



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

### **MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

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

#### **TEMA:**

**“EL DAsARROLLO MOTOR Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS  
DE PAPALLACTA CANTÓN QUIJOS PROVINCIA DEL NAPO”**

**AUTOR: Marco Gustavo Manitio Manitio**

**TUTOR: Mg. Barquin Zambrano Christian Rogelio**

**Ambato – Ecuador**

**2013**

## **APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Yo, **Barquin Zambrano Christian Rogelio** con cédula de identidad N° 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL DASARROLLO MOTOR Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS DE PAPALLACTA CANTÓN QUIJOS PROVINCIA DEL NAPO”**

Desarrollado por el egresado Manitio Manitio Marco Gustavo considero que dicho informe, 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 el H. Consejo Directivo.

---

EL TUTOR

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

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

Ambato, 25 de Octubre del 2013

---

Marco Gustavo Manitio Manitio  
C.C. 1712073574  
**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presenta trabajo de Grado o Titulación sobre el tema **“EL DASARROLLO MOTOR Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS DE PAPALLACTA CANTÓN QUIJOS PROVINCIA DEL NAPO”** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 25 de Octubre del 2013

---

Marco Gustavo Manitio Manitio  
C.C. 1712073574  
**AUTOR**

## **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: **“EL DESARROLLO MOTOR Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS DE PAPALLACTA CANTÓN QUIJOS PROVINCIA DEL NAPO”** presentada por el Sr. Marco Gustavo Manitio Manitio egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo - Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 25 de octubre del 2013.

### **LA COMISIÓN**

.....  
Dr. Ángel Sailema  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....  
Lic. Mg. Julio Mocha.  
MIEMBRO

.....  
Lic. Mg. Bagner Fernández  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este triunfo en mi vida, principalmente a DIOS, a mis padres, y a toda mi familia, y a todas las personas que me brindaron su confianza y su apoyo incondicional para la culminación de mis estudios, principalmente a mi esposa e hijo que son mi apoyo moral con acciones y motivaciones, para no desertar en el transcurso de mi formación universitaria, ya que supieron guiarme por el camino correcto para culminar lo que siempre he soñado llegar a ser un profesional.

Además, dedicar este esfuerzo de constancia y perseverancia para mi nieta Valentina y sus padres.

**MARCO**

## **AGRADECIMIENTO**

Principalmente agradezco a Dios, a mis padres Alfonso Manitio, Magdalena Manitio, a mis hermanos, Lupe e Iván, y a una persona muy especial en mi vida R.A.C.Ch. Por su apoyo incondicional en este logro profesional, a mi hogar porque fueron ellos los que depositaron toda su confianza en mi persona, la misma que está siendo correspondida con la culminación de mis estudios.

De igual manera agradezco a la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO” y la FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION, por haber acogido con las puertas abiertas, para formar mi profesión, y sin olvidar a mis profesores que impartieron sus conocimientos durante todo el proceso de mi aprendizaje.

**MARCO**

<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b>	<b>Pag</b>
APROBACÒN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÒN...	i
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÒN.....	ii
CESIÒN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMNAS Y DE LA EDUCACIÒN.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMINETO.....	vi
RESUMEN EJECUTIVO.....	x
 <b>INTRODUCCIÒN.....</b>	 <b>1</b>
 <b>CAPITULO I</b>	
<b>EL PROBLEMA</b>	
1.1. TEMA.....	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÒN.....	2
1.2.2. ANALISIS CRITICO .....	6
1.2.3. PROGNOSIS.....	6
1.2.4. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5. INTERROGANTES.....	8
1.2.6. DELIMITACIÒN DEL PROBLEMA.....	8
1.3. JUSTIFICACIÒN.....	9
1.4. OBJETIVO.....	10
1.4.1. OBJETIVO GEMERAL.....	10
1.4.2. OBJETIVO ESPEFICICO.....	10
 <b>CAPITULO II</b>	
<b>MARCO TEORICO</b>	
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2. FUNDAMENTACIONES.....	11
2.2.1. FUNDAMENTACIÒN FILOSOFICA.....	13
2.2.1. FUNDAMENTACIÒN EPISTOMOLOGICA.....	15
2.2.1. FUNDAMENTACIÒN AXIOLOGICA.....	15
2.2.1. FUNDAMENTACIÒN SOCIOLOGICA.....	16
2.3. FUNDAMENTACIÒN LEGAL.....	17
2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	24
2.5. ....	69
HIPOTESIS.....	69
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	
 <b>CAPITULO III</b>	
<b>METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÒN</b>	70
3.1 ENFOQUE.....	70
3.2 MODALIDAD.....	71
3.3. TIPO O NIVEL DE INVESTIGACIÒN.....	71



3.4. POBLACION Y MUESTRA .....	72
3.5. OPERALIZACIÒN DE VARIABLES.....	74
3.6. PLAN DE RECOLECCIÒN DE INFORMACIÒN.....	74
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORAMCIÒN.....	
<b>CAPITULO IV</b>	76
4.1. ANALISIS DE INTERPRETACIÒN DE RESULTADOS.....	96
4.2 VERIFICACIÒN DE HIPÒTESIS.....	
<b>CAPITULO V</b>	101
5.1. CONCLUSIONES.....	102
5.2. RECOMENDACIONES.....	
<b>CAPITULO VI</b>	
<b>LA PROPUESTA</b>	103
6.1. DATOS	104
INFORMATIVOS.....	106
6.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	107
6.3. JUSTIFICACIÒN.....	107
6.4 OBJETIVOS.....	107
6.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	107
6.4.2. OBJETIVO ESPECIFICO.....	108
6.5. ANALISIS DE FACTIBILIDAD.....	134
6.6. FUNDAMENTACIÒN.....	135
6.7. PLAN DE ACCIÒN U OPERATIVO DE LA PROPUESTA.....	136
6.8. ADMINISTRACIÒN.....	
6.9. PREVISION DE LA EVALAUCIÒN.....	137
	138
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	
<b>ANEXOS. ....</b>	

## INDICE DE GRAFICOS

	Pág.
Gráfico No. 1: Árbol de problema.....	5
Gráfico No. 2: Caracterización de variables.....	23
Gráfico No.3 Caracterización de variable independiente.....	24
Gráfico No.4Caracterización de variable dependiente.....	25
<b>GRAFICOS DE ANALISIS DE RESULTADOS</b>	
Gráfico No.5.....	76
Gráfico No.6.....	77
Gráfico No. 7.....	78
Gráfico No.8.....	79
Gráfico No. 9.....	80
Gráfico No.10.....	81
GráficoNo.11.....	82
Gráfico No. 12.....	83
Gráfico No. 13.....	84
Gráfico No. 14.....	85
Gráfico No.15.....	86
Gráfico No.16.....	87
Gráfico No. 17.....	88
Gráfico No.18.....	89
Gráfico No. 19.....	90
Gráfico No.20.....	91
Gráfico No.21.....	92
Gráfico No. 22.....	93
Gráfico No. 23.....	94
Gráfico No. 24.....	95

## INDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro No. 1: Población y Muestra .....	71
Cuadro No. 2: Operacionalización de variable independiente.....	72
Cuadro No. 3 Operacionalización de variable dependiente.....	73
Cuadro No. 4 Recolección de la información.....	74
Cuadro No. 5 Plan operativo de la propuesta.....	134
Cuadro No. 6 Administración.....	135
Cuadro No. 7. Previsión de la evaluación.....	136

## INDICE DE TABLAS.

	Pág.
Tabla No. 1: Frecuencia observadas .....	97
Tabla No. 2: Frecuencia Esperada .....	97
Tabla No. 3Calculo de Chi Cuadrado.....	99
Tabla No. 4Tabulación y verificación de Chi cuadrado.....	100

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

**TEMA:**

**“EL DAsARROLLO MOTOR Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS DE PAPALLACTA CANTÓN QUIJOS PROVINCIA DEL NAPO”**

**Autor:** Marco Gustavo Manitio Manitio

**FECHA:** 25 de Octubre del 2013

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la etapa de educación infantil los niños hallan en su cuerpo y en el movimiento las principales vías para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y, de esta manera, adquirir los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose. Sin duda, el progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo el pensamiento infantil. Asimismo, las relaciones afectivas establecidas en situaciones de actividad motriz, y en particular mediante el juego, serán fundamentales para el crecimiento emocional. Para ello es necesario que los maestros y educadores de este nivel educativo se cuestionen, de forma responsable, las intenciones y las formas de intervención didáctica en el ámbito motor. La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physicalfitness”) es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico. La complejidad de los procesos que sustentan la conducta motriz del niño obliga a abordar el estudio de su desarrollo motor desde una perspectiva interdisciplinar, donde se relacionan aspectos biológicos, perceptivo-cognitivos y ambientales con el fin de determinar la influencia que cada uno de ellos tiene en los distintos procesos que se suceden desde la concepción hasta la senectud.

**Palabras Claves:** desarrollo, motor, condición física, ejercicio, crecimiento, actividad física, practica, juego.

## INTRODUCCIÓN

Cuando las ciencias humanas estaban regidas por el paradigma dicotómico, que entendía al hombre como resultado de la adición de dos elementos, cuerpo y espíritu, soma y psique, parecía incuestionable que la competencia del profesor de Educación Física, como su propia denominación indicaba, se refiriera, exclusivamente, a la parte material, al cuerpo, al soma. Tras este término se acogen multitud de concepciones, que muchas veces no son más que distintos enfoques teóricos sobre un mismo compromiso central. Como señala Pastor Pradillo (1994), es muy frecuente encontrarnos con cuerpos de doctrina semejante bajo denominaciones muy variadas que sustituyen al término de educación física por: educación psicomotriz, psicomotricidad educativa, educación psicomotora, motricidad, educación vivencial, expresión dinámica, expresión corporal, educación motriz, motricidad relacional, psicocinética o educación por el movimiento, educación física de base, etc. Junto a esta renovación se revisan los objetivos, los recursos y, como consecuencia, la praxis pedagógica y los procedimientos de intervención.

En este sentido, la educación física en la actualidad, aunque con más de medio siglo de retraso, ha ampliado sus responsabilidades para abarcar aquellas que incluyen desde potenciar las condiciones físicas básicas o de desarrollo de determinadas destrezas deportivas, hasta interesarse por aquellos otros objetivos que la comprensión unitaria del hombre le permite y le exige ahora: los ámbitos afectivo, cognitivo, tónico-emocional y simbólico

Hoy en día está suficientemente claro que, en los primeros años, unas apropiadas clases y cantidades de actividades físicas pueden no solo enriquecer la vida de los niños, sino también contribuir al desarrollo físico, social y cognitivo. Así, en ninguna otra etapa de la vida es tan importante la educación física como en los años preescolares. La clave para este desarrollo es, por tanto, «una apropiada variedad y cantidad».

La condición física del niño y niña se desarrolla con el ejercicio y el tipo de ejercicio ayuda al desarrollo motor y por ende a una mejor calidad de vida en la infancia y escolaridad.

## **CAPITULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1.- Tema.**

**“EL DASARROLLO MOTOR Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS DE PAPALLACTA CANTÓN QUIJOS PROVINCIA DEL NAPO”**

### **1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

#### **1.2.1.- Contextualización.**

**Diversos autores** han estudiado formas de organizar los espacios y los materiales para potenciar el desarrollo global de la motricidad, como el acondicionamiento de los patios de recreo (Larraz y Figueroa, 1988, pp. 24-29), los lugares-acción (Vaca, 1996), los ambientes de aprendizaje (Blández, 1994 y 1995) y los espacios de acción y aventura (Mendiara Rivas, 1999). Estos trabajos nos denotan la importancia de cuidar la selección que hagamos tanto de los espacios como de los materiales, y la importancia de la planificación de la acción educativa en este sentido. Pues el diseño de cualquier ambiente que queramos proponer a los niños debe de obedecer a una intención educativa concreta. Y en todos los casos la actividad motriz en el niño se presentará en su cuerpo global, ya que si el objetivo es el desarrollo total y armónico de la personalidad debemos de poner a su alcance los medios necesarios para atender esa globalidad. Sin duda, un ambiente o entorno de aprendizaje cambiante y abierto a diferentes posibilidades, permitirá grados de autonomía adaptados a las diferentes capacidades y ritmos de cada niño y, a su vez, también permitirá que a lo largo de la sesión se planteen actividades variadas y también adaptadas a las diferentes posibilidades personales.

Es evidente que cada espacio y cada material reúnen una serie de condiciones peculiares y, además, cada material tiene características que le son propias, todo lo cual impulsa determinadas reacciones motrices en los niños, por lo que tenemos que tener presente que cada espacio se puede acondicionar y dotar de materiales apropiados para favorecer determinados comportamientos. Y nosotros, desde la educación física debemos de acoger todas estas premisas y estimar que podemos establecer dinámicas educativas distintas, encaminadas a trabajar no solo los aspectos componentes del ámbito motor sino también los cognitivos, afectivos y sociales-relacionales, aprovechando las características de los espacios y de los materiales. En nuestro país lo único que se ha realizado es una reforma curricular en el área de Cultura Física, determinando ciertas recomendaciones metodológicas para potencializar el desarrollo motor y las capacidades físicas desde la educación inicial hasta el bachillerato sin tomar en cuenta las necesidades de los que requieren las instituciones educativas, deportivas y sociales.

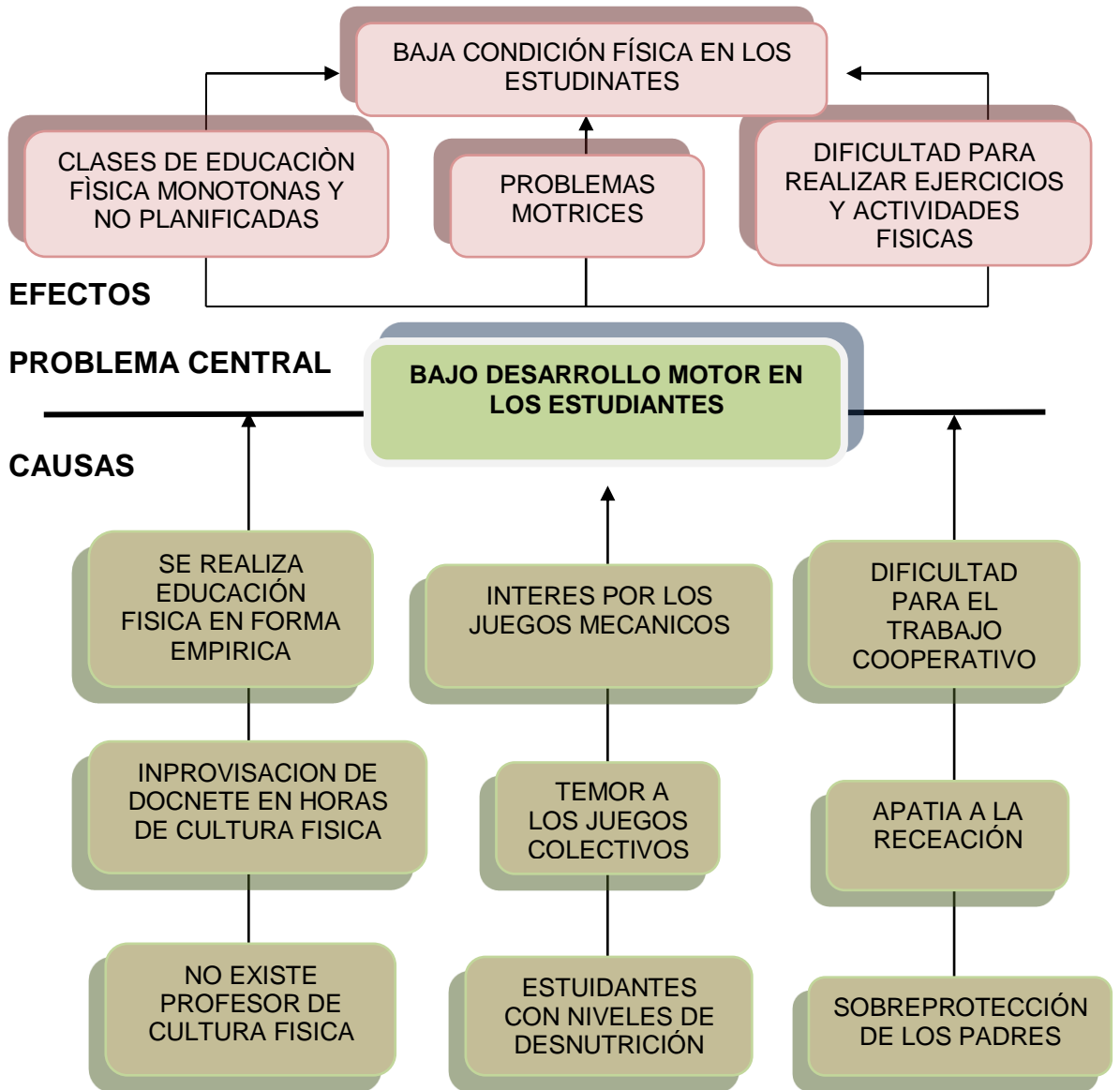
**En la provincia de Napo** en relación al problema en estudio no se ha realizado mucho , limitándose los docentes de cultura física hoy educación física deportes y recreación a cumplir con lo que establece el ministerio del deporte y de educación en torno a la nueva reforma del área, sin tomar en cuenta la infraestructura deportiva, implementación , recursos didácticos para el área de educación física, la demanda de profesores y la actualización de los mismos, lo cual incide en el desempeño profesional y el cumplimiento de los objetivos educativos y del área como es el desarrollo armónico del cuerpo mente y espíritu de los educandos.

**En la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta Cantón Quijos** en relación al problema de investigación no se ha realizado acción alguna, más bien ha originado dificultades en el proceso de enseñanza con otras áreas, en lo relacionado al desarrollo motor en

ciertas habilidades y destreza, como la lateralidad, escritura, dificultades en la motricidad gruesa y fina.

El campo que nos incumbe en la presente investigación es en el área de educación física, deportiva y recreativa en relación a la condición física del estudiante, que es muy preocupante, por algunas razones como; la ausencia de profesor de educación física, infraestructura deportiva obsoleta, escasos de implementos deportivos, poco apoyo de las autoridades seccionales y gubernamentales, limitados recursos económicos de los padres, lo que ha incidido directa o indirecta en el desarrollo motor de los estudiantes y por ende en la condición física de los niños y niñas, dando como resultado problemas en el aprendizaje, lo que me ha motivado a plantear el problema en el presente trabajo investigativo.

## ARBOL DE PROBLEMAS



**Grafico 1. ARBOL DE PROBLEMA**

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio



### **1.2.2.- Análisis crítico**

El problema central de la investigación es el bajo desarrollo motor de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta Cantón Quijos de la provincia de Napo, siendo sus causas las siguientes: Existe una sobreprotección de los padres de familia hacia los estudiantes, lo que ha originado una gran apatía a la recreación en el tiempo libre o en el recreo, lo que ha dificultado el trabajo cooperativo en horas de educación física, limitando un desarrollo motor en los estudiantes, otra causa es el nivel de desnutrición en los estudiantes, lo cual provoca temores al jugar en colectivo con otros compañeros, prefiriendo los juegos mecánicos o el ocio, una tercera causa es la no existencia de un profesor de cultura física hoy educación física , deportes y recreación, lo que improvisa a docentes no especializados a trabajar en las horas de educación física, realizando actividad física en forma empírica, lo que agudiza el desarrollo motor en los estudiantes de la escuela, todas estas causas dan como resultado los siguientes efectos, clases de Educación Física monótonas y no planificadas , problemas motrices, y dificultades para realizar ejercicios y actividades físicas , determinado un efecto integrador que es la baja condición física de los estudiantes de la escuela por un bajo desarrollo motor

### **1.2.3.- Prognosis**

El desarrollo motor y la condición física son significativos en el ser humano sobre todo en las edades tempranas, al no dar la importancia en la formación del estudiante se podría correr el riesgo que en el futuro tener una juventud sin condiciones físicas y motoras, lo que incidiría en los hábitos y preferencias de los niños y niñas, por cuanto se verían limitados en la práctica deportiva.

Al no dar importancia a la condición física de los estudiantes, se estaría sembrando a futuro jóvenes sedentarios, inactivos, cómodos, apático a la

actividad física, y lo que es más preocupante serían presa fácil a ser atraídos por los vicios sociales como la drogadicción, alcoholismo.

El no tener un programa especial o racional, en los infantes se tiene el riesgo de presentar problemas del corazón a consecuencia de la actividad física es mayor entre los adolescentes y los adultos jóvenes que tienen problemas cardíacos congénitos.

El término “congénito” se refiere a un problema del corazón que ha estado presente desde el nacimiento.

Los beneficios inmediatos incluyen mantener un peso saludable, sentirse con más energía y cimentar un mejor futuro. Participar en deportes de equipo e independientes puede estimular la confianza en uno mismo, brindar oportunidades de interacción social y ofrecer una posibilidad de divertirse.

Además, la actividad física periódica puede prevenir las enfermedades cardíacas, la diabetes y otros problemas de salud en el futuro.

El desarrollo motor es fundamental en el infante y si no se desarrolla con la actividad física, su aspecto motor le causaría una serie de problemas en el futuro como problemas de escritura, manipulación de objetos, descoordinación, apatía por el juego, falta de reflejos, sedentarismo, obesidad, una baja calidad de vida, teniendo una juventud inactiva y llena de prejuicios sociales, psicológicos y culturales, ocasionado la ausencia de niños y niñas en eventos de recreación, deportivos.

#### **1.2.4.- Formulación del problema.**

¿Por qué incide el desarrollo motor en la condición física de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta Cantón Quijos Provincia de Napo?

#### **1.2.5.- Preguntas directrices.**

¿Cómo se relaciona el desarrollo motor con la condición física?

¿Por qué la condición física es importante para el rendimiento deportivo?

¿Por qué elaborar una guía metodológica de ejercicios, para el mejoramiento de la condición física y motora en las niñas y niños?

#### **1.2.6- Delimitación.**

**Campo:** Educativo

**Área:** Educación Física

**Aspecto:** condición física

#### **Delimitación espacial**

El presente trabajo de investigación se lo realizará con los y las estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos de la Provincia de Napo.

## **Delimitación temporal**

Este proyecto investigativo se realizará en el periodo académicos 2012 - 2013.

### **UNIDADES DE OBSERVACION**

- Estudiantes
- Profesores

### **1.3.- JUSTIFICACIÓN**

En la etapa de educación infantil es **importante** en los niños que en su cuerpo y en el movimiento las principales vías para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y, de esta manera, adquirir los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose.

Es de **interés** sin duda, el progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo el pensamiento infantil. Asimismo, las relaciones afectivas establecidas en situaciones de actividad motriz, y en particular mediante el juego, serán fundamentales para el crecimiento emocional.

Los **beneficiarios** de esta investigación serán los niños y niñas, los docentes y padres de familia, quienes reconocerán que la educación física debe ocupar el lugar que le corresponde en la configuración de una educación de calidad. Adquiere una especial relevancia en determinadas etapas educativas ya que busca el desarrollo armónico del cuerpo como medio o como instrumento para alcanzar la madurez humana, la armonía, un auto concepto positivo y una razonable autoestima.

**La factibilidad** es suficientemente clara ya que, en los primeros años, unas apropiadas clases y cantidades de actividades físicas pueden no solo enriquecer la vida de los niños, sino también contribuir al desarrollo

físico, social y cognitivo. Así, en ninguna otra etapa de la vida es tan importante la educación física como en los años preescolares. La clave para este desarrollo es, por tanto, «una apropiada variedad y cantidad».

Tomando en cuenta la importancia que tiene el desarrollo motor en los infantes y que su adecuado desarrollo a través de la educación física, permitirá tener una condición física óptima para la práctica de cualquier actividad física, deportiva o recreativa en su vida cotidiana, el **impacto y utilidad** será para la sociedad ya que se tendrá niños y jóvenes saludables mental y físicamente.

#### **1.4.- OBJETIVOS.**

##### **Objetivo General**

Determinar la incidencia del desarrollo motor en la condición física de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis

##### **Objetivos Específicos.**

- Diagnosticar el nivel de desarrollo motor de los estudiantes de la institución educativa
- Analizar y relacionar la condición física con el desarrollo motor de las y los estudiantes.
- Diseñar un guía metodología de ejercicios para el mejoramiento de la condición física y motora de las niñas y niños de la escuela Fiscal Mixta General Quisquis.

## **CAPITULO II MARCO TEÓRICO**

### **2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.**

Con la finalidad de afianzar este estudio se recurrió a la revisión de los catálogos diversas investigaciones en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato sobre trabajos relacionados con el problema planteado determinado que no existían tesis o temas similares al tema en estudio, sin embargo existen estudios y tesis que se refirieren a una de las dos variables planteada en el tema investigado ; entre ellos se tienen:

TEMA: Programa de Juegos Predeportivos Dirigidos

AUTOR: Martínez, Paredes y Mujica

AÑO: 2006

CONCLUSIONES:

La investigación realizada por Martínez, Paredes y Mujica (2006),diseñaron y aplicaron un Programa de Juegos Predeportivos Dirigidos para ser utilizado por los docentes en el proceso de socialización de los alumnos de la 1ª Etapa de las Escuelas Básicas de Valle de la Pascua, estado Guárico, investigación de campo, basada en un proyecto factible; trabajando con una población de 45 docentes pertenecientes a 8 preescolares de la localidad, con una muestra consistente en 8 docentes de una de las instituciones; llegaron a las siguientes conclusiones:

En las diferentes instituciones educativas la mayoría de los docentes consideran que los juegos predeportivos constituyen un factor primordial para el desarrollo integral del niño; y que a través de éstos el niño logra

participar, comunicarse y socializarse con otras personas, expresando con más libertad sus ideas, teniendo confianza en sí mismo, manifestando sus emociones y sentimientos hacia otras personas (p. 95).

TEMA: Necesidades de una lectura Etnológica del Cuerpo en Educación Preescolar

AUTOR: Carlos Arboleda

AÑO: 2006

CONCLUSIONES:

Arboleda (2006), en la investigación titulada Necesidad de una Lectura Etnológica del Cuerpo en Educación Preescolar, trabajo de carácter monográfico, estableció que:

La Educación Física y la expresión corporal desde los inicios de la existencia de un niño, tiene gran significación y representa fuente de satisfacción, ya que lo prepara para la vida y la educación básica escolar, facilitando la iniciación a las matemáticas, a la lecto-escritura, al lenguaje, a la comunicación, a lograr expresar con su cuerpo los conocimientos, experiencias, sentimientos y emociones (p. 52).

De acuerdo a lo expresado por el autor, la implementación efectiva de estrategias recreativas motrices, mediante la Educación Física en edad preescolar se traducirá en la formación integral del hombre futuro. Así como, a la formación integral del niño, la niña, el o la adolescente, el o la joven, el adulto y la adulta, para elevar su calidad de vida (salud, deporte, recreación, entre otros). En este sentido, la educación física en la actualidad, ha ampliado sus responsabilidades para abarcar aquellas que incluyen desde potenciar las condiciones físicas básicas o de desarrollo de determinadas destrezas deportivas, hasta interesarse por aquellos otros objetivos que la comprensión unitaria del hombre le permite y le exige ahora: los ámbitos afectivo, cognitivo, tónico-emocional y simbólico.

## **2.2.- Fundamentación filosófica**

La Educación Física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento y desarrollo del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre. La acción educativa se orientará hacia el perfeccionamiento de las capacidades físicas y habilidades motrices, tanto deportivas como expresivas o relativas al medio natural.

La Educación Física en el Bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física, favoreciendo de esta manera la autogestión la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias. En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: En primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias



actividades. En este sentido, el alumnado en Bachillerato participará no solo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo, responsabilidad, voluntariedad, solidaridad y cooperación. Dada la enorme repercusión de las actividades físicas en general, y del deporte en particular, y las amplias expectativas que generan en la sociedad actual, será preciso fomentar la reflexión crítica en torno a los factores socioculturales que influyen y condicionan el desarrollo de dichas actividades físicas.

Estos dos ejes configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al Bachillerato, en especial de aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social. En conexión con ellos se han establecido dos grandes bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados. El primero de ellos, actividad física y salud, ofrece al alumnado las herramientas para auto gestionar su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida. El segundo, Actividad física, deporte y tiempo libre, está orientado al desarrollo de un amplio abanico de posibilidades de ocupar el tiempo libre de manera activa. La práctica de las actividades físicas, deportivas, expresivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección.

### **2.2.2 Fundamentación Epistemológica**

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

### **2.2.3 Fundamentación axiológica**

La investigación resalta el espíritu de solidaridad y autoestima, demostrando en todas sus funciones una posición positiva de sí mismo y de los demás, potencia la autonomía personal, entendida como el dominio de conocimientos que le permitan asumir una actitud responsable frente a la solución de problemas a su nivel. Es de gran importancia la actividad práctica – material como base para la formación de valores en el sujeto y su relación con el objeto, la relación hombre naturaleza y la unidad de lo subjetivo y lo objetivo en la vida social, en el estudio de los valores y de manera específica para acercarnos al valor solidaridad.

#### 2.2.4 Fundamentación Sociológica

Desde la concepción sociológica la condición física es considerada como un modo de práctica para superar el tiempo de ocio, responde a un intento de apartarse o superar la situación en la cual ha sido sumido por el aburrimiento.

La condición física consiste en una actividad física y/o mental realizada sin un fin utilitario, sólo por el placer que ésta proporciona. Este tiempo de recreación se llena con conductas lúdicas siendo su eje principal, el juego, se entiende como una forma genérica de la diversión.

Visto de esta manera, la condición física podría entenderse como el resultado final de haber participado en una actividad productora de goce, de alguna manera vinculada al tiempo libre y condicionado al ejercicio de la libertad del individuo, entonces podría entenderse como un estado del ser producto de haber participado en una actividad productora de satisfacción. El desarrollo es un proceso continuo desde la concepción hasta la madurez y sigue la misma secuencia en todos los niños pero su ritmo varía de un niño a otro. Ciertos reflejos primarios, tales como el reflejo de prensión y el de marcha, deben desaparecer antes de la adquisición de los movimientos correspondientes. Durante los últimos meses del embarazo y los primeros años de vida se va a ir dando el proceso de mi eliminación, fundamental y responsable del ajuste, la adecuación y, la rapidez de los movimientos.

## **2.3.- Fundamentación legal.**

### **Constitución Política del Ecuador**

#### **Sección quinta**

#### **Educación**

**Art. 26.-** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

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

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

**Art. 28.-**La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones.

El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. 16  
La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

**Art. 29.-**El Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural.

Las madres y padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijas e hijos una educación acorde con sus principios, creencias y opciones pedagógicas.

## **Ley del deporte**

### **TITULO V**

#### **DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

##### **Sección 1**

##### **GENERALIDADES**

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.- Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de

estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

Art. 83.- De la instrucción de la educación física.- La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

Art. 84.- De las instalaciones.- Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando éstos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad.

Art. 85.- Capacitación.- El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, deberán planificar cursos, talleres y seminarios para la capacitación del talento humano vinculado con esta área y además planificará, supervisará, evaluará y reajustará los planes, programas, proyectos que se ejecutan en todos los niveles de educación.

## **Sección 2**

### **DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL ESTUDIANTIL**

Art. 86.- FEDENAES.- La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial. Para su conformación y funcionamiento promoverá el trabajo de las Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, las mismas que ejecutarán las actividades anteriormente descritas en la jurisdicción de sus provincias.

Art. 87.- Deberes.- Son deberes de la Federación Deportiva Nacional Estudiantil las siguientes: a) Contribuir con sus deportistas en la conformación de selecciones provinciales y nacionales por deporte como parte de las Federaciones Ecuatorianas por deporte) Promover la entrega de becas estudiantiles a las y los deportistas más destacados. Velar por el cumplimiento de los derechos de sus deportistas en entrenamientos y competencias deportivas en lo relacionado a permisos de las jornadas estudiantiles) Llevar una base de datos a nivel nacional que incluirá resultados, deportistas, entrenadores y los demás que considere necesarios; yd) Las demás que determine esta ley.

Art. 88.- Derechos.- La FEDENAES y sus filiales de acuerdo a su plan anual de actividades solicitarán los recursos al Ministerio Sectorial para el ejercicio de sus funciones.

**TITULO VI**  
**DE LA RECREACIÓN**  
**Sección 1**  
**GENERALIDADES**

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este  
Objetivo.

Art. 91.- Grupos de atención prioritaria.- El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programaran, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;



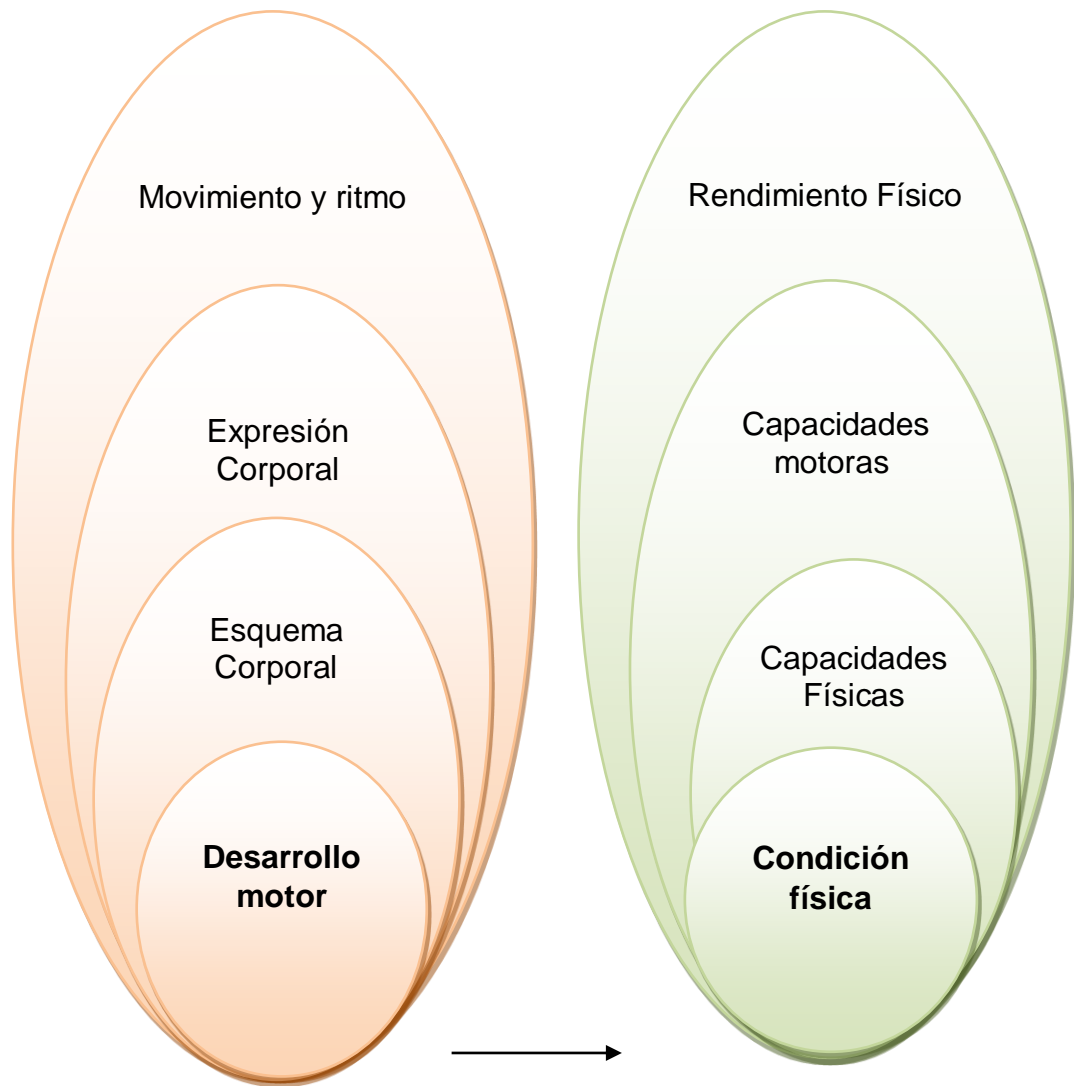
b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales tradicionales;

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;

d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas; y,

e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

## 2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.



**Variable Independiente Variable Dependiente**  
**Gráfico 2:** Elaborado por Marco Gustavo Manitio Manitio

## Caracterización de Variables

- Variable Independiente Desarrollo motor

## Red conceptual

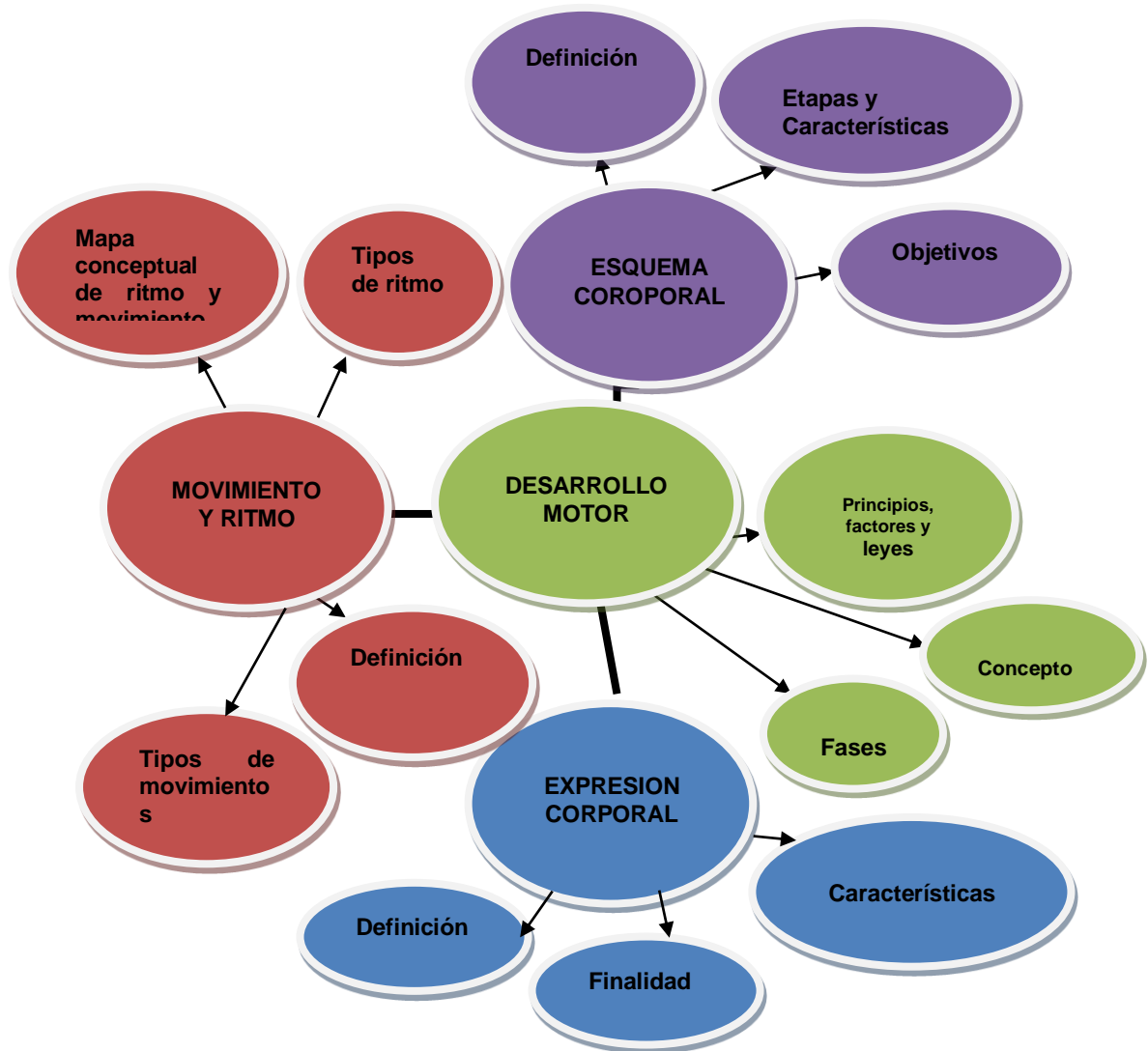


Grafico N° 3

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

- Variable dependiente

### Red conceptual condición física

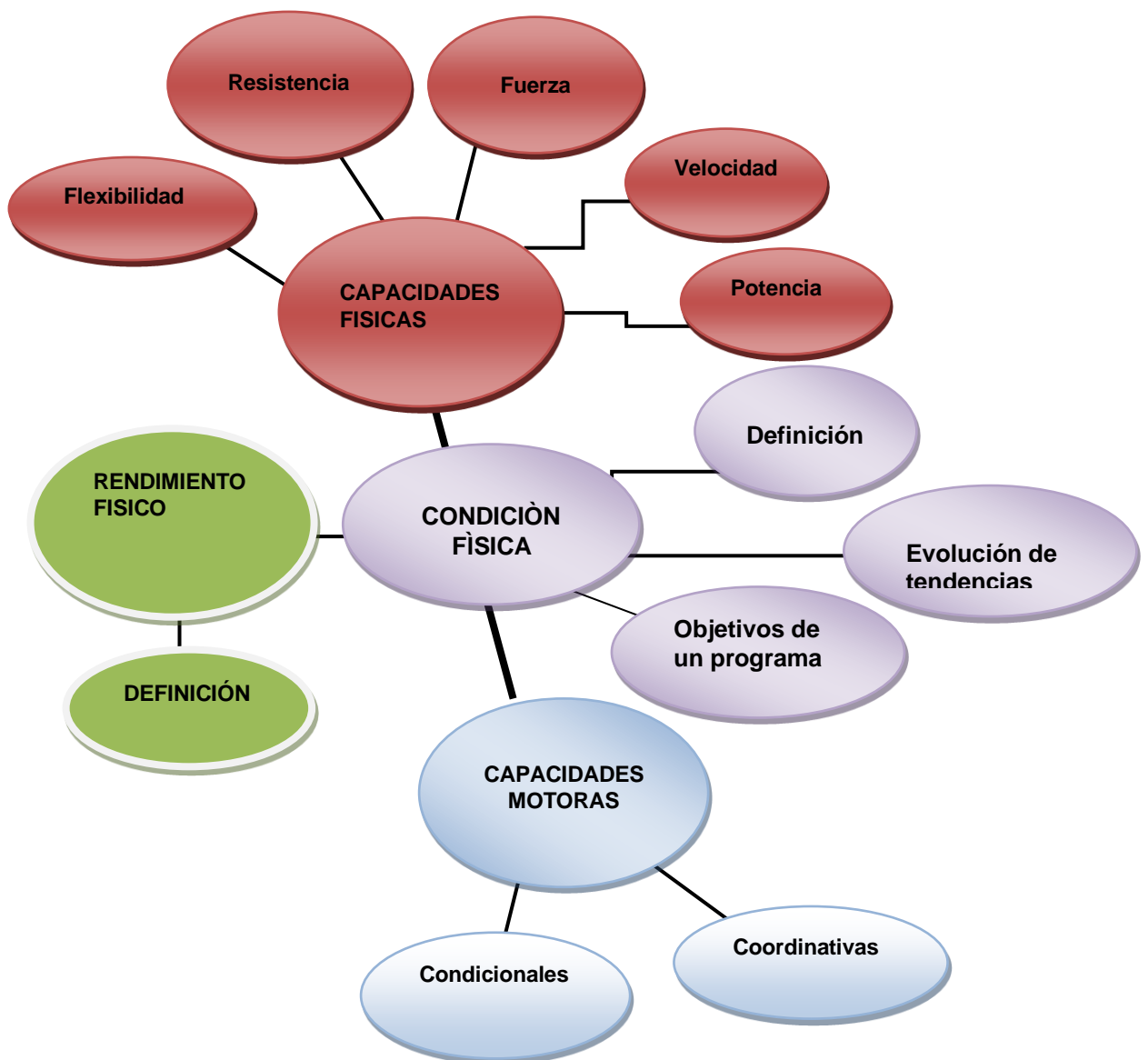


Grafico N° 4

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## **DESARROLLO MOTOR**

### **Definición:**

El desarrollo motor implica la adquisición de habilidades, que evolucionan en el niño de forma continua, durante toda la infancia. Desde antes del nacimiento y gracias a la función motora, el sistema nervioso se conforma en un proceso de perfeccionamiento constante que llega hasta la edad adulta.

Si tomamos el desarrollo motor como un proceso globalizado, podemos decir que todos los niños siguen las mismas secuencias evolutivas, sin embargo la velocidad y los momentos de adquisición de las distintas capacidades dependen de cada niño y de la diversidad de factores que influyen en él. Factores como la genética, el entorno, la cultura..., afectarán a estos ritmos evolutivos de una manera decisiva.

El desarrollo motor implica la adquisición de habilidades que están relacionadas con el desplazamiento del cuerpo, la manipulación de objetos y la interacción del cuerpo con el propio medio. Por ello, nuestra acción educativa debe de estar orientada a estimular el desarrollo motriz de los niños, desde sus primeros momentos de vida, con el fin de que vayan acumulando nuevas experiencias, que les permitan adquirir un mayor control sobre sí mismos y el mundo que les rodea.

Históricamente, las diversas investigaciones que se han venido realizando sobre la estimulación y la aceleración del desarrollo motor, afirmaban que la estimulación temprana en los niños no era capaz de provocar un desarrollo precoz de aquellas capacidades motrices estimuladas (ArnoldGesell, 1929).

Sin embargo, investigaciones más recientes vienen a demostrar que, la estimulación temprana de ciertas habilidades motrices fuerza al sistema nervioso central a madurar más rápidamente, por lo que el niño es capaz

de adquirir ciertas destrezas antes de lo que su ritmo biológico habría conseguido de una manera 'natural' (Zelazo, 1993 y C. Collins, 1994).

La adquisición de ciertas habilidades que evolucionan en el niño de forma continua durante toda su infancia, se produce gracias a la maduración del sistema nervioso y a las acciones y movimientos que el niño realiza.

El estudio de la evolución de las capacidades motrices comporta la necesidad de tener que abordar este proceso evolutivo a través de diferentes fuentes (genéticas, psicológicas, pedagógicas...), puesto que el conocimiento en profundidad del desarrollo motor nos obliga a hacerlo desde la óptica del desarrollo humano. Lo desarrollo de la motricidad va emparejado con el resto de los componentes de la conducta.

El crecimiento es un fenómeno dinámico que se produce desde el momento mismo de la fecundación. El ritmo de crecimiento varía con la edad, a pesar de que con dos claras aceleraciones: la primera durante los dos o tres primeros años de vida, y la segunda durante la adolescencia.

La conducta humana está constituida por una serie de dominios, ninguno de los cuales puede contemplarse por aislado. Hay que establecer las características de cada uno de estos ámbitos que configuran la personalidad humana en las diferentes edades con la intención y necesidad de agrupar por espacios cronológicos las edades que se caracterizan por elementos comunes en nivel de desarrollo motor:

- (a) El dominio afectivo: El estudio de los sentimientos y las emociones.
- (b) El dominio social: El desarrollo de la personalidad en relación con los grupos y las instituciones
- (c) El dominio cognoscitivo. El estudio de los procesos de pensamiento y lenguaje.

(d) El dominio psicomotor. El estudio de los movimientos corporales, su concienciación y control.

Es prácticamente imposible desligar el desarrollo motor del conocimiento y de los aspectos emocionales. La actividad motora, gracias a la cual el niño explora y reorganiza el medio, es fundamental para su desarrollo. A través de la acción el niño va a descubrir el mundo, va a poder tener conocimiento de las cosas y de sí mismo, y por tanto, podrá dar respuestas ajustadas o expresar sus necesidades.

Así pues, en este tema analizaremos los sistemas o capacidades que permiten al niño actuar: los reflejos, prensión, marcha y los movimientos que adquiera a partir de ellos.



## EL DESARROLLO MOTOR: PRINCIPIOS; FACTORES Y LEYES.

### Principios del desarrollo motor

- El desarrollo es un proceso continuo desde la concepción hasta la madurez y sigue la misma secuencia en todos los niños pero su ritmo varía de un niño a otro.

- Ciertos reflejos primarios, tales como el reflejo de prensión y el de marcha, deben desaparecer antes de la adquisición de los movimientos correspondientes.
- Durante los últimos meses del embarazo y los primeros años de vida se va a ir dando el proceso de mielinización, fundamental y responsable del ajuste, la adecuación y, la rapidez de los movimientos.
- A medida que se va perfeccionando el sistema nervioso y el proceso de mielinización alcanza las zonas del córtex, el niño puede llevar a cabo actos conscientes y voluntarios, es decir, ejercer un control de sus propios movimientos.
- El desarrollo progresa, en general, desde una respuesta débil, global y relativamente desorganizada a una respuesta fuerte, específica localizada y organizada.

### **Factores que determinan el desarrollo motor**

A lo largo del proceso de desarrollo influyen una serie de factores que se dan durante la etapa prenatal, en el momento del parto y después esté.

Sobre los primeros conviene tener presente que los cuidados de la madre, su edad, alimentación, enfermedades, factores de tipo hereditario, exposición a radiaciones, etc..., pueden afectar al crecimiento y desarrollo del feto, con las consecuencias que son previsibles.

Las posibles complicaciones en el momento del nacimiento, que pueden dar como resultado anoxia o lesión cerebral, serán también determinantes del desarrollo.

A partir del nacimiento, los factores que van a influir directamente sobre el desarrollo motor del niño serán:

- El promedio de maduración física y neurológica.
- La calidad y variedad de sus experiencias
- Las condiciones, tanto genéticas como ambientales; así, una buena calidad de vida, dieta de alimentación equilibrada, higiene, etc. y un clima afectivo sano que proporcione seguridad y favorezca las exploraciones del niño como base de su autonomía. Las primeras conductas motrices están determinadas por la maduración del sistema nervioso y éstas se perfeccionarán a través de la práctica y la exploración continuas.



Existe una gran relación entre el desarrollo físico, mental y emocional, como ya es sabido, y las investigaciones señalan que los niños con disminución intelectual presentan un porcentaje mayor de retraso motor respecto a los niños normales.

### **Leyes del desarrollo motor.**

Los trabajos de Coghill en 1929 a partir de observaciones efectuadas sobre niños ponen de manifiesto los grandes patrones que rigen el desarrollo motor. Están apoyados sobre la idea de la progresión en la organización de los movimientos, que efectúan en el sentido cefalocaudal y proximodistal.

- La ley cefalocaudal: establece que la organización de las respuestas motrices se efectúa en orden descendente desde la cabeza hacia los pies; es decir, se controlan antes los movimientos de la cabeza que de las piernas. Esto explica el hecho de que el niño sea capaz de mantener erguida la cabeza que la espalda, y estas antes que las piernas puedan mantenerlo de pie.
- La ley proximodistal: indica que la organización de las respuestas motrices se efectúa desde la parte más próxima del eje del cuerpo a la parte más alejada. Así, se puede observar que el niño controla antes los movimientos de los hombros que los movimientos finos de los dedos.

## **FASES DEL DESARROLLO MOTOR**

### **Tipos del movimiento**

El desarrollo motor evoluciona desde los actos reflejos y los movimientos incordiándoseos y sin finalidad precisa hasta los movimientos coordinados y precisos del acto motor voluntario y los hábitos motores del acto motor automático. Así pues, encontramos diferentes tipos de movimientos:

**a) el acto reflejo:** es una respuesta de carácter automático e involuntario que se da ante una estimulación. Esta respuesta, que es innata, es decir, no aprendida constituye la base para los movimientos voluntarios. Estos reflejos deben desaparecer para dejar paso a la acción controlada.

**b) el acto o movimiento voluntario:** es el que se lleva a cabo de una forma voluntaria e intencionada. Ante una estimulación determinada, ésta se analiza, se interpreta y se decide la ejecución de la acción. Prácticamente, casi todos los actos realizados de forma voluntaria estaría dentro de esta categoría: coger una manzana y comerla, encender la radio, etc...

**c) el acto o movimiento automático:** cuando se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios, se integran de una forma automática y pasan a ser hábitos; de esta forma se ahorra energía en el proceso de análisis e interpretación del acto. En este tipo se encuentran, por ejemplo, montar en bicicleta, andar, conducir un coche... es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen. Más adelante se estudiarán los dos automatismos más relevantes en el desarrollo: la locomoción y la presión.

### **El tono muscular**

Se denomina tono muscular al grado de tensión o relajación de los músculos. Cualquier movimiento o acción supone un grupo de músculos que se tensan y otros que se relajan; ésta es la base del control de los movimientos voluntarios. Todo organismo, para mantener una posición equilibrada, necesita tener un nivel de tono determinado (mínima tensión).

Se habla de hipertonía cuando hay una rigidez o exceso de tensión muscular y de hipotonía cuando falta tensión o fuerza muscular.

El niño al nacer presenta un grado de hipertensión en los miembros e hipotonía en el eje corporal. Por el tono axial que se manifiesta en el tronco y la cabeza se observa que la musculatura del cuello es insuficiente para mantener el peso de la cabeza, se observa también una ausencia de control en los músculos vertebrales y lumbares para tener erguida la espalda. En cuanto a los miembros, brazos y piernas, cuando el niño está sentado o tumbado no puede extender los miembros superiores e inferiores, y se da una rigidez en la flexión de los mismos. Esto da como resultado la posición característica del recién nacido, conocida como postura fetal.

A medida que va madurando el sistema nervioso, va llevando a cabo el control del tono muscular, y por tanto de la postura, el equilibrio y los movimientos. De esta forma con arreglo a las leyes cefalocaudal y próximo distal el niño conseguirá alcanzar la posición erecta.

## **LA ADQUISICION DE LOS AUTOMATISMOS**

Como se ha visto anteriormente, un automatismo es un acto intencionado, complejo y coordinado, sin intervención de la atención, que se automatiza a través de la ejercitación. Los dos automatismos básicos en el desarrollo, que se tratan a continuación son la presión y la locomoción.

### **La presión**

La presión es la capacidad para coger objetos con la mano; esta capacidad representa una de las actividades humanas más complejas. El papel que tiene la mano es de vital importancia para el desarrollo intelectual, ya que permite el acceso a experiencias manipulativas en las que el niño buscará soluciones a través de lo concreto para más adelante ser capaz de resolver tareas más complejas de tipo abstracto.

Aunque en un primer momento el bebé realiza la actividad exploratoria a través de la boca, no cabe duda que pronto va a dejar paso a la mano como medio privilegiado para la exploración.

## **ESQUEMA CORPORAL**

### **Definición:**

El Esquema Corporal se puede definir como: el conocimiento, representación material y mental, tanto de manera global (todo su cuerpo) o específicos (una mano) sobre el cuerpo propio, sea en estado de reposo como de movimiento, saber situarlo en el espacio. El desarrollo del Esquema Corporal pasa por procesos de maduración neurológico, y también de las experiencias del niño llegando a una plenitud a los 11 o 12 años.

Las etapas de desarrollo del Esquema Corporal son:

Cuerpo vivido o esqueleto de un yo: Normalmente se considera hasta los 3 años (aunque nunca se termina de vivir el cuerpo). Realizado a través de:

1°Experiencia de movimiento.

2°Diálogo tónico: los músculos tienen su grado de tonicidad que se va graduando y formando.

Imagen postural o discriminación perceptiva: Es la adopción de una postura.

Se considera de los 3 hasta los 7 años. Se da ya una discriminación de datos: auditivos, táctiles, kinestésicos, visuales, etc... Esta percepción nos mejora el esquema corporal.

Estructuración: Una vez que se tiene la postura, hay que transportarla a los demás, al mundo exterior. Se da desde los 7 a los 12 años. Hay dos conceptos íntimamente relacionados en el desarrollo del esquema corporal:

1°Gnosia (conciencia) corporal.

2°Gnosia espacial.

## **EXPRESION ARTISTICA**

Genéricamente, el concepto de "expresión corporal" hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo.

Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina. Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones.

La disciplina se institucionalizó en la Argentina desde 1978 con la apertura del primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal.

La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

El lenguaje corporal adquiere así la función de "lenguaje": la búsqueda de "un vocabulario" propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo. En este caso, el producto es una danza.

Para enriquecer este lenguaje utiliza metodologías para el desarrollo de habilidades propioceptivas, motrices y comunicativas, así como los principios de la investigación y composición coreográficas.

Como disciplina, ha permitido y permite el acercamiento a la danza de una gran parte de la comunidad: la posibilidad de bailar no encuentra fronteras en la edad, la fisonomía corporal ni las aptitudes físicas *a priori*, factores que suelen ser excluyentes en algunas escuelas tradicionales de danza. La Expresión Corporal originada por Stoko e propone un quehacer que podrá ser elaborado por cada persona en la medida de sus posibilidades y deseos, donde el objetivo está centrado en la creación del texto propio de cada sujeto.

Cuando hablamos con alguien sólo una pequeña parte de la información que obtenemos de esa persona procede de sus palabras. Los investigadores han estimado que entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal; es decir, gestos, apariencia, postura, mirada y expresión.

Muy a menudo, el efecto de este lenguaje corporal tiene lugar a nivel inconsciente, de manera que, después de estar sólo un par de minutos conversando con alguien a quien acabamos de conocer, podemos llegar a la conclusión de que esa persona no es de fiar o no nos gusta sin que podamos explicar el motivo exacto. Lo más que podemos decir es "tiene algo que no me gusta". Ese "algo" procede, casi con toda seguridad, de lo que su lenguaje corporal nos ha transmitido. Y, a la inversa, cuando hablamos con alguien es posible que le estemos diciendo mucho más de lo que creemos. De este modo, nuestras emociones se ven influidas por otras personas sin necesidad de decir una sola palabra, pues puede bastar una determinada postura, mirada y gesticulación para hacernos sentir incómodos, nerviosos o enfadados, o bien alegres, joviales y optimistas.

Por supuesto, esto no quiere decir que nuestro interlocutor vaya a captar toda la información que estamos transmitiendo; el grado en que lo haga dependerá de lo bueno que sea a la hora de interpretar este lenguaje y de la atención que nos esté prestando.

El lenguaje no verbal es en parte innato, en parte imitativo y en parte aprendido. Generalmente, distintas áreas del cuerpo tienden a trabajar unidas para enviar el mismo mensaje, aunque a veces es posible enviar mensajes contradictorios, como cuando alguien está contando una anécdota divertida pero la expresión de su cara es triste. Esto puede ser debido, por ejemplo, a que mientras habla está pensando en otra cosa, tal vez en lo siguiente que va a decir, y la expresión de su cara se corresponde con lo que está pensando y no con lo que está diciendo, de manera que deja perplejo a su interlocutor.

En otras ocasiones, los mensajes son confusos debido que se pueden estar transmitiendo varias emociones a la vez, como rabia, miedo y ansiedad, que a veces aparecen unidas.

Con los desconocidos nos comunicamos principalmente a través de los ojos. Por ejemplo, cuando vamos caminando por un pasillo estrecho y nos encontramos con alguien de frente, primero le miramos a los ojos y luego desviamos la mirada hacia el lado del pasillo por el que pretendemos pasar. Cuando no se emiten estas señales o no se interpretan correctamente, lo más probable es que ambas personas acaben manteniendo una especie de baile a derecha e izquierda hasta aclararse.

### **Etapas y Características:**

<b>ETAPAS</b>	<b>CARACTERÍSTICAS PROPIAS</b>
Desde el nacimiento a los dos años: Periodo Maternal	El niño pasa desde los primeros reflejos a la marcha y a las primeras coordinaciones motrices a través de un diálogo tónico madre – hijo muy cerrado al principio, luego cada vez más suelto, pero sin embargo, siempre presente.
De dos a cinco años: Periodo global de aprendizaje y del uso de sí	A través de la acción la prensión se hace cada vez más precisa, estando asociada a los gestos y a una locomoción cada vez más coordinada.  Motricidad y cinestesia permiten al niño el conocimiento, y por ende, la utilización cada vez más diferenciada, cada vez más precisa de su cuerpo por completo.  La relación con el adulto es siempre un factor esencial de esta evolución que permite al niño desprenderse del mundo exterior y de reconocerse en tanto que individuo.
Cinco a siete años: Periodo de transición	El niño pasa del estado global y sincrético al de la diferenciación y el análisis. La asociación de las sensaciones motrices y cinestésicas a los otros

	<p>datos sensoriales, especialmente visuales, permiten pasar progresivamente de la acción del cuerpo a la representación; viene entonces:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio</li> <li>• La afirmación definitiva de la lateralidad</li> <li>• El conocimiento de la derecha y la izquierda</li> <li>• La independencia de los brazos con relación al tronco</li> </ul> <p>La presencia del adulto sigue siendo un factor en el establecimiento de los diversos modos de reacción consigo mismo y con el mundo de su entorno.</p>
<p>Siete a once-doce años: Elaboración definitiva del esquema corporal</p>	<p>Gracias a la toma de conciencia de los diferentes elementos corporales y al control de su movilización con vistas a la acción, se desarrollan e instalan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las posibilidades de relajamiento global y segmentario</li> <li>• Independencia de los brazos y piernas con respecto al tronco</li> <li>• Independencia de la derecha respecto a la izquierda</li> <li>• Independencia funcional de los diversos segmentos y elementos corporales</li> <li>• La transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás...</li> </ul> <p>Teniendo como consecuencias el desarrollo de las diversas capacidades de aprendizaje así como de relación con el mundo exterior.</p>



	El niño tiene ahora ya los medios para conquistar su autonomía. La relación con el adulto, que sigue siempre presente, irá haciéndose cada vez más distanciada hasta llegar a la cooperación y a compartir las responsabilidades.
--	---

## OBJETIVOS

Algunos de los objetivos del esquema corporal pueden ser:

- Tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo.
- Saber localizar los distintos segmentos corporales tanto en su cuerpo como en el de otro.
- Tomar conciencia de la vestimenta que cubre los distintos segmentos corporales.
- Conocer las funciones de los distintos segmentos corporales.
- Conocer la simetría corporal.
- Conocer las partes y elementos que son dobles.
- Aprender a observar (espejo).
- Descubrir las posibilidades de movimiento de las diferentes partes del cuerpo.

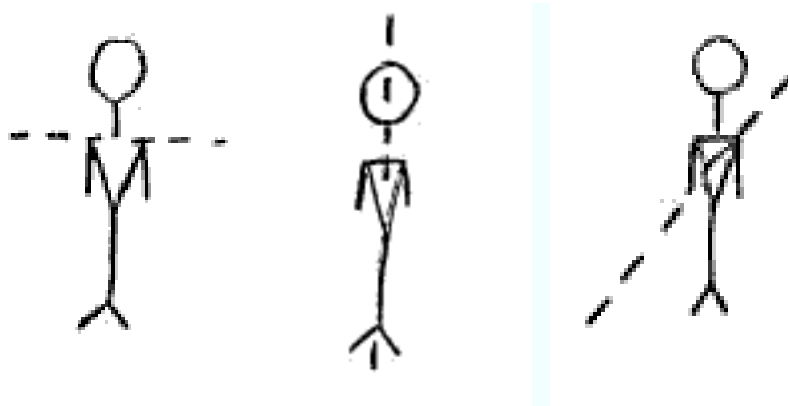
Los ejes corporales son muy importantes en la concienciación corporal y la vida de relación.

- El eje horizontal va de derecha a izquierda, atraviesa la cintura, los hombros y la pelvis; permite una rotación hacia afuera.

- El eje vertical está definido por la línea divisoria que se encuentra a nivel de la columna vertebral, divide imaginariamente el cuerpo en dos partes iguales, con una total simetría; es muy importante en relación con el

aprendizaje de las nociones de derecha-izquierda y las localizaciones espaciales; permite una rotación sobre sí mismo. **A través del aprendizaje de este eje se puede trabajar la lateralidad.**

- El eje transversal atraviesa el centro del cuerpo en diagonal, de arriba-abajo, captando las nociones de anterior-posterior y arriba-abajo.



## **EXPRESIÓN CORPORAL**

### **Definición:**

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

### **Características de la Expresión Corporal:**

- Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.
- Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.

Profundizando algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

Los objetivos que pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnificadas.

### **Finalidad de la Expresión Corporal:**

La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

### **Objetivos Generales de la Expresión Corporal:**

- Desarrollo personal, búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo.
- Aprendizaje de códigos y significados corporales.

### **Objetivos Específicos de la Expresión Corporal:**

Las tareas deberán pretender alguno de estos tres objetivos:

- Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.
- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos
- Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

## **MOVIMIENTO Y RITMO**

### **Definición:**

Poseer y sentir **el ritmo** es algo muy natural en el ser humano por lo que éste, se encuentra presente en la mayoría de juegos infantiles. El ritmo tiene el valor de ser un regulador admirable de los centros nerviosos, facilitando la relación entre las órdenes del cerebro y su ejecución por las partes del cuerpo. La precisión rítmica depende de la capacidad motriz del niño, a la vez que la favorece, es un proceso lento que se ha de ir trabajando progresivamente.

El punto de partida para la educación del ritmo ha de ser el cuerpo, convirtiéndose la maduración motriz en un factor condicionante de la capacidad de expresar sonoramente los distintos ritmos. En este sentido, podemos afirmar que la base verdadera del ritmo se encuentra en *el movimiento corporal*. Teniendo en cuenta, el desarrollo psicoevolutivo del niño, encontramos que el ritmo se produce desde la más tierna

infancia, ya que el sujeto se entrega a actividades rítmicas de balanceo, de ajuste de objetos o de sincronización.

Si realizamos un eje cronológico comprobamos que:

- Al año y medio, el niño es capaz de utilizar todo su cuerpo para responder a la música rítmicamente.
- Hacia los dos años, su motricidad va respondiendo ante el fenómeno musical dando golpes con los pies y moviendo la cabeza.
- Con cuatro años el niño va adquiriendo un mayor control motriz de las extremidades inferiores.
- Hacia los cinco años, comienza la maduración en el desarrollo musical del niño, empezando a coordinar su propio ritmo y el de la música.
- Con seis años la sincronización del ritmo corporal con el de la música será más eficaz.

Algunas consideraciones didácticas del ritmo dependen del movimiento natural del niño que será un punto de partida en el trabajo del ritmo musical. Mediante el ejercicio rítmico, concretado en las canciones, se conseguirá la regularidad de la pulsación.

El ritmo es por tanto, el elemento de la música que incide con más fuerza en la sensibilidad infantil y es a través del movimiento cómo el niño lo percibe. El trabajo del ritmo está dividido en diversos aspectos: Ritmo motriz con o sin sonido (Ritmo corporal) y el Ritmo musical (pulsación y figuras musicales). Estos aspectos se trabajan a la vez.

Por otro lado, **las canciones motrices** constituyen el medio a través del cual se sintetizan las dos áreas de conocimiento, la educación física y musical. El ritmo tratado a través de las canciones, presenta sus dos aspectos más significativos: el ritmo y el movimiento, y el ritmo y la palabra. Siguiendo el espíritu de la reforma educativa se presenta una

metodología basada en la acción y la globalización como elementos básicos del aprendizaje, a través de estrategias lúdicas basadas en la motivación y los intereses de los niños. Las letras que plantean las canciones motrices permiten al niño conectar su aprendizaje con su experiencia cotidiana.

Para los niños, el canto es una necesidad y constituye un acto espontáneo que desarrolla la capacidad de expresión artística y afectiva, contribuyendo al desarrollo global de su personalidad en sus tres dimensiones: física, intelectual y afectiva. En cuanto a la melodía, son sencillas, pegadizas y de fácil memorización. El timbre, es la cualidad del sonido emitido por una voz o un instrumento, que a su vez permite diferenciarlo de otras voces o instrumentos. En las canciones motrices se debe presentar una grabación instrumental de gran variedad tímbrica para que éstas resulten atractivas a los niños.

La metodología de las canciones motrices debe establecer una secuencia para la enseñanza del texto, de las habilidades motrices propuestas, ritmo y melodía para facilitar la tarea final: la entonación de la canción. El procedimiento de la enseñanza de las canciones motrices debe cumplir estas fases:

1. Establecer un diálogo con los niños en torno al tema central.
2. Iniciar el trabajo sobre las distintas habilidades motrices: esquema corporal, respiración, relajación, especialidad, temporalidad...
3. Comentarles a los niños el contenido de la canción.
4. Le enseñamos la melodía de la canción cantándola con el texto
5. Realizamos actividades encaminadas al desarrollo de la memoria auditiva.
6. Se puede cantar realizando el mayor número de matices expresivos.
7. Para trabajar el ritmo se puede proponer palmear las sílabas del texto mientras se canta la canción.

Por último, el planteamiento de las propuestas metodológicas no tiene por qué seguir una secuenciación lineal, ya que se pueden realizar aquellas que metodológicamente se crean más convenientes.

Las actividades de **expresión corporal** requieren un desarrollo armónico del movimiento en el que deberá manifestarse el ritmo interno de la persona. El objetivo principal es fomentar el gesto como forma de expresión, sin que ello signifique negar la expresividad del niño en otras formas de actividad física.

El niño puede expresar a través del movimiento corporal: subjetividad, ideas, emociones y sentimientos. Subjetividad porque se debe permitir al niño la espontaneidad de los movimientos, evitando la utilización de gestos convencionales y aprendidos. Se proponen actividades en las que deban comunicar emociones, sentimientos, identificándose afectivamente con la situación.

Ideas: el niño a través de su cuerpo podrá comunicar un pensamiento o un significado, se estimula su lenguaje gestual proponiéndole que represente una idea a través de su cuerpo.

Con la expresión corporal lo que se consigue es un pleno conocimiento de su propio cuerpo y de las posibilidades gestuales de cada una de sus partes.

## **2. Aplicaciones didácticas**

- Para expresar sentimientos, emociones e ideas en niños, debemos posibilitar que sean capaces de conocer su cuerpo, independizar segmentos corporales cuyo movimiento sea significativo, y cargar de tensión una determinada zona corporal. Debemos pues, proponer nuestras actividades de forma que la expresión corporal, el conocimiento y la conciencia corporal avancen paralelamente.

- En el inicio de nuestras actividades los niños deben estar tranquilos.
- Intentaremos respetar al máximo la espontaneidad en los momentos del niño.
- Deberemos entender también, que respetar la espontaneidad y los movimientos del niño, no significa que éste deba moverse libremente según su inspiración.
- El movimiento natural del niño será un punto de partida en el trabajo del ritmo musical.

Mediante ejercicios rítmicos, juegos y canciones, se conseguirá la regularidad de la pulsación caminando o palmeando. Existe también una coordinación de movimientos con o sin desplazamiento.

## **TIPOS DE MOVIMIENTO**

El desarrollo motor evoluciona desde los actos reflejos y los movimientos incordiándose y sin finalidad precisa hasta los movimientos coordinados y precisos del acto motor voluntario y los hábitos motores del acto motor automático. Así pues, encontramos diferentes tipos de movimientos:

a) el acto reflejo: es una respuesta de carácter automático e involuntario que se da ante una estimulación. Esta respuesta, que es innata, es decir, no aprendida constituye la base para los movimientos voluntarios. Estos reflejos deben desaparecer para dejar paso a la acción controlada.

b) el acto o movimiento voluntario: es el que se lleva a cabo de una forma voluntaria e intencionada. Ante una estimulación determinada, ésta se analiza, se interpreta y se decide la ejecución de la acción. Prácticamente, casi todos los actos realizados de forma voluntaria estaría dentro de esta categoría: coger una manzana y comerla, encender la radio, etc...

c) el acto o movimiento automático: cuando se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios, se integran de una forma automática y



pasan a ser hábitos; de esta forma se ahorra energía en el proceso de análisis e interpretación del acto. En este tipo se encuentran, por ejemplo, montar en bicicleta, andar, conducir un coche... es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen. Más adelante se estudiarán los dos automatismos más relevantes en el desarrollo: la locomoción y la presión.

## **TIPOS DE RITMO**

El trabajo del ritmo está dividido en tres aspectos:

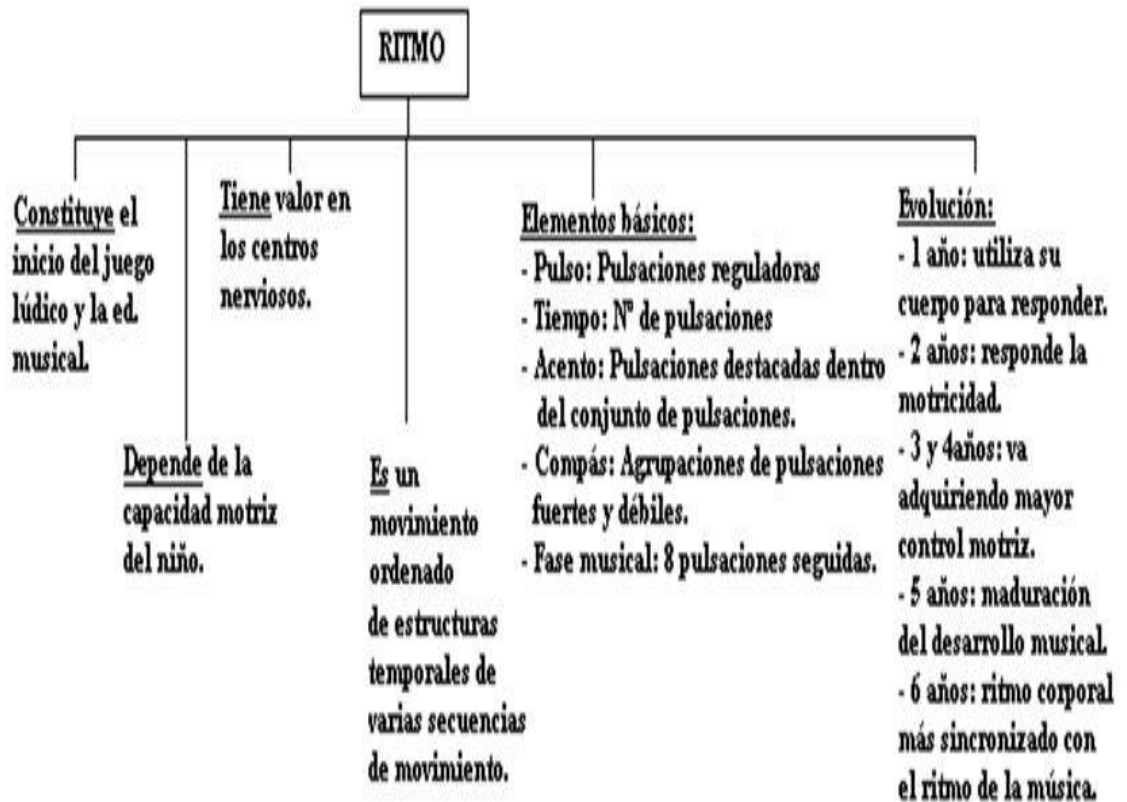
- Ritmo motriz: trabajar el ritmo corporal
- Ritmo musical: pulsación
- Ritmo musical: figuras: musicales.

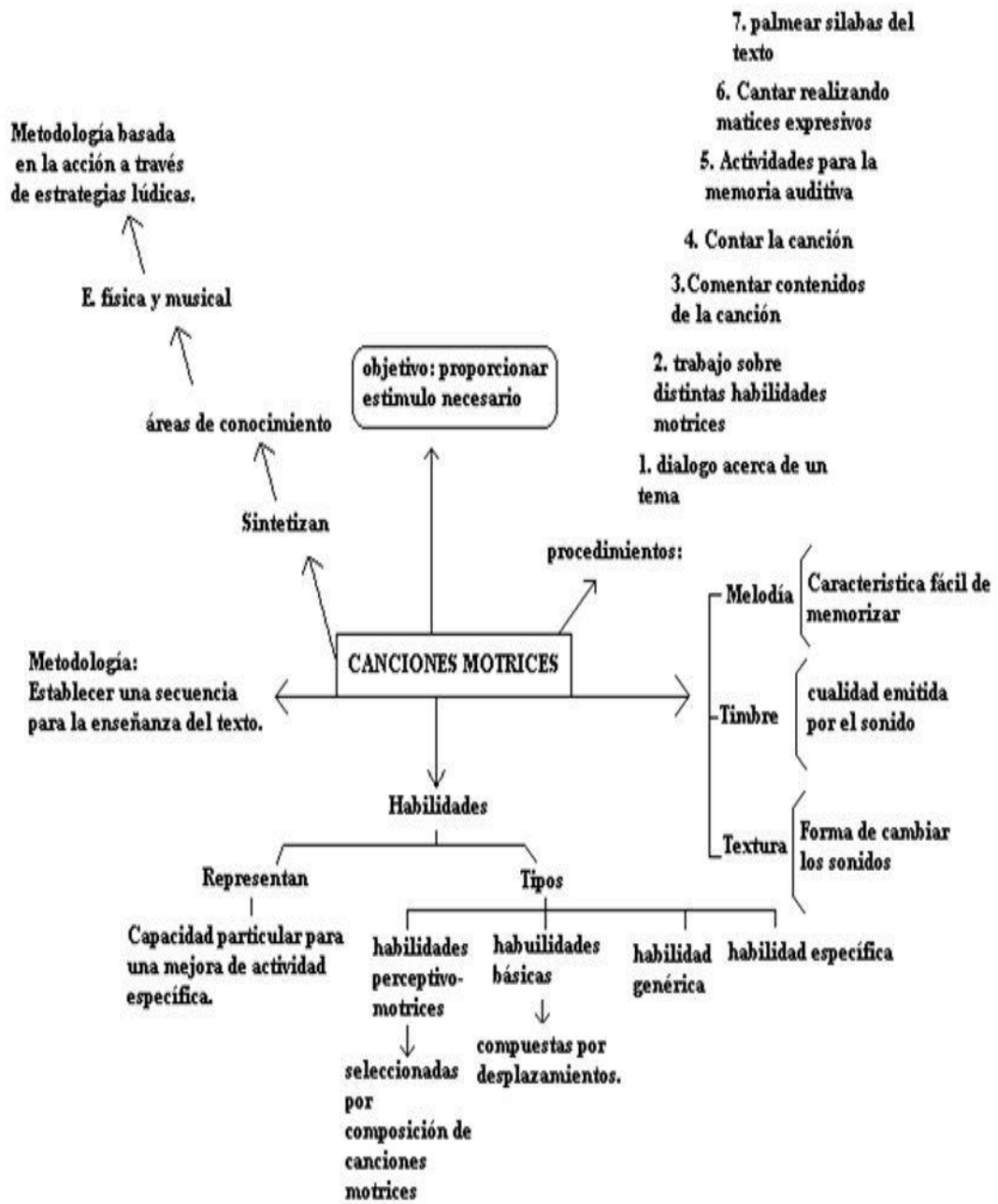
Estos tres aspectos se trabajan prácticamente a la vez, pero en la etapa Infantil los más importantes serían la concienciación e interiorización de la propia pulsación y la capacidad de sincronizarla a estímulos diversos y a velocidades distintas.

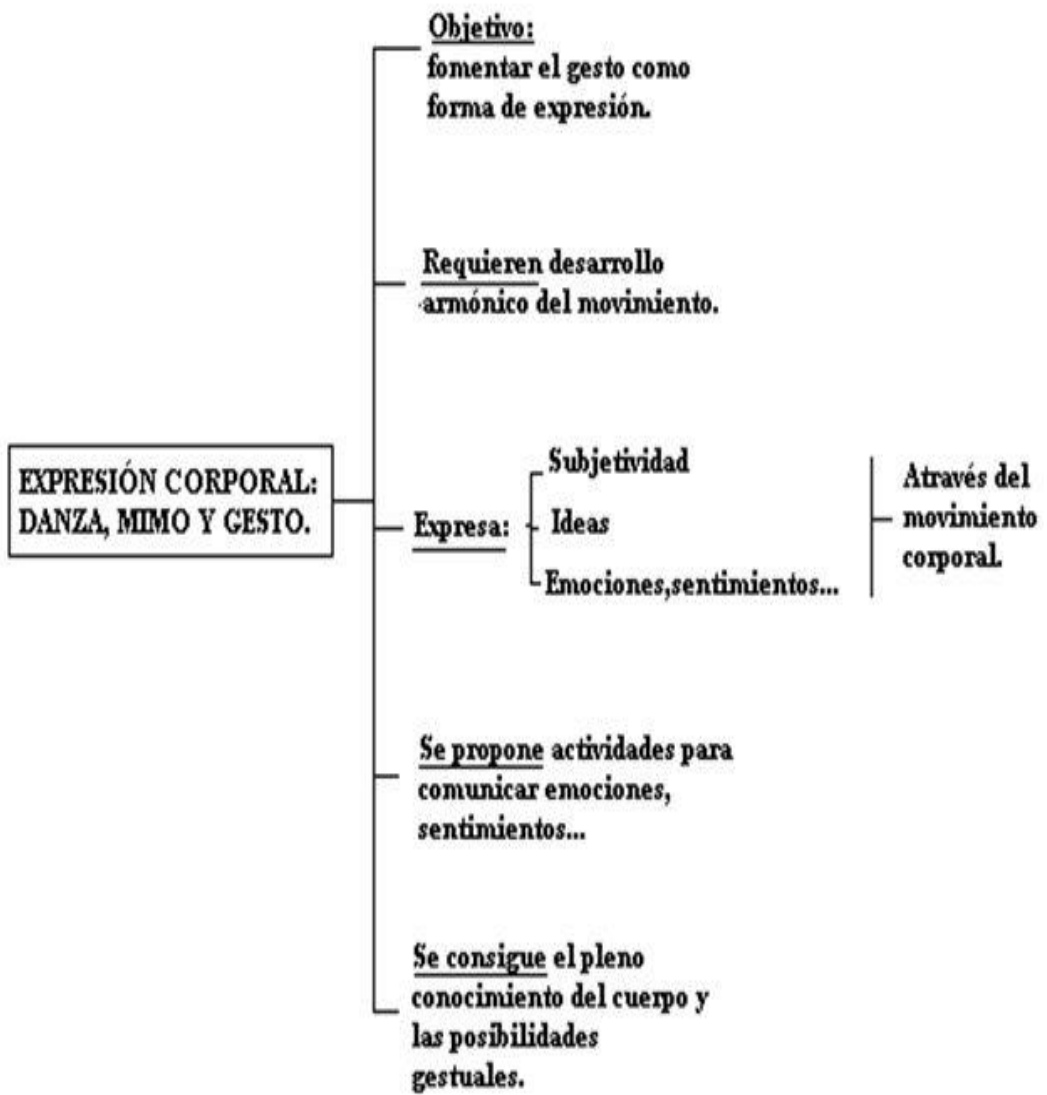
Es preferible que se pueda acompañar estos movimientos haciendo ritmo y melodía y de esta forma, podremos obtener distintas velocidades, así como matices y otras variantes.

### **3. Mapa conceptual**

A continuación presentamos un mapa conceptual, donde se expresa de forma analítica, la importancia que tiene el Ritmo, las Canciones motrices y la Expresión Corporal en la etapa educativa de Educación Infantil.







## CONDICIÓN FÍSICA

### Definición:

La **condición física** es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Influyen en ella los procesos energéticos del organismo y las características psíquicas precisas para el cometido que se le asigne a dicha condición

Muchos son los estudiosos en el campo del entrenamiento deportivo que se han preocupado por analizar y definir el término Condición Física. Incluso los hay que lo ponen en duda frente a otros que consideran más correctos como "aptitud física", "condición o aptitud biológica". A lo largo de este trabajo se va a emplear el primero, porque se considera el más aceptado y divulgado en la literatura específica, en castellano.

Seguidamente se recogen algunas de las definiciones más significativas de autores de diversos países, citadas por TORRES, J. (1996: 78-79):

- AAPHER (Asociación Americana de la Educación Física y la Salud) (1958): "la Condición Física es el conjunto de componentes que debe poseer un individuo en orden a una función eficiente que satisfaga sus propias necesidades perfectamente y como contribución a la sociedad".
- CLARKE (1967): "la capacidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la llegada de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones".
- LEGÍDO, J. C. (1971): "el conjunto de cualidades o condiciones anatómicas, fisiológicas y orgánicas que debe reunir una persona para realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc.".

- GROSSER, M. (1988): "la Condición Física en el deporte es la suma ponderada de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo la voluntad, la motivación)".
- TORRES, J. (1992): "la Condición Física es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motoras, que son necesarias para la práctica de esfuerzos musculares y deportivos".
- BLAZQUEZ, D. (1993) cit. por ROSA y DEL RÍO (1999: 20): "una serie de atributos de la capacidad funcional, ligados a la capacidad de practicar una actividad física. Estos atributos son los determinantes específicos de la condición física: la composición corporal, la potencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia muscular.

Dentro de este trabajo se considera la más acertada la orientación que apuntan comúnmente LEGIDO y TORRES: tomando la Condición Física como sumatorio de componentes:

"Para considerar apto a una persona no basta con valorar sus condiciones anatómicas con ser éstas importantes, si no van acompañadas de las debidas condiciones fisiológicas que la capaciten para adaptarse bien al esfuerzo. Condición Anatómica y Fisiológica son las dos condiciones básicas sobre las que se fundamenta la "aptitud física global" del individuo, a las que habría que añadir las condiciones motrices, nerviosas y las condiciones de habilidad y destreza". (TORRES, J. 1996: 79).

## **COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

Un primer modelo que sistematiza la Condición Física, en consonancia con la opción elegida, es el propuesto por LEGIDO, J. C. (1996: 12). Según el cual la Condición Física de una persona se sustenta sobre unos

factores anatómicos y fisiológicos, que son la base de unos niveles superiores: condición motora, nerviosa y de habilidad y destreza. A partir del modelo anterior TORRES, J. (1996:12) hace algunas modificaciones dejando sólo tres componentes de la Condición Física frente a los cinco anteriores, que son: condición anatómica, condición fisiológica y condición físico-motora. Este último componente engloba a los tres superiores del modelo de LEGIDO: condición motora, condición nerviosa y sensorial y condición de habilidad y destreza.

	COMPONENTES	FACTORES - CUALIDADES - CAPACIDADES	
<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>CONDICIÓN ANATÓMICA</b>	Estatura Peso Proporciones corporales Composición corporal	
	<b>CONDICIÓN FISIOLÓGICA</b>	Salud orgánica básica Buen funcionamiento escolar Buen funcionamiento respiratorio Composición biotipológica Sistema de producción de energía	
	<b>CONDICIÓN MOTORA FÍSICO</b>	Condiciones motriz condicionantes	Fuerza Velocidad Flexibilidad resistencia
		Condiciones motrices coordinativas	Coordinación Equilibrio Estructuración espacio-temporal
		Condiciones resultantes	Habilidad - destreza Agilidad

Tabla 1 .Componentes y factores de la Condición Física (tomado e TORRES, J 1996:12)

Es más acertada la propuesta de TORRES, J. Se presenta completa en la figura 1.

Al igual que este autor, en esta investigación se consideran sinónimos los siguientes términos:

*Condiciones Motrices Condicionantes = Cualidades Físicas Básicas.*  
*Condiciones Motrices Coordinativas=Cualidades Perceptivo*  
*Motrices=Capacidades coordinativas.*

- Tomando como referencia este modelo, y tras el análisis de cuáles son las capacidades coordinativas, se hará una propuesta diferente de clasificación de las condiciones físico-motoras.

### 3. Factores de la condición físico-motora

En este punto se van a señalar las opciones de diversos autores sobre la estructuración de lo que son los factores o las cualidades de la Condición físico-motora, ya que dentro de ella es donde se van a encuadrar las capacidades coordinativas.

Del mismo modo que en el apartado anterior, se va a adoptar esta terminología "factores o cualidades o capacidades" de la Condición físico-motora, como sinónimos dentro del amplio abanico de términos que tenemos en la bibliografía: cualidades físico motrices, capacidades deportivo-motrices, componentes del rendimiento físico, capacidades o cualidades motrices, capacidades motoras, bases físicas del rendimiento, etc. Sin embargo, se citarán los términos literales de los autores o de las traducciones publicadas. Se va a seguir un orden cronológico de publicaciones.

- En primer lugar se cita una tabla de ROTH (1982), tomada de MANNO, R. (1985: 5), en la que se da una visión histórica, hasta el año 1980, resumida y muy interesante, de clasificaciones y nomenclaturas de las capacidades físico-motoras.

Dentro de la gran cantidad de clasificaciones hechas por autores de reconocido prestigio internacional (Guilford, Clarke, Gundlach, Fetz, Fleishmann, etc.) se constata la diversidad de términos que se intuyen sinónimos. Quizá en su lengua nativa sean iguales, pero al llegarnos



traducidos por diversos canales puede que se hayan modificado. Este es un problema que se va a agudizar al abordar directamente las capacidades coordinativas.

- HAAG Y DASSEL (1981: 20-22) presentan una clasificación en la que atribuyen una importancia capital a la coordinación, como interconexión de todas las capacidades físico-deportivas. Señalan por un lado unas bases físicas del rendimiento (lo que serían las capacidades físicas básicas) y por otro, cualidades motrices.

1. Bases físicas del rendimiento: Fuerza- Velocidad- Resistencia.
2. Cualidades motrices: Habilidad -Agilidad -Movilidad.
3. Coordinación: nexo de unión para todas.

- La siguiente propuesta ha tenido muchos adeptos en Alemania e Italia. Tomada de MANNO, R. (1985: 7) y (1991: 222). Coincide básicamente con: MARTIN, D. (1982), cit. por Hahn, E. (1988: 78); BLUME, D.; en Meinel y Schnabel (1988: 435); BERALDO Y POLLETTI (1991: 34), señalando los más representativos. Algunos autores hacen matizaciones en cuanto a términos, pero básicamente es la misma. Las capacidades motoras las dividen en:

1. Capacidades de la Condición física: capacidades determinadas en primer lugar por los procesos energéticos.

- Fuerza. - Resistencia. - Velocidad.

2. Capacidades coordinativas: capacidades determinadas en primer lugar por procesos de organización, control y regulación.

- Capacidad de equilibrio.
- Capacidad de ritmo.
- Capacidad de orientación espacio-temporal.
- Capacidad de reacción motora.
- Capacidad de diferenciación kinestésica.

- Capacidad de adaptación y transformación.
- Capacidad de combinación y de acoplamiento de los movimientos.

### 3. Movilidad: capacidad intermedia entre condicionante y coordinativa.

- Activa. - Pasiva.

### 4. Destreza o habilidad.

Apuntar que en las traducciones de estos autores se denomina Condición Física a lo que serían las capacidades físicas básicas, y que dentro de éstas no se incluye nunca la flexibilidad, que se clasifica como una capacidad intermedia entre condicionante y coordinativa.

Es una clasificación muy interesante, en la que aparecen las capacidades coordinativas como un subgrupo propio dentro de las condiciones físico-motoras.

- GROSSER, M. y cols. (1991: 17) señalan otra clasificación, aún más exhaustiva. Se trata de una propuesta compleja en la que se da mucha importancia a las capacidades coordinativas. Por un lado, señala capacidades mixtas condicional-coordinativas, donde encuadra capacidades como la flexibilidad, la velocidad o la fuerza explosiva; y por otro hace dos distinciones de capacidades de coordinación, unas generales y otras específicas. En el mismo documento se justifica cada uno de los grupos de cualidades:

"Las capacidades de la condición física se determinan mayoritariamente de forma morfológica y energética... Las capacidades de coordinación dependen principalmente de procesos directores y reguladores del sistema nervioso central y periférico... Algunas capacidades dependen aproximadamente en igual medida de ambos ámbitos; se trata de capacidades mixtas condicional-coordinativas".

- PORTA, J. y cols. (1992: 157-158) , proponen la siguiente clasificación:

1. Capacidades Motrices: estas capacidades no presuponen un proceso de elaboración sensorial muy elaborado o complicado.

- Fuerza. -Resistencia.- Velocidad. -Flexibilidad.

2. Capacidades perceptivo-motoras: estas capacidades presuponen un proceso de elaboración sensorial muy elevado y, además, están muy interrelacionadas entre sí y con las Motrices.

- Coordinación - Equilibrio. - Percepción espacio/ temporal. - Percepción Kinestésica.

3. Capacidades Resultantes:

- Habilidad y/o destreza. - Agilidad.

	COMPONENTES	FACTORES = CUALIDADES = CAPACIDADES	
CONDICIÓN FÍSICA	1. CONDICIÓN ANATÓMICA	- Estatura - Peso - Proporciones corporales - Composición corporal - Valoración cineantropométrica	
	2. CONDICIÓN FISIOLÓGICA	- Salud orgánica básica - Composición miotipológica - Buen funcionamiento cardiovascular - Buen funcionamiento respiratorio	
	3. CONDICIÓN FÍSICO-MOTORA	A. Capacidades Motrices Condicionantes	- Fuerza - Velocidad - Flexibilidad - Resistencia
		B. Capacidades Motrices Coordinativas	- Capacidad de equilibrio - Capacidad de orientación espaciotemporal - Capacidad de ritmo regular e irregular - Capacidad de reacción motora - Capacidad de diferenciación kinestésica - Capacidad de adaptación transformación - Capacidad de combinación
C. Capacidades Resultantes		- Habilidad y destreza - Agilidad	

Tabla 4. Componentes y factores de la Condición Física (Tomado de LORENZO, F. 2002).

## LA CONDICIÓN FÍSICA. EVOLUCIÓN DE LAS TENDENCIAS

Aunque con el término "Condición Física" queremos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión. Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual tarea. Sin embargo, a partir de la Segunda Guerra Mundial, el término genérico de "Condición Física" queda circunscrito a sólo tres condiciones básicas: **resistencia cardio-vascular, resistencia muscular y fuerza muscular.**

Este concepto parcial de las cualidades físicas del sujeto se vio ampliado a otras; bajo la denominación de "**Condición motriz**" se reunían los factores que hasta aquel momento no habían sido tratados, tales como: la velocidad, la potencia, la flexibilidad y la agilidad, que se sumaban a los anteriormente expuestos.

La diferencia de matiz entre uno y otro término ha hecho que se apliquen indistintamente, y se ha llegado a englobar, bajo el nombre de "Condición Física", a todos los componentes o cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad.

Según Clarke (1967), Physical Fitness es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica (menos coste energético) y evitando lesiones (productos final de un cansancio o fatiga producidos por la propia actividad).

Jane Shaw, del departamento de Educación Física de la Universidad de Syracuse, indica que PHYSICAL FITNESS es rigor orgánico y eficacia,

conocimiento de las necesidades de mantenimiento de la salud (vivir saludablemente), nutrición, ejercicio y descanso, relajación y corrección de defectos físicos.

### **Componentes de la Physical Fitness**

**Clarke** considera dos componentes musculares y otro general de todo el organismo. Su nomenclatura es ésta:

**"Muscular Strength"**: término que traducimos por "fuerza muscular";

**"Muscular Endurance"**: asociado a la "resistencia muscular";

**"Círculo-Endurance"**: asociado a la "resistencia cardio-vascular"; término también como "resistencia general".

El término "Physical Fitness" es traducido como "Condición Física" por unos autores, y como "Aptitud Física", por otros.

Según **Morenhouse** Karpovicb (1965) el término "aptitud" implica una relación entre la tarea a realizar y la capacidad para ejecutarla. Si la tarea es de naturaleza específica -tal como levantar un peso determinado- la aptitud de un individuo puede demostrarse fácilmente con el solo intento de elevarlo.

Por el contrario condición implica que, al cabo de unas semanas de entrenamiento, existe capacidad suficiente para poder realizar la tarea y ser entonces apto para dicho trabajo. Es decir, el término Condición Física es un término genérico, que reúne las condiciones o capacidades que tiene el organismo para ser apto, o no apto, en una tarea determinada. Sin embargo, el conjunto de factores de la condición física, que son las capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto, a modo de energía potencial, mediante el desarrollo, pueden obtener un buen nivel de aptitud.

Dichos factores de la aptitud o Condición Física, según Clarke, son los citados anteriormente.

- la fuerza muscular;
- la resistencia muscular;
- la resistencia cardio-vascular.

### **OBJETIVOS DE UN PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA**

- **Mantener** unos niveles óptimos de salud.
- **Evitar** las, comúnmente llamadas, enfermedades de nuestra civilización.
- **Impedir** una temprana invalidez.
- **Impedir** la pérdida de vitalidad juvenil.
- **Favorecer** la integración social.

Para ello utilizará actividades que:

- Mejoren los valores cardio-respiratorio, musculares y articular.
- Mejoren la eficacia motriz y gestual
- Rehabiliten posibles deficiencias de tipo postural y fisiológico.

**. Toda habilidad para desarrollarse con éxito necesita un soporte físico que está formado por las que llamamos CUALIDADES FÍSICAS...** Podemos pensar que ese desarrollo será la base, los cimientos, para sobre ellos “construir” cualquier tipo de habilidad.

**. Al desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas, lo llamaremos ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, y el resultado obtenido será el grado de CONDICIÓN FÍSICA**

### **PIRÁMIDE DEL RENDIMIENTO MOTOR (Brohenkof)**

			<b>RENDIMIENTO</b>		<b>Rendimiento</b>
		<b>FACTORES DE PERSONALIDAD</b>	<b>CAPACIDADES INTELECTUALES</b>		<b>Condición psicológica</b>
	<b>PERCEPCIÓN ESPACIO TEMPORAL</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>COORDINACIÓN MOTRIZ</b>	<b>SENTIDO KINÉSTESICO</b>	<b>Condición perceptivo motriz</b>
	<b>AGILIDAD</b>	<b>FLEXIBILIDAD</b>	<b>VELOCIDAD</b>	<b>POTENCIA</b>	<b>Condición Motriz</b>
	<b>FUERZA MUSCULAR</b>	<b>RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</b>	<b>RESISTENCIA MUSCULAR</b>		<b>Condición Física</b>
<b>CARACTERÍSTICAS MORFO - FUNCIONALES</b>					

### **CAPACIDADES FÍSICAS**

#### **Definición:**

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 ligamentos, 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.

Harre expresa que existen dos 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:

Capacidades condicionales

Fuerza Resistencia Velocidad

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

Capacidades coordinativas

Flexibilidad Equilibrio Agilidad Movilidad

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 DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

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.

En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

Fuerza

Velocidad

Resistencia.

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 y compleja.

Velocidad de acción simple y compleja.

Frecuencia máxima de movimiento.

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. 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.

## **CAPACIDADES MOTORAS**

### **Definición:**

Las capacidades motrices determinan la condición física del individuo se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y las capacidades físicas o condicionales. El rendimiento motor de cualquier persona dependerá del nivel de desarrollo y adaptación de dichas cualidades.

**Las capacidades coordinativas** dependen del sistema nervioso y tienen la capacidad de organizar, controlar y regular todas las acciones motrices. Las capacidades coordinativas básicas son las que se desarrollan sobre todo entre los 6 y los 12 años y hacen referencia a la capacidad de aprendizaje de habilidades motrices, el nivel de control de los movimientos y ejercicios, y la capacidad de adaptación e improvisación ante una situación presentada. Las capacidades coordinativas específicas determinan un contexto motor más concreto y son las siguientes: equilibrio, la combinación motora, la orientación y la relación espacio-tiempo, etc.

**Las capacidades físicas o condicionales** son las que determinan la condición física del individuo. Dependen de la capacidad o fuerza a nivel muscular, de la resistencia para mantener dicha fuerza en el tiempo y, en tercer lugar de la capacidad del corazón y los pulmones para aportar energía a la musculatura. Tener una adecuada condición física y una buena salud es imprescindible para adaptarnos a la vida cotidiana. Las cualidades que determinan la condición física son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad.

## **RENDIMIENTO FISICO**

### **Definición:**

Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción

de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

## **2.5.- Hipótesis**

Ho. El desarrollo motor no incide en condición física de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos De la provincia de Napo

H1. El desarrollo motor si incide en condición física de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos De la provincia de Napo

## **2.6.- Señalamiento de variables.**

### **Variable Independiente**

Desarrollo motor

### **Variable dependiente**

Condición Física

## **CAPITULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Enfoque**

Este trabajo de investigación se sustentó en un enfoque cuanti – cualitativo.

Cuantitativo porque se recopiló información numérica y estadística; y cualitativo porque estos resultados estadísticos fueron sometidos a análisis e interpretación

### **3.2. Modalidad básica de la investigación**

Para el desarrollo de la presente investigación, principalmente se utilizaron las modalidades Bibliográfica, de campo y de Intervención Social.

#### **Bibliográfica**

Porque la investigación se apoyó en fuentes de información (documentos) así como en fuentes de información secundaria obtenidos de textos, módulos, internet, otros.

#### **De campo**

Porque el investigador acudió al lugar en donde se producen los hechos y actuó en la realidad con el fin de obtener información válida confiable.



## **De Intervención Social**

Porque se planteó una alternativa de solución al problema

### **3.3. Nivel o Tipo de Investigación.**

#### **Exploratoria**

Porque indaga las características del problema.

#### **Descriptivo**

Por cuanto detalla las particularidades del problema

#### **De asociación de variables**

Porque se establece relación entre la variable dependiente y la variable independiente

### **3.4. Población y Muestra**

Se utilizara la totalidad de la población que consiste en 81 estudiantes, de los cuales 41 son niñas y 40 niños.

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>SELECCIONADOS</b>
NIÑAS	41
NIÑOS	40
<b>TOTAL</b>	<b>81</b>

Cuadro N° 1 Población y muestra

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1 Variables Independiente. Desarrollo motor

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Área que estudia los cambios en las competencias motrices desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en estos cambios, así como su relación con otros ámbitos de la conducta	Competencias motrices	Coordinativas y condicionales.	¿Tienes dificultades motrices? Si ( ) No ( )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> <li>• Cuestionario estructurado</li> <li>• Observación</li> </ul>
	Factores	Cuantitativo y cualitativo	¿Tienes problemas de coordinación? Si ( ) No ( )	
	Ámbitos	Lúdico y estético	¿Tienes problemas en el movimiento corporal? Si ( ) No ( )	

**Cuadro No: 2** Operacionalización de Variable independiente  
Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### 3.5.2 Variable dependiente: Condición física

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Podemos considerarla como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizadas a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de tipo general (básico para todos los deportistas) o especial (concreto para los especialistas en un deporte)</p>	Capacidades física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza</li> <li>- Resistencia</li> <li>- velocidad</li> </ul>	<p>¿Tienes problemas físicos?</p> <p>Si ( )</p> <p>No ( )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> <li>• Cuestionario estructurado</li> <li>• Observación</li> </ul>
	Rendimiento deportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica.</li> <li>- Táctica.</li> <li>- Estrategia.</li> </ul>	<p>¿Te gusta practicar algún deporte?</p> <p>Si ( )</p> <p>No ( )</p>	
	Acondicionamiento físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento</li> <li>- Lubricación</li> <li>- Estiramiento</li> <li>- Vuelta a la calma.</li> </ul>	<p>¿Tienes problemas en tu estado físico?</p> <p>Si ( )</p> <p>No ( )</p>	

**Cuadro No: 3** Operacionalización de Variable dependiente  
Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### 3.6 Recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación y comprobar las hipótesis
¿De qué persona u objeto?	Estudiantes de la escuela Fiscal Mixta General Quisquis de la parroquia de Papallacta del cantón Quijos de la provincia de Napo
¿Sobre qué aspecto?	Desarrollo motor y condición física
¿Quién? ¿Quiénes?	Marco Manitio
¿Cuándo?	Primer semestre del año 2013
¿Dónde?	Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de la parroquia de Papallacta del cantón Quijos de la provincia de Napo
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas de recolección?	Mediante una encuesta dirigida a los estudiantes
¿Con qué?	Con un cuestionario

**Cuadro No: 4** Recolección de información

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### 3.7 Procesamiento de la información

La información recogida se la procesara, para clasificar la misma, es decir se elimina información defectuosa contradictoria, incompleta, no pertinente, para volver a repetir la recolección de la información, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

### **Análisis e interpretación de resultados.**

- Se analizará los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Se interpretarán los resultados con apoyo del marco teórico, en el aspecto permanente, es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos, manejando las categorías correspondientes del marco teórico
- La comprobación de las hipótesis
- Se establecen conclusiones y recomendaciones

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES

#### 4.1. Análisis de resultados

1. ¿Tienes dificultades motrices?

ALTERNATIVA	F	%
SI	54	89%
NO	27	11%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 5

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

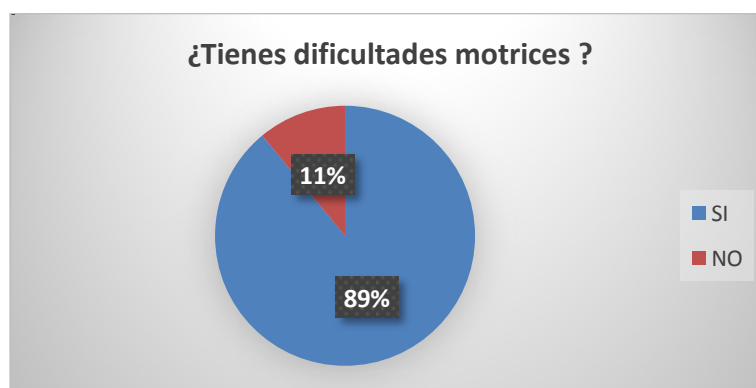


Gráfico N: 5

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

#### ANÁLISIS

El 89% de los estudiantes opinan que tiene dificultades motrices y el 11% de estudiantes dicen que no.

#### INTERPRETACIÓN

Los estudiantes tienen dificultades motoras y por ende no tiene interés por alguna actividad física como consecuencia de esto pueden aumentar los estados de obesidad e interesarse en juegos mentales que no requieren actividad física como juegos electrónicos.

## 2. ¿Tienes problemas de coordinación?

ALTERNATIVA	F	%
SI	64	79%
NO	17	21%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 6

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

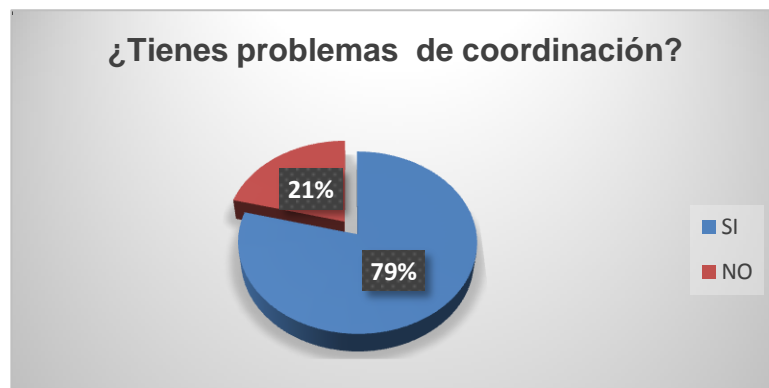


Gráfico N: 6

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### ANÁLISIS

El 79% de los estudiantes opinan que si tienen problemas de coordinación y el 21 % de los estudiantes dicen que no.

### INTERPRETACIÓN

Lo estudiantes tiene dificultades de coordinación, lo que les perjudica en sus aspecto motriz y tener bajo rendimiento escolar.

### 3. ¿Tienes problemas en el movimiento corporal?

ALTERNATIVA	F	%
SI	68	84%
NO	15	16%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 7

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio



Gráfico N: 7

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio.

## ANÁLISIS

El 84% de los estudiantes opinan que si tiene problemas en el movimiento corporal, el 16 % de estudiantes dice que no.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes no tienen desarrollado su motricidad y por ende tiene problemas en la ejecución de ejercicios físicos y por ende perjudicar su estilo de vida desde muy temprana edad.



#### 4. ¿Tienes problemas físicos?

ALTERNATIVA	F	%
SI	52	64%
NO	29	36%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 8

Elaborado por: Marco Gustavo ManitioManitio

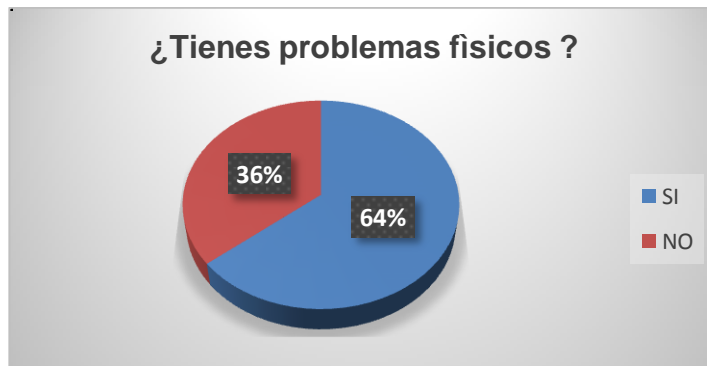


Gráfico N: 8

Elaborado por: Marco Gustavo ManitioManitio

#### ANÁLISIS

El 64% de los estudiantes dicen que si tiene problemas físicos y el 36 % de estudiantes dicen que no.

#### INTERPRETACIÓN

Los estudiantes tiene problemas físicos, por cuanto tiene bajo condición física, y no les interesa la actividad física lo cual perjudica el desarrollo de niño o niña.

5. ¿Te gusta realizar actividad física?

ALTERNATIVA	F	%
SI	72	89%
NO	9	11%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 9

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio



Gráfico N: 9

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### ANÁLISIS

El 89% de los estudiantes opinan que si les gustaría realizar actividad física, y 11 % de estudiantes dicen que no.

### INTERPRETACIÓN

Los estudiantes demuestran mucho interés por la actividad física ya que beneficia su estado corporal y no por el juego en las horas de educación física.

6. ¿Te gustaría practicar algunos ejercicios físicos?

ALTERNATIVA	F	%
SI	74	91%
NO	7	9%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 10

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

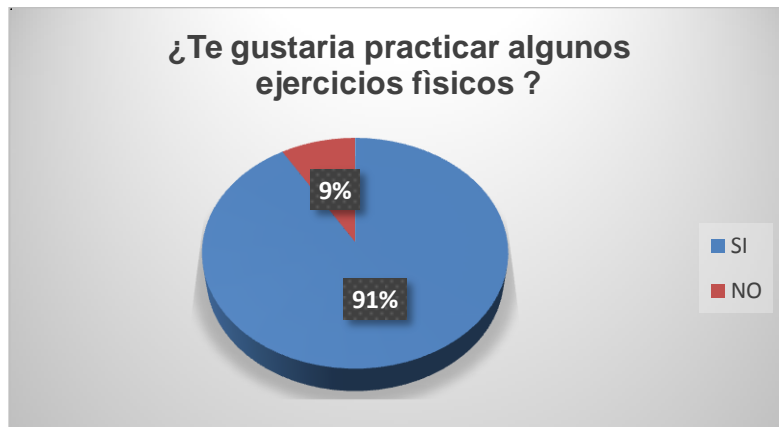


Gráfico N: 10

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 91% de los estudiantes opinan que si les gustaría practicar algunos ejercicios físicos, el 9 % de estudiantes dice que no.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes tienen predisposición por nuevos e innovadores ejercicios físicos, lo cual les ayudaría en su condición física durante su desarrollo.

7. ¿Crees que la condición física es importante para el desarrollo motor?

ALTERNATIVA	F	%
SI	73	90%
NO	8	10%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 11

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

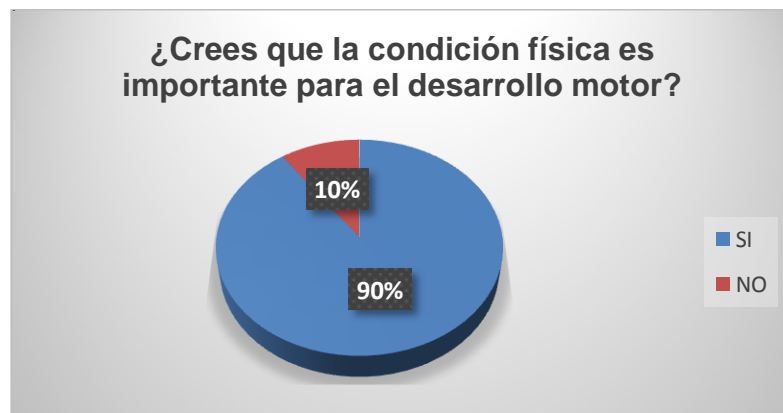


Gráfico N: 11

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 90% de los estudiantes dice que si es importante la condición física para el desarrollo motor, el 10 %de los estudiantes dicen que no es importante.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes están consiente que si es importante la condición física por cuanto les ayuda a desarrollar destrezas y habilidades físicas.

8. ¿El desarrollo motor permite practicar un deporte?

ALTERNATIVA	F	%
SI	67	83%
NO	14	17%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 12

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio



Gráfico N: 12

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 83% de los estudiantes opinan que si es importante el desarrollo motor para la práctica de un deporte, el 17 % de estudiantes dicen que no.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes si dan importancia al desarrollo motor por cuanto este les permite desarrollar algunas habilidades y así poder aprender algún deporte.

9. ¿Te gustaría tener una mejor condición física?

ALTERNATIVA	F	%
SI	78	96%
NO	3	4%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 13

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

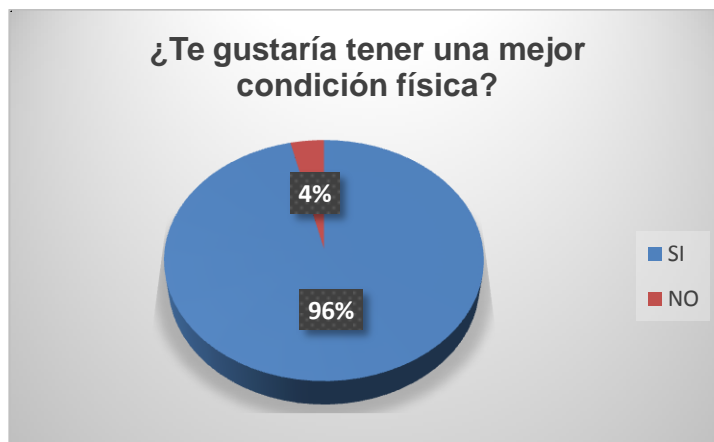


Gráfico N: 13

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 96% de los estudiantes opinan que si les gustaría tener mejor condición física, el 4 % de los estudiantes dicen que no.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes demuestran interés por su condición física, ya que la misma les permitirá tener mejor calidad de vida y podrían dedicarse a la práctica de algún deporte.

10. ¿Te gustaría realizar varias actividades físicas o ejercicios para mejorar tu condición física?

ALTERNATIVA	F	%
SI	79	98%
NO	2	2%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 14

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

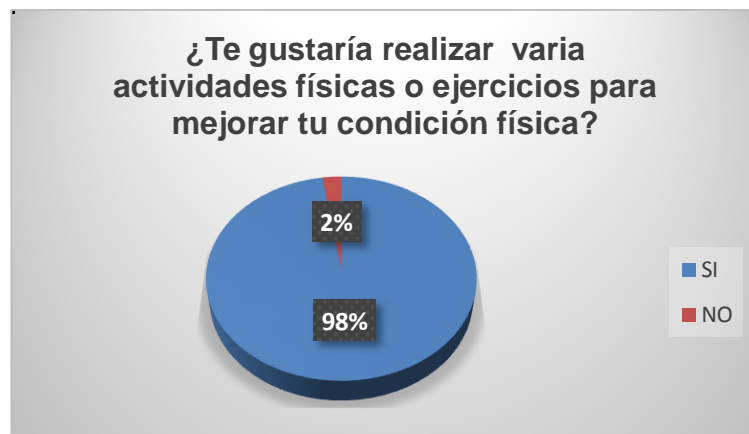


Gráfico N: 14

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 98% de los estudiantes opinan que si le gustaría realizar varias actividades físicas o ejercicios para mejorar su condición física, el 2 % de los estudiantes dice que no.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes están predispuestos a realizar actividad física o ejercicios para mejorar su condición física por cuanto es necesario durante las diferentes etapas del desarrollo.

11. ¿El docente de educación física le interesa la condición física de sus estudiantes?

ALTERNATIVA	F	%
SI	18	22%
NO	63	78%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 15  
Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

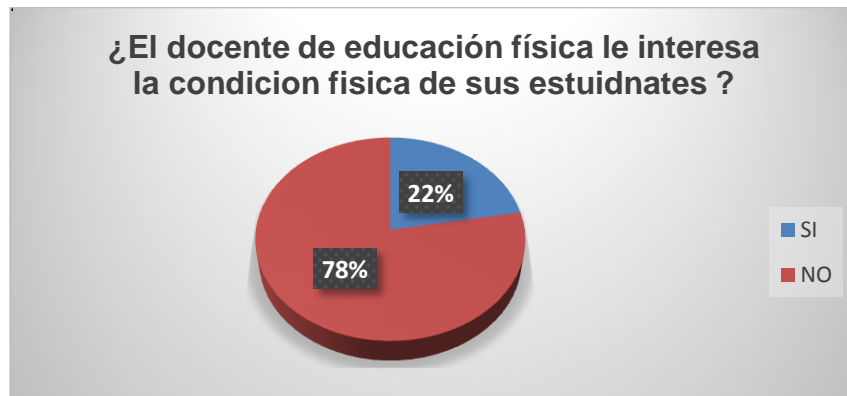


Gráfico N: 15  
Elaborado por: Diego Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 78% los estudiantes opinan que no le interesa la condición física de los estudiantes y el 22% de estudiantes dicen que sí.

## INTERPRETACIÓN

La mayoría de docentes no les interesa la condición física de sus estudiantes, lo cual impide a que participe en actividades físicas o recreativas los estudiantes.



12. ¿El profesor de educación física te ayuda al desarrollo motor?

ALTERNATIVA	F	%
SI	34	42%
NO	47	58%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 16

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

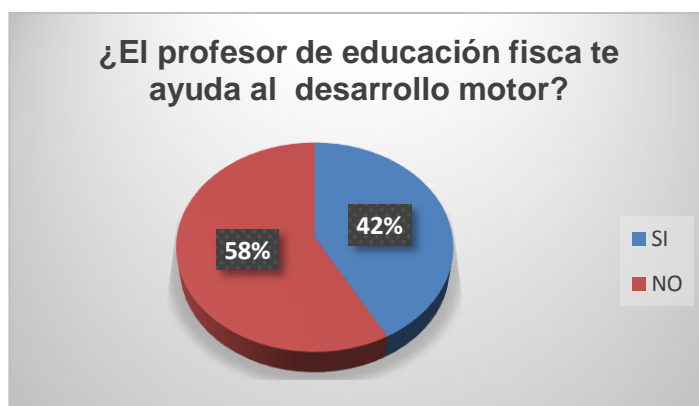


Gráfico N: 16

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 42% de los estudiantes opinan que si les ayuda al desarrollo motor, el 58 % de los estudiantes dice que no les ayuda.

## INTERPRETACIÓN

Los docentes deberían preocuparse por el desarrollo motor de los estudiantes con ayuda de ejercicios físicos.

13. ¿Les gusta que el profesor de educación física les haga ejercicios forzados?

ALTERNATIVA	F	%
SI	3	4%
NO	78	96%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 17

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

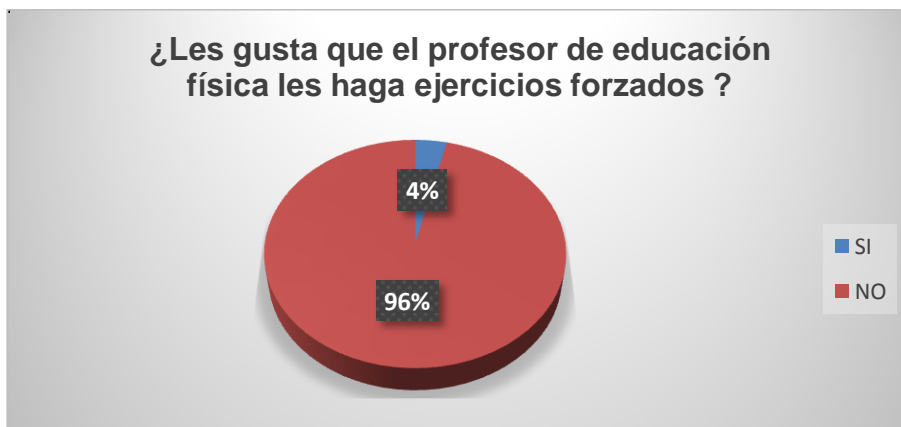


Gráfico N: 17

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 96% de los estudiantes opinan que no les gusta que el profesor de educación física les haga ejercicios forzados, el 4% de estudiantes si les gusta los ejercicios forzados.

## INTERPRETACIÓN

Los docentes de educación física no deben realizar ejercicios forzados a los estudiantes, por cuanto desmotivarían a la práctica de la actividad física y crearía desinterés total.

14. ¿El profesor de cultura física en las horas clase combina actividades físicas y deportivas?

ALTERNATIVA	F	%
SI	6	7%
NO	75	93%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 18  
Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

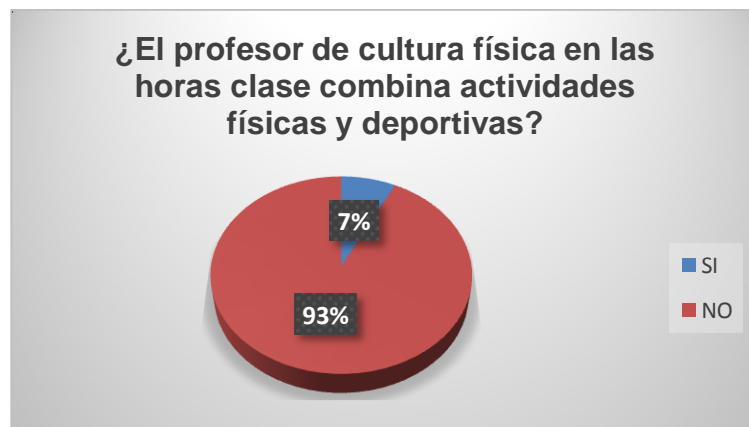


Gráfico N: 18  
Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 93% de los estudiantes opinan que no combina, el 7 % de los estudiantes dicen que si

## INTERPRETACIÓN

Los docentes actualizar o innovarse en el área y poder combinar actividades físicas con deportivas y así poder obtener un mejor desempeño tanto físico como deportivo.

15. ¿El profesor de cultura física realiza actividades físicas o recreativas?

ALTERNATIVA	F	%
SI	35	43%
NO	46	57%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 19

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio



Gráfico N: 19

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### ANÁLISIS

El 57% de los estudiantes opinan que el docente de educación física no realiza actividades físicas o recreativas, el 43 % de estudiantes que si

### INTERPRETACIÓN

Se observa una corta diferencia, por cuanto confunden juego con recreación y por ende toca trabajar en actividades propias de juego o actividades propias de recreación.

16. ¿Si el profesor de educación física le aplicaría una serie de ejercicio para mejorar su condición fisca lo practicarías?

ALTERNATIVA	F	%
SI	81	100%
NO	0	0%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 20

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

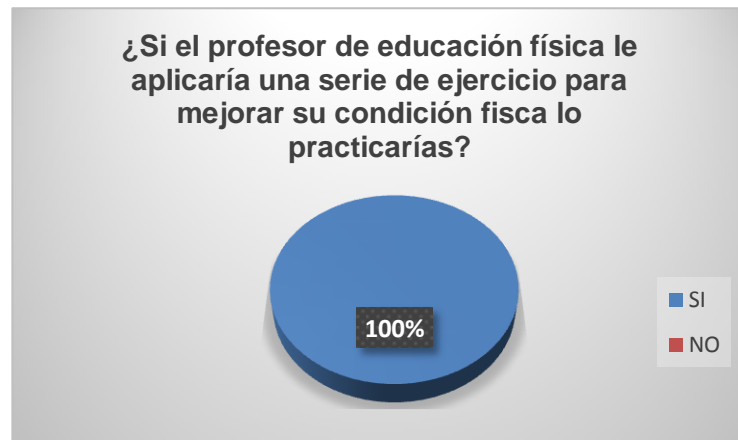


Grafico N: 20

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 100% de los estudiantes opinan que sí participaría si el docente de educación física les realiza ejercicios físicos para mejorar su condición fisca y motora.

## INTERPRETACIÓN

Los docentes de educación fisca deben realizar actividades físicas dosificadas para que el estudiante este predispuesto para mejorar su condición física y por ende tener una mejor calidad de vida.

17. ¿Si existiera un guía para mejorar la condición física y motora le dirías al profesor que lo utilizará?

ALTERNATIVA	F	%
SI	76	94%
NO	5	6%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 21  
Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

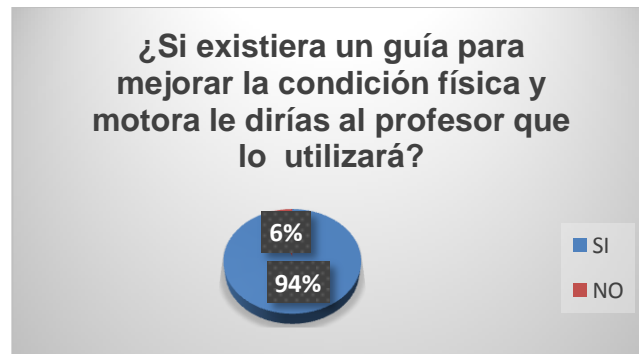


Grafico N: 21  
Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

### ANÁLISIS

El 94% de los estudiantes opinan que si le diría al docente que aplicara la guía metodológica de actividades para mejorar su condición física y motora, el 6 % de estudiantes dicen que no.

### INTERPRETACIÓN

Los docentes de educación física deben planificar en sus clases la aplicación de la guía metodológica para mejorar la condición física y motora de los estudiantes como método elemental de planificación

18. ¿Crees que una metodología en la actividad física te ayudaría al desarrollo motor?

ALTERNATIVA	F	%
SI	74	91%
NO	7	9%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 22

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

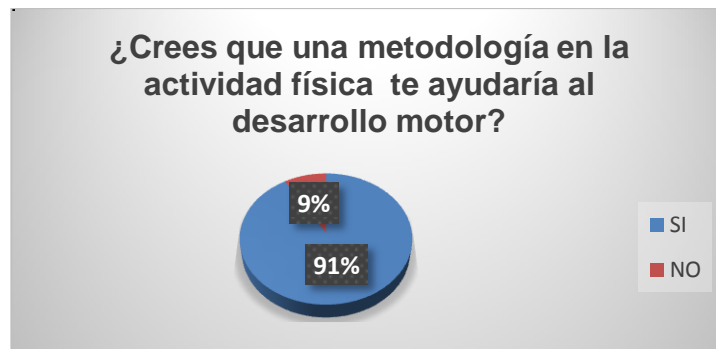


Gráfico N: 22

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 91% de los estudiantes opinan que una metodología para la aplicación de la actividad física les ayudaría al desarrollo motor, el 9% de los estudiantes dice que no.

## INTERPRETACIÓN

Los docentes deben utilizar estrategias metodológicas planificadas de acuerdo a la edad de los niños para desarrollar actividades físicas y ayudar al desarrollo motor del estudiante y así obtener un mejor desempeño tanto físico como deportivo.

19. ¿El desarrollo motor y la condición física te ayudarían en el aprendizaje?

ALTERNATIVA	F	%
SI	69	85%
NO	12	15%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 23

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

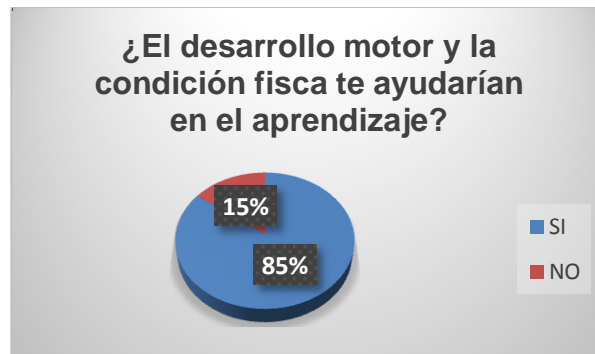


Gráfico N: 23

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 85% de los estudiantes opinan que si le ayudaría en el aprendizaje, el 15% de estudiantes dicen que no

## INTERPRETACIÓN

El desarrollo motor y la condición física, ayudarían al estudiante en la escritura y motricidad gruesa y fina para que durante las etapas de desarrollo del niño no tomemos problemas con la motricidad fina y gruesa



20. ¿Practicarías los ejercicios que te enseñan en las horas de educación física en casa?

ALTERNATIVA	F	%
SI	79	98%
NO	2	2%
TOTAL	81	100

Cuadro N° 24

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

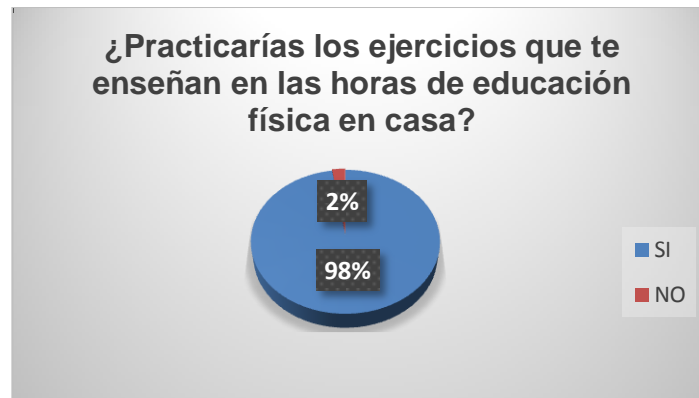


Gráfico N: 24

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## ANÁLISIS

El 98% de los estudiantes opinan que si practicara los ejercicios físicos o actividades físicas en casa, el 2% de estudiantes dicen que no

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes están predispuestos a realizar actividad física en casa, para mejorar su condición física y motora en horas libres o de ocio y así evitar caer en vicios desde edades muy tempranas

## 4.2. Verificación de Hipótesis

### Comprobación de hipótesis:

La prueba o comprobación de las hipótesis se refiere al modo de presentar los resultados de una investigación, las cuales no se realizan al total de la población investigada, sino a las muestras seleccionadas.

Para lo cual se aplica el método de la chi- cuadrado que es una prueba estadística que permite relacionar datos observados y esperados.

### Combinación de frecuencias.

¿Tienes problemas en el movimiento corporal?

ALTERNATIVA	F	%
SI	68	84%
NO	13	16%
TOTAL	81	100

¿Si existiera un guía para mejorar la condición física y motora le dirías al profesor que lo utilizará?

ALTERNATIVA	F	%
SI	76	94%
NO	5	6%
TOTAL	81	100

¿Practicarías los ejercicios que te enseñan en las horas de educación física en casa?

ALTERNATIVA	F	%
SI	79	98%
NO	2	2%
TOTAL	81	100

### Frecuencias Observadas

**Tabla No. 1 Frecuencias Observadas.**

ALTERNATIVA	SI	NO	SUBTOTAL
¿Tienes problemas en el movimiento corporal?	68	13	81
¿Si existiera un guía para mejorar la condición física y motora le dirías al profesor que lo utilizará?	76	5	81
¿Practicarías los ejercicios que te enseñan en las horas de educación física en casa?	79	2	81
<b>SUBTOTAL</b>	<b>223</b>	<b>20</b>	<b>243</b>

### Frecuencias Esperadas

**Tabla No. 2 Frecuencias Esperadas.**

ALTERNATIVA	SI	NO	SUBTOTAL
¿Tienes problemas en el movimiento corporal?	74	7	81
¿Si existiera un guía para mejorar la condición física y motora le dirías al profesor que lo utilizará?	74	7	81
¿Practicarías los ejercicios que te enseñan en las horas de educación física en casa?	74	7	81
<b>SUBTOTAL</b>	<b>222</b>	<b>21</b>	<b>243</b>

**Elaborado por:** Marco Gustavo Manitio Manitio

**Fuente:** Encuesta con cuestionario estructurado.

## Modelo Lógico

H0: El desarrollo motor si incide en condición física de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos de la Provincia de Napo

Hi: El desarrollo motor no incide en condición física de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos de la Provincia de Napo

## Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$\chi_c^2 = \sum \left[ \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right]$$

En donde:

$\chi_c^2$  = Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada o teórica

## Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

GL = (filas-1) (columnas-1)

GL = (3-1) (2-1)

GL = 2\*1

GL = 2

**Tabla No. 3. Cálculo del Chi Cuadrado.**

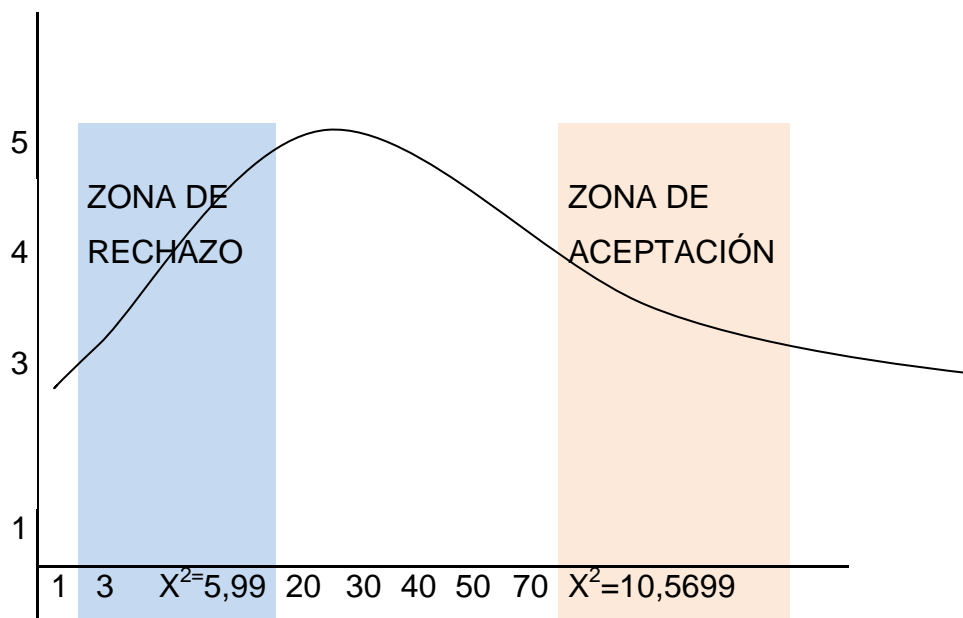
O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
68	74,3	-6,333	40,1111	0,53961136
13	6,67	6,3333	40,1111	6,01666667
76	74,3	1,6667	2,77778	0,03736921
5	6,67	-1,667	2,77778	0,41666667
79	74,3	4,6667	2,77778	0,29297459
2	6,67	-4,667	2,77778	3,26666667
TOTAL			CH <sup>2</sup>	10,5699552

**Elaborado por:** Marco Gustavo Manitio Manitio

**Fuente:**

**Gráfico de Verificación**

**Gráfico No. 14. Gráfico de verificación Chi Cuadrado**



**Elaborado por:** Marco Gustavo Manitio Manitio

**Fuente:** Encuesta con cuestionario estructurado.

**Grado de significación  $\alpha = 0.05$**

Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

**Tabla No. 4. Tabla de Verificación de Chi Cuadrado.**

**Elaborado por:**

**Fuente:**[http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas\\_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n\\_chi-cuadrado](http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado).

**Decisión:** Con 2 GL con un nivel de 0,05  $X^2_t = 5.99$

### **Conclusión**

El valor de  $X^2_t = 5.99 < X^2_c = 10.5699$  se hallan por lo tanto en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: El desarrollo motor si incide en condición física de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos de la Provincia de Napo

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- Los niños, niñas de Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos De la provincia de Napo, tienen baja condición física y dificultades en el desarrollo motor.
- Los docentes, utilizan el ejercicio físico como castigo realizando ejercicios forzados, lo cual desmotivan a los estudiantes a la práctica de actividades físicas, lo que desmejora su condición física y por ende afecta al desarrollo motor
- Los estudiantes no tiene interés por el la actividad física y deporte, el docente no combina actividades deportivas y recreativas en las horas clase, convirtiéndose las clases monótonas, aburridas y cansadas.
- Los estudiantes si desearían realizar ejercicio y deporte para tener una buena condición física y motora, mediante el juego, la recreación, deporte, y actividad física deificada, en donde el estudiante se sienta predispuesto a trabajar con entusiasmo.

## 5.2 RECOMENDACIONES:

- Aplicar actividades recreativas para motivar a la ejercitación física y de esta manera mejora su condición física y motora en el estudiante para evitar problemas motrices en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Concientizar a los docentes de Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de Papallacta del Cantón Quijos de la provincia de Napo, a la no práctica de ejercicios forzados, y actualizarse técnicas de aprendizaje activos y estrategias didácticas para la enseñanza de la educación física como lo establece la Reforma Curricular del área de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Capacitar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física y el deporte para su condición física y motora, para evitar el sedentarismo y las enfermedades de obesidad, cardiovasculares.
- Aplicar un guía metodología de ejercicios físicos para mejorar la condición física y motora en el estudiante de manera dosificada y racional acorde a la edad y sus diferencias individuales, para obtener estudiantes de cuerpo y mente sana.



## **CAPITULO VI PROPUESTA**

### **6.1. DATOS INFORMATIVOS**

**Título:**

**“GUÍA METODOLOGÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTORA DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS”**

**Beneficiarios:** Personal Directivo  
Personal Docente  
Estudiantes

**Ubicación:** Napo

**Tiempo estimado para la ejecución:** 6 meses

**Inicio:** 11 – 04 - 2012                      **Fin:** 30 – 06 - 2013

**Equipo técnico responsable:**

Personal directivo, docentes y estudiantes de la institución Investigada.

## 6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Aunque habitualmente se presume que los jóvenes más activos tienen mejor condición física y que esta relación es causal, pensamos que esta presunción no puede mantenerse a la luz de los conocimientos actuales. La proporción de variación en las distintas medidas de la condición física atribuible a la actividad física es escasa en niños y adolescentes; además, las medidas de actividad física y de condición física presentan gran variabilidad. Para desgranar las relaciones entre estos conceptos, quizá sea mejor empezar por definirlos.

Los términos actividad física, ejercicio físico y condición física (*physicalfitness*) suelen utilizarse de forma confusa; sin embargo, aunque sean variables estrechamente relacionadas, no deben utilizarse como sinónimos. La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que precisa consumo energético, y el ejercicio físico se define como la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física. Se puede considerar la condición física como una medida de la capacidad de realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales (del aparato locomotor, cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, endocrinometabólicas y psiconeurológicas) involucradas en el movimiento corporal. La condición física históricamente ha sido conceptualizada en tres componentes: la capacidad cardiorrespiratoria (CCR), la fuerza y la habilidad motriz.

Con el tiempo, este concepto ha pasado de estar dirigido principalmente a los componentes de fuerza y habilidades motrices a centrarse en los componentes más directamente relacionados con la salud, y se habla de condición física relacionada con la salud (*health-*

*relatedphysicalfitness*). Aunque las pruebas específicas para determinarla son algo heterogéneas, la condición física relacionada con la salud incluye la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal (especialmente la adiposidad), y en niños, también la velocidad y la agilidad.

Aunque gran parte de la variabilidad de la condición física está genéticamente determinada, los condicionantes ambientales y especialmente el ejercicio físico influyen en la condición física. En los niños, la relación entre actividad física y condición física es menos sólida. Se ha argumentado que en los niños y adolescentes más jóvenes, dado que la actividad física se produce de forma poco predecible, no sistemática y en períodos de corta duración, puede que no modifique la condición física. Además, la falta de concordancia en los hallazgos de los diferentes estudios que valoran la relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes podría deberse a la multitud de métodos que se han utilizado para medir tanto la condición física como la actividad física. Un aspecto importante cuando tratamos de valorar los efectos de la actividad física diaria es la dificultad de obtener mediciones válidas y precisas.

La relación entre actividad física, condición física y desarrollo motor se interactúan en la calidad de vida del niño, por cuanto le ayuda a tener un cuerpo y mente sana, la misma que estimula a la práctica de ejercicios corporales y el interés por el deporte, evitando el ocio y sedentarismo en los estudiantes de nivel primario y de esta manera ayudar al trabajo interdisciplinado.

### 6.3 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta se enmarca en el propósito de que el docente de educación física de la Escuela Fiscal Mixta General Quisquis de la parroquia Papallacta de la provincia de Napo, modifique su rol como docente y mediante la actualización y plan de clase pueda ejecutar una serie de ejercicios corporales para ayudar al niño/a tener una mejor condición física y motora.

Al igual que los adultos, los niños necesitan hacer ejercicio. La mayoría de los niños necesita por lo menos una hora de actividad física todos los días. El ejercicio habitual ayuda a los niños a:

- Sentirse menos estresados
- Sentirse mejor con ellos mismos
- Estar más preparados para aprender en la escuela
- Mantener un peso saludable
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos
- Dormir mejor por las noches

A medida que los niños pasan más tiempo viendo la televisión, le dedican menos tiempo a correr y jugar. Los padres de familia deben limitarles el tiempo frente a la televisión, los videojuegos y la computadora. Los padres de familia deben poner un buen ejemplo siendo activos también. Ejercitarse juntos puede ser divertido para todos. Los deportes de competencia pueden ayudar a que los niños tengan una buena condición física.

Caminar o ir en bicicleta a la escuela, bailar, jugar a los bolos y practicar yoga son otras formas de ejercicio para los niños.

## **6.4. OBJETIVOS**

### **6.4.1. GENERAL**

Mejorar la condición física y motora de las niñas y niños de la escuela Fiscal Mixta General Quisquis con la aplicación metodológica de ejercicios corporales acorde a su edad.

### **6.4.2 ESPECÍFICOS**

- Establecer los métodos y ejercicios de la guía para mejorar la condición física y motora en el niño.
- Facilitar al docente de la escuela la guía metodológica para su aplicación en el proceso de enseñanza de la educación física, deportes y recreación.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La Propuesta es viable por cuanto existe el interés de los niños y niñas en ejecutar ejercicios que les ayuden a mejorar su condición física y motora, además es factible por cuanto no necesita de financiamiento, sino de la predisposición de los docentes y padres de familia que motiven a los estudiantes e hijos a tener una mejor calidad de vida mediante la actividad física, la misma que permitirá despertar interés por el deporte y la recreación en los horas libres y fundamentalmente a evitar problemas de salud y motoras en la pubertad y adolescencia

## 6.6 FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA CIENTÍFICA

Suele presumirse que la actividad física está relacionada con la condición física y, por lo tanto, que los niños físicamente activos tienen mejor condición física. Para algunos autores, aunque a veces no lo hagan explícito, esta relación es causal, y además se suele aducir que las evidencias apuntan a que solamente la actividad física de alta intensidad (más de 6 MET) mejora la condición física. Hasta el momento, aunque los datos del estudio que comentamos parecen apuntar en esa dirección, estas afirmaciones no tienen un sustento científico sólido, como veremos a continuación. En primer lugar, hay que reseñar que en la mayoría de los estudios la relación entre actividad física y condición física es débil o moderada y en algunos no es significativa. Además, la actividad física diaria explica solamente un porcentaje relativamente pequeño de la capacidad aeróbica.

Se ha esgrimido diversas razones para justificar esta débil asociación, entre ellas que las medidas de actividad física y de condición física varían mucho en cuanto a su validez y fiabilidad, que la actividad física de moderada-alta intensidad en niños y jóvenes no se mantiene durante períodos prolongados y que la relación entre condición física y actividad física en jóvenes y adolescentes puede estar enmascarada, al menos en parte, por la heterogeneidad en la composición de las muestras de los estudios de niños y adolescentes.

Es cierto que la medición de la actividad física en niños y jóvenes está sujeta a diversos condicionantes que amenazan su validez y fiabilidad. Sobre las limitaciones de la actividad física medida a través de los cuestionarios y escalas no nos vamos a detener, porque hay excelentes revisiones que las han comentado. Sin embargo, conviene precisar que, aunque la medición de la

actividad física mediante acelerómetros es indudablemente más objetiva, no está exenta de limitaciones serias que amenazan su validez y fiabilidad.

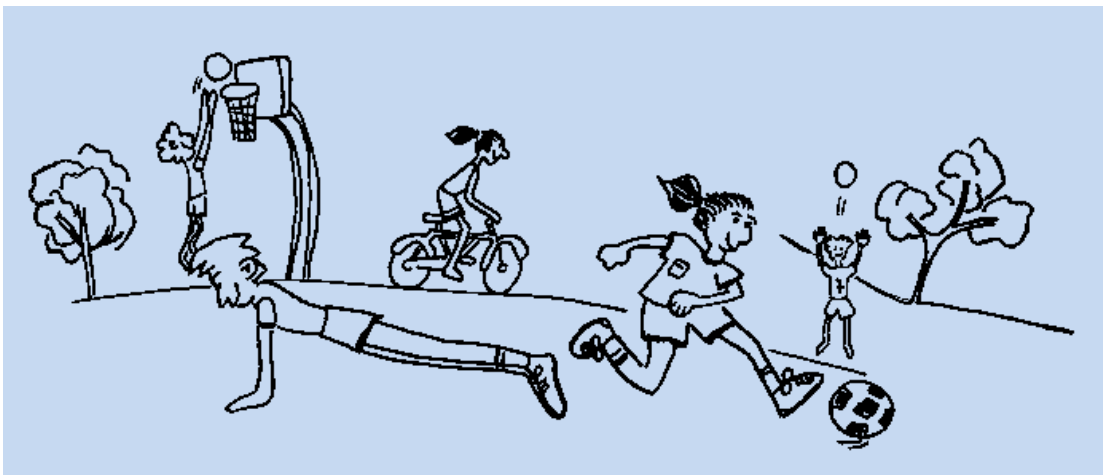
En primer lugar, el acelerómetro registra mal algunos movimientos que implican desplazamientos verticales mínimos como el pedaleo, y éste representa una buena proporción de la actividad física de tiempo libre de niños y adolescentes en algunos países europeos, entre ellos Suecia, país donde se han recogido los datos del estudio que comentamos.

En segundo lugar, los puntos de corte para categorizar la intensidad de la actividad física han sido definidos en condiciones de laboratorio y representan mal los movimientos en condiciones reales de niños y adolescentes.

Por último, mientras en los artículos que miden la actividad física mediante cuestionarios es requisito ineludible presentar la tasa de sin respuesta e incluso analizar si los que no responden difieren de forma significativa de los que sí lo hacen, en la mayoría de los artículos en los que la actividad física se mide con acelerómetros no se especifica la proporción de mediciones que se descartan por no reunir criterios de inclusión (al menos 3 días con un mínimo de 10 h de registro por día en el estudio que comentamos).

Nuestra experiencia en medición de la actividad física con acelerómetros en niños y adolescentes nos hace sospechar que los que no reúnen criterios de inclusión pueden ser diferentes en cuanto al patrón de actividad física de los que sí los reúnen.

## GUÍA METODOLOGÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTORA



***"La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan"***

***Platón***



## INTRODUCCIÓN

Se ha comunicado que escolares obesas ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que niñas normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física. La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

La presente Guía Metodología de ejercicios físicos para mejorar la condición física y motora de los niños y niñas, nos dará las pautas necesarias para realizar actividades en nuestros planes de aula.

## **LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESCOLARES**

Los niños necesitan 1 hora o más de actividad física todos los días. No tienen que hacerlo de corrido sino que lo pueden hacer a intervalos a lo largo de todo el día, siempre que se muevan por lo menos 10 minutos cada vez.

Para obtener los mayores beneficios para la salud de la actividad física, los niños necesitan:

- 1 hora de actividad aeróbica todos los días, que les hace sudar y respirar con esfuerzo
- De 5 a 10 minutos de ejercicio para fortalecer los músculos, por lo menos 3 días a la semana
- De 5 a 10 minutos de ejercicio para fortalecer los huesos, por lo menos 3 días a la semana. El niño activo:
- Tiene más éxito en la escuela
- Duerme mejor de noche
- Alcanza un peso saludable
- Se siente mejor con respecto a sí mismo
- Se lleva bien con los amigos
- Desarrolla huesos y músculos fuertes

- Tiene más confianza para practicar deportes y participar en la clase de gimnasia

A medida que los niños crecen, pasan más tiempo en la escuela, con sus amigos, viendo televisión y usando la computadora. Estas actividades pueden volverse más importantes que el ejercicio para el niño. Como padres, podemos ayudar a los niños a hacer tiempo para el ejercicio.

Hay tres tipos de actividad física que son importantes para los niños:

Las actividades aeróbicas hacen que uno sude y que respire con esfuerzo. Por ejemplo:

- Correr o caminar rápido (marcha vigorosa)
- Bailar
- Tareas del hogar, como barrer los pisos
- Juegos como la mancha, fútbol, atajar y baloncesto
- Andar en bicicleta
- Práctica de porristas (cheerleading) y gimnasia olímpica
- Andar en patineta
- Artes marciales como el karate

Las actividades de fortalecimiento de los músculos hacen que los músculos se vuelvan más fuertes. Por ejemplo:

- Lagartijas y sentadillas
- Juegos como el tira y afloja (la cinchada)
- Ejercicios de resistencia usando el peso del cuerpo o bandas elásticas para gimnasia

- Cheerleading (práctica de porristas) o gimnasia olímpica

Las actividades de fortalecimiento de los músculos hacen que uno refuerce sus músculos. Por ejemplo:

- Saltar y brincar
- Saltar a la cuerda
- Correr
- Deportes como el baloncesto, gimnasia olímpica y tenis.

## **DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE**

En nuestro medio existe una gran confusión respecto a lo que es Actividad Física, Ejercicio y Deporte. Debemos decir, que no son lo mismo, existen diferencias sustanciales entre cada una de ellas. Las diferencias son las siguientes:

**Actividad Física:** Es toda actividad que incrementa el gasto de energía por el organismo de cada persona, es decir, cualquier movimiento que el ser humano realice se considera actividad física. En este grupo se destacan: Subir escalas, labores del hogar (barrer, trapear, sacudir, pintar las paredes, limpiar las paredes, lavar el baño, etc.), jardinería, pasear con la mascota de la casa, etc. En tiempos pasados creíamos que estas actividades no mejoraban la salud, pero hoy tenemos la certeza de que contribuyen a mantener una mejor salud y disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y de las arterias. Como ejemplo, debo decirles que en Inglaterra unos investigadores compararon el riesgo de sufrir problemas de las arterias del corazón (coronarias) en los trabajadores de los buses de dos pisos que existían años atrás en la ciudad de Londres; tomaron los conductores de los buses (sedentarios) y las personas que cobraban los pasajes (más activos

físicamente), encontrando que los conductores tenían el doble del riesgo de sufrir infartos cardiacos. Por lo anterior, todos los seres humanos debemos incrementar la actividad física, así que a colaborar en casa en las labores hogareñas, a caminar más, a usar menos ascensor. Una característica importante de la actividad física es que nunca se realiza a intensidades donde se haga uso de la capacidad máxima de las personas, siempre son intensidades submáximas. Las actividades físicas se deben realizar en lo posible todos los días de la semana.

**Ejercicio:** El ejercicio al igual que la actividad física, lleva a un incremento en la movilidad del cuerpo y un mayor gasto de energía (calorías), pero se diferencia en que cumple con una programación, es decir, se debe realizar un determinado número de veces por semana, cada sesión de ejercicio debe tener una duración clara y se debe realizar con una intensidad suficiente para mejorar la capacidad física, de lo cual hablaremos más adelante. Son ejercicios trotar, caminar, nadar, asistir al gimnasio, montar en bicicleta, etc. Al igual que la actividad física, el ejercicio se realiza a intensidades que no llegan a ser maximales. El ejercicio se debe realizar por lo menos 5 veces por semana. Debemos entonces, comenzar a caminar con más frecuencia, ir a nadar, montar en bicicleta estática o de ruta, ir al gimnasio, jugar baloncesto, jugar voleibol, etc.

**Deporte:** Es toda actividad que implique movimiento y donde el objetivo sea ganar. En el deporte se utilizan intensidades altas casi siempre al límite de la capacidad máxima de la persona. Por todo lo anterior, concluimos que el deporte no es salud, incluso con frecuencia nos encontramos con deportistas con enfermedades que son frecuentes en personas de mayor edad, este es el caso de jugadores de fútbol y baloncesto profesional con desgastes muy avanzados en las articulaciones, principalmente en las rodillas.

## RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- **Elija las actividades de acuerdo a la edad y las habilidades del niño/a**  
Las actividades que son adecuadas para su edad hacen que no se frustre o se aburra.

- **Dele al estudiante muchas oportunidades de moverse**

Los niños necesitan docentes que les faciliten moverse llevándolos al parque, al campo de juegos y otros lugares para estar activos.

- **Establezca un horario para el ejercicio que sea parte de la vida cotidiana**  
Use una agenda de actividades diarias que le ayudará a organizarse.

- **Dé ejemplo**

Participe de las actividades con sus estudiantes y asegúrese de que usted también se está moviendo.

- **Lo importante es divertirse**

Cuando los niños/a disfrutan de una actividad quieren seguir haciéndola.

- **Practicar una habilidad**

La práctica de una habilidad, ya sea meter goles o aprender a andar en bicicleta, puede hacer que los niños quieran seguir.

- **Incluya los juegos pre deportivos en su planificación curricular**

La combinación de actividades con los juegos predeportivos fomentara el interés en el estudiante por algún deporte.

## **METODODLOGIA DEL CALENTAMIENTO**

Dada las edades de los sujetos, las actividades planteadas tenían un carácter puramente lúdico.

Estos juegos respetaban la equidad, capacidades de cada niño a través de actividades y juegos cooperativos, de tal manera que se motivara al niño hacia una práctica diaria de actividad física, dejando al lado el sentimiento de inferioridad, baja autoestima, etc.

Cada sesión contara con la siguiente estructura:

Calentamiento (20 minutos), parte principal (65 minutos) y vuelta a la calma (5 minutos).

El calentamiento consiste en diversos juegos deportivos, multideportivos o de campamento en el que se busca la activación e implicación máxima de los niños, intentando en la medida de lo posible que concuerde con el contenido de la parte central de la sesión, además de realizar diversos ejercicios de movilidad de las diferentes articulaciones:

- Flexión y extensión de cuello (20 segundos)
- Giros de muñecas (10 seg.)
- Circunducción de hombros (10 seg.)
- Giros de cintura (10 seg.)
- Flexión y extensión de cadera (20 seg.)
- Flexión y extensión de rodilla (20 seg.)
- Circunducción de tobillos (20 seg.)

La parte principal consistió en una variedad de juegos deportivos, aplicando actividades lúdicas de carácter aeróbico, buscando como objetivo principal el disfrute y diversión de los sujetos.

Así, cada semana se fueron alternando diferentes contenidos y la categoría de actividad a realizar, de tal modo que no se repitan estos a lo largo del curso. A continuación pasamos a detallar una sesión por cada categoría detalla.



## **ACTIVIDADES FISICAS POR SESIONES**

### **SESION 1**

Deporte. Hockey

1. a. Calentamiento.

1. a.1. Toca pies (5 minutos)

Nº de participantes: Parejas.

Material: Un stick y una pelota por jugador.

Descripción: Cada jugador intenta tocar los pies del contrario lanzándole la pelota con el stick y al mismo tiempo intenta evitar ser tocado.

1. a.2. Mudanza (6 minutos)

Nº de participantes: Todos

Material: Un stick y una pelota por jugador y tantos aros como participantes menos uno.

Descripción: Todos los participantes, menos uno, se encuentran dentro de un aro con un stick y una pelota. Cuando el jugador sin aro grita ¡Mudanza!, el resto debe cambiar de aro conduciendo la pelota lo más rápido posible. El jugador que se quede fuera, asume la función del anterior.

1. a.3. Gol entre piernas (5 minutos)

Nº de participantes: Parejas

Material: Un stick por jugador y una pelota.

Descripción: Los miembros de cada pareja se colocan frente a frente, separados unos cuatro o cinco metros. Un jugador hace de portero y abre las piernas todo lo que pueda (a modo de portería) y con el stick por detrás de su cuerpo intenta parar los lanzamientos que realiza su compañero. Los tiros deben ser rasos, si no, se contabilizarán como gol en contra.

1. a.4. Movilidad articular (descrita anteriormente) (4 minutos)

1. b. Parte principal

1. b.1. Portería móvil (10 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Un stick por jugador, una pelota y varios aros planos.

Descripción: Se trata de jugar un partido de hockey con la particularidad de que el portero se encuentra desplazándose por todo el campo. Se consigue un tanto cuando el portero recibe un pase de un compañero dentro de un aro.

Algunas normas básicas del juego de hockey son: - Está permitido golpear y dirigir la pelota con los dos lados del stick. – Tan sólo se puede parar la pelota con el stick, salvo el portero que lo podrá hacer también con el pie u otra parte del cuerpo. – No está permitido levantar el stick por encima de la altura de las rodillas. Se pitara falta y sacara el equipo contrario.

1. b.2. Hockey a cuatro porterías (10 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Un stick por jugador, una pelota y cuatro porterías.

Descripción: Consiste en un partido de hockey cuyo terreno de juego es de forma cuadrangular y cada equipo defiende y ataca en dos porterías.

1. b.3. Hockey con bordillo (15 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Un stick por jugador, una pelota, dos porterías y varios bancos suecos.

Descripción: Consiste en un partido de hockey cuyo terreno de juego se ha rodeado con un bordillo, por ejemplo, con bancos suecos tumbados de costado y que actuarán de pared, con lo que no existirá fuera.

1. b.4. Partido de Hockey (30 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Un stick por jugador, una pelota y dos porterías.

Descripción: Consiste en un partido de hockey con sus reglas y terreno de juego institucionalizado.

1. c. Vuelta a la calma

1. c.1. Muñeco de goma (5 minutos)

Nº de participantes: Tríos.

Material: Ninguno.

Descripción: El jugador del centro se coloca totalmente estirado y rígido. Los compañeros se disponen delante y detrás de él y le impulsan a modo de balancín de un lado a otro.

Variante: Los extremos se tumban con los pies mirando hacia el interior, y el balancín se coloca en el centro, al igual que antes. En esta ocasión le impulsan con los pies.

NOTA: Es importante indicar a los participantes que en todo momento deben de mantener la espalda recta para evitar posibles dolores lumbares debido a la posición natural de juego, realizando pequeños descansos para retomar la postura erguida.

## SESION 2

Casi deporte. Kin Ball

2. a. Calentamiento

2. a.1. ¡Arriba! (5 minutos)

Nº de participantes: Tres equipos de cuatro a seis jugadores.

Material: Tres balones gigantes o de KinBall.

Descripción: Cada grupo con balón gigante, se trata de que todos los jugadores de cada grupo cooperen golpeando el balón hacia arriba verticalmente, intentando elevarlo lo más alto posible y ver cuál es el grupo que más alto eleva el balón gigante.

2. a.2. Balon-gigantemano (5 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Un balón gigante.

Descripción: Consiste en jugar un partido similar al balonmano con la peculiaridad de hacerlo con el balón gigante, tratando de meter goles pasándose y golpeando el balón gigante. En este caso se pueden delimitar los golpes (manos, pies, o ambos), con o sin portero, restringir la zona de seis metros, etc.

2. a.3. Que no caiga (6 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Un balón gigante o de KinBall.

Descripción: Consiste en golpear (pasar) el balón gigante llevándolo hasta la línea de fondo de campo del equipo contrario. Si el balón cae al suelo o sale fuera de banda, toma posesión del mismo el otro equipo. Si se consigue llevar el balón y colocarlo tras la línea de fondo del equipo adversario, vale un punto o tanto.

2. a.4. Movilidad articular (descrita anteriormente) (4 minutos)

2. b. Parte principal.

2. b.1. Distancia (5 minutos)

Nº de participantes: Equipos de cuatro jugadores.

Material: Tantos balones de KinBall como equipos.

Descripción: Tres jugadores se colocan en posición de trípode y el cuarto golpeará el balón de diversas formas intentando que alcance la mayor distancia posible. Tras varios lanzamientos habrá cambio de roles, pasando todos los componentes como lanzadores.

2. b.2. Precisión (5 minutos)

Nº de participantes: Equipos de cuatro jugadores.

Material: Tantos balones de KinBall como equipos.

Descripción: Igual que en el juego anterior pero esta vez tendrán que intentar lanzar el balón a un punto o zona determinada (por ejemplo aros, zonas pintadas con tiza, etc.), buscando la mayor precisión posible. Con lo que se buscará un mayor control del golpeo.

2. b.3. Recepción (10 minutos)

Nº de participantes: Equipos de cuatro jugadores.

Material: Un balón de KinBall.

Descripción: Los jugadores que atacan se colocan en la posición habitual de trípode, y el equipo defensor se dispondrá en las cuatro esquinas del terreno delimitado como en el juego original. De esta manera el equipo atacante golpeará el balón para que el defensor intente recepcionar el ataque. Tras varios golpes habrá cambio de roles.

2. b.4. Partido de KinBall (45 minutos)

Nº de participantes: Tres equipos de cuatro jugadores.

Material: Un balón de KinBall y petos rosas, negros y grises.

Descripción: Tres equipos de cuatro jugadores juegan a la vez con un balón gigante, el equipo en posesión del balón (negro, gris o rosa) tiene que decir "Omnikin" más el color del equipo al que se lo lanza. Este equipo tiene que intentar coger el balón antes de que toque el suelo, de tal manera que si coge el balón es su turno de saque, si no lo coge suman puntos los otros dos equipos y sacan de nuevo. Los jugadores defensores son responsables cada uno de su esquina o espacio del terreno de juego.

2. c. Vuelta a la calma

2. c.1. A golpes (5 minutos)

Nº de participantes: Cuatro equipos.

Material: Dos balones gigantes y un balón de balonmano por cada jugador.

Descripción: Consiste en desplazar el balón gigante que se encuentra entre ambos equipos, golpeándolo con los balones de balonmano e intentando meterlo en la zona o terreno de juego del equipo contrario.

## SESION 3

Juego tradicional. “La Oca”

3. a. Calentamiento

3. a.1. Roba balones (5 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Varios balones y dos aros planos.

Descripción: Cada equipo dispone (fuera de la zona delimitada) de un aro con varios balones dentro enfrentados entre sí. A la señal, los equipos intentan apoderarse de los balones del contrario y conducirlos a su aro. Sólo se puede robar un balón en cada ataque y no está permitido defender los propios. La conducción se hará primero botando el balón y segundo con el pie.

3. a.2. Balones fuera (3 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Al menos un balón por participante.

Descripción: Cada equipo se dispone en una zona delimitada que será la mitad del campo de fútbol y cada jugador con un balón. A la señal, los equipos lanzaran el balón al campo contrario durante un tiempo concreto y lo más rápido posible. Sólo se podrá lanzar el balón con la mano y de uno en uno. Al final se contarán los balones que quedan en cada zona.

3. a.3. Zona 0 (8 minutos)

Nº de participantes: Dos grandes grupos.

Material: Un balón y varios aros planos.

Descripción: Los jugadores de cada equipo intentan realizar varios pases consecutivos (el número se determina previamente) sin que el equipo adversario toque o se apodere del balón.

Si lo consiguen, obtienen un tanto siempre y cuando el último pase se realice sobre un jugador que se encuentre dentro de un aro, en este caso la posesión pasaría al equipo contrario.

3. a.4. Movilidad articular (descrita anteriormente) (4 minutos)

3. b. Parte principal

3. b.1. La Oca (65 minutos)

Nº de participantes: De dos a cuatro equipos de cuatro o cinco jugadores.

Material: Todo el necesario para cada juego o actividad.

Descripción: Consiste en el juego de la oca tradicional pero con algunas variantes y adaptaciones. Cada equipo tendrá un color de ficha y partirán de la casilla 0 del tablero.

En cada turno un portavoz de cada equipo lanzará el dado y avanzarán todos los equipos tantas casillas como número determine el dado.

De esta manera y dependiendo de la casilla jugarán a un juego/actividad, enfrentando a los equipos y obteniendo un ganador de cada juego. Al existir cuatro equipos se harían enfrentamientos de semifinal y final, quedando el avance de cada equipo de la siguiente manera: el ganador de cada juego avanza una casilla más de la determinada previamente por el dado, el finalista quedaría en la misma casilla y los equipos tercero y cuarto retrasarían su posición a la casilla anterior, de tal manera que todos los equipos avanzan siempre, salvo en el caso de sacar “uno” (en este caso, estos dos equipos quedarían ubicados en la misma casilla). Todas y cada una de las casillas corresponden a un juego o actividad diferente. A continuación exponemos tres ejemplos planteados durante las sesiones:

- Ultimate Frisbee

Nº de participantes: Los equipos determinados.



Material: Dos frisbees.

Descripción: Se divide el campo de balonmano en dos, determinando la zona de gol en la línea de fondo o lanzando dentro de portería. El juego consiste en pasarse el frisbee entre los componentes de cada equipo sin que se caiga al suelo e intentar llegar a la zona de gol determinada. Para ello podremos variar el desplazamiento, número de pases previo al gol, etc.

- Indiacas tenis

Nº de participantes: Los equipos determinados.

Material: Dos indiacas y tantas palas como jugadores.

Descripción: Se determinan dos campos similares al de bádminton. Consiste en jugar un partido similar al tenis usando como pelota la indiacas, pero sin que esta caiga al suelo. Para ello podríamos variar el número de contactos por jugador, por equipo, etc.

- Futbeisbol

Nº de participantes: Los equipos determinados.

Material: Dos balones de fomes y conos.

Descripción: Se delimitan dos campos de juego similares al del beisbol tradicional en el que jugaran dos equipos. Se aplican las reglas similares al beisbol partiendo de que el pitcher lanzará el balón con el pie y a ras de suelo, de este modo el bateador golpeará con el pie tan lejos como pueda. En este caso los jugadores del pitcher intentarán volver la pelota a este lo más rápido posible mientras el bateador corre de una base a otra intentando llegar al "home" (zona donde se batea). El equipo que anote más carreras al cabo del de los nueve episodios, llamados "innings" que dura el encuentro es el que resulta ganador. Si el balón se coge al vuelo hay cambio de roles. Del mismo modo si un jugador se encuentra entre dos bases y el pitcher lo "caza", volverá al home sin eliminarse.

### 3. c. Vuelta a la calma

#### 3. c.1. Bolos gigantes (5 minutos)

Nº de participantes: Los equipos determinados en la parte principal.

Material: Cuatro balones gigantes y 24 bolos (o conos altos)

Descripción: Simulando el juego de los bolos, cada jugador tendrá dos lanzamientos para intentar derribar los bolos o conos con el balón gigante. Los compañeros estarán al lado de los bolos para volver a colocarlos si es necesario y lanzar en este caso otro jugador.

## SESION 4

Casi juego deportivo. Orientación

4. a. Calentamiento

4. a.1. Buscando pistas (16 minutos)

Nº de participantes: Cuatro equipos de cuatro a cinco jugadores.

Material Ninguno.

Descripción: Se asigna a cada uno de los equipos un color diferente. Todos los equipos deberán buscar varias pistas escondidas por el pabellón, que corresponden a los diferentes colores establecidos. Cada una de estas pistas corresponde a una palabra, formando una frase final con ella cuando consigan reunir las todas. Los participantes de cada grupo deberán juntos en todo momento.

4. a.2. Movilidad articular (descrita anteriormente) (4minutos).

4. b. Parte principal.

4. b.1. Orientación (65minutos)

Nº de participantes: Equipo de cuatro o cinco personas.

Material: mapa de la zona un esfero por equipo.

Descripción: Se reparte a cada uno de los equipos un mapa a través del que se tendrán guiar y buscar las pistas. Inicialmente tan sólo se les facilitará dos pistas, de tal modo que cuando lo consigan deberán volver a la zona de inicio para obtener otras dos hasta un total de 12. Todas las pistas irán marcadas en una zona determinada del mapa con lo que los participantes deberán ir intentando resolver la pista, dependiendo del tipo que sea, por ejemplo, ¿Cuántas ventanas puedes observar desde esta posición? Ò “busca la palabra escondida en esta zona”.

4. c. Vuelta a la calma.

4. c.1. Relajación (5 minutos)

Nº de participantes: Parejas.

Material: esterillas.

Descripción: un componente de la pareja se tumba en el suelo en decúbito supino, relajado sobre la esterilla. El compañero le cojera primero los brazos y luego las piernas realizando movimientos secos y cortos de estas extremidades durante un intervalo de tiempo. Tras un periodo de tiempo habrá cambios de roles.

## **ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE DESTREZAS MOTRICES BASICAS**

### **CAMINAR**

1. Camina de lado.
2. Avanzado una pierna y acerca la otra, talón, talón
3. Con apoyo camina frontal
4. Camina frontal colocando una y otra pierna alternadamente.
5. Camina rápido
6. Camina hacia tras
7. Camina con los brazos extendidos a los lados del cuerpo.
8. Camina con movimientos simultáneos de brazos.
  9. Camina llevando los brazos al lado del cuerpo.
10. Camina con movimientos simultáneos de brazos.
11. Camina con movimientos coordinados de los brazos.
12. Camina con los brazos al frente.
13. camina, corre salta.
14. Con movimientos coordinados de brazos y piernas.
15. Camina por una viga o muro estrecho.
16. Camina por una tabla ancha colocada en el piso.
17. Camina por una línea dibujada en el piso.
18. Camina por una viga o muro estrecho con pasos laterales.
19. Camina por la viga llevando objetos en el cuerpo.
20. Camina hacia atrás
21. Camina hacia atrás por una tabla en el piso

### **CORRER.**

1. Da pasos rápidos con breve fase de vuelo y los brazos a los lados del cuerpo.

2. Da pasos rápidos, con mayor fase de vuelo.
3. Da pasos rápidos, mayor fase de vuelo, movimientos coordinados de brazos y piernas.
4. Corre con aumento de la fase de vuelo, mayor ritmo en el movimiento y coordinación de brazos y piernas.
5. Corre hacia atrás.
6. Corre y lanza un objeto
7. Camina y corre alternativamente.
8. Corre y golpea la pelota con un pie.
9. Corre bordeando objetos (2 como mínimo), separados 70 centímetros
10. Corre en zig-zag (más de 2 marcas), separados 70 centímetros.

## **LANZAR Y ATRAPAR**

1. Lanza la pelota con una mano hacia abajo.
2. Lanza la pelota con las dos manos hacia abajo.
3. Lanza la pelota con una mano de abajo hacia arriba.
4. Lanza la pelota al frente menos de un metro, sin dirección.
5. Hace rodar la pelota pequeña con una mano sin dirección.
6. Hace rodar la pelota pequeña con una mano con bastante dirección.
7. Hace rodar la pelota pequeña con dos manos con bastante dirección.
8. Atrapar con las dos manos y ayuda de todo el cuerpo, la pelota mediana que le lanzan rodando.
9. Captura la pelota desde el pecho, la pelota mediana que le lanzan.
10. Lanzan la pelota con ambas manos a un objeto colocado a la altura de la vista y a menos de un metro, sin dirección ni alcance del objetivo.
11. Lanza a un objeto colocado a la altura de la vista a más de 1 metro con mejor dirección y alcance del objeto.
12. Lanza con ambas manos desde el pecho sin dirección.

13. Lanza con ambas manos desde el pecho con dirección.
14. Lanza con ambas manos por encima de la cabeza sin dirección y a menos de un metro.
15. Lanza con ambas manos por encima de la cabeza con bastante dirección y a más de un metro.
16. Lanza con ambas manos desde abajo del tronco.
17. Atrapa con ambas manos la pelota que le lanzan de rebote.
18. Captura con ambas manos y con ayuda del cuerpo la pelota que le lanzan.
19. Rueda la pelota con una mano por un banco.
20. Rueda el aro con una mano por el piso.
21. Atrapa el aro que rueda por el piso.
22. Lanza la pelota de rebote y la captura.
23. Golpea la pelota con el pie.
24. Lanza la pelota con las dos manos hacia arriba y la captura.
25. Golpea la pelota contra el piso.

### **TREPAR**

1. Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de brazos y piernas.
2. Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de todo el cuerpo.
3. Trepa por la barra vertical, hace el cambio de agarre de las manos pero las piernas se mantienen en el agarre, no se desplazan.

## 6.7. MODELO OPERATIVO

### Plan de Acción u operativo de la Propuesta

Fases	Objetivos	Estrategias	Recursos	Responsables	Fechas	Evaluación
<b>Socialización</b>	Socializar mediante un taller y la repartición de esta guía a los profesores del área de educación física del plantel.	Reuniones de trabajo en colaboración	Hojas de evaluación Computadora Diapositivas	Autor del proyecto/ estudiantes y docentes	Primer mes de inicio de semestre	Aplicación de instrumentos de evaluación
<b>Planificación</b>	Planificar la implementación de la propuesta	Guía metodología de actividades físicas para mejorar la condición física y motora	Hojas Computadora Impresora	Autor del proyecto/ docentes y estudiantes	Segundo mes del semestre	Aplicación de instrumentos de evaluación
<b>Ejecución</b>	Ejecutar la aplicación de la propuesta	Plan de ejecución y aplicación de la propuesta	Instrumentos de evaluación	Autor del proyecto/ docentes y estudiantes	Los meses asignados para las prácticas.	Aplicación de instrumentos de evaluación
<b>Evaluación</b>	Aplicar el plan de evaluación de la propuesta	Aplicación de encuestas	Instrumento de recolección de datos	Autor del proyecto/ docentes y estudiantes	Al finalizar cada sesión.	Aplicación de instrumentos de evaluación

Cuadro N°5.: Plan de Acción de la Propuesta  
Elaborado por: Marco Gustavo ManiñoManiño



## 6.8. ADMINISTRACIÓN

La realización es posible si cada uno de los actores, tiene claro los objetivos y logra desempeñarse con idoneidad. El investigador debe proporcionar reuniones permanentes con los niños y padres de familia, a fin de planificar, socializar, y evaluar cada una de las fases de las actividades físicas. El investigador será el responsable de asesorar las actividades a desarrollarse con la finalidad de corregir a tiempo los errores e imprevistos que se presente.

Los niños aportan en el desarrollo de las actividades físicas, a través de los conocimientos adquiridos y tendrán nuevos conocimientos para la realización de estas actividades de este modo se relacionarán con la realidad que los circunda. Por último esta propuesta servirá como referente para ser tomada en cuenta por las autoridades y docentes de la escuela, para mejorar cada una de las actividades en la planificación curricular.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Socialización	Autoridades del Plantel Educativo
	Estudiantes Docentes Equipo evaluador
Periodo de capacitación	Marco Manitio
Aplicación de la guía metodológica de actividades físicas para mejorar la capacidad física y motora	Marco Manitio Docentes de la institución Educativa.
Evaluación	Autoridades del plantel, docentes y padres de familia.

**Cuadro N°6.:** Administración

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## 6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación es considerada como una actividad que se enriquece cuando la atención sea acompañada por la imaginación compartida. La condición física y el desarrollo motor siempre ha sido un factor importante en el crecimiento de los infantes, por ello es fundamental desarrollar actividades físicas que ayuden a fortalecer estos aspectos.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Qué evaluar?	La aplicación de las actividades de cada fase de práctica
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario determinar el impacto de la propuesta
3. ¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta
4. ¿Quién evalúa?	Instructor
5. ¿Cuánto evaluar?	Evaluación formativa mensual
6. ¿Con qué evaluar?	Encuestas

**Cuadro N°7:** previsión de la evaluación

Elaborado por: Marco Gustavo Manitio Manitio

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- BARRERA, J. y SALAZAR, S. (1997). *ESO: Educación Física. Pista 2*. Granada. Editorial Ágora. ( Pág. 12 de la tesis)
- BERALDO, S. y POLLETI, C. (1991). *Preparación física total*. Barcelona. Editorial Hispano Europea. ( pág. 54 .55,57,58,59 de la tesis)
- COLL, J. y VINUESA, M. (1987, 2ª edición). *Teoría Básica del entrenamiento*. Madrid. Editorial Esteban Sanz Martínez.
- FETZ, F. y KORNEXL, E. (1976). *Test deportivo-motores*. Buenos Aires. Editorial Kapelusz. (pág. 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34 de la tesis).
- GONZÁLEZ, M.; RIVERA, E. y TORRES, J. (1996). *Fundamentos de Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Granada. Imprenta Rosillo's.
- GROSSER, M. y cols. (1991). *El movimiento deportivo*. Barcelona. Editorial Martínez Roca., (pág. 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50,51 de la tesis).
- HANSRUEDI, H. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas (conclusión). *Revista STADIUM, Pag.25, 148, 24-25.*( Pag.70, de la tesis)
- KING, M. G. y GRAHAM, D. G. (1993). Development of Motor Coordination. Schorndorf, Germany. *International-journal-of-physical-education*, 1st Quarter, 15-19. ( Pag.26,27,28,29,30,31,31 de la tesis)

## 8. ANEXOS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARERA DE CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**FISCAL MIXTA GENERAL QUISQUIS DE PAPALLACTA DEL**  
**CANTÓN QUIJOS DE LA PROVINCIA DE NAPO”**

**Objetivo:** la presente encuesta estructurada tiene como objetivo recoger información sobre la condición física y motora de los estudiantes

**Cuestionario:**

1.- ¿Tienes dificultades motrices?

SI  NO

2.- ¿Tienes problemas de coordinación?

SI  NO

3.- ¿Tienes problemas en el movimiento corporal?

SI  NO

4.- ¿Tienes problemas físicos?

SI  NO

5.- ¿Te gusta realizar actividad física?

SI  NO

6.- ¿Te gustaría practicar algunos ejercicios físicos?

SI  NO

7.- ¿Crees que la condición física es importante para el desarrollo motor?

SI  NO

8.- ¿El desarrollo motor permite practicar un deporte?

SI  NO

9.- ¿Te gustaría tener una mejor condición física?

SI  NO

10. ¿Te gustaría realizar varias actividades físicas o ejercicios para mejorar tu condición física?

SI  NO

11.- ¿El docente de educación física le interesa la condición física de sus estudiantes?

SI  NO

12.- ¿El profesor de educación física te ayuda al desarrollo motor?

SI  NO

13.- ¿Les gusta que el profesor de educación física les haga ejercicios forzados?

SI  NO

14.- ¿El profesor de cultura física en las horas clase combina actividades físicas y deportivas?

SI  NO

15.- ¿El profesor de cultura física realiza actividades físicas o recreativas?

SI  NO

16.- ¿Si el profesor de educación física le aplicaría una serie de ejercicio para mejorar su condición física lo practicarías?

SI  NO

17.- ¿Si existiera un guía para mejorar la condición física y motora le dirías al profesor que lo utilizará?

SI  NO

18.- ¿Crees que una metodología en la actividad física te ayudaría al desarrollo motor?

SI  NO

19.- ¿El desarrollo motor y la condición física te ayudarían en el aprendizaje?

SI  NO

20. Practicarías los ejercicios que te enseñan en las horas de educación física en casa?

SI  NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA QISQUIS**



