

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION
CARRERA: CULTURA FISICA
MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL

Informe Final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación, Mención Cultura Física.

TEMA:

“LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO EN LA CAPACIDAD TEMPORO-ESPACIAL EN LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DE VENEZUELA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”

Autor: Toalombo Toalombo Marco Wilfrido

Tutor: Lcdo. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

Ambato – Ecuador

2016

**APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O
TITULACION**

Certifico:

Yo, **Licdo. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez**, con C.I. **1801819457**, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o titulación con el tema: **“LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO EN LA CAPACIDAD TEMPORO-ESPACIAL EN LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPUBLICA DE VENEZUELA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**, desarrollado por el egresado, Sr. **Marco Wilfrido Toalombo Toalombo**, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del ,mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Lcdo. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

CC. 1801819457

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

Dejo constancia de que el presente informe con el tema: “**LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO EN LA CAPACIDAD TEMPORO-ESPACIAL EN LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPUBLICA DE VENEZUELA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA**” es el resultado de la investigación del autor, que basada en la experiencia profesional, 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, opciones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.



.....
Marco Wilfrido Toalombo Toalombo

C.I: 1804200200

El Autor

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema, **“LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO EN LA CAPACIDAD TEMPORO-ESPACIAL EN LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPUBLICA DE VENEZUELA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



.....
Marco Wilfrido Toalombo Toalombo

C.I: 1804200200


El 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: “**LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO EN LA CAPACIDAD TEMPORO-ESPACIAL EN LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPUBLICA DE VENEZUELA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA**”, presentada por el Sr. Marco Wilfrido Toalombo Toalombo, estudiante de la carrera de Cultura Física, modalidad semipresencial, 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.

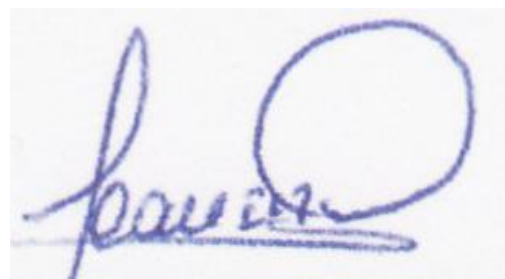
Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

CC. 180348525-7



Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza

CC. 1310296692

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico:

A DIOS por haberme dado la vida y permitir que siga formándome y preparándome para ser un buen profesional lleno de valores y aspiraciones para poder ayudar a las personas que necesiten de mi ayuda.

A mis PADRES quienes han luchado y siguen luchando día a día por sus hijos quienes con sus consejos sus deseo y bendiciones nos han guiado siempre por el camino del bien lo que fue fuente de inspiración para poder alcanzar mi objetivo y ser una persona ejemplar en mi familia.

A mi esposa quien se ha convertido en un pilar fundamental en mi vida quien supo apoyarme y entenderme en los momentos difíciles para poder alcanzar mi objetivo.

A las autoridades de la Unidad Educativa quienes me abrieron las puertas y me apoyaron para realizar el presente trabajo de investigación y poder compartir con los estudiantes y nutrirme de conocimientos para poder compartir con quienes los necesiten.

A ellos se los dedico este trabajo, y a todos quienes me han sabido apoyar con palabras motivadoras para poder alcanzar mi objetivo gracias a todos por su apoyo incondicional.

Marco Toalombo

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a mi dios por haberme dado la vida, sabiduría y fuerza para poder alcanzar mi ideal y permitir que se haga realidad mi sueño anhelado.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por darme la oportunidad de asistir a sus instalaciones y por medio de sus muy experimentados docentes nos han transmitido sus conocimientos y amistad sin ningún tipo de interés.

A mis tutores que como buenos profesionales me han guiado de la mejor manera con sus sabios conocimientos para poder realizar de una manera adecuada el presente trabajo de investigación.

A mis padres y hermanos quienes me han apoyado incondicionalmente a lo largo de mi carrera y me han sabido brindar sus palabras de apoyo para levantarme y salir de los momentos difíciles de mi ardua trayectoria estudiantil.

Marco Toalombo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

PORTADA.....	i
APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACION.....	iii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
Aprobación del Tribunal de Grado.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1. TEMA.....	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico.....	8
1.2.3 Prognosis	9
1.2.4 Formulación del problema	10
1.2.5 Interrogantes	10
1.2.6. Delimitación del objeto de la investigación	10
1.3 Justificación	11
1.4 Objetivos.	12
1.4.1 Objetivo General	12
1.4.2 Objetivos Específicos.....	12
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes investigativos	13

2.2.	Fundamentación filosófica	15
	Fundamentación Ontológica	16
	Fundamentación Epistemológica	16
	Fundamentación Axiológica	17
2.3.	Fundamentación Legal	17
2.4.	Categorías fundamentales	20
	Constelación de ideas de la Variable Independiente: Ejercicios de equilibrio estático....	21
	Constelación de ideas de la Variable Dependiente: Capacidad Temporo-espacial.....	22
	2.4.1. Conceptualización de la Variable Independiente	23
	Equilibrio Estático.....	39
	2.4.2 Conceptualización de la Variable Dependiente	45
	Capacidades físicas.....	45
	Las capacidades coordinativas.....	59
	Capacidad Temporo-espacial	61
	Importancia de una adecuada estructuración espacial.....	62
2.5	Hipótesis.....	70
2.6	Señalamiento de variables	70
	CAPÍTULO III	71
	METODOLOGÍA	71
	Enfoque Investigativo	71
3.1.	Modalidades de la Investigación.....	71
	Investigación Bibliográfica – Documental.....	71
3.2.	Nivel o tipo de Investigación.....	72
	Investigación exploratoria.....	72
	Investigación descriptiva.....	72
	Asociación de variables	73
3.3	Población.....	73
3.4	Operacionalización de las Variables.....	74
3.5	Plan de recopilación de la información.....	76
	Plan de recolección de la información	76
3.6	Plan de procesamiento de la información	77

CAPÍTULO IV	78
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	78
4.1. Encuesta dirigida a los niños y niñas de la unidad Educativa. Educativa República de Venezuela de la Ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.	78
4.2. Encuesta dirigida a los Docentes y Autoridades de la Unidad Educativa República de Venezuela de la Ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.	88
4.3. Verificación de la Hipótesis.....	98
4.3.1. Planteamiento de la hipótesis nula y alterna.....	98
4.3.2. Nivel de significación y grados de libertad.....	98
4.3.3. Estadístico de prueba – Formula.....	100
4.3.4. Calculo del Chi Cuadrado	101
4.3.5. Campana de Gaus	102
CAPITULO V	103
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	103
5.1. Conclusiones	103
5.2. Recomendaciones	104
CAPITULO VI	105
LA PROPUESTA	105
6.1. Datos Informativos.....	105
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	106
6.3. Justificación.....	107
6.4. Objetivos	108
6.5. Análisis de la factibilidad.....	108
6.6. Fundamentación	112
4.1. Distribución de las horas.....	120
6.8. Administración	157
6.9. previsión de la evaluación.....	159
Bibliografía	160
2. Web grafía.....	162
3Anexos.....	165

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1: Árbol de problemas	7
Grafico N° 2: Categorías Fundamentales.....	20
Grafico N° 3: Constelación de Variable Independiente	21
Grafico N° 4: Constelación de Variable Dependiente	22
Grafico N° 5: Pregunta 1 Estudiantes	78
Grafico N° 6: Pregunta 2 Estudiantes	79
Grafico N° 7: Pregunta 3 Estudiantes	80
Grafico N° 8: Pregunta 4 Estudiantes	81
Grafico N° 9: Pregunta 5 Estudiantes	82
Grafico N° 10: Pregunta 6 Estudiantes	83
Grafico N° 11: Pregunta 7 Estudiantes	84
Grafico N° 12 Pregunta 8 Estudiantes	85
Grafico N° 13: Pregunta 9 Estudiantes	86
Grafico N° 14: Pregunta 10 Estudiantes	87
Grafico N° 15: Pregunta 1 Docentes y Autoridades	88
Grafico N° 16: Pregunta 2 Docentes y Autoridades	89
Grafico N° 17: Pregunta 3 Docentes y Autoridades	90
Grafico N° 18: Pregunta 4 Docentes y Autoridades	91
Grafico N° 19: Pregunta 5 Docentes y Autoridades	92
Grafico N° 20: Pregunta 6 Docentes y Autoridades	93
Grafico N° 21: Pregunta 7 Docentes y Autoridades	94
Grafico N° 22: Pregunta 8 Docentes y Autoridades	95
Grafico N° 23: Pregunta 9 Docentes y Autoridades	96
Grafico N° 24:Pregunta 10 Docentes y Autoridades	97
Grafico N° 25: Campana de Gaus.....	102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población.....	73
Tabla N° 2: Variable Independiente: Ejercicios de equilibrio estático.....	74
Tabla N° 3: Variable Independiente: Capacidad Temporo espacial	75
Tabla N° 4: Plan de recolección de información	76
Tabla N° 5: Pregunta 1 Estudiantes	78
Tabla N° 6: Pregunta 2 Estudiantes	79
Tabla N° 7: Pregunta 3 Estudiantes	80
Tabla N° 8: Pregunta 4 Estudiantes	81
Tabla N° 9: Pregunta 5 Estudiantes	82
Tabla N° 10: Pregunta 6 Estudiantes	83
Tabla N° 11: Pregunta 7 Estudiantes	84
Tabla N° 12: Pregunta 8 Estudiantes	85
Tabla N° 13: Pregunta 9 Estudiantes	86
Tabla N° 14: Pregunta 10 Estudiantes	87
Tabla N° 15: Pregunta 1 Docentes y Autoridades	88
Tabla N° 16: Pregunta 2 Docentes y Autoridades	89
Tabla N° 17: Pregunta 3 Docentes y Autoridades	90
Tabla N° 18: Pregunta 4 Docentes y Autoridades	91
Tabla N° 19: Pregunta 5 Docentes y Autoridades	92
Tabla N° 20: Pregunta 6 Docentes y Autoridades	93
Tabla N° 21: Pregunta 7 Docentes y Autoridades	94
Tabla N° 22: Pregunta 8 Docentes y Autoridades	95
Tabla N° 23: Pregunta 9 Docentes y Autoridades	96
Tabla N° 24: Pregunta 10 Docentes y Autoridades	97
Tabla N° 25: Tabla de verificación del Chi Cuadrado.....	99
Tabla N° 26: Frecuencia observada	101
Tabla N° 27: Frecuencia Esperada.....	101
Tabla N° 28: Frecuencia Esperada.....	101
Tabla N° 29: Campana de Gaus.....	113
Tabla N° 30: Modelo Operativa.....	156
Tabla N° 31: Recursos Humanos	157
Tabla N° 32: Recursos Materiales	157
Tabla N° 33: Recursos de oficina	158
Tabla N° 34: Recursos Financieros.....	158

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

TEMA: “Los ejercicios de equilibrio estático en la capacidad temporo-espacial en los niños de tercer año de educación general básica de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua”

AUTOR: Marco Wilfrido Toalombo Toalombo

TUTOR: Lic. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

DESCRIPTORES: Equilibrio -equilibrio estático - habilidades - flexibilidad – motivación - nociones Temporo espaciales – aprendizajes – valores – capacidades físicas – creatividad – ejercicios.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación toma como referencia la escasa práctica de ejercicios de equilibrio y la relación con la capacidad Temporo espacial de los niños de tercer año de educación general básica de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato Provincia del Tungurahua. Para lo cual se propondrá la utilización de estrategias metodológicas para el desarrollo del equilibrio y la capacidad Temporo espacial en los niños y niñas, esto también es una alternativa para mejorar la relación entre compañeros, sus capacidades físicas y puedan fortalecer su sistema nervioso central y periférico de los órganos equilibradores del estudiante.

Se ha observado la fuerte necesidad de mejorar el equilibrio estático y la capacidad Temporo espacial de los niños para dar solución al problema planteado se ha elaborado una propuesta de ejercicios metodológicos para mejorar la capacidad Temporo espacial en los niños las mismas que se diferencian principalmente en: posición corporal, situación espacial, nivel de ejecución y velocidad de los movimientos, condiciones externas y combinación de las habilidades motrices básicas. Para facilitar la labor de los educadores y presten mayor interés en la práctica de los ejercicios y las estrategias metodológicas para el desarrollo de las nociones Temporo espaciales dentro del proceso enseñanza aprendizaje se recomienda realizar algunas actividades motrices de equilibrio estático (antes de comenzar, durante el desarrollo de la actividad y después de realizada la actividad), sobre el área de trabajo, las exigencias del material y la metodología a emplear para la enseñanza del equilibrio estático.

INTRODUCCION

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente, Los ejercicios de equilibrio estático; y la variable dependiente, capacidad Temporo-espacial, todo plasmado en el desarrollo de estas actividades las mismas que serán parámetros a investigarse.

El trabajo de investigación se refleja en el argumento y un informe que consta de:

EL CAPITULO I, EL PROBLEMA, Contiene el planteamiento, las contextualizaciones macro, meso, micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la prognosis la formulación del problema, las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos generales y específicos.

EL CAPITULO II, EL MARCO TEORICO, Comprender los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, de la red de inclusiones, la constelación de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente y la variable dependiente, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

EL CAPITULO III, LA METODOLOGÍA, Abarca el enfoque, las modalidades y los tipos de la investigación, la población y muestra la Operacionalizacion de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPITULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes y docentes de cultura física, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, En esta parte del trabajo de investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la imaginación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPITULO VI, LA PROPUESTA, Se concluye con título datos informativos justificación, Objetivos, Análisis de Factibilidad, Fundamentación Teórica, Modelo Operativo, Administración de la Propuesta y la Previsión de Evaluación. Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la Bibliografía y los Anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO EN LA CAPACIDAD TEMPORO-ESPACIAL EN LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DE VENEZUELA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el Mundo cuando hablamos del equilibrio del ser humano remite a la concepción global de las relaciones ser-mundo. El "equilibrio-postural-humano" es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices que conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular, y que, a su vez, puede convertirse, si existen fallos, en obstáculo más o menos importante, más o menos significativo, para esos logros.

El equilibrio estático es un campo totalmente olvidado solo sabemos el concepto y no hacemos nada para corregir o poder dar solución a algunos problemas que aparecen en los niños, aplicando como tema de investigación debido a que es un problema específico y siendo el primer inconveniente la carencia de fuentes bibliográficas fundamentales con experiencias reales para poder resolver algunos inconvenientes y problemas existentes en los niños.

Los constantes problemas que presentan los niños en su mayoría es la falta de orientación correcta en el espacio, crean grandes problemas en el desarrollo normal del niño debido a que esto se debe ser tratado y trabajado en edades tempranas del niño ya que son edades óptimas para asimilar y desarrollar los conocimientos.

La provincia de **Tungurahua** según las últimas investigaciones realizadas a cerca de la práctica de los ejercicios de equilibrio estático, se ha concluido que no existe docentes o instituciones que tomen en cuenta las falencias o dificultades que tienen ciertos niños para ubicarse con facilidad en el espacio cuando realizan cualquier actividad física o deportiva, en clase de educación física o en la vida cotidiana, puesto a que el equilibrio aparece constantemente interviniendo en mayor o en menor medida.

El equilibrio es la capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio estando en movimiento o en reposo, se realizaron test para evaluar y comparar el equilibrio estático monopodal y bipodal con los ojos destapados y con los ojos vendados, para esto los encuestados realizaron diferente ejercicios de equilibrio estático bipodal y monopodal para familiarizarse con el test posterior mente se realizó el test con los ojos vendados y luego con los ojos descubiertos con una pausa de treinta segundos de pausa entre cada intento y cada pierna.

Los resultados no evidencio diferencias significativas entre la una pierna y la otra, pero si hubo una gran diferencia al comparar los resultados del test con los ojos destapados y con los ojos vendados.

En la **Unidad Educativa Republica de Venezuela** de la ciudad de Ambato ha sido considerada como una institución piloto para la aplicación de este proyecto de investigación debido a que los niños carecen de una buena ubicación en el espacio cuando realizan algunos ejercicios básicos, con la aplicación de los ejercicios de equilibrio estático se busca que los estudiantes de la U. E. República de Venezuela mejoren las acciones motrices poniendo en manifiesto el equilibrio

estático ya que en todas las actividades físico-deportivas el equilibrio desarrolla un papel muy importante en el control corporal y la ubicación en el espacio.

Un buen equilibrio es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores y estas se desarrollan mediante las actividades físicas, deportivas-recreativas y coadyuvan de esta manera a la institución formando niños y jóvenes productivos y activos para la sociedad ya que se observa en algunos niños lo difícil que se le hace mantener el centro de gravedad por lo tanto se debe crear condiciones donde los niños experimenten una gran variedad de situaciones motrices y de estimulaciones por esta razón se recomienda a los docentes de cultura física trabajar con los diferentes ejercicios de equilibrio ya que el aprendizaje debe ser siempre acorde a las edades de los niños.

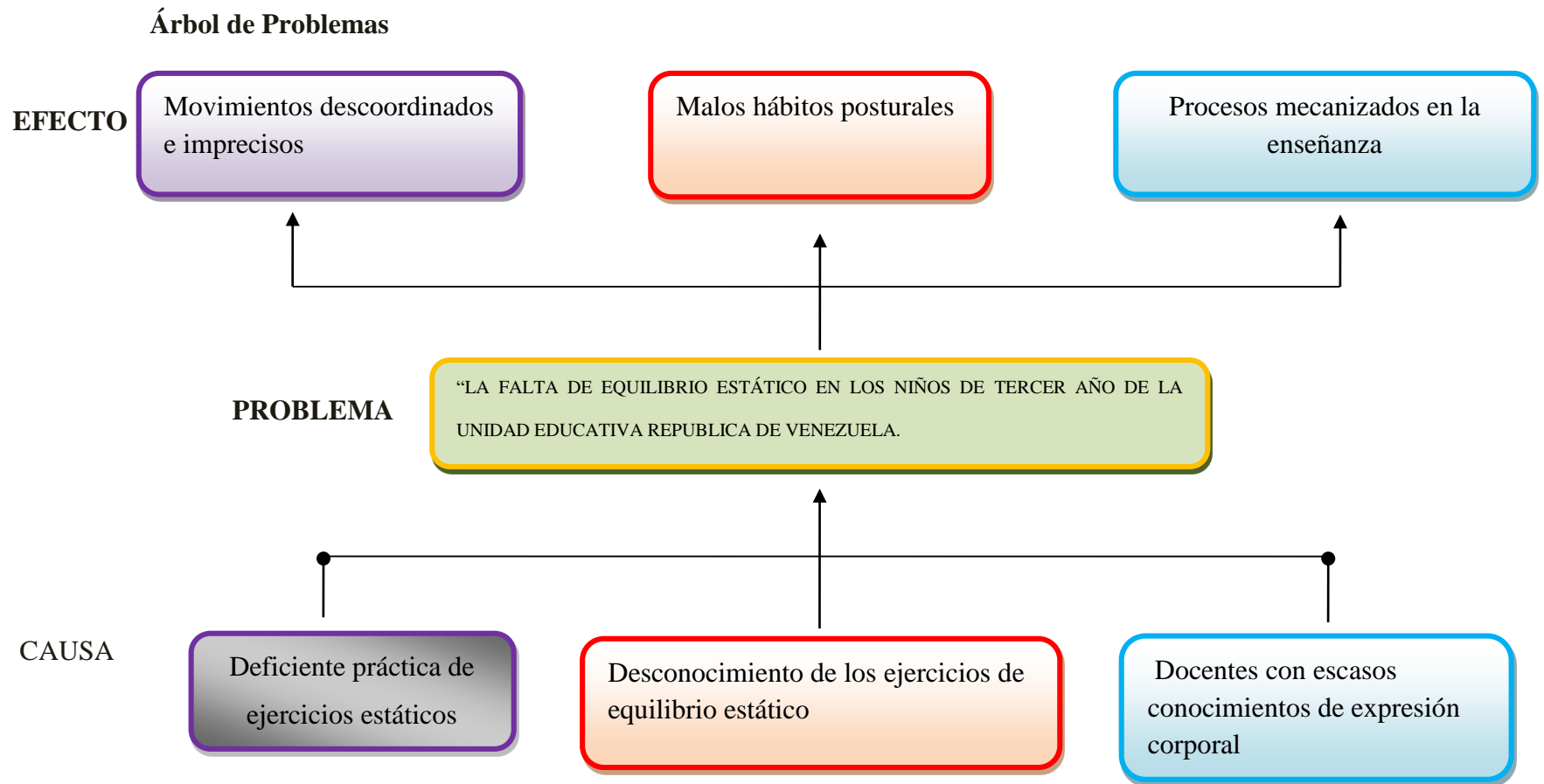


Grafico 1: Árbol de problemas
Fuente: Investigador
Elaborado por: Toalombo M, 2015

1.2.2 Análisis crítico

Uno de los inconvenientes radica en la existencia de estudiantes con problemas en la práctica de ejercicios de equilibrio estático la cual es la causante de la baja participación en deportes tanto competitivos o de recreación, en juegos internos y en campeonatos escolares, intercolegiales que participe la institución a la que pertenezca esto ayuda a la formación física y psicológica del individuo con una mejor coordinación y habilidad al momento de realizar actividades físicas y cotidianas.

El desconocimiento de los ejercicios de equilibrio estático no permiten que los niños adopten las posiciones correctas al momento de sentarse o mantener alguna posición en contra de la gravedad, con la práctica de estos ejercicios en el futuro evitaremos lesiones a nivel de la columna vertebral ya que si corregimos a tiempo estos problemas tendremos niños y niñas activas y participativas en los diferentes deportes que existen, ya que se ha convertido en un problema grave la falta de interés hacia la práctica deportiva y esto trae consecuencias graves.

Los escasos conocimientos de expresión corporal de los docentes de los niveles iniciales de las diferentes unidades educativas se ha convertido en un problema grave puesto a que este es un paso muy importante para que los niños aprendan a relacionarse con el medio expresando sus sentimientos de tristeza o alegría por medio de los movimientos, también para que los niños y niñas puedan crear su propio conocimiento mediante y este paso llegar a la creatividad, espontaneidad y la responsabilidad de los niños en base a la educación actual para así poder erradicar los procesos mecanizados a los están adaptados muchos niños de las instituciones educativas ya que los investigadores señalan que el exceso de actividad dirigida por los docentes acaba con el autoconfianza y la motivación de los niños y niñas en el aprendizaje ya que ellos aprenden de mejor manera por medio de las actividades lúdicas.

1.2.3 Prognosis

Si la investigación no se lleva a cabo, no se podrá lograr uno de los principales objetivos del plan nacional de desarrollo, que persigue mejorar la calidad educativa, en la que está incluida la educación.

Al no practicar ejercicios de equilibrio en edades iniciales de los estudiantes no desarrollan adecuadamente la propiocepción y por ende para realizar alguna actividad física los estudiantes tendrán inconvenientes y dejarán de practicar actividades físicas y se convertirán en personas sedentarias por lo consecuente el estilo de vida no va a ser el adecuada para realizar las actividades diarias y físicas que se les presenten, esto causara daño a los estudiantes en su correcto desarrollo de sus capacidades físicas

Si las autoridades de la Institución, los estudiantes y la sociedad no toman conciencia de la importancia que tiene el equilibrio en las personas, lo que le ayudara en la coordinación y la ubicación en el tiempo y espacio, además ayuda a desarrollar la propiocepción del individuo. Si no se trabaja en el equilibrio seguirán presentándose estudiantes con problemas de coordinación y ubicación es por esto que se requiere trabajar con ejercicios de equilibrio para evitar problemas más graves.

Con el transcurso del tiempo se presentarán casos de estudiantes con dificultades para mantener el equilibrio en relación al centro de gravedad y la facilidad de ubicación en el tiempo y espacio, por ende, el poco interés de practicar alguna actividad física.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo contribuyen los ejercicios de equilibrio estático en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato?

1.2.5 Interrogantes

- ¿Qué beneficios tienen los ejercicios de equilibrio estático en los niños y niñas estudiantes de la unidad educativa República de Venezuela?
- ¿Por qué es importante la capacidad Temporo-espacial en los estudiantes de la unidad educativa República de Venezuela?
- ¿Se ha planteado alternativas de solución al problema detectado en los niños de tercer año de la Unidad Educativa República de Venezuela?

1.2.6. Delimitación del objeto de la investigación

CAMPO: Ámbito Educativo

ÁREA: Cultura Física y Recreación

ASPECTO: Equilibrio estático y capacidad Temporo-espacial

Delimitación Espacial: La presente investigación se realizará en la unidad educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato.

Delimitación Temporal: La investigación se realizará en el año lectivo 2015 – 2016.

Unidades de Observación:

- Autoridades, Docentes, Estudiantes

1.3 Justificación

La Investigación es **importante** porque se busca una solución al problema planteado para la cual la aplicación de los ejercicios de equilibrio está relacionada directamente con la propiocepción y la ubicación en el espacio de los estudiantes de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato con lo que ayudamos a la población estudiantil a conservar y mejorar su equilibrio para realizar ejercicios y actividades del diario vivir.

La investigación es **factible** porque se contó con suficiente información bibliográfica además se dispuso del tiempo necesario, los recursos indispensables para la investigación, con el afán de realizar la presente, nos entregamos a la investigación y poder encontrar la solución del problema siendo factible por la colaboración brindada por las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato.

Los **Beneficiarios** de la presente investigación fueron los Estudiantes de la Unidad Educativa debido a que ellos van a practicar una serie de ejercicios de equilibrio estático con el afán de mejorar su propiocepción, ubicación en el espacio y así se pueda realizar ejercicios sin ningún inconveniente.

La **Utilidad Teórica** de la investigación consistió en la explicación de la importancia del equilibrio en la capacidad Temporo-espacial en los estudiantes del Unidad Educativa República de Venezuela, el documento debe ser socializado a toda la comunidad, en especial a las maestras de los primeros años de la Unidad Educativa República de Venezuela, explicando el motivo de la práctica de los ejercicios de equilibrio con sus respectivos beneficios.

La investigación tiene una **Utilidad Práctica** por cuanto se planteó una alternativa de solución al problema investigado que es ayudar a los niños y niñas, docentes de los terceros años de la U. E. República de Venezuela, además los estudiantes van a mejorar su equilibrio para realizar actividades físicas.

Por lo consecuente la **propuesta** está enfocada a la incorporación de ejercicios de equilibrio estático para mejorar la capacidad Temporo-espacial con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los niños y niñas que padecen de estos problemas.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo General

- Analizar como el equilibrio estático contribuye con la capacidad Temporo-espacial de los estudiantes de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar los beneficios que tienen el equilibrio estático en los estudiantes de la U. E. República de Venezuela de la ciudad de Ambato.
- Determinar la importancia de la capacidad Temporo-espacial en los estudiantes de la U. E. República de Venezuela de la ciudad de Ambato
- Establecer alternativas de solución al problema detectado en los niños de tercer año de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato Provincia del Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Después de una entrevista con las Autoridades y docentes de los primeros años de educación de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato, se deduce que en esta Institución no se han realizado investigaciones de este tipo, Ya que en la Universidad y en la Facultad de cultura Física existen varias investigaciones que tratan del equilibrio, sin embargo ninguna investigación está enfocada en los ejercicios de equilibrio estático en la capacidad Temporo-espacial de los estudiantes de los U. E. República de Venezuela de la ciudad de Ambato, por lo que se considera una investigación original y necesaria.

En la siguiente investigación con el tema: EL DESARROLLO TEMPORO-ESPACIAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LA ESCRITURA EN NIÑOS DE 5 AÑOS A 6 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA SANTO DOMINGO DE GUZMAN EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2009 – ABRIL 2010. La Autora: María Alejandra Lazcano Guijarro. Describe las siguientes conclusiones lo siguiente:

- Gracias a la elaboración de este trabajo se ha podido llegar a conocer de manera específica y detallada las nociones de espacio, tiempo y representaciones en el desarrollo evolutivo de los niños.
- Específicamente se trató cada una de estas nociones, destacando en cada una de ellas las principales características que presentan en las diferentes edades y por las cuales el niño debe de atravesar antes de conseguir su desarrollo, Se pudo llegar a conocer cómo el niño percibe el tiempo (pasado y futuro); el

espacio en el que se desenvuelve y aquél que no conoce y las diversas representaciones que realiza a través de imitaciones, dramatizaciones, dibujos, etc.

- De igual manera se trataron diversas actividades recomendadas relacionadas a la edad de desarrollo, destacando de manera especial el rol de los docentes en cómo deben de ayudar a sus alumnos para el desarrollo de estas nociones.

En la siguiente investigación con el tema: “LA ORIENTACIÓN ESPACIAL – TEMPORAL Y SU INCIDENCIA EN EL USO CORRECTO DEL CUADERNO DE TRABAJO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “A” Y “B” DEL LICEO MILITAR CAPITÁN GIOVANNI CALLES DEL CANTÓN PELILEO”

De la Autora: Ruiz Fiallos Alba Patricia. Que ha sacado como conclusiones lo siguiente:

- Se llega a concluir que la mayoría de niños y niñas no poseen bien desarrollada su orientación espacial – temporal, pues esto se refleja en las observaciones realizadas y en los resultados arrojados en las encuestas aplicadas tanto a padres de familia como docentes. Encontramos que existe un alto índice de niños con dificultades, en los que hay que poner mayor atención, debiendo tomar medidas correctivas en cuanto al desarrollo de su orientación espacio temporal.
- Finalmente, como conclusión podemos afirmar que se llevarán a cabo actividades que conlleven a fortalecer la orientación espacial temporal en los niños. Esta propuesta será directamente la forma de solución a la problemática expuesta durante la investigación contribuyendo con ello al adelanto del sector educativo no solo en la región, sino también a nivel nacional por los precedentes que se puedan tener gracias al presente trabajo investigativo.

En la siguiente investigación con el tema: LAS NOCIONES TÉMPORO ESPACIALES Y SU INCIDENCIA EN LA INTELIGENCIA LÓGICO MATEMÁTICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO DE LA PARROQUIA HUACHI LORETO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

De la autora: Timbela Lara Tannia Mariela que ha concluido lo siguiente.

- Las nociones Temporo-espaciales deben desarrollarse integralmente en el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños de primer año de la institución para ello no se utiliza técnicas y estrategias didácticas lúdicas, se continua con la práctica modelo del desarrollo de las clases con poca participación de los niños.

2.2. Fundamentación filosófica.

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; autoridades, docentes, estudiantes y elementos inmersos en la dinámica social, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con las autoridades de la institución educativa se podrá proponer una propuesta de solución al problema mencionado.

La práctica de los ejercicios de equilibrio estático en los estudiantes, en las horas de cultura física y en su tiempo libre fortalece la formación integral de personalidad y espíritu deportivo con valores y normas de comportamiento individual y de equipo que motivan la práctica de los deportes.

Fundamentación Ontológica

Las necesidades, son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Satisfacer las necesidades y requerimientos de la sociedad y estudiantes, es el fundamento para la realización del presente proyecto porque tanto los docentes como estudiantes que empiezan sus primeros estudios, necesita conocer y saber cuan importe es el equilibrio para realizar cualquier actividad deportiva o recreativa.

Con esta propuesta planteada de los ejercicios de equilibrio estático se busca satisfacer las necesidades y fortalecer las falencias que existen en los niños con poco o insuficiente equilibrio al momento que ejecutan actividades físicas deportivas.

Fundamentación Epistemológica

El conocimiento de los beneficios al momento de ejecutar ejercicios de equilibrio a los niños estudiantes, se torna en un factor importante del proyecto de investigación en el momento que nos cuestionamos lo siguiente porque formar, educar, guiar e impartir conocimientos es una tarea difícil, este proyecto se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer la importancia del equilibrio estático en la capacidad Temporo-espacial de los niños y niñas.

Aristóteles, define la epistemología como la ciencia del conocimiento de las cosas en esencia y en sus causas. En el proyecto de investigación se pretende formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer la importancia del equilibrio para ayudar a mejorar las capacidades físicas de los estudiantes.

Fundamentación Axiológica

La aplicación de valores es fundamental en donde a más de aprovechar el tiempo libre los estudiantes, se va a mejorar los resultados a través de un análisis de la práctica de diversas actividades físicas y test físicos, además orientar y guiar hacia la conservación y desarrollo correcto rendimiento físico por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un hábito de vida.

La práctica de cualquier deporte estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz. A través de la práctica de los fundamentos del voleibol se logrará que los estudiantes mejoren sus capacidades físicas.

2.3.Fundamentación Legal

En la Constitución de la República del Ecuador, en el Título VII, en la sección Sexta Cultura Física y tiempo libre, determina lo siguiente:

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (asambleanacional, 2016)

En la ley de Cultura Física, Deporte y Recreación con su correspondiente reglamentación determina lo siguiente:

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana, así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permita masificar estas actividades.
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del estado.

Art. 7.- El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de Educación Física, Deportes y Recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente Ley.

Art.81 De la educación Física. - La educación física comprenderá las actividades que desarrollen las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un 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 interculturales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo. (slideshare, 2016)

2.4. Categorías fundamentales

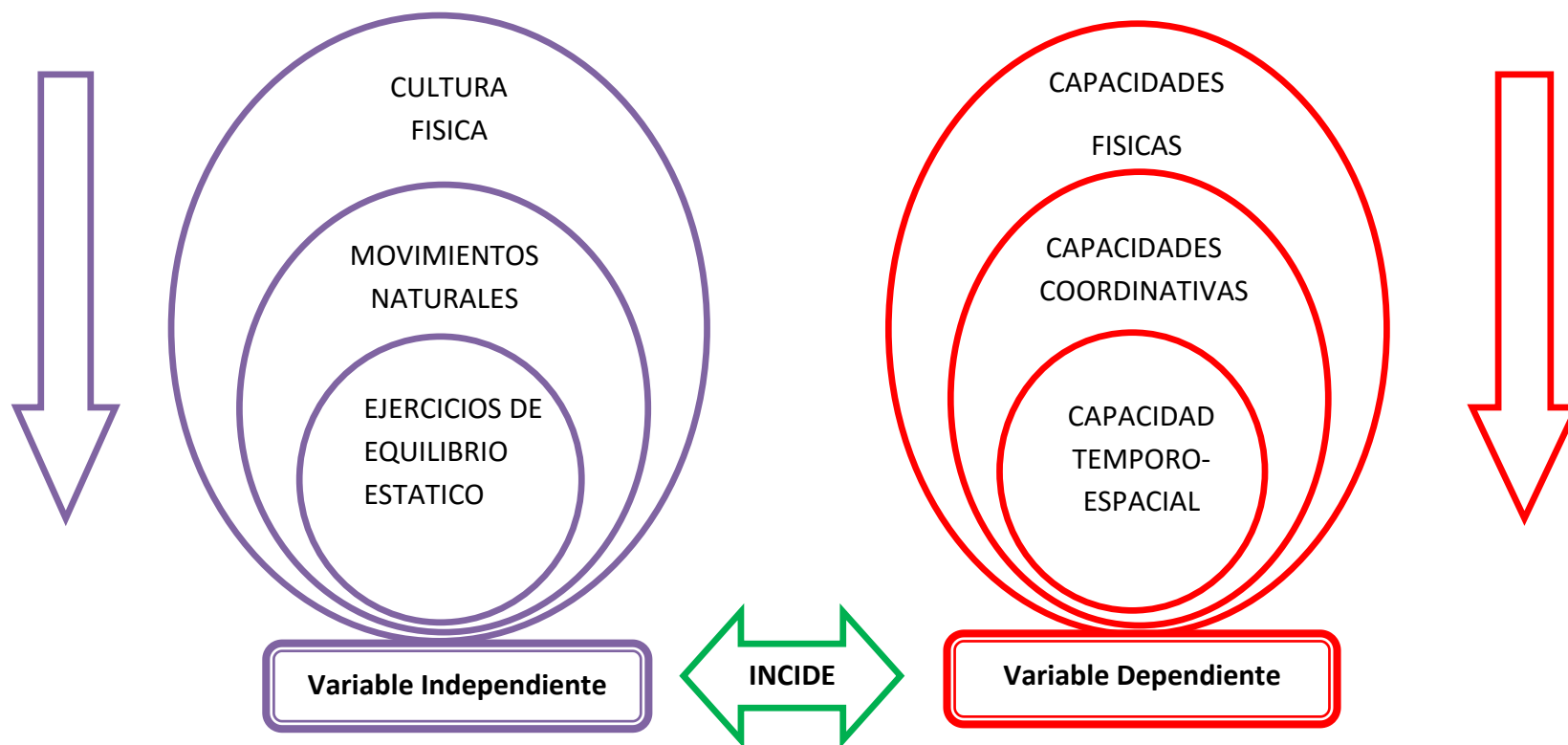


Grafico N° 2: Categorías Fundamentales

Fuente: Investigador

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Constelación de ideas de la Variable Independiente: Ejercicios de equilibrio estático

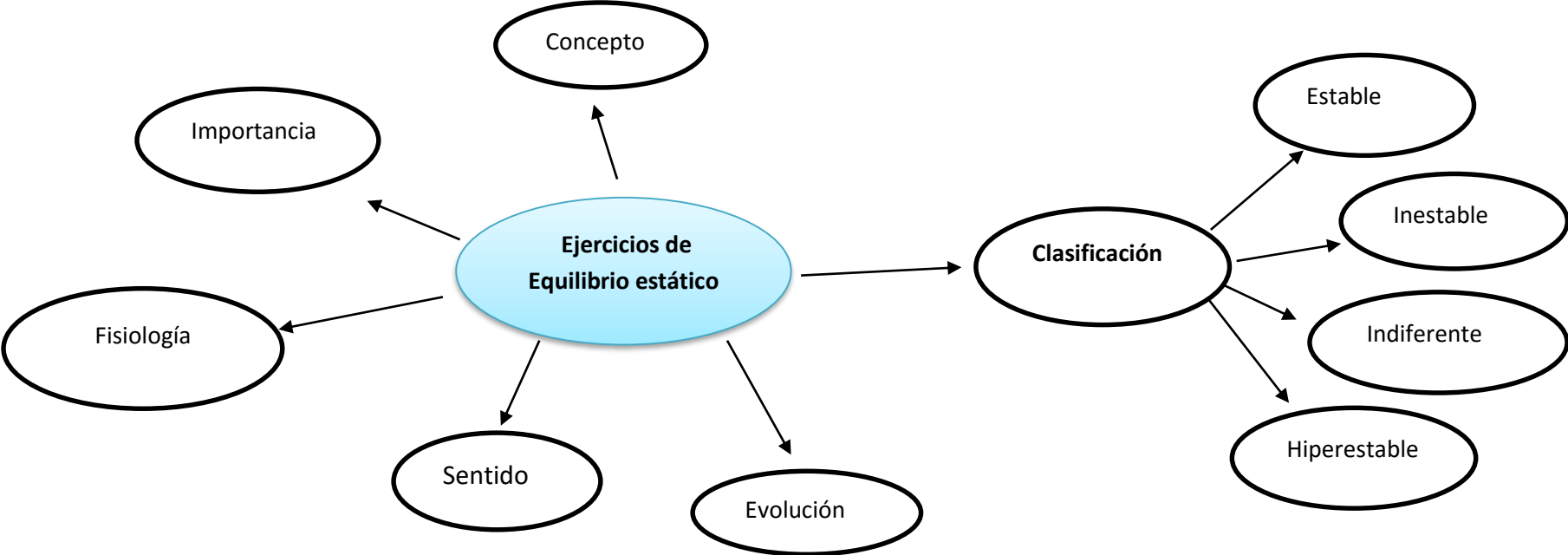


Grafico N° 3: Constelación de Variable Independiente
Fuente: Investigador
Elaborado por: Toalombo M, 2015

Constelación de ideas de la Variable Dependiente: Capacidad Temporo-espacial

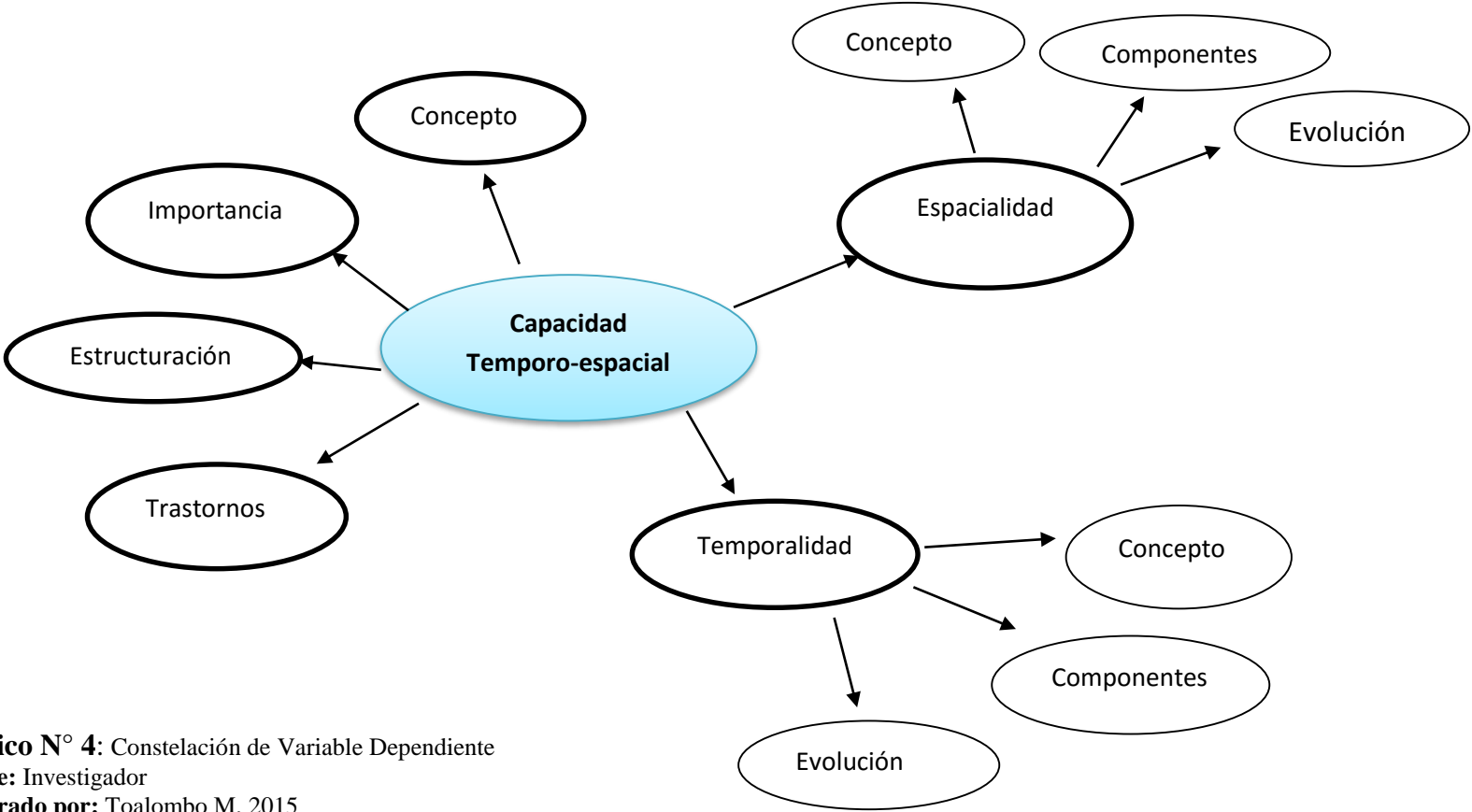


Grafico N° 4: Constelación de Variable Dependiente
Fuente: Investigador
Elaborado por: Toalombo M, 2015

2.4.1. Conceptualización de la Variable Independiente

Cultura Física

Concepto

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

La Cultura Física, más conocida como educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. (deficionabc, 2016)

Por lo antes expuesto, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede reconocerle una necesidad social también, además de

ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”.

Según el Diccionario de la real Academia Española es el “conjunto de conocimientos sobre gimnasia y deportes, y práctica de ellos, encaminados al pleno desarrollo de las facultades corporales.

Partiendo de la etimología de cada palabra podemos decir que la voz cultura proviene del latín “cultura” y la palabra física del latín “physica”. Se entiende por cultura física el conjunto de prácticas, hábitos, experiencias y logros que se obtienen de la recreación y de la aplicación de fundamentos, principios, metodologías orientadas al entrenamiento y ejercitación del ser humano, y lo relacionado en materia física guiada a la educación, salud, aptitud física, competición y al ocio. En otras palabras, es aquel grupo de conocimientos y practicas sobre los deportes y gimnasia, enfocados u orientados en el desarrollo de las facultades corporales.

La cultura física se relaciona no solamente a la práctica de actividades físicas, sino también a todo aquello que realizamos para poder tener un buen y mejor cuidado de nuestro cuerpo; y que además son actividades que realizamos por gusto y no por obligación, por ende usualmente estas actividades son denominadas actividades recreativas, ya que muchas veces no las adoptamos como una rutina.

Los ejercicios físicos, deportes y la gimnasia complementan una vida sana, vitalmente activa y de una alimentación saludable y además equilibrada; aunque cabe resaltar que la mente también cumple un papel fundamental en cuanto a

alcanzar un excelente grado de bienestar. Y para esto debemos evitar situaciones de estrés, pasar más tiempo con amigos, familia o seres queridos, para contribuir a nuestro bienestar. (concepto definicion, 2016)

Historia

La Cultura Física de los individuos es tan antigua como el hombre mismo. La actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar las hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

La Cultura Física en el Renacimiento.

El período renacentista ayudó a interpretar el valor de la educación física al público en general. La educación del cuerpo se enfoca hacia el mantenimiento de la salud, fundamentado en unos comportamientos simples, a saber, mucho aire, ejercicio, dormir y un régimen sencillo. La búsqueda del equilibrio en el hombre sitúa el cuerpo junto a otros valores humanos, lo que explica que el cuerpo sea el objeto de atención no sólo de los educadores sino también de los artistas, pintores y escultores, ante todo. Se le da mucha atención al disfrute del presente y al desarrollo del cuerpo. Se popularizó la idea que el cuerpo y el alma eran inseparables, indivisibles y que uno era necesario para el funcionamiento óptimo del otro. Se creía que el aprendizaje se podía fomentar a través de una buena salud. Se postulaba que una persona necesitaba descanso e involucrarse en actividades recreativas para poder recuperarse de las actividades del trabajo y el estudio.

La Cultura Física en los Años Veinte.

El desarrollo de los programas de educación física y deportes en las escuelas

y universidades. Durante esta década, los programas de educación física y deportes en las escuelas elementales y secundarias se enfocaban hacia las actividades formales. El currículo de educación física también incluía conferencias regulares sobre higiene. Continuó el desarrollo de los juegos atléticos interescolares y la necesidad de organizaciones para su regulación. (Hernández, 2013)

Educación Física

Concepto

Partiendo de la etimología se puede estimar que una definición posible de este vocablo es toda actividad que el ser humano lleva a cabo para educar, entrenar su físico buscando su desarrollo, salud y excelencia. Supone también un entrenamiento de aptitudes y habilidades físicas. Así se entiende como una práctica que pretende impulsar movimientos de creatividad e intencionales y la expresión de lo corporal mediante procesos cognitivos y también afectivos.

También se pretende que la persona que la ejerce disfrute del movimiento corporal y practique actividades donde se profundice la motricidad. Asimismo, como otra finalidad se procura la amistad y la convivencia y el aprecio por todo tipo de actividad que se realice en grupo. Educación física Este término se utiliza en las escuelas, ya que es una de las materias obligatorias tanto en la primaria como en la secundaria, en todo el mundo. Abarca ejercicios de calistenia, denominados comúnmente, gimnasia.

Este tipo de ejercicios buscan puntualmente trabajar músculos, desarrollar la fuerza física, la ligereza y la flexibilidad, dando importancia a la forma de realizarlo más que en el esfuerzo o la potencia. En el caso de que se cuente con una pileta, se puede realizar natación: aprendizaje a nadar, estilo e inclusive carreras de velocidad. Todo este tipo de actividades se pueden realizar en gimnasios cerrados o al aire libre, espacio a donde generalmente se realizan los deportes. Además de

utilizarse esta palabra en el ámbito escolar, también se usa en el caso de una formación a sistemática, como puede ser un adulto (formado para tal efecto o no) que guíe a un menor en una serie de ejercicios como esparcimiento y diversión.

La Educación Física, se define como la educación de la salud, del cuerpo-mente. La palabra Educación tiene un sentido complejo, existiendo dos enfoques en su significación etimológica a lo largo de la Historia de la Educación. La primera de las acepciones proviene del término latino "Educare" (criar, alimentar) entendido como un proceso de aportación del educador hacia el educando, es decir se desarrolla desde el exterior, y el alumno lo recibe de forma pasiva. La segunda corriente, también de raíz latina, "Educare" (extraer, sacar), considera la educación como una estimulación de aquello que la persona posee, el educador sería en este caso un guía, un estimulador, el sujeto es la persona que se forma con responsabilidad individual.

La Educación Física se define como: “la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y con ellas el del resto de sus facultades personales” (Giménez & Díaz, 2002)

El desarrollo de la Educación Física y el Deporte en la niñez, ya sea en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, objetiva de manera sistemática y programada la preservación y el desarrollo de la salud. El movimiento, cualquiera sea su forma de presentación: tarea motora, juego, deporte, danza, o cualquier otra forma del mismo, constituye en nuestra área el medio o los medios para la educación, pero nunca será un fin.

No debemos tener tanta prisa y preocupación en conseguir ejecuciones correctas y/o resultados deportivos, sino que es preciso permitirle al alumno que enfrente sus propias dificultades y descubra, ayudado por nosotros, las mejores soluciones para él; lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación. La sociedad

ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el deporte debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud, en sus máximos objetivos.

La Educación física es la ciencia de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo - socio afectivo en función al diseño de hombre al cual tiende y al cual va construyendo. En la Educación Física, es de relevancia central la necesidad del respeto fiel del principio de individualización, la selección de los medios y métodos sobre bases científicas, junto con el control pedagógico del proceso. Tenemos que tener claro que la finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humano, libre, creador y re creador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida. (Brainly, 2016)

Didáctica de la educación física

- Didáctica general. Trata la enseñanza independientemente del contenido cultural, dando normas y principios y estudiando fenómenos y leyes.
- Didáctica especial. Estudia específicamente una disciplina: sus contenidos, metodología, y los diversos problemas que se plantean en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este marco "va a surgir una Didáctica en relación con el objeto referido a la materia, en este caso a la acción motriz, por lo que tendríamos una Didáctica de la Educación Física" (Gómez & Rodríguez, 1993)

Analizando un amplio conjunto de definiciones señala que, en el análisis del concepto, predominan las siguientes ideas clave:

- a. La didáctica es ciencia.
- b. La didáctica es el arte de enseñar.
- c. Estudia los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- d. La didáctica es teórica-práctica.

Educación física y salud:

Según Mike Sleaf (1990), existen 4 grandes razones que indican la conveniencia, de un enfoque dirigido hacia la salud en la Educación Física en la etapa de la Educación Primaria.

1. Contribuye al Crecimiento y Desarrollo.

La Educación Física contribuye a un crecimiento y desarrollo en los niños/as. Desde adquirir un desarrollo más armónico del cuerpo, a corregir malos hábitos posturales, conocer normas de seguridad etc.

2. Contribuye a adquirir nuevas Experiencias.

Se aprenden gestos nuevos, socialización entre compañeros, conoce normas y reglas, se conoce el funcionamiento de su cuerpo, etc. Aspectos importantes para un desarrollo personal.

3. Es para toda la vida.

El ejercicio físico es para toda la vida y estos hábitos se potencian desde la infancia. Desde la Educación Física creamos actividades que al alumno le gustan y fomentamos el ejercicio en el ocio y tiempo libre, lo cual hace que sea para toda la vida.

4. Actúa como Medio Preventivo.

El ejercicio físico actúa como medio preventivo de accidentes cardiovasculares. Además, favorece que aspectos como el sedentarismo, obesidad o tabaquismos se reduzcan o eliminen con la práctica de ejercicio. (Paidere, 2011)

Movimientos Naturales

Los movimientos naturales son:

El movimiento es humano, y el Hombre es una unidad dinámica bio-psico-social. La motricidad ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano. Los niños son individuos con especiales características (no hombres en miniatura), en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad. El movimiento no sólo forma parte del niño, sino que es el propio niño: Niño y movimiento son inseparables.

La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo. Cualquier limitación o descuido del aspecto motor tiene efectos duraderos en las demás dimensiones de la personalidad; por el contrario, si incentivamos, organizamos y dirigimos temprana y adecuadamente la actividad motriz del niño, estimularemos el desarrollo multilateral de su personalidad.

La motricidad general, la podemos subdividir en:

Los grandes grupos corporales o movimientos gruesos en los que para la totalidad del cuerpo, el movimiento pone en acción las grandes masas musculares, es también el caso de los movimientos locomotores como: caminar o correr; gatear, trepar, etc.

La coordinación motriz dinámica: es la posibilidad y la capacidad de sincronizar los movimientos de diferentes partes del cuerpo, por separado en tiempo, espacio y esfuerzo. Los índices de esta cualidad están dados por la rapidez, la exactitud y economía de los ejercicios.

Permite el aprendizaje y el dominio de los movimientos y acciones más difíciles; a su vez, su desarrollo se produce con los cambios de las dificultades y situaciones diferentes. Para los niños de la etapa preescolar, puede consistir en saltar, salticar, galopar, vuelta adelante o rodar de costado, potrillo, etc.

Desarrollo del equilibrio: esta capacidad motriz consiste en la integración de las informaciones coordinadas por el cerebro de la sensibilidad profunda suministrada por los propioceptores, de la visión y del vestíbulo, que es un órgano del equilibrio que se halla a nivel del oído interno.

La destreza motriz se puede desarrollar solo cuando existe un nivel de logro del equilibrio. La posibilidad de mantener posturas y adoptar posiciones y actitudes se logra gracias al sentido de equilibrio. (Zapata, 1989)

Tienen su base motriz en las actividades innatas del ser humano que tiene la proyección hacia las disciplinas deportivas como son el atletismo, la natación y los deportes de contacto.

La proyección del Currículo considera los movimientos naturales y estos deben ser perfeccionados para luego acceder a los deportes. (efemeridesec, 2016)

La agilidad es un efecto natural del hábito de ejercitar y repetir las acciones y movimientos; pero esta repetición así produce los buenos como los malos hábitos, según que es bien o mal dirigida.

La destreza en los movimientos y acciones perfecciona así la fuerza como la agilidad de las personas, y es un efecto necesario de la buena dirección en el ejercicio. (educacion, 1985)

Entre todos los músculos que componen la fábrica del cuerpo, es muy digna de notarse una gran diferencia que hay; y es, que unos sirven para excitar los movimientos vitales o necesarios, y otros para ejercitar los movimientos voluntarios. Los primeros obran sin dependencia alguna de la voluntad del hombre: así el movimiento del corazón, sangre y demás fluidos, sucede naturalmente sin depender de la voluntad humana. Si estos movimientos cesaran, faltaría la vida.

Los músculos que dios determino para movimientos naturales, están acompañados de aquellos nervios que tienen origen en el cerebro y dependen de las funciones naturales de la vida.

Los músculos destinados para movimientos libres, se unen con los nervios que salen del cerebro, estos músculos están en continuo ocio cuando el cuerpo reposa por esto es necesario el ejercicio corporal, en que todos los músculos trabajen. (Hervás, 1800)

Los movimientos naturales son:

Caminar, Correr, y Saltar: Movimientos Básicos fundamentales aplicados a todos los deportes.

El caminar, correr, saltar y lanzar al igual que el trepar, nadar... son capacidades naturales que el hombre lleva realizando desde que se puso de pie definitivamente y convirtió el bipedismo en su modo de traslación. En la historia biológica del hombre éste fue conquistando sus actuales capacidades, las cuales le sirvieron como sistema de relación con el medio donde vivía; y es en esa interacción sistemática donde surge el descubrimiento del correr, saltar y lanzar como

necesidad básica para la subsistencia, y que hoy con la llegada de la tecnología al servicio del hombre, surgen como necesidad biológica de movimiento, expresándose en el entrenamiento y en la competencia deportiva.

En nuestra época el contacto del hombre con la máquina le ha deparado un poder impresionante como especie, pero ha sumido a éste a una pobreza motriz acuciante. La máquina y su producto final, la tecnología, ha apartado al hombre de la naturaleza y por lo tanto de la práctica motriz espontánea y natural; y este hecho es, en parte, el que facilita la aparición del deporte como realidad social con el fin de restaurar parte de la motricidad perdida en nuestra carrera tecnológica y dar una salida a las grandes masas de personas que viven agrupadas en grandes urbanizaciones poblacionales, con escasas posibilidades de movimiento.

Habilidad motora fundamental o básica son habilidades generales, comunes a todo individuo, que partiendo de la propia motricidad natural han permitido la supervivencia del ser humano desde tiempos ancestrales; y que hoy constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, como las deportivas ". "La adquisición y desarrollo de las habilidades motrices básicas, parece producirse en distintos grados. El proceso se puede explicar por el aumento de la capacidad que acompaña al crecimiento y desarrollo y en parte, a un proceso natural dirigido, que se produce por imitación, ensayo y error, y libertad de movimiento. Este proceso natural es importante, pero si no se le apoya, se puede perder la oportunidad de progresos de orden superior. De ahí la importancia que tiene la educación motriz en la educación física infantil."

Estudiando a distintos autores encontraremos que coinciden en considerar a las habilidades motoras fundamentales en una perspectiva concreta:

Locomotorices: andar, correr, saltar, galopar, rodar, botar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

No Locomotrices: balancearse, estirarse, inclinarse, doblarse, girar, empujar, levantar, traccionar, colgarse, equilibrarse, etc.

Proyecciones: lanzar, recepcionar, golpear, patear, batear, atrapar, driblar, rodar, etc.

Los movimientos básicos fundamentales, se encuentran presentes en todas las disciplinas deportivas como patrones motores sobre los que se construyen las técnicas específicas de cada una de las especialidades. La técnica, consistente en recursos motores que nos da la propia tecnología para lograr, en una especialidad, la máxima eficacia de acuerdo con las limitaciones reglamentarias. La mayor parte de las veces, la técnica más eficaz en las pruebas atléticas en particular y en las técnicas deportivas en general, no es otra que la recuperación de una serie de gestos naturales perdidos por la especie humana en su proceso de degradación motriz, y que le restan disponibilidad y eficacia en el desempeño de habilidades tan propias del hombre, como el franquear obstáculos, lanzar objetos o simplemente correr.

Al respecto, al detenernos a analizar los trabajos realizados con niños, por técnicos de distintas disciplinas deportivas, observamos que cuando estos están inmersos en proceso de enseñanza aprendizaje trabajan en pos de la obtención de una máxima eficacia en la ejecución de técnicas sofisticadas, más al servicio de los resultados deportivos del momento, que en el acercamiento propio y natural a las actividades propias del niño, que es un ser esencialmente distinto al adulto, y no un hombre en pequeño, como durante largo tiempo se lo ha considerado.

Partiendo de la problemática planteada, proponemos una metodología pedagógica basada en la singularidad del movimiento humano, rescatando al niño en su realidad, respondiendo a su desarrollo psicomotriz en función de las fases o momentos en los cuales hay una predisposición para asimilar mejor determinados estímulos externos. Proponemos arribar al problema desde una visión general, desde un desarrollo global de las actividades físicas y lúdicas que nos sirven como base necesaria para el desarrollo de los movimientos citados.

Este procedimiento va de lo general a lo específico, de lo sencillo a lo complejo, de la participación grupal al trabajo individual; y en el terreno concreto,

de lo global a lo analítico, del juego a la competición, del aprendizaje técnico al entrenamiento y rendimiento físico.

En esta dirección abordamos cada movimiento suponiendo que el niño se incorpora por primera vez a este campo vivencial. Por ello es que sugerimos toda una transición didáctica que permitirá al alumno conocer de forma natural a las tres habilidades motoras fundamentales.

Para lograr este objetivo realizamos un planteo secuencial que incluye tres fases:

La primera que podríamos denominar introductoria, tiene por objeto motivar al alumno hacia la práctica de la habilidad, a través del juego, recuperando y haciendo hincapié en los juegos tradicionales como las manchas, el juego del elástico, el juego del tejo y la puntería con pelotitas (en reemplazo de las piedras) entre otros. Juegos estos que hasta no hace muchos años cumplieron un papel más que importante en el desarrollo psicomotor de las generaciones pasadas y que hoy han sido desplazados por la cibernética que en la forma de entretenimiento sedentario han invadido a los niños de hoy y futuros jóvenes del segundo milenio.

La segunda fase pretende obtener un patrón maduro de la habilidad, incorporando el aprendizaje técnico de la misma e incorporando además todas las combinaciones motrices que puedan resultar necesarias para lograr nuevas formas de movimiento.

La tercera fase a la que podríamos denominar como aplicada, tiene como objeto afianzar la habilidad motora como tal consolidando sus experiencias, tomando conciencia de las insuficiencias individuales adaptando así un modelo técnico específico acorde a sus características para así incorporar los beneficios de la aplicación de las habilidades motora a situaciones técnico deportivas. Ejemplo: suma de núcleos de movimientos en el lanzamiento de básquet, posición de poder en el pase saque de vóley, etc.

Para finalizar, es oportuno volver a resaltar la importancia que ocupan las fases o períodos sensibles en el proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades básicas o fundamentales. (caldassporticgmail, 2016)

La importancia del movimiento natural del cuerpo

En la actualidad pasamos mucho tiempo sentados en el trabajo, frente al volante o al televisor. El auge de la comunicación virtual o por telefonía móvil, acelera los intercambios de información y los procesos de transformación social en el mundo, pero disminuye la frecuencia con la que nos comunicamos interpersonalmente. El individuo para formar parte de ese tejido social se ve obligado a sumergirse en el universo racional, a estar “en la cabeza” la mayor parte del tiempo. El protagonismo de la mente en occidente está originando que nos olvidemos del cuerpo.

El antropólogo David Le Breton ha desarrollado una teoría sobre la descorporización de la sociedad occidental actual, a la que denomina, “humanidad sentada”, en la que el cuerpo es cada vez menos utilizado en el desarrollo de la vida cotidiana y la vida laboral. Le Breton en su obra “Antropología del cuerpo y modernidad” afirma que la Motilidad (facultad de moverse espontáneamente), la movilidad y la resistencia física del hombre en las sociedades occidentales, es empleada muy poco “La energía del cuerpo se ha vuelto pasiva, inutilizable, por lo tanto, la dimensión sensible y física de la existencia humana tiende a olvidarse” y según el autor, esto afecta la visión que tenemos del mundo.

Le Breton Identifica al cuerpo como “el soporte material operador de todas las prácticas sociales y de todos los intercambios entre sujetos”. considera que la condición humana es una condición corporal y que no hay vínculo con el mundo que no pase primero por los sentidos: “Si perdemos la sensación de nuestro cuerpo, está claro que perdemos toda la sensorialidad del mundo, todo su sabor”.

Al olvidarnos del cuerpo, experimentamos la realidad alejada de los sentidos y sensaciones físicas, eso significa que nuestra capacidad para experimentar la vida plenamente, se está viendo afectada. Esta puede ser una de las causas de la inapetencia, apatía e insatisfacción que muchas personas hoy experimentan frente a la vida.

Como comúnmente tenemos poco desgaste físico, el desgaste nervioso toma su lugar y se produce el stress. La tensión nerviosa se traduce en tensión muscular, esta a su vez en rigidez corporal y con ello aumenta la restricción en las capacidades de movimiento. El problema no es solo ese, como pasamos mucho tiempo sentados de forma incorrecta, adquirimos posturas inadecuadas que a la larga son perjudiciales para la salud. Además, los movimientos rutinarios, repetitivos y mecánicos con los que nos hemos familiarizado, adormecen nuestra sensibilidad y empobrecen nuestro potencial creativo de expresión. Teniendo en cuenta que el 70% de la comunicación se realiza a través del lenguaje corporal, todos esos problemas interfieren también en nuestras relaciones, ya que, con esas limitaciones físicas, se reducen también las posibilidades de exteriorizar lo que somos y sentimos, así como la capacidad para transmitir los mensajes que deseamos con eficacia, coherencia y lograr una buena conexión con el otro.

La Psicología Somática mostró que existe una relación mente-cuerpo. Wilhelm Reich, su fundador, llegó a la conclusión que emociones difíciles o energías que habían sido reprimidas se congelaban o quedaban bloqueadas en el cuerpo. Demostró como las actitudes y los patrones psicológicos de las personas se materializaban en cuerpo adoptando formas posturales determinadas.

El England Medical Journal ha publicado un estudio sobre los beneficios que proporciona el baile libre. Al practicarlo la persona tiene que cambiar constantemente de movimientos, tomar diferentes decisiones cada segundo, ésta parece ser una clave para mantener la salud mental porque fuerza al cerebro constantemente a tener encontrar nuevos circuitos neuronales.

Por todos estos factores surgen en la actualidad prácticas corporales que tienen como objetivo recuperar la alianza del hombre con su cuerpo. El ser humano es una unidad de diferentes aspectos que son interdependientes y se relacionan entre sí. El movimiento facilita la integración de todos ellos. Todo en la vida es movimiento, al ser humano el movimiento de su cuerpo le aporta vitalidad, le ayuda a tomar conciencia de un universo interno de sensaciones, le conecta con su realidad inmediata, con el aquí y ahora y con el gozo de vivir.

Sabemos que un simple cambio postural produce un cambio de actitud frente al mundo, por lo tanto, potenciar las capacidades de movimiento corporal, supone toda una transformación personal a muchos niveles. Si una persona aprende a moverse libremente y de forma creativa, llevará esa experiencia e información a otras áreas de su vida. La memoria del cuerpo es mucho más duradera que la de la mente, por ejemplo, una vez aprendemos a montar en bicicleta, ya no se olvida.

La práctica de los 5 Ritmos es hoy en día una de la propuesta que nacen de la necesidad en occidente de volver al arraigo corporal. Se aplica en muchos centros de desarrollo personal y programas de Coaching en el mundo. Es una disciplina de movimiento que proporciona un espacio de expresión, de profunda liberación y exploración personal. Se emplea el baile libre como medio para conectar con el cuerpo de forma lúdica y creativa, dejando así a un lado el análisis racional para dar paso a la manifestación de lo que somos en el momento presente, sin juicios, sin pasos específicos, ni formas establecidas.

Los 5 Ritmos fueron descubiertos hace más de cuatro décadas por Gabrielle Roth, artista y escritora estadounidense considerada a nivel mundial líder en desarrollo personal y movimiento corporal. Ella identificó 5 manifestaciones de movimiento en todo cuanto existe: Fluido, Staccato, Caos, Lírico y Quietud. La disciplina es fundamentalmente práctica. Se realizan en ella diferentes tipos de ejercicios para motivar a las personas al movimiento. Se alternan los espacios de

baile libre, con las pautas de movimiento características de cada Ritmo que los participantes exploran y expresan de forma personal, inducidos por la música.

Los 5 Ritmos es como un laboratorio orgánico en el que el individuo experimenta la manifestación física de su mundo interior y exterior e investiga multitud de aspectos de nuestra vida cotidiana a través del movimiento. La práctica ayuda a acrecentar la consciencia corporal, desarrollar la creatividad, enriquecer la expresividad, calmar la mente, liberar tensiones, aprender sobre nuestras relaciones, encontrar nuestro propio centro desde el movimiento. (yagodemarta, 2016)

Equilibrio Estático

Concepto

El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies. Con cierta importancia en el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

Castañer y Camerino (1992) definen las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”.

El equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado (Melvill, 2001).

Es la capacidad de controlar el propio cuerpo y recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrado (Castañer y Camerino, 1993)

Además, estos autores los consideran como el componente principal del control y del ajuste corporal y no de forma aislada. (efdeportes, 2016).

El sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola.

El equilibrio requiere de la integración de dos estructuras complejas:

El propio cuerpo y su relación espacial.

Estructura espacial y temporal, que facilita el acceso al mundo de los objetos y las relaciones. (psicomotricidad, 2016).

En la historia de la humanidad durante el ciclo vital –desde los 4 hasta los 74 años, tiene como objetivo principal el análisis, la valoración y la reflexión, sobre su evolución en dos pruebas: una de equilibrio estático y otra de dinámico. En el apartado de metodología quedan detallados los protocolos de administración y condiciones de observación necesarios para utilizar estos dos test, por parte de los diferentes profesionales de la actividad física y de otros profesionales que los puedan necesitar. Al mismo tiempo, y con una vocación de ofrecer un servicio social, adjuntamos los baremos por edades de las pruebas de equilibrio estático y dinámico. Los datos expuestos denotan un aumento exponencial del rendimiento en las primeras edades, hasta llegar a los 18 años; los mejores resultados se alcanzan de los 19 a los 23 años y se mantienen hasta los 30. A partir de los 33 años, la curva describe una involución hasta el final del ciclo, con un punto de inflexión más acentuado a los 53 años.

Fisiología del equilibrio

Nuestro organismo responde a dos clases de equilibrio: estático y dinámico.

El equilibrio estático se refiere a la orientación que tiene la cabeza con respecto del suelo y depende de la fuerza de gravedad. Los receptores del equilibrio estático se ubican en las paredes de dos cámaras en forma de saco: el utrículo y el sáculo. En la percepción del equilibrio estático participan dos clases de células: las pilosas o receptoras y las de sostén. Las primeras descargan impulsos nerviosos cuando hay un cambio de posición; las segundas secretan una sustancia gelatinosa, ubicada en la parte superior de las células pilosas.

Sobre la secreción gelatinosa se ubican diminutas piedras de carbonato de calcio llamadas otolitos. En condiciones de reposo, la fuerza de gravedad hace que los otolitos opriman células pilosas específicas. Cuando la persona mueve su cabeza, los otolitos ejercen presión sobre otras células receptoras y producen impulsos nerviosos que son conducidos finalmente hasta la región temporal del cerebro.

El equilibrio dinámico se relaciona con los movimientos bruscos y súbitos, como por ejemplo iniciar la marcha o levantarse rápidamente. Los receptores del equilibrio dinámico se encuentran en las membranas de los canales semicirculares, conductos llenos de endolinfa. La posición en ángulo recto de cada canal con respecto a los otros, permite que se perciba la alteración del equilibrio en tres planos: longitudinal, horizontal y oblicuo. Al mover la cabeza, la endolinfa de los canales semicirculares fluye sobre las células pilosas y flexiona los cilios. Este movimiento estimula a las neuronas sensoriales y se originan los impulsos nerviosos que se transmiten por las mismas vías nerviosas del equilibrio estático.

Importancia del equilibrio

La importancia radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él.

Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc.

Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

El sentido del equilibrio

El equilibrio estático depende de los receptores ubicados en el sáculo y el utrículo; el dinámico es detectado por los receptores que se encuentran en los canales semicirculares. El equilibrio humano depende también del sentido de la visión, de los propioceptores ubicados en las articulaciones, tendones y músculos y de los corpúsculos de Pacini en la planta de los pies (Marinao, 2011)

Clasificación del equilibrio

Siguiendo a Castañer y Camerino (1997), podemos encontrar diferentes tipos de equilibrio:

- a. Estable: Si el cuerpo, siendo apartado de su posición de equilibrio, vuelve al puesto que antes tenía, por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está debajo del punto de suspensión.

- b. Inestable: Si el cuerpo, siendo apartado de su posición de equilibrio, se aleja por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está más arriba del punto o eje de suspensión.

- c. Indiferente: Si el cuerpo siendo movido, queda en equilibrio en cualquier posición. En este caso el centro de gravedad coincide con el punto de suspensión.
- d. Hiperestable: Es el que se produce cuando el centro de gravedad se encuentra por debajo de la base de sustentación. (Aguado, 1993)

Además, puede ser:

- Equilibrio estático: cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado.
- Equilibrio dinámico: Cuando podemos observar establemente una postura al realizar un desplazamiento.

Evolución del equilibrio

- 1ª Infancia (0-3 años): A los 12 meses el niño/a se da el equilibrio estático con los dos pies, y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar.
- Educación Infantil (3-6 años): Hay una buena mejora de esta capacidad, ya que el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman que esta es la etapa más óptima para su desarrollo. Sobre los 6 años, el equilibrio dinámico se da con elevación sobre el terreno.
- Educación Primaria (6-12 años): Los juegos de los niños/as, generalmente motores, contribuyen al desarrollo del equilibrio tanto estático como dinámico. Las conductas de equilibrio se van perfeccionando y son capaces de ajustarse a modelos.

- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Se adquiere mayor perfección y se complican los equilibrios estáticos y dinámicos. Muchos otros autores, señalan que esta etapa es idónea para la mejora del equilibrio dinámico. En edades más avanzadas, aparece cierta involución en dicha capacidad, debido al deterioro del sistema nervioso y locomotor, acentuándose ésta con la inactividad. (Efdportes, 2016)

Esta se determina por la superficie de apoyo

El equilibrio se relaciona con el sentido de propiocepción, que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada. (Rabanelli, 2013)

Capacidades perceptivo-motrices:

Denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices...Según estos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son:

- La corporalidad o esquema corporal
- La espacialidad
- La temporalidad
- De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como:
- La lateralidad
- El ritmo
- La estructuración espacio-temporal
- El equilibrio
- La coordinación

- **Capacidades físico-motrices:** La resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad o amplitud de movimiento.
- **Capacidades socio-motrices:** De la combinación de estas capacidades socio-motrices surgen otras como el juego colectivo y la creación.
- **Capacidades censo-motrices:** Dentro de estas capacidades se incluyen las sensaciones extereoreceptivas, propioceptivas e interoceptivas.

En los siguientes apartados analizaremos por separado cada una de las capacidades perceptivo-motrices contempladas en la clasificación anterior.

2.4.2 Conceptualización de la Variable Dependiente

Capacidades físicas

Concepto.

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. (Capacidades-fisicas_2, 2016)

Capacidades físicas básicas

Concepto

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento

y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Clasificación de las capacidades físicas básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las Capacidades Físicas Básicas es la de Bellin de Coteau (finales del Siglo XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

- Porta (1988), que distingue entre:

Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.

Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.

- Castañer y Camerino (1991), que en su modelo global distinguen:

Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Ritmo, lateralidad, etc.

Capacidades Socio-Motrices: expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración, etc.

- Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y comfortable a la vez que simplista.

Clasificación de las capacidades físicas

Las capacidades físicas o capacidades físico – motrices se clasifican en: capacidades condicionales y capacidades. (Castañer & Camerino, 2001)

Capacidades condicionantes.

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria, tales como:

- a) Resistencia.** - Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. “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. (Zintl, 1991)

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.

La resistencia es la capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, así como esfuerzos de intensidades diversas.

- **Resistencia general y orgánica:** se habla de este tipo de resistencia cuando en la actividad corporal está implicado un alto porcentaje de la musculatura corporal. Por ejemplo: carrera, natación.

- **Resistencia local:** se habla de resistencia local cuando en la actividad corporal participa una pequeña parte de la musculatura. Por ejemplo, un sujeto que trabaja en una cadena industrial y que le corresponde apretar tornillos manualmente.

- **Resistencia anaeróbica.** - Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno, por ejemplo: la carrera de 100 metros en patines.

- **Resistencia aeróbica.** - Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. Por ejemplo, la carrera de maratón, o escalar una montaña.

- b) Fuerza.** - Es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

- **Fuerza máxima.** - Es la mayor cantidad de fuerza que pueden 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.

c) **Velocidad.** - Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores los nombran como la rapidez dicen que es la capacidad de reacciones con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

- **Velocidad de reacción simple.** - Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo, la señal de un silbato en el fútbol
- **Velocidad de reacción compleja.** - Se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no complejo. 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.

Cualidades Físicas

Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él. Proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Los factores determinantes para las cualidades físicas son: edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, capacidades psíquicas, hábitos (fumar, beber, ejercitarse), entrenamiento.

a) **Flexibilidad.** - Es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la

máxima amplitud posible en una articulación determinada. Es una cualidad fundamental en el mantenimiento de una condición física media e ideal.

Los factores constituyentes de la flexibilidad son:

- **Herencia:** hay una determinación hereditaria importante sobre el grado de flexibilidad que un sujeto tiene.
- **Sexo:** es un factor que condiciona el grado de flexibilidad, siendo más favorable para el sexo femenino.
- **Edad:** la flexibilidad que puede exhibir un bebé, es irrepetible cuando el niño alcanza la barrera puberal; por ello decimos que tiene una evolución natural decreciente.

b) Agilidad. - Es una habilidad que integra la capacidad de acelerar, decelerar, estabilizar la posición y acelerar de nuevo. Esta secuencia de acciones se repite en casi todos los deportes de equipo y es la capacidad para desacelerar y estabilizar rápidamente la que diferencia a los buenos deportistas de los mejores.

El entrenamiento de la agilidad mejora la velocidad en los cambios de dirección, la coordinación y la habilidad de superar al oponente. La agilidad en el deportista está condicionada por un óptimo equilibrio en el desarrollo de la fuerza/potencia/polimetría. En el núcleo de la agilidad se encuentra el ciclo de estiramiento-acortamiento muscular (CEA), acción muscular que ocurre en movimientos de alta velocidad similar a una banda elástica que se estira para después recuperar rápido su forma inicial.

c) Movilidad.- Es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades

motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

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

Capacidades coordinativas

La práctica tiene la función de desarrollar en los deportistas aquellas cualidades que los capacita para obtener rendimientos coordinativos elevados. Las mismas se denominan cualidades de rendimiento o mejor aún capacidades.

Lo importante es seleccionar, dentro del cúmulo de cualidades que determinan el rendimiento deportivo actuando en complejo, aquellas cualidades relacionadas primeramente a los procesos de conducción y regulación, y que están condicionadas fundamentalmente por estos.

Estas son las capacidades coordinativas. Las capacidades motoras (o físicas) se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas. Las capacidades de la condición están determinadas por los procesos energéticos (fuerza, velocidad, resistencia), y las coordinativas por los procesos de la conducción y regulación motriz, o sea por procesos informativos.

En el deporte se conoció durante mucho tiempo solo una cualidad coordinativa, la destreza, la cual era entendida complejamente y definida en forma relativamente generalizada e imprecisa.

Ella es una cualidad universal del rendimiento que está asociada a los objetivos, funciones y métodos de todas las áreas de la actividad física y deportiva.

Este concepto universal ya no es apropiado para la extraordinaria multiplicidad y variabilidad de las acciones motoras, especialmente en el campo deportivo.

¿Qué se entiende entonces por capacidades coordinativas?

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos adecuadamente.

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas son las que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas. Las cualidades coordinativas representan, en combinación estrecha con otras cualidades, condiciones indispensables para el rendimiento deportivo.

La coordinación de los movimientos como regulación de la actividad

Los rendimientos deportivos son conductas caracterizadas por la anticipación del resultado y del programa de acción en la conciencia, por decisiones consientes y

por procesos analíticos sintéticos permanentes de control y regulación. La ejecución del ejercicio de competencia se puede entender en la mayoría de los deportes como un acto mayormente complejo que se construye a partir de una serie de acciones parciales.

La regulación de la conducta se lleva a cabo conjuntamente en diferentes niveles ordenados jerárquicamente. Se diferencian tres niveles regulativos: el “intelectual” como nivel superior, el nivel “perceptivo-comprensivo” y el nivel “sensomotor”. A cada uno de estos niveles le corresponde una forma, o sea un nivel de la preparación de la conducta: el plan o estrategia de acción, el esquema de acción y modelo motor.

La expresión externa concreta de las conductas deportivas y sus componentes motores dominantes son los movimientos deportivos. Estos movimientos voluntarios que representan cambios de la posición del cuerpo y sus miembros, organizados y coordinados de acuerdo al objetivo de acción y como consecuencia de la actividad muscular regulada sensomotrizmente.

Su organización, la acción conjunta coordinada de los distintos movimientos parciales, es lo que se entiende como coordinación motora. (efdeportes, 2016)

Consideraciones sobre el concepto de coordinación motriz

La coordinación, en la actividad del hombre, es la armonización de todos los procesos parciales del acto motor con vistas al objetivo que debe ser alcanzado a través del movimiento.

La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras orientadas hacia un objeto determinado.

Ese ordenamiento significa la armonización de todos los parámetros del movimiento en el proceso de interacción entre el deportista y la situación ambiental respectiva. Ella es accesible y comprensible para el deportista y el pedagogo deportivo, en principio, solo como una armonización de las fases del movimiento, de los movimientos o de las acciones parciales.

Modelo simplificado de la coordinación de movimientos.

El modelo postula lo siguiente: para resolver las complicadas tareas coordinativas propuestas en los actos motores deportivos, se deben llevar a cabo varias funciones parciales:

- a. La recepción y el procesamiento de la información aferente y referente. A través de ello se obtienen y transmiten informaciones sobre la situación inicial, así también sobre los resultados parciales y finales de la ejecución motora;
- b. La programación del movimiento y el pronóstico de los resultados parciales y finales (anticipación);
- c. La consulta de la memoria motriz y la memorización de los esquemas de ejecución y corrección;
- d. La realización del comando y regulación mediante la emisión de impulsos eferentes de comando y corrección a los músculos;
- e. La ejecución del movimiento por los órganos motores (aparato motor) La musculatura esquelética representa, como parte del aparato motor, el órgano por comandar y regular;
- f. La comparación de la información entrante (parámetros reales) con el objetivo preestablecido y el programa de acción (parámetros ideales).

Características de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas de rendimiento de un deportista son determinadas tanto a través de su repertorio de habilidades técnico-deportivas, como también por su nivel logrado en las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento.

Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnicas deportivos.

Pueden distinguirse siete capacidades coordinativas a partir de las características de cada deporte.

Son fundamentales para todos los tipos de deportes, pero con diferente importancia.

Sin embargo, cada una de estas capacidades posee aspectos específicos para cada disciplina o deporte.

Capacidad de acoplamiento

Es la capacidad para coordinar movimientos de partes de cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, en relación con determinados objetivos de acción y dirigida al movimiento de todo el cuerpo.

Se expresa en la interacción de parámetros especiales, temporales y dinámicos de movimientos.

En los deportes más técnicos, es necesaria una numerosa, diferente y complicada armonización de los movimientos de todas las partes del cuerpo.

En los deportes de combate y deportes-juegos, existe y debe ser considerada, junto a un gran número de acciones, la confrontación con un oponente móvil y la manipulación de pequeños implementos (armas, elementos de juego).

Los deportes de fuerza máxima y resistencia, exigen solo pocas acciones de movimiento, pero es importante una transferencia completa de las capacidades de fuerza mediante óptimas combinaciones de los movimientos de las partes del cuerpo.

Capacidad de orientación

Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo, referida a un campo de acción (por ejemplo, campo de juego, ring de boxeo, aparato de gimnasia) o a un objeto móvil (por ejemplo, oponente, Balón, compañero).

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. Además del reconocimiento del objetivo de la acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación.

Esta capacidad es de especial importancia tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y deportes-juego puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio.

Capacidad de diferenciación

Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total.

Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista.

Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. El nivel de expresión de esta capacidad se desarrolla de diferentes modos en cada parte y cada región del cuerpo.

En los deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivos.

Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas. La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

La destreza como la capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos, así como la capacidad de distensión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación.

Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por dominar nuestro medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio de aire de quienes realizan saltos con esquís), del agua (de un nadador) o de la nieve (en un esquiador). (efdeportes, 2016)

Definición : Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana. Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz.

Clasificación de las capacidades coordinativas por "juanlu"

- Capacidad de lanzamientos y recepciones: tanto con las manos como con los pies.
- Capacidad espacial: hace referencia a la capacidad de conocer la posición y los movimientos que podemos realizar nosotros y los compañeros y objetos que intervienen en los juegos.
- Capacidad de desplazamiento: lateral, frontal de espaldas, saltos, reptaciones, Cuadrupedias, trepas, etc.
- Capacidad de golpeo: con las diferentes partes del cuerpo.
- Capacidad de coordinación: para intentar coordinar movimientos entre varias partes del cuerpo como brazos y piernas en natación.
- Capacidad de Equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- Capacidad de Reacción: es la realización de movimientos breves en respuesta a estímulos.
- Capacidad de improvisación. A las diferentes situaciones que se pueden dar en el deporte en pleno movimiento y que debo corregir el programa. (wikideporte, 2016)

Las capacidades coordinativas

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

Actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. Ustedes van a encontrarse con siete, ya que considero a la relajación como una capacidad coordinativa. Saquen ustedes sus propias conclusiones. La lista es la siguiente:

- **Diferenciación:** es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.

- **Acoplamiento:** es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.
- **Orientación:** es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.
- **Equilibrio:** es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.
- **Cambio:** Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.
- **Ritmo:** Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.
- **Relajación:** es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Algunos autores agregan la agilidad, la habilidad, la rapidez, la flexibilidad, la coordinación, etc. Más allá de la discusión que pueda presentarse en el campo de la teoría, está claro que en la práctica deportiva aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales.

Es importante conocer nuestro deporte y conocer las capacidades coordinativas sobre las que se sostiene. Porque si lo que pretendemos alcanzar es la victoria deportiva, no conviene dejar nada librado al azar. (entrenamientodeportivo, 2016)

Capacidad Temporo-espacial

Concepto

La orientación espacial se refiere a la ubicación de su cuerpo en relación con las otras personas, objetos que le rodean, ambiente próximo y espacio de su entorno. La organización temporal en cambio es la orientación en el tiempo, hora, día, semana, mes. El derivado educativo de la orientación Temporo-espacial se manifiesta de la siguiente manera: No puede ubicar las letras en el espacio hoja, escribiendo en cualquier parte de ella, le dificulta el trazo de figuras de un modelo con perspectiva, desarticula ángulos.

Los signos gráficos (letras) tienen perspectivas y ángulos y un niño desorientado en forma espacial jamás podrá copiar lo que la maestra puso en la pizarra.

El niño debe ser educado en relación al tiempo. En un primer momento, discriminar y calcular el tiempo, y en un segundo momento conocer las horas, los días de la semana, los meses del año; ser orientado en tiempo y espacio se traduce en la escritura fundamentalmente sin omitir y agregar letras, en una palabra.

El equilibrio forma parte fundamental de las conductas motoras básicas, tomando en cuenta que cuando se habla de conducta es lo que aprendemos con lo

que el medio nos aporta o por medio de la enseñanza- aprendizaje. También dentro del desarrollo del equilibrio (general y específico) ocupa un lugar importante y están entrelazado para consolidar aspectos que deben ser vivenciados de antemano en los escolares de como lo es el esquema corporal (identificación corporal, lateralidad, independencia segmentaria, control respiratorio, etc.).

Importancia de una adecuada estructuración espacial.

La Estructuración Espacial es la capacidad para establecer una relación entre los elementos elegidos para formar un todo, esta relación implica la independencia de los elementos constitutivos del conjunto en una situación espacio - temporal determinada. La noción de estructuración espacial no es innata, sino que se elabora y construye mediante la acción y la interpretación de un gran bagaje de datos registrados por los sentidos.

En la estructuración espacial, las complicaciones presentadas en el ámbito de estructuración espacial, temporal o espacio - temporal, constituyen un índice considerable de dificultades para reproducir una cierta disposición de los elementos (fonemas, letras, cifras, palabras, etc.) en el espacio y en el tiempo o en ambos al mismo tiempo.

Resumiendo, esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

La localización espacial es la habilidad para situar los objetos teniendo como referencia primero al propio cuerpo y luego a otros objetos externos al mismo. Es uno de los contenidos indispensables para el adecuado desarrollo de la organización

espacial, estando esta última íntimamente relacionada con la lateralización y formando parte del esquema corporal y la organización temporal.

El hecho de no desarrollar de forma adecuada esta organización espacial influye enormemente en la aparición de problemas relacionados con el conocimiento del propio cuerpo y al establecimiento adecuado de la lateralidad, siendo este el origen de numerosos trastornos instrumentales a nivel lingüístico y psicomotor. Sabiendo esto, el orden a trabajar sería:

- Esquema corporal; donde incluiríamos las diferentes partes del cuerpo, lateralidad.
- Esquema espacial; donde incluiríamos las nociones espaciales, espacialidad general, localización espacial y la ordenación espacial.
- Esquema temporal; donde incluiríamos todos los conceptos temporales, así como la interiorización de ritmos y la secuenciación de elementos (elcalor de tu mano, 2016)

Estructuración Espacio-temporal

Emerge de la motricidad, de la relación con los objetos localizados en el espacio, de la posición relativa que ocupa el cuerpo, en fin, de las múltiples relaciones integradas de la tonicidad, del equilibrio, de la lateralidad y de la noción del cuerpo.

Espacialidad:

- Orientación, Distancia
- Direcciones, trayectorias y recorridos
- Localización de objetos en movimiento.

Temporalidad

- Duración
- Orden
- Velocidad
- Ritmo

Trastornos de la estructuración Temporo-espacial

Dislexia

El término dislexia viene del griego y representa una dificultad en el habla o la dicción. En la práctica, se refleja como un inconveniente que entorpece y complica el proceso de aprendizaje, ya que se caracteriza por influir sobre la capacidad de lectura, escritura, de realizar cálculos y la memoria a corto plazo. Por lo general, el término es utilizado para mencionar un trastorno que imposibilita desarrollar la habilidad de leer con normalidad.

Disgrafía

La Disgrafía es una dificultad para coordinar los músculos de la mano y del brazo, en niños que son normales desde el punto de vista intelectual y que no sufren deficiencias neurológicas severas. Esta dificultad impide dominar y dirigir el lápiz para escribir de forma legible y ordenada.

La escritura Disgrafía suele ser parcialmente legible, ya que la letra del estudiante puede resultar muy pequeña o muy grande, con trazos mal formados. El disgráfico no puede respetar la línea del renglón ni los tamaños relativos de las letras, ya que presenta rigidez en la mano y en su postura. Incluso hay veces en que escribe en sentido inverso, de derecha a izquierda. (definicion, 2016)

Por otra parte, los disgráfico no pueden escribir a velocidad normal. Por eso, los especialistas recomiendan no presionar a los niños afectados exigiéndoles mayor prisa. (definicion, 2016)

Dispraxia

La Dispraxia significa incapacidad para realizar movimientos correctamente, en ausencia de problema muscular o neurológico. Se diferencia de la apraxia que es la aparición de estos trastornos cuando antes no había ningún problema y estas habilidades habían sido correctamente adquiridas. Cada acción requiere de una determinada concentración para ser completado.

La coordinación y la sucesión de gestos son complicados. Hay diferentes formas de dispraxias y su clasificación es igual a la de las apraxias. Algunas señales pueden indicar que hay un problema en el niño como la dificultad o la imposibilidad de usar un lápiz o bolígrafo, movimientos torpes, dificultad para caminar o algunos gestos simples de la vida diaria. La rehabilitación mejora la vida de los niños afectados (salud, 2016)

Concepto de espacialidad

Espacialidad es “el proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno” (Le Boulch, 1990)

Componentes de la espacialidad

A. Orientación espacial. Es la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas. Su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan “relaciones topológicas”: delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.

B. Organización espacial: El alumno/a empieza a entender la situación relativa entre dos objetos (relación de tipo bidimensional). Se establece en esta etapa (a partir de 6 años): Entre, en medio, a la derecha, a la izquierda, en el centro, esquina, perpendicularidad.

C. Estructuración espacial: Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los del fruto de la imaginación. Relaciones de tipo tridimensionales. Permiten que el niño adquiera noción de volumen.

Evolución de la espacialidad

Piaget (1975) nos propone las siguientes fases:

- Periodo sensorio-motor (0-2 años). Espacio dividido globalmente: el espacio se vive según las sensaciones táctiles, auditivas, visuales, olfativas y gustativas, donde el espacio bucal circular es su primer espacio. Posteriormente se va ampliando por la manipulación de objetos.
- Periodo preoperatorio (2-8 años): Se percibe la posición que ocupa en el espacio nuestro propio cuerpo, se progresa en la orientación espacial y manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): Espacio conocido: Se utiliza con precisión del espacio gráfico, traslada los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y sujetos (descentralización), mejora en la estructuración espacial.

Concepto de temporalidad

La temporalidad es definida como el “conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos”. Por ello, el niño que inicia

una acción motriz debe prever su duración, la distribución de los componentes en el tiempo, el ritmo de ejecución óptimo, etc.

Componentes de la temporalidad

La percepción temporal se define mediante dos componentes (Contreras, 1998):

- A. Percepción temporal u orientación temporal. Es “la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos)” (Le Boulch, 1991). El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como: noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena.
- B. Ajuste motor o estructuración espacial. Se centra en reproducir un movimiento a una velocidad o ritmo concreto (Le Boulch, 1991)

Evolución de la temporalidad

Siguiendo las fases aportadas por Piaget (1975):

- Periodo sensorio motor (0-2 años): tiempo ritmo vivido: La primera noción que se conoce es la sucesión y progresivamente los ritmos naturales (corazón-respiración), el tiempo ligado al sueño y a la vigilia, al hambre y a la saciedad.
- Periodo preoperatorio (2-8 años): Tiempo ritmo percibido: a los 3-4 años es capaz de producir un orden sencillo de sucesos, a los cinco años se adapta a un ritmo dado, percibe el orden y la duración, distingue entre situaciones simultáneas y alternativas, mejora la orientación temporal y automatismos.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): Tiempo ritmo conocido: se da la estructuración del orden, duración y otros conceptos temporales: sucesión, simultaneidad, velocidad, aceleración, consecutivo, etc.

La coordinación

Concepto

La coordinación, según Fetz, es “lo que crea una buena organización durante la ejecución de los gestos motores”. O bien, como señalan Castañer y Camerino (1996), es la “capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada”.

Tipos de coordinación

Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

A. En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- **Coordinación Dinámica general:** es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- **Coordinación Óculo-Segmentaria:** es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

B. En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

Evolución de la coordinación

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991).
- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

2.5 Hipótesis

Los ejercicios de equilibrio estáticos contribuyen en la capacidad Temporo-espacial de los niños de tercer año de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de variables

Variable Independiente:

Los ejercicios de Equilibrio Estático

Variable Dependiente:

Capacidad Temporo-Espacial.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Enfoque Investigativo

El objeto y diseño de la investigación, tiene un enfoque cuali -cuantitativa.

Es cualitativa porque se trabajó y ayudo al perfeccionamiento de las capacidades físicas que se deben desarrollar en base a los principios de la capacidad Temporo-espacial de los niños y niñas de tercer año de educación de la unidad educativa república de Venezuela.

Es cuantitativa debido a que se utilizarán procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación.

Por lo tanto, para la elaboración del proyecto se utilizó los dos enfoques mencionados debido a que se requieren para recolectar y analizar el problema, con la finalidad de llegar a la solución del mismo.

3.1.Modalidades de la Investigación

Investigación Bibliográfica – Documental

Porque se analizó la información escrita sobre la deficiencia del equilibrio para realizar diferentes actividades físicas nos hemos visto comprometidos en realizar un trabajo de investigación buscando mejorar y perfeccionar el equilibrio y las ubicaciones espaciales de los niños. Con el propósito de conocer las aportaciones científicas del pasado y establecer relaciones y diferenciar el estado

actual del problema de estudio, analizando documentos tales como: libros, revistas científicas y deportivas, informes técnicos, tesis de grado y otras fuentes investigativas

Investigación de campo.

Para realizar el presente trabajo se utilizó la investigación de campo, aplicando diferentes ejercicios y encuestas, que se lo realizara en la Unidad Educativa República de Venezuela lugar mismo de los hechos.

3.2. Nivel o tipo de Investigación.

El presente proyecto se basó en el tipo de investigación co-relacional, de carácter exploratorio que se busca un acercamiento con la realidad, ya que constituye un trabajo importante y pionero en la ciudad y Provincia. La investigación tendrá también un carácter exploratorio para detallar los acontecimientos que ocurre en el lugar donde se realizará la investigación.

Investigación exploratoria

Porque el investigador acudió al lugar mismo de los hechos donde existe el problema a fin de realizar una observación directa, conversar con los involucrados, es decir: Autoridades, docentes de cultura física y en especial con los estudiantes con los que se realizó la investigación.

Investigación descriptiva

Con la finalidad de descubrir las causas que motivan la escasa práctica de las actividades deportivas en los planteles educativos, y no poder investigar el porqué del problema se realizó un estudio de campo en contacto con los estudiantes, se ha realizado un profundo análisis de investigación bibliográfica, entrevistas, libros, documentos, revistas, opinión ciudadana, que son de mucha importancia.

Asociación de variables

Durante el desarrollo de la investigación se ha basado en el tipo asociativo, tomando en cuenta el grado de relación existente entre las categorías y las variables, mismas que ayudaran a conocer las consecuencias de la escasa practica de los ejercicios de equilibrio estático en los estudiantes de la Unidad Educativa República de Venezuela, y poder explicar las consecuencias de la capacidad Temporo-espacial

3.3 Población

La población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características. En virtud de que la población de estudio es reducida no se requiere de muestra alguna, por lo que el trabajo estará enfocado a un total de 73 personas la cual detallo a continuación.

Para la realización del presente estudio se tomó en cuenta el número de estudiantes matriculados en Tercer año de Educación General Básica Paralelo A y B de la Unidad Educativa República de Venezuela de acuerdo a los libros de Secretaría de ésta institución educativa, se tiene la siguiente población:

Descripción	Frecuencia
Docentes	4
Autoridades	5
Estudiantes 3° año EGB Paralelo A	31
Estudiantes 3° año EGB Paralelo B	33
TOTAL:	73

Tabla N° 1: Población

Fuente: “Unidad Educativa República de Venezuela”

Elaborado por: Toalombo M, 2015

3.4 Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: Ejercicios de Equilibrio estático

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Conjunto de ejercicios que buscan desarrollar y ayudan a perfeccionar la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad que delimitada por los contornos externos de los pies dando paso a la introducción del mundo deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades • Centro de gravedad • Mundo deportivo 	Perceptivas Coordinativas Buen equilibrio Posiciones del cuerpo Actividad Física Ejercicios	¿Sabe usted que es el equilibrio? ¿Cree usted que el equilibrio ayuda a mejorar el estado físico y psicológico de los niños? ¿Cree usted qué los niños y niñas deben realizar ejercicios de equilibrio para mejorar el campo deportivo? ¿Cree usted que los docentes de cultura física de su escuela trabajan con ejercicios para mejorar sus habilidades? ¿Cree usted la repetición de ejercicios perfecciona al deportista?	Técnica: Encuestas Instrumentos: Cuestionario

Tabla N° 2: Variable Independiente: Ejercicios de equilibrio estático

Fuente: Investigador

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Variable dependiente: Capacidad Temporo-espacial

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Está definida como la toma de conciencia de los movimientos en el tiempo y espacio también se dice que es el “conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos”.	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos • Conciencia • Espacio • Tiempo 	<p>Coordinación</p> <p>Ubicación</p> <p>Orden</p> <p>Posturas correctas</p> <p>Duración de actividades</p> <p>Edades tempranas</p>	<p>¿Cree usted que los movimientos se activan y se ejecuten de acuerdo a su necesidad?</p> <p>¿Cree usted que mientras desarrollamos vamos perfeccionando los movimientos?</p> <p>¿Considera usted importante la práctica de ejercicios para corregir la postura corporal?</p> <p>¿Cree usted que cuando usted mueve su mano o alguna parte de su cuerpo su cerebro le ordena?</p> <p>¿Cree usted que al momento de jugar organiza su tiempo y espacio?</p>	<p>Técnica: Encuestas</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

Tabla N° 3: Variable Independiente: Capacidad Temporo espacial

Fuente: Investigador

Elaborado por: Toalombo M, 2015

3.5 Plan de recopilación de la información

La recopilación de la información se la realizara utilizando cuestionarios, encuestas aplicadas a los estudiantes y docentes de la unidad educativa “República de Venezuela”, de la ciudad de Ambato, mediante una revisión de los datos pertinentes y fiables descartando fenómenos aleatorios resultados de esta investigación, es decir depuración de datos de información defectuosa, errónea, incompleta, falsa y contradictoria.

Plan de recolección de la información

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para recolectar y analizar información disponible correspondiente al tema de investigación
¿A qué persona o sujeto?	A los estudiantes de los terceros años de educación básica.
¿Sobre qué aspectos?	Equilibrio estático Capacidad Temporo-espacial
¿Quién investiga?	Toalombo Toalombo Marco Wilfrido
¿Cuándo?	Año lectivo 2015 – 2016
¿Lugar de recolección de la información?	Unidad Educativa “República de Venezuela”
¿Cuántas veces?	Las necesarias
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	En la Unidad Educativa República de Venezuela porque existió la colaboración de parte de los involucrados.

Tabla N° 4: Plan de recolección de información

Fuente: Investigador

Elaborado por: Toalombo M, 2015

3.6 Plan de procesamiento de la información

Con la recopilación de datos por medio de las encuestas se analizará y se procesará la información de la siguiente manera:

- Revisión crítica de la investigación recogida.
- Se tabulo los cuadros, según las variables, hipótesis, estudios estadísticos y presentación de resultados.
- Selección de recolección en casos individuales para corregir faltas de constatación.

Plan de procesamiento de la información

- Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis reajuste de información
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- Representación gráfica.
- Análisis e interpretación de resultados:
 1. Análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
 2. Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico.
 3. Comprobación y verificación de la hipótesis.
 4. Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. Encuesta dirigida a los niños y niñas de la unidad Educativa. Educativa República de Venezuela de la Ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.

Pregunta 1 ¿Sabe usted que es el equilibrio?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	42	66%
No	22	34%
Total	64	100%

Tabla N° 5: Pregunta 1 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

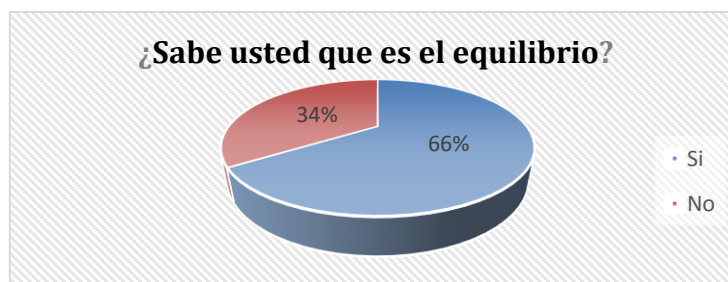


Gráfico N° 5: Pregunta 1 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

De lo que se puede observar en el cuadro y en el gráfico respectivamente con relación a la primera pregunta, encontramos que los 42 estudiante representan al 66% dicen que, SI conocen que es el equilibrio, y 22 estudiantes que equivalen al 34% dicen que NO conocen que es el equilibrio.

Interpretación

Según los resultados arrojados de la encuesta se manifiesta que los estudiantes tienen conocimiento del equilibrio, ya que siempre han escuchado, pero no conocen la importancia del mismo.

Pregunta 2 ¿Cree usted que los movimientos son importantes para práctica de los deportes?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	6	67%
NO	3	33%
TOTAL	9	100%

Tabla N° 6: Pregunta 2 Estudiantes
Fuente: La encuesta
Elaborado por: Toalombo M, 2015



Gráfico N° 6: Pregunta 2 Estudiantes
Fuente: La encuesta
Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la segunda pregunta, encontramos que los 21 estudiantes que representan al 40% dicen que el equilibrio SI ayuda a mejorar el estado físico y psicológico de los niños, y 43 estudiantes que equivalen al 60% manifiestan que el equilibrio NO ayuda a mejorar el estado físico y psicológico de los niños.

Interpretación

Con la información obtenida se concluye que los estudiantes no conocen los beneficios que se obtiene practicando los ejercicios y como ayuda a mejorar el estado físico y psicológico y emocional de los niños y niñas.

Pregunta 3 ¿Cree usted que los niños deben realizar ejercicios de equilibrio para mejorar el campo deportivo?

FRECUENCIA	# Personas	%
Si	41	64%
No	23	36%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 7: Pregunta 3 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

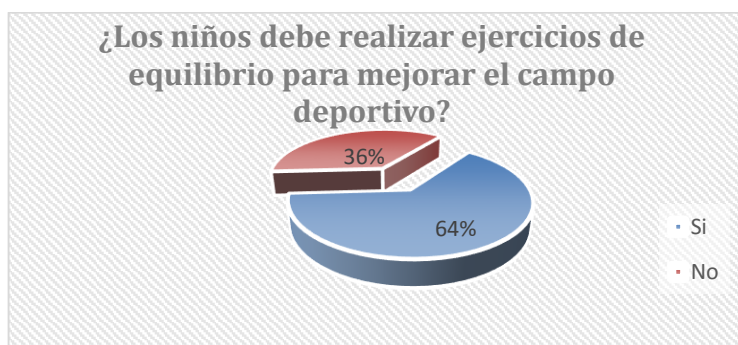


Grafico N° 7: Pregunta 3 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

Según el cuadro y el grafico respectivamente con relación a la tercera pregunta, encontramos que 41 estudiantes que representan el 64% manifiestan que, SI deben realizar ejercicios de equilibrio para mejorar el campo deportivo, y 23 estudiantes que equivale al 36% manifiestan que NO beben realizar ejercicios de equilibrio para mejorar en campo deportivo.

Interpretación

Según los resultados se manifiesta que los estudiantes si deben realizar ejercicios de equilibrio para mejorar las diferentes disciplinas deportivas debido a que el equilibrio siempre está actuando poca o en gran cantidad.

Pregunta 4 ¿Cree usted que los docentes de cultura física de su escuela trabajan con ejercicios para mejorar sus habilidades?

FRECUENCIA	# Personas	%
Si	22	35%
No	41	65%
TOTAL	63	100%

Tabla N° 8: Pregunta 4 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

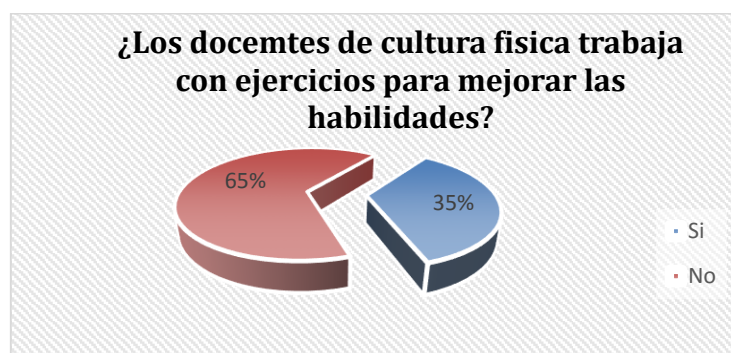


Gráfico N° 8: Pregunta 4 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el siguiente cuadro con relación a la cuarta pregunta, podemos observar que 22 estudiantes que representan al 35% manifiesta que los docentes de cultura física SI trabajan con ejercicios para mejorar las habilidades, mientras que 41 estudiantes que equivalen al 65% manifiestan que los docentes NO trabajan con ejercicios para mejorar las habilidades

Interpretación

La mayoría de estudiantes encuestados manifiestan que los docentes no trabajan con ejercicios que ayuden a desarrollar y perfeccionar las habilidades.

Pregunta 5 ¿Cree usted la repetición de ejercicios perfecciona al deportista?

FRECUENCIA	#Personas	%
Si	19	30%
No	45	70%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 9: Pregunta 5 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

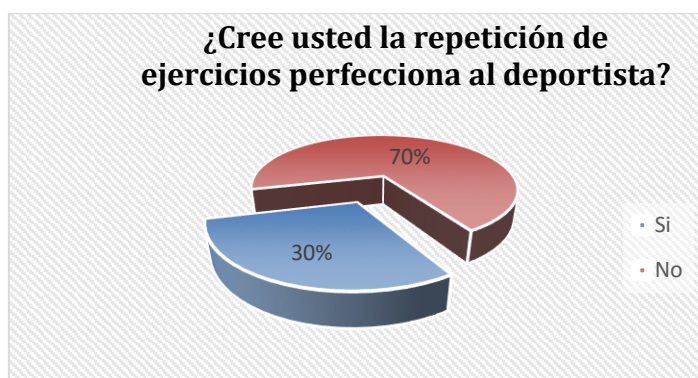


Gráfico N° 9: Pregunta 5 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la quinta pregunta, encontramos que 19 estudiantes que representa al 30% manifiestan que la repetición de los ejercicios SI perfecciona al deportista, y 45 estudiantes que equivale al 70% manifiesta que la repetición de ejercicios NO perfecciona al deportista.

Interpretación

La mayoría de estudiantes encuestados manifiestan que la repetición de los ejercicios no perfecciona al deportista debido a que la repetición solo hace que el deportista se mecanice o se aprenda de memoria los ejercicios.

Pregunta 6 ¿Cree usted que los movimientos se activan y se ejecute de acuerdo a su necesidad?

Frecuencia	# personas	%
Si	51	85%
No	9	15%
Total	60	100%

Tabla N° 10: Pregunta 6 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

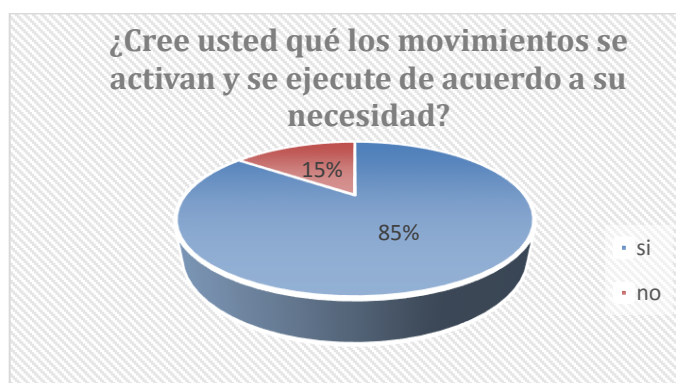


Gráfico N° 10: Pregunta 6 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la sexta pregunta, encontramos que 51 estudiantes que representa al 85% manifiestan que los movimientos SI se activan y se ejecutan de acuerdo a su necesidad, y 9 estudiantes que equivale al 15% manifiesta que los movimientos NO se ejecutan de acuerdo a su necesidad.

Interpretación

Según los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes manifestaron que los movimientos se activan y se ejecutan de acuerdo a su necesidad porque su cerebro le ordena.

Pregunta 7 ¿Considera usted importante la práctica de ejercicios para corregir la postura corporal?

Frecuencia	# personas	%
Si	32	52%
No	29	48%
Total	61	100%

Tabla N° 11: Pregunta 7 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

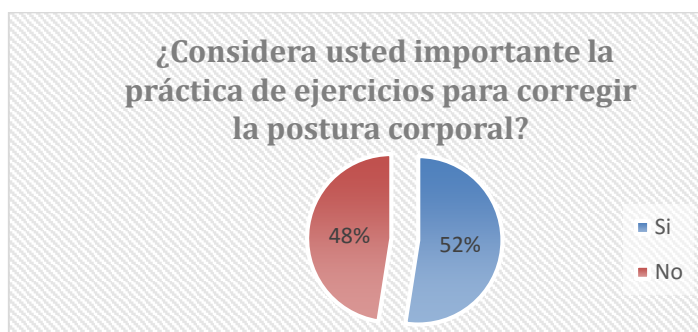


Gráfico N° 11: Pregunta 7 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la séptima pregunta, observamos que 32 estudiantes que representan el 52% manifiestan que, SI es importante practicar ejercicios para corregir la postura corporal, y 29 estudiantes que representa el 48% manifiestan que NO es importante practicar ejercicios para corregir la postura corporal.

Interpretación

La mayoría de estudiantes manifiestan que, si es importante practicar ejercicios para corregir la postura corporal, ya que esto es impórtate en la higiene corporal y la presentación física de los niños y niñas evitando lesiones complicadas en el futuro.

Pregunta 8 ¿Cree usted qué mientras desarrollamos vamos perfeccionando los movimientos?

FRECUENCIA	#Personas	%
Si	9	14%
No	55	86%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 12: Pregunta 8 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

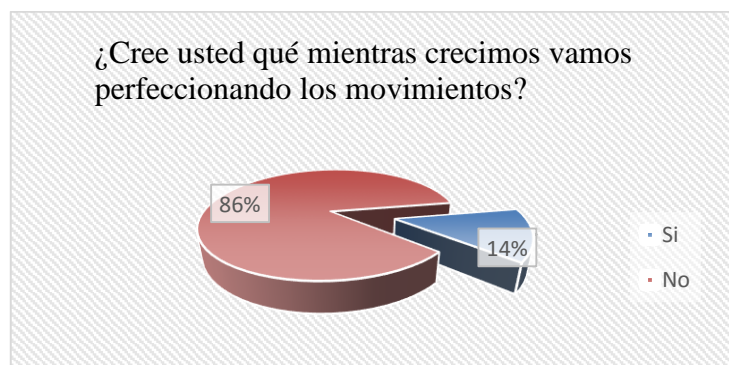


Gráfico N° 12 Pregunta 8 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la octava pregunta, encontramos que 9 estudiantes que representan el 14% manifiestan que mientras crecimos SI vamos perfeccionando los movimientos, y 55 estudiantes que representan el 86% manifiestan que mientras crecimos NO vamos perfeccionando los movimientos.

Interpretación

Según los resultados obtenidos de las encuestas se deduce que los estudiantes no tienen conocimiento de que las personas si perfeccionan los movimientos mientras van desarrollando física y psicológicamente.

Pregunta 9 ¿Cree usted que cuándo usted mueve su mano o alguna parte de su cuerpo su cerebro le ordena?

FRECUENCIA	#Personas	%
Si	23	36%
No	41	64%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 13: Pregunta 9 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

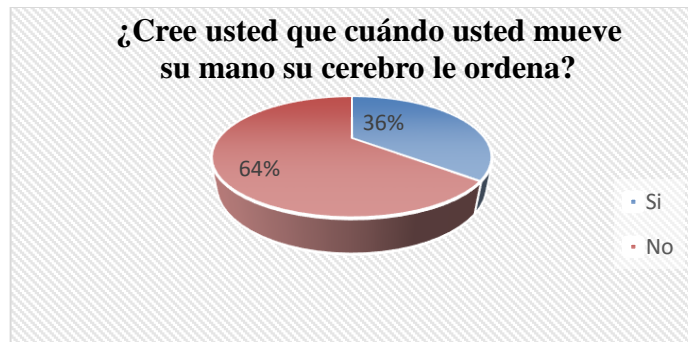


Gráfico N° 13: Pregunta 9 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la novena pregunta, encontramos que 23 estudiantes que representa el 36% manifiestan que SI saben que cuando realiza algún movimiento su cerebro le ordena. Y 41 estudiantes que equivale al 64% manifiestan que NO saben que cuando realizan algún movimiento su cerebro le ordena.

Interpretación

La mayoría de los encuestados manifiestan que no saben que cuando realizan los movimientos su cerebro emana ordenes por medio de las ramificaciones nerviosos y hacen que se produzca el movimiento.

Pregunta 10 ¿Cree usted que al momento de jugar organiza su tiempo y espacio?

Tabla N° 14: Pregunta 10 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015



Gráfico N° 14: Pregunta 10 Estudiantes

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con la relación a la décima pregunta, encontramos que 20 estudiantes que equivalen al 31% manifiestan que, SI organiza correctamente su tiempo y espacio al momento de jugar, y 44 estudiantes que equivalen al 69% manifiestan que NO organiza su tiempo y espacio al momento de jugar.

Interpretación

Con estas respuestas de las encuestas se puede analizar que la mayoría de personas no organizamos no, utilizamos de una manera adecuada el tiempo y el espacio lo que nos trae problemas por ejemplo al momento que encontramos alguna cosa que necesitamos de urgencia.

4.2. Encuesta dirigida a los Docentes y Autoridades de la Unidad Educativa República de Venezuela de la Ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.

Pregunta 1 ¿Sabe usted que es el equilibrio?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	9	100%
NO	0	0%
TOTAL	9	100%

Tabla N° 15: Pregunta 1 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015



Gráfico N° 15: Pregunta 1 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la primera pregunta, encontramos que 4 docentes y 5 autoridades manifiestan que, SI saben que es el equilibrio, representando el 100% de los encuestados.

Interpretación

La totalidad de los encuestados saben que es y la importancia del equilibrio, debiendo ser esta trabajado especialmente en edades tempranas ya que es la edad óptima para asimilar y perfeccionar los conocimientos.

Pregunta 2 ¿Cree usted que el equilibrio ayuda a mejorar el estado físico y psicológico de los niños?

FRECUENCIA	#Personas	%
Si	21	40%
No	43	60%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 16: Pregunta 2 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

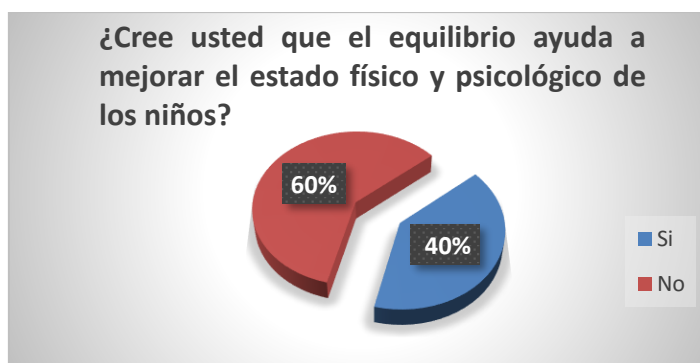


Gráfico N° 16: Pregunta 2 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la segunda pregunta, encontramos que 6 encuestados que representan el 67% manifiestan que los movimientos SI son importantes en la práctica de los deportes, y 3 encuestados que representan el 33% manifiestan que NO solo los movimientos son importantes si no que actúan otros factores.

Interpretación

Con los resultados obtenidos se manifiesta que los movimientos si son importantes en todas las actividades que realiza el ser humano debido a que el hombre requiere de movilidad para ser útil en la vida.

Pregunta 3 ¿Cree usted que es necesario desarrollar todas las capacidades del ser humano?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
Si	9	100%
No	0	0%
Total	9	100%

Tabla N° 17: Pregunta 3 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

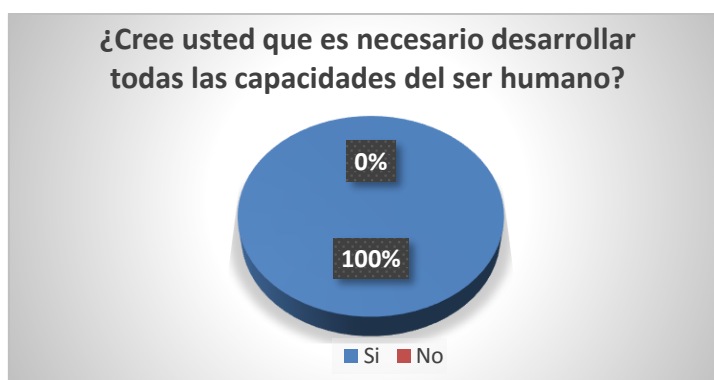


Gráfico N° 17: Pregunta 3 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la tercera pregunta, encontramos que los 9 encuestados manifiestan que, SI es necesario desarrollar todas las capacidades del ser humano, representando el 100% de los encuestados.

Interpretación

Con esta respuesta se manifiesta que la totalidad de los docentes están seguros que es necesario desarrollar a tiempo todas las capacidades del ser humano debido a que a formación del niño debe ser integral.

Pregunta 4 ¿Cree usted que los docentes trabajan con ejercicios específicos que ayuden a desarrollar el equilibrio en los niños?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
Si	4	44%
No	5	56%
Total	9	100%

Tabla N° 18: Pregunta 4 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015



Gráfico N° 18: Pregunta 4 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la cuarta pregunta, encontramos que 4 encuestados que representa el 44% manifiesta que los docentes SI trabajan con ejercicios específicos para mejorar el equilibrio en los niños, y 5 encuestados que representan el 56% manifiestan que los docentes NO trabajan con ejercicios específicos para mejorar el equilibrio en los niños.

Interpretación

La mayoría de los encuestados manifestaron que los docentes no trabajan con ejercicios específicos para mejorar el equilibrio en los niños debido a que no conocen los diferentes ejercicios específicos que ayuden a mejorar y perfeccionar el equilibrio en los niños.

Pregunta 5 ¿Cree usted que es necesario fortalecer y desarrollar las capacidades coordinativas?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	7	78%
NO	2	22%
TOTAL	9	100%

Tabla N°19: Pregunta 5 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015



Gráfico N° 19: Pregunta 5 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la quinta pregunta, encontramos que 7 encuestados que representan el 78% manifiestan que, SI es necesario fortalecer y desarrollar las capacidades coordinativas, y 2 encuestados que representa el 22% manifiestan que No es importante fortalecer y desarrollar las capacidades coordinativas de los niños.

Interpretación

Un gran número de docentes y autoridades encuestados manifestaron que si es necesario fortalecer y desarrollar las capacidades coordinativas de los niños debido a que esta capacidad ayuda a ubicarse con relación al medio, tiempo y espacio a los niños.

Pregunta 6 ¿Sabe Usted que es la coordinación de los movimientos?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	9	100%
NO	0	0%
TOTAL	9	100%

Tabla N° 20: Pregunta 6 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

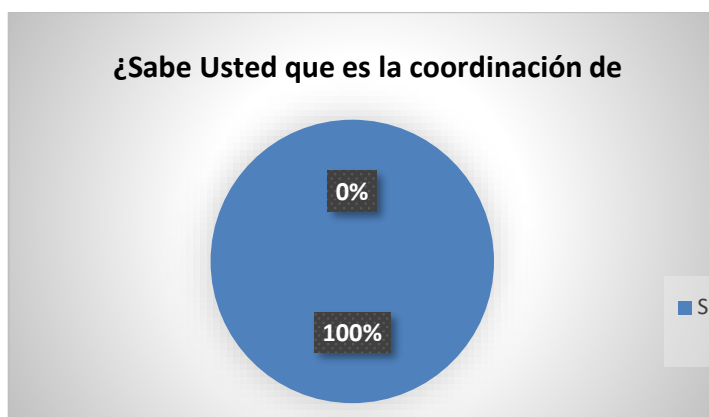


Gráfico N° 20: Pregunta 6 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la sexta pregunta, encontramos que 9 encuestados que representan el 100% manifiestan que, SI saben que es la coordinación de los movimientos.

Interpretación

La totalidad de los docentes y autoridades tienen conocimiento de la coordinación de los movimientos y están conscientes que se debe trabajar con diferentes formas y ejercicios para mejorar y perfeccionar la coordinación en los niños.

Pregunta 7 ¿Sabe Usted que es la capacidad Temporo-espacial?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	5	56%
NO	4	44%
TOTAL	9	100%

Tabla N° 21: Pregunta 7 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

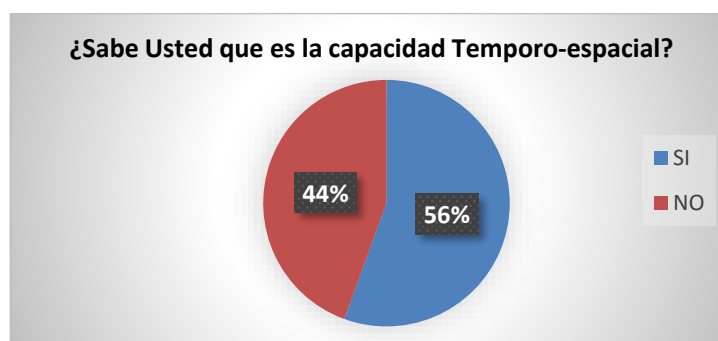


Gráfico N° 21: Pregunta 7 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la séptima pregunta, encontramos que 5 encuestados que representan 56% manifiestan que SI saben que es la capacidad Temporo-espacial, y 4 encuestados que representan el 44% manifiesta que NO saben que es la capacidad Temporo-espacial.

Interpretación

Con las respuestas se determina que la mayoría de encuestados si tienen conocimiento de la capacidad Temporo-espacial y la importancia que tiene dentro del proceso de crecimiento del niño.

Pregunta 8 ¿Considera usted importante la creación de una Guía de ejercicios para mejorar el equilibrio estático en los niños?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	9	100%
NO	0	0%
TOTAL	9	100%

Tabla N° 22: Pregunta 8 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

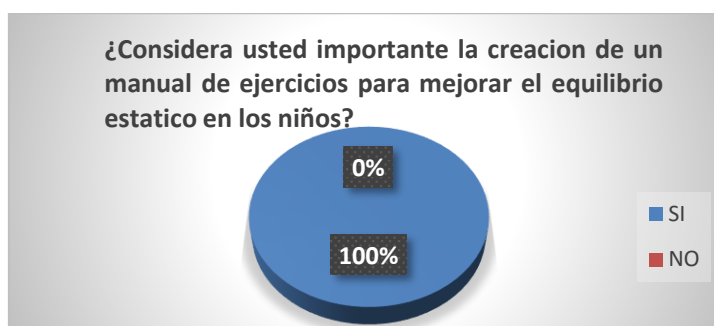


Gráfico N° 22: Pregunta 8 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la octava pregunta, encontramos que 9 encuestados que representan el 100% manifiestan que SI es de suma importancia la creación de un manual de ejercicios para mejorar el equilibrio estático en los niños de las diferentes unidades educativas.

Interpretación

Con estas respuestas se manifiesta que la totalidad de docentes y autoridades están seguros y creen que es necesario la creación del manual de ejercicios para mejorar el equilibrio estático en los niños y niñas de las diferentes unidades educativas.

Pregunta 9 ¿Cree usted que los movimientos se activan y se ejecute de acuerdo a su necesidad?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	9	100%
NO	0	0%
TOTAL	9	100%

Tabla N° 23: Pregunta 9 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015



Gráfico N° 23: Pregunta 9 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la novena pregunta, encontramos que 9 encuestados que representan el 100% manifiestan que los movimientos SI se activan y se ejecutan de acuerdo a la necesidad de la persona.

Interpretación

Según los resultados de las encuestas los docentes y autoridades manifestaron que los movimientos se activan y se ejecutan de acuerdo a su necesidad, pero esta dependerá a la fuerza, velocidad y resistencia de la acción que va realizar.

Pregunta 10 ¿Cree usted qué en su trabajo organiza su tiempo y espacio?

FRECUENCIA	# PERSONAS	%
SI	5	56%
NO	4	44%
TOTAL	9	100%

Tabla N° 24: Pregunta 10 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015



Gráfico N° 24: Pregunta 10 Docentes y Autoridades

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis

En el cuadro y gráfico respectivamente con relación a la décima pregunta, encontramos que 5 encuestados que representan el 56% manifiestan que su trabajo SI organizan su tiempo y su espacio, y 4 encuestados que representan el 44% manifiestan que en sus trabajos NO organizan adecuadamente su tiempo y su espacio.

Interpretación

Según las respuestas obtenidas de las encuestas realizadas se manifiesta que la mayoría de los docentes y autoridades si organizan adecuadamente su tiempo y espacio ya que esto es parte de la higiene laboral y también nos ayuda a poner en práctica los valores de los seres humanos, como es ser ordenados y puntuales.

4.3. Verificación de la Hipótesis

En la presente investigación se aplicó el chi-cuadrado para la comprobación de la Hipótesis, que es una prueba que mide la existencia de asociación entre las dos variables, relacionando la variable independiente y la dependiente, en la actual investigación se utilizó una población de 64 estudiantes, 4 docentes y 5 Autoridades de la unidad educativa República de Venezuela los mismos que padecen de dicho problema.

4.3.1. Planteamiento de la hipótesis nula y alterna

HO (Hipótesis Nula): Los ejercicios de equilibrio estático **NO CONTRIBUYEN** en la capacidad Temporo-espacial de los niños de tercer año de la unidad educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua Provincia del Tungurahua.

H1 (Hipótesis Alternativa): Los ejercicios de equilibrio estático **SI CONTRIBUYEN** en la capacidad Temporo-espacial de los niños de tercer año de la unidad educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.

4.3.2. Nivel de significación y grados de libertad.

α = Nivel de significación

gl = Grados de libertad

nf = Numero de filas

nc = Numero de columnas

χ^2_t = Chi Cuadrado tabulado a un nivel de significación

Datos:

$\alpha = 5\% \rightarrow \alpha = 0,05\%$

$$nf = 4$$

$$nc = 2$$

Fórmula para el cálculo de los grados de libertad

$$gl = (nf - 1) (nc - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = 3 \times 1$$

$$gl = 3$$

$$\chi^2_{0,05} = 7.81$$

Tabla de verificación del Chi cuadrado

Tabla De Chi Cuadrado Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005
1	2.71	3.84	5.02	6.63	7.88
2	4.61	5.99	7.38	9.21	10.6
3	6.25	7.81	9.35	11.34	12.84
4	7.78	9.49	11.14	13.28	14.86
5	9.24	11.07	12.83	15.09	16.75
6	10.64	12.59	14.45	16.81	18.55
7	12.02	14.07	16.01	18.48	20.28
8	13.36	15.51	17.53	20.09	21.95
9	14.68	16.92	19.02	21.67	23.59
10	15.99	18.31	20.48	23.21	25.19
11	17.28	19.68	21.92	24.73	26.76
12	18.55	21.03	23.34	26.22	28.3
13	19.81	22.36	24.74	27.69	29.82
14	21.06	23.68	26.12	29.14	31.32
15	22.31	25	27.49	30.58	32.8
16	23.54	26.3	28.85	32	34.27
17	24.77	27.59	30.19	33.41	35.72
18	25.99	28.87	31.53	34.81	37.16
19	27.2	30.14	32.85	36.19	38.58
20	28.41	31.41	34.17	37.57	40
21	29.62	32.67	35.48	38.93	41.4
22	30.81	33.92	36.78	40.29	42.8
23	32.01	35.17	38.08	41.64	44.18
24	33.2	36.42	39.36	42.98	45.56
25	34.38	37.65	40.65	44.31	46.93
26	35.56	38.89	41.92	45.64	48.29
27	36.74	40.11	43.19	46.96	49.65
28	37.92	41.34	44.46	48.28	50.99
29	39.09	42.56	45.72	49.59	52.34
30	40.26	43.77	46.98	50.89	53.67
40	51.81	55.76	59.34	63.69	66.77
50	63.17	67.5	71.42	76.15	79.49
60	74.4	79.08	83.3	88.38	91.95
70	85.53	90.53	95.02	100.43	104.21
80	96.58	101.88	106.63	112.33	116.32
90	107.57	113.15	118.14	124.12	128.3
100	118.5	124.34	129.56	135.81	140.17

Tabla N° 25: Tabla de verificación del Chi Cuadrado

Fuente: Tabla e verificación del Chi-Cuadrado

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Regla de decisión

Si el valor que obtenemos mediante el cálculo del x^2 calculado es igual o mayor ($=$ o $>$) al que figura en la tabla, rechazamos la hipótesis nula (HO) y validamos nuestra hipótesis alternativa (H1).

Si, por el contrario, el valor adquirido de x^2 *calculado* es inferior a x^2 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula (HO), quedando invalida nuestra hipótesis alternativa (H1).

4.3.3. Estadístico de prueba – Formula

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Donde:

x^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

CRITERIO:

Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 7,81$

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0.05)

Donde el x_t^2 es 7,81

4.3.4. Calculo del Chi Cuadrad

Frecuencia Observada

Pregunta	Si	No	Total
¿Sabe usted que es el equilibrio?	42	22	64
¿Cree usted la repetición de ejercicios perfecciona al deportista?	19	45	64
¿Cree usted qué mientras desarrollamos vamos perfeccionando los movimientos?	9	55	64
¿Cree usted que al momento de jugar organiza su tiempo y espacio?	20	44	64
Total	90	166	256

Tabla N° 26: Frecuencia observada

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Frecuencia Esperada

Pregunta	Si	No	Total
¿Sabe usted que es el equilibrio?	22.5	41.5	64
¿Cree usted la repetición de ejercicios perfecciona al deportista?	22.5	41.5	64
¿Cree usted qué mientras desarrollamos vamos perfeccionando los movimientos?	22.5	41.5	64
¿Cree usted que al momento de jugar organiza su tiempo y espacio?	22.5	41.5	64
Total	22.5	41.5	64

Tabla N° 27: Frecuencia Esperada

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Tabla de contingencia

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
42	22.5	19.5	380.25	16.9
22	41.5	-19.5	380.25	9.16
19	22.5	-3.5	12.25	0.54
45	41.5	3.5	12.25	0.29
9	22.5	-13.5	182.25	8.1
55	41.5	13.5	182.25	4.39
20	22.5	-2.5	6.25	0.27
44	41.5	2.5	6.25	0.15
Total χ^2 calculado =				39.8

Tabla N° 28: Frecuencia Esperada

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

Análisis:

χ^2 calculado = 39.8

χ^2 de la tabla = 7.81

Entonces $39.8 > 7.81$

Decisión final:

Por lo tanto $\chi^2_{calculado} > \chi^2_{0.05}$; se acepta la hipótesis Alternativa (H1) que dice:

Los ejercicios de equilibrio estático **Si CONTRIBUYEN** en la capacidad Temporo-espacial de los niños de tercer año de la Unidad Educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

4.3.5. Campana de Gaus

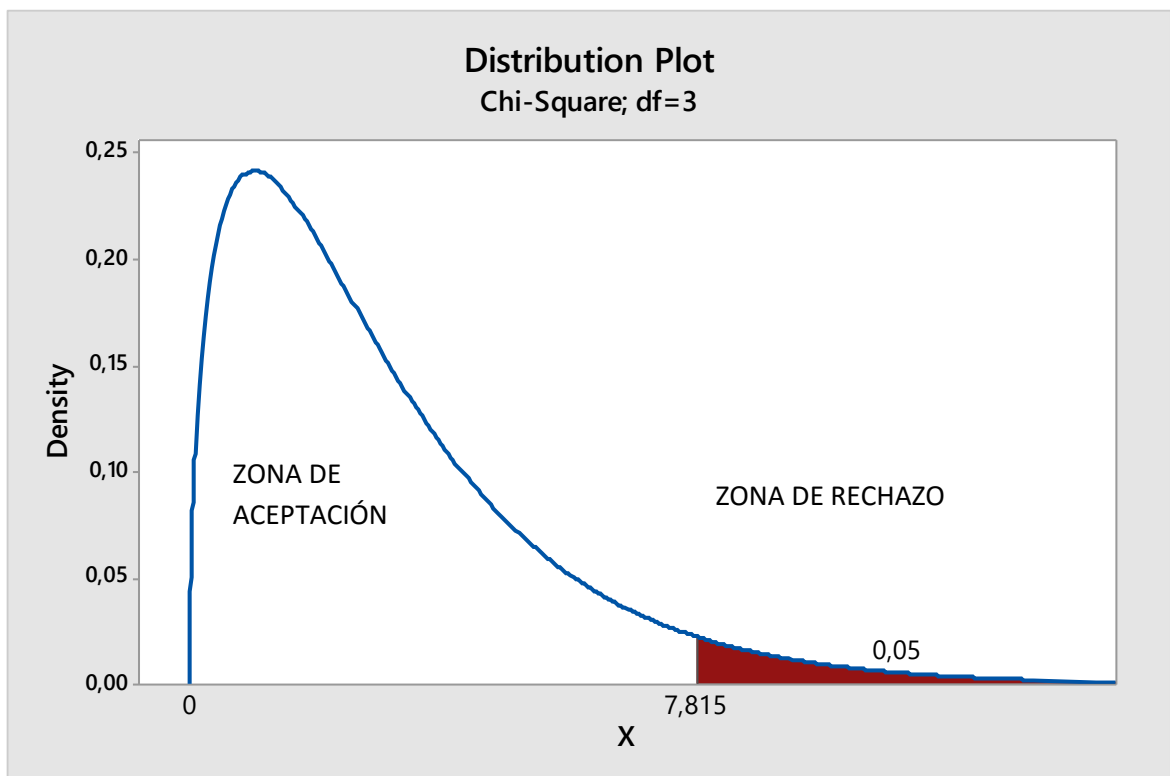


Grafico N° 25: Campana de Gaus

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La práctica de los ejercicios de equilibrio estático en la unidad educativa República de Venezuela ha sido olvidado debido a que no existen docentes con una capacitación adecuada para la práctica y aplicación de los diferentes ejercicios para poder aprovechar los beneficios y su importancia que poseen los ejercicios. Por esta razón es importante buscar una solución óptima y eficaz para resolver este problema aplicando la práctica de los ejercicios de equilibrio para que los niños y niñas puedan desarrollar sus capacidades Físicas e intelectuales.
- Se puede concluir que la capacidad Temporo-espacial en los niños es un proceso indispensable en el desarrollo de los niños debido a que nos ayuda a tomar referencia entre el tiempo y el espacio que se ha der realizar determinada acción, también ayuda a que los niños sean ordenados y responsables en las actividades que lo realicen a si poder mostrar al mundo niños y niñas competitivos y activos para insertarse a la sociedad sin ningún tipo de dificultad o incapacidad.
- Es importante la elaboración de un manual de ejercicios para mejorar la capacidad Temporo-espacial en los niños abarcando los procesos adecuados en la enseñanza aprendizaje de los ejercicios de equilibrio que ayude en la formación de los niños esto también ayudara a docentes, autoridades y estudiantes en la formación óptima de los estudiantes.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que en la unidad educativa República de Venezuela se apliquen los ejercicios de equilibrio en las clases de cultura física para que los estudiantes vayan ganando confianza al momento de realizar las diferentes actividades deportivas, con el apoyo de las autoridades y docentes de la institución educativa lograremos obtener mayor respaldo y motivación para que los estudiantes desarrollen de una manera adecuada y precisa la coordinación y ubicación en el tiempo y espacio de la misma manera que los docentes se sientan respaldados y se interesen por aplicar ejercicios de equilibrio para mejorar el campo deportivo y lúdico de los niños.
- Es importante la aplicación de estrategias lúdicas para alcanzar un desarrollo óptimo de la capacidad Temporo-espacial de los niños de tercer año utilizando diferentes tipos de ejercicios que fortalezca y perfeccione la ubicación en el tiempo y espacio o de ser necesario buscar alternativas de solución con la finalidad de que el niño se forme de una manera adecuada y se pueda enfrentar a la sociedad de una manera segura y capaz de ofertar sus capacidades físicas y deportivas que representen a nuestro país participando en las diferentes disciplinas deportivas.
- Es necesario e importante elaborar, socializar y aplicar la guía de ejercicios que contribuyan a mejorar el equilibrio estático de los niños de tercer año de educación básica de la unidad educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua ya que la práctica del deporte ayuda a la formación de ser humano.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

6.1. Datos Informativos

6.1.1. Tema:

Guía de ejercicios para mejorar y desarrollar el equilibrio estático de los niños y niñas de tercer año de educación básica de la unidad educativa República de Venezuela de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

6.1.2. Institución Ejecutora

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la educación, Carrera de Cultura Física.

6.1.3. Institución beneficiaria

Institución: Unidad Educativa República de Venezuela

Provincia: Tungurahua

Ciudad: Ambato

6.1.4 Beneficiarios

Directos: Estudiantes de la Unidad educativa República de Venezuela

Indirectos: Docentes y Autoridades de la institución, El investigador

Familiares de los estudiantes

6.1.5. Tiempo estimado para la ejecución.

Inicio: enero 2016, **Fin:** Julio 2016

6.1.6. Equipo responsable

Investigador: Marco Wilfrido Toalombo Toalombo

6.2. Antecedentes de la propuesta

Con los datos alcanzados dentro de la educativa República de Venezuela se pudo comprobar que el conocimiento de los ejercicios de equilibrio es muy deficiente, debido a que no existe fuentes claras para consulta y la carencia de docentes especializados que trabajen con ejercicios específicos que ayuden a desarrollar perfectamente y su debido tiempo el esquema corporal del niño, por otra parte tenemos la falta de espacios y materiales adecuados para la práctica de los ejercicios lo que trae como consecuencia la desmotivación y desinterés para la práctica deportiva.

La actual investigación es original ya que anteriormente no se ha realizado investigaciones similares acerca de los ejercicios que ayuden a mejorar el equilibrio estático en la educativa República de Venezuela permitiendo desarrollar correctamente el tema y aplicando estrategias básicas para la consecución de los objetivos planteados.

La implementación de la guía metodológica aportara significativamente al desarrollo de las capacidades físicas, actividades que realizan las personas con la finalidad de perfeccionar el ámbito deportivo de los estudiantes.

Los docentes deben trabajar con profunda responsabilidad la percepción multimodal pues es la capacidad del sistema nervioso del niño al combinar todas

las entradas del sistema sensorial que le permita determinar de mejor manera un estímulo en particular para esto se recomienda el empleo de técnicas lúdicas como medio importante en la generación y configuración del desarrollo de la inteligencia.

6.3. Justificación

La principal razón de la implementación de la guía de ejercicios metodológicos para mejorar el equilibrio, es para incluir a los estudiantes en una sociedad con igualdad de condiciones evitando discriminaciones y por ende daños psicológicos de los niños lo que ocasiona deterioro en la salud de los niños y de los padres que al darse de cuenta que sus hijos padecen de problemas de equilibrio y son juzgados por los mismos estudiantes debido a que carecen de valores que aprendemos en casa y recordamos en las instituciones educativas.

Los estudiantes estarán en constante actividad al practicar diferentes ejercicios en su propio espacio y pensamiento y al mismo tiempo que mantienen un alto grado de implicación social, creativa y sobre todo poniendo en práctica los valores que deben prevalecer en todos los niños jóvenes y adultos en general.

La propuesta permitirá relacionar criterios profesionales y establecer métodos adecuados para implementar dentro de la institución permitiendo con eso fortalecer las relaciones inter e intra personales, deportivas, sociales y permitiendo con este trabajo mejorar sus destrezas y habilidades buscando un desempeño deportivo y académico muy satisfactorio.

El propósito de la investigación es aplicar y evaluar los ejercicios, utilizando un método para medir los resultados buscar una solución como docentes, para entregar a la patria niños con alto espíritu deportivo los mismos que buscaran destacarse en el ámbito deportivo y así conseguir reconocimientos a nivel local, nacional e internacional ya que la creación de la guía nos ayudara asimilar de una manera adecuada el proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Elaborar una guía de ejercicios que contribuya al desarrollo y mejoramiento del equilibrio estático de los niños y niñas de tercer año de educación básica de la unidad educativa República de Venezuela.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Aplicar los ejercicios para mejorar el equilibrio estático de los niños y niñas solucionando los inconvenientes que carecen los niños al momento de practicar las diferentes actividades físicas.
- Ejecutar en situaciones reales de juego los ejercicios de equilibrio que permita analizar la dificultad en la práctica de los ejercicios.
- Evaluar los avances obtenidos con la aplicación de la guía de ejercicios a los estudiantes con problemas de equilibrio en la práctica de actividades físicas.

6.5. Análisis de la factibilidad

El presente proyecto es factible ya que se dispone del tiempo necesario para su completo desarrollo, existiendo la colaboración de todos los estudiantes, autoridades y docentes de la Unidad Educativa República de Venezuela que permite que la investigación sea eficiente al poder compartir con los niños que carecen de esta problemática.

Al existir información bibliográfica sobre este tema y al no existir otras investigaciones similares permite recoger información para su ejecución, además de contar con la experiencia de campo para el desarrollo del tema.

6.5.1. Factibilidad Administrativa

Al momento de aplicar las encuestas a las autoridades, docentes y estudiantes de la Unidad Educativa República de Venezuela se reflejó la necesidad y el interés de la aplicación de ejercicios como impulso para el desarrollo del equilibrio estático aplicando un trabajo planificado, con metodología fundamental.

6.5.2. Factibilidad social

La propuesta de solución se pondrá a conocimiento de los estudiantes de la Unidad Educativa República de Venezuela de la autoridades y docentes buscando con este aporte la continuidad del equilibrio estático dentro de la institución, motivando a los estudiantes a la práctica de los ejercicios, pero sobre todo poniendo en claro los beneficios y buenos valores que tienen la práctica de los ejercicios de equilibrio.

6.5.3. Factibilidad Económica

En lo que se refiere al soporte económico este es asumido en su totalidad por el investigador quien busco los medios para llevar a cabo la investigación con el respaldo de la unidad educativa en donde los estudiantes gozan de los espacios adecuados, material necesario y sobretodo el apoyo de las autoridades por la socialización y aplicación de la presente guía docente.

6.5.4. Factibilidad Tecnológica

Se cuenta con las TICS adecuadas como computadores, cámaras, proyectores, grabadora, DVD, televisores en le Unidad Educativa República de Venezuela los mismos que son materiales indispensables para el aprendizaje significativo de los estudiantes tratando de lagar a los estudiantes de una forma clara, precisa, innovadora y divertida para que el niño pueda demostrar lo aprendido en el patio de

la institución y de la misma manera en sus hogares con la ayuda de sus hermanos, padres o algún familiar.

6.5.5. Factibilidad Legal

En la Constitución de la República del Ecuador, en el Título VII, en la sección Sexta Cultura Física y tiempo libre, determina lo siguiente:

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (asambleanacional, 2016)

En la ley de Cultura Física, Deporte y Recreación con su correspondiente reglamentación determina lo siguiente:

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana, así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permita masificar estas actividades.

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del estado.

Art. 7.- El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de Educación Física, Deportes y Recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente Ley.

Art.81.- De la educación Física. - La educación física comprenderá las actividades que desarrollen las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un 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 interculturales, con la

finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo. (slideshare, 2016)

6.6. Fundamentación

6.6.1. Descripción

GUIA

Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para dirigir una cosa o informaciones que se refieren a un asunto específico. Esta tiene como tarea orientar a los educandos hacia un aprendizaje óptimo y eficaz descubriendo sus dudas y evacuando en la actualidad los maestros se convierten en guías del proceso enseñanza aprendizaje.

La importancia de las guías se encuentra en el contenido, debido a que son escritos de consulta para quienes necesiten ya que son de fácil manejo estos a su vez pueden ser modificados de acuerdo a las estrategias y métodos de los docentes.

Guía de aprendizaje:

Estas guías presentan nuevos conceptos a los educandos, y requieren de un docente para aclarar y explicar conceptos y esta cuenta generalmente con textos, imágenes y ejercicios y puede ser evaluada de acuerdo a su necesidad.

Ejercicios de equilibrio estático:

Los ejercicios de equilibrio estático son un conjunto de ejercicios que buscan prevenir y ayudar a controlar los síntomas de la vertiginosa, estos ejercicios hay que practicarlos diariamente y en ocasiones acudir al fisioterapeuta ya que con esta práctica se trabaja en el sistema musculoesquelético desarrollando y perfeccionando la coordinación, la fuerza y la sensibilidad.

Se ha tomado los ejercicios de equilibrio como una fuente importante para el desarrollo óptimo y adecuado para la práctica de las diferentes disciplinas deportivas y está dirigida a los estudiantes de tercer año de educación de la unidad educativa república de Venezuela, entendiendo que esto es un proceso importante en el desarrollo de los niños y se ajustaran a todas las necesidades.

Para el desarrollo del sentido del equilibrio las mejores estrategias son aquellas en las que el volumen de prácticas es muy elevado y rico en variantes dado su carácter específico. Esta especificidad hace que, para la mejora del sentido del equilibrio, el trabajo se deba abordar desde todas las posiciones y situaciones posibles.

6.6.2. Estructura de la Propuesta

Estructura metodológica para desarrollar la propuesta:

Denominación	Contenidos	Objetivos Medibles
¿Qué hacer?	Tema	Diseño de una guía de ejercicios metodológicas.
¿Para qué hacer?	Solución al problema	Dar inicio con la guía de estrategias metodológicas.
¿Con quién hacer?	Estudiantes	Investigador, docentes y autoridades.
¿Por qué hacerlo?	Importancia	A través de vivencias adquiridas por el investigador.
¿Cómo hacerlo?	Metodología	A través del diseño y la ejecución de la guía metodológica en el equilibrio estático.
¿Dónde hacerlo?	Ubicación	Unidad Educativa República de Venezuela
¿Qué magnitud tendrá?	Cualitativo y cuantitativo	Beneficio directo a los estudiantes y el investigador.
¿Cuándo se hará?	Tiempo	Enero – Julio 2016
¿Quiénes lo harán?	Equipo de trabajo	Investigador, estudiantes y docentes.
¿Con que se hará?	Recursos	Institucionales, Humanos, Materiales y Económicos.

Tabla N° 29: Campana de Gaus

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Toalombo M, 2015

6.6.3. Fundamentación Científica

La Educación Física constituyen un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico y psicológico de los niños sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo ofertando el mejoramiento de las habilidades motrices, adquiriendo conocimientos y el desarrollo de sus cualidades motoras coadyuvando de esta manera a las instituciones educativas a formar jóvenes capaces de conducirse activa y conscientemente al servicio para construir una sociedad consiente y activa.

Equilibrio.

El equilibrio es una capacidad perceptivo motriz determinante en la construcción del movimiento voluntario condición indispensable del ajuste corporal y gravitatorio. En las unidades educativas deben potenciar el desarrollo de esta capacidad a través de la experimentación de una gran variedad de situaciones motrices y estimulaciones elaboradas con dicha intención en las actividades de cultura física.

Es un factor estrechamente ligado al sistema nervioso central, que precisa de la información del oído, vista y sistema cenestésico. Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

Desplazamientos, Marcha y Carrera: Caminar a distintas Zancadas. Cambios de dirección de ritmo. Andar a dos, tres o cuatro apoyos. Distintas modalidades de carrera. Variar en función de la zancada, distancia, visión, dirección, etc. Saltos: Educación del impulso: con un pie, dos, desde el suelo, en altura. Con carrera y sin carrera, Ejercitación del vuelo: Frontal, lateral, hacia atrás, Ejercitación de la caída:

Apoyos a uno y dos pies, rodar, Saltar y salvar obstáculos, cuerdas, elástico, salto en largo, Saltos gimnásticos. Aplicación circuitos con obstáculos, Giros, Lanzamientos y recepciones: Lanzar y recibir la pelota individualmente y por compañeros, tocando diferentes modalidades de envío y recepción, probando con juegos predeportivos, recepción y lanzamiento de aros, globos, materiales diversos, variando la distancia, la fuerza, etc.

Equilibrios: Educación postural, Desplazamientos en equilibrios, sobre bloques, líneas, bancos, variando dificultad. Equilibrios sobre el propio cuerpo, a un pie, con ojos cerrados, andando sobre una línea. Desplazamientos con picas, balones, sobre las manos, sobre la cabeza, en slalom. Pre-pino.

El equilibrio, capacidad perceptiva motriz, se incluye en todos los programas de educación física desde edades tempranas; esto se debe a que dicha capacidad desempeña un papel importante en la actividad motriz de los niños. A medida que el equilibrio se desarrolla los movimientos se tornan más coordinados, precisos y variados, se adquiere mayor control postural, se incrementa la seguridad gravitatoria durante la locomoción y se potencian los procesos de aprendizajes motores.

La capacidad tangible: el equilibrio

Si analizamos el equilibrio como un elemento básico del funcionamiento perceptivo-motor del organismo, lo definiremos como la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrante.

De hecho cualquier movimiento proviene de un ejercicio de equilibrio debido a que requiere de movimientos de reacción voluntaria, automática y refleja así podemos distinguir entre un equilibrio reflejo de tipo estático postural o un equilibrio automático promedio de actividad de movimientos utilitarios,

automatizados, de la vida cotidiana; y un equilibrio aplicado en la acción motriz programada pero para ello es importante poseer un buen control tónico para realizar ajustes necesarios del organismo.

Procedimientos y orientaciones didácticas

Las capacidades perceptivo motrices de equilibrio al igual que las de coordinación, que trataremos seguidamente – no se orienta tanto a la búsqueda de eficiencia de resultado como a la experimentación de una gama de situaciones motrices y de estimulaciones creadas con el fin de potenciar dicha capacidad.

Principio de Supercompensación

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Blázquez, Delgado, podemos afirmar que el Principio de Supercompensación es: “una respuesta específica del organismo a determinados estímulos acumulando niveles superiores a los iniciales”.

Fases

- Fase Positiva o de realización del esfuerzo (en esta fase se va a determinar el gasto energético producido por el esfuerzo o entrenamiento).
- Fase Negativa o de recuperación (el organismo recupera las energías perdidas y acumula potenciales de trabajo superiores al nivel en que se encontraba).
- Fase de Supercompensación (tras una fase de excitación y de recuperación provocada por el cansancio, sucede una exaltación, donde la capacidad de trabajo aumenta).

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Y DE EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA



GUÍA DE EJERCICIOS

PARA MEJORAR Y DESARROLLAR
EL EQUILIBRIO ESTÁTICO
DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.



AMBATO 2016

1. INTRODUCCIÓN

Los retos de una excelente práctica de los diferentes deportes inicia con la correcta ubicación postural y el dominio del centro de gravedad con relación a las diferentes posiciones del cuerpo humano y esto inicia que con una excelente practica de los diferentes ejercicios que tenemos para desarrollar y perfeccionar el equilibrio en los niños ya que el niño aprende y desarrolla rápidamente las habilidades motrices y los diferentes sentido que posee el ser humano la cual recae sobre los docentes y padres de familia para poder formar al niño tanto física como psicológicamente para que se desenvuelva activamente en el medio donde habita.

Al presentar la siguiente guía, se busca ayudar al niño y niña a desarrollar de una manera rápida y eficaz tanto psicológica como físicamente las habilidades de los estudiantes para que aprendan a solucionar los problemas que se les presenten en su vida cotidiana con la intervención de docentes y padres de familia.

Para lograr que este propósito educativo se haga realidad, se ha implementado la siguiente propuesta en la Unidad Educativa República de Venezuela para ayuda de los docentes, autoridades y familiares cuenten con una guía de ejercicios metodológicos para mejorar el equilibrio estático, la misma que servirá como una herramienta indispensable para los educares buscando potencializar y perfeccionar su destrezas y habilidades individuales.

2. GUÍA DE EJERCICIOS

Nombre de la asignatura:	Ejercicios de equilibrio estáticos
Estudiantes que se imparten:	Todos los estudiantes de la unidad educativa
Responsables:	Todos los docentes.
Horas Dictadas:	4 Horas semanales
Lugar:	Unidad Educativa República de Venezuela - Cancha principal de la escuela.

3. CONTENIDOS

Educación Sensorial	Tacto, Auditiva, Visual, Física, Psicológica.
----------------------------	---

EJERCICIOS SIN IMPLEMENTOS

Ejercicio 1	El modelo
Ejercicio 2	El elevador
Ejercicio 3	La rana
Ejercicio 4	El bailarín
Ejercicio 5	La estatua
Ejercicio 6	El gato acrobático
Ejercicio 7	El carrusel
Ejercicio 8	El enanito
Ejercicio 9	Alicia Alonso
Ejercicio 10	El trencito
Ejercicio 11	El castillito
Ejercicio 12	El escultor
Ejercicio 13	Derecha o Izquierda

EJERCICIOS CON IMPLEMENTOS

Ejercicio 14	El cojín volador
Ejercicio 15	Ayuda a tu amigo
Ejercicio 16	Los aros de colores
Ejercicio 17	La alfombra mágica
Ejercicio 18	El guardián de la torre

DOMINACION DEL EQUILIBRIO

Ejercicio 19	El Flamenco
Ejercicio 20	No caerse
Ejercicios 21	La grulla
Ejercicio 22	Los gimnastas
Ejercicio 23	Somos Equilibristas

CORRECTA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL

Ejercicio 24	Juegos de los animales
Ejercicio 25	Palomitas de maíz
Ejercicio 26	Los números
Ejercicio 27	Juegos de las construcciones
Ejercicio 28	Achicar espacios
Ejercicio 29	La gallina y los espacios

4. METODOLOGIA: De enseñanza, aprendizaje, actividades formativas	
4.1. Distribución de las horas	
Número de horas presenciales:	64 horas
Número de horas dedicadas por el estudiante:	150 horas
Total de horas	214 horas

4.2. Estrategias metodológicas y recursos didácticos	
Sesiones presenciales	<ul style="list-style-type: none"> • A través de las clases teórico – prácticas se presentarán variantes de los diferentes ejercicios de equilibrio estático, interpretando sus principios básicos y la relación de manipulación de los recursos materiales para proporcionar a los estudiantes un excelente proceso de enseñanza aprendizaje. • Se vivencia la aplicación de los ejercicios de equilibrio estáticos planteados, las mismas que serán evaluadas al final de las clases presenciales. • Trabajar en grupos situaciones reales de los diferentes ejercicios explicando su importancia y sus beneficios que tiene cada uno de los mismos.
Sesiones no presenciales:	<ul style="list-style-type: none"> • Es un trabajo individual buscando profundizar y perfeccionar los contenidos adquiridos en las clases presenciales mediante repeticiones simultaneas en el transcurso de la semana en sus propias casas o en el medio donde habiten.

5. EVALUACIÓN: Procedimientos, indicadores de evaluación y de calificación													
Procedimiento de evaluación	La evaluación será continua con el fin de comprobar si se está obteniendo buenos o malos resultados con la aplicación de la guía metodológica de ejercicios de equilibrio estático, esto estará a cargo del docente de cultura física a través del método directo.												
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla los ejercicios aprendidos de la mejor forma posible. • Utiliza su sentido de orientación, tomando en cuenta los elementos de su entorno. • Demuestra posibilidades de ejecutar actividades individuales y colectivas. • Demuestran lo aprendido en situaciones de juego. • Corrige errores durante la ejecución de la estrategia. 												
Calificación en escala cualitativa y cuantitativa	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Cualitativa (aprendizaje requerido)</th> <th>Cuantitativa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Supera</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Domina</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Alcanza</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>Próximo a alcanzar</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>No alcanza</td> <td>Menos de 4 puntos</td> </tr> </tbody> </table>	Cualitativa (aprendizaje requerido)	Cuantitativa	Supera	10	Domina	9	Alcanza	7-8	Próximo a alcanzar	5-6	No alcanza	Menos de 4 puntos
Cualitativa (aprendizaje requerido)	Cuantitativa												
Supera	10												
Domina	9												
Alcanza	7-8												
Próximo a alcanzar	5-6												
No alcanza	Menos de 4 puntos												

FASE I

EJERCICIOS SIN IMPLEMENTOS

Tiempo: 30 minutos por cada ejercicio.

No. De participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes inician con un acondicionamiento y ubicados de acuerdo a su necesidad.

Evaluación: Los estudiantes deben realizar todos los ejercicios que el docente le sugiera.

Dominio de su propio cuerpo: Los estudiantes aprenden a controlar su propio cuerpo para realizar activamente todas las actividades del diario vivir.

Objetivos alcanzados:

Con la aplicación de los ejercicios sin implementos hemos logrado desarrollar en los estudiantes.

- Desarrollar hábitos de compañerismo y la importancia del trabajo en grupos.
- Aprender a desarrollar los ejercicios con facilidad y seguridad.
- Tener confianza en ellos mismos.
- Dominar el equilibrio de su propio cuerpo
- Ubicarse en posiciones en contra de la gravedad
- Aprender a superar rápidamente pequeños obstáculos

Ejercicio No. 1: El modelo



Objetivo: Fomentar el compañerismo e el trabajo en grupos

Contenido: Habilidades motrices básicas y equilibrio.

Terreno: Canchas o algún espacio amplio y plano.

Tiempo: 20 minutos.

No. De participantes: Todos los estudiantes y el docente.

Situación Inicial: Todos los niños se colocan dispersos por todo el patio.

Evaluación: Los estudiantes serán capaces de permanecer en esa posición durante el mayor tiempo posible buscando ser el último en abandonar la posición.

Desarrollo:

Los estudiantes desde la posición de parado con las piernas separadas aproximadamente a la anchura de los hombros, los niños apoyan un pie sobre el metatarso y el otro sobre el talón. El tronco permanece erguido y la vista se dirige al frente.

Variante:

Una vez realizado el ejercicio con un lado del cuerpo realizar con el otro lado.

Ejercicio No. 2: El Elevador



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El estudiante evitara caer o asentar los talones.

Desarrollo:

Desde la posición de pie, con las piernas juntas deben flexionar ligeramente el tronco hacia delante y elevar los talones.

Variante:

Este ejercicio se puede realizar con las puntas de los pies, pero en esta variante el cuerpo debe estar erecto.

Ejercicio 3: La rana



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El estudiante debe realizar el ejercicio manteniendo la columna vertebral en línea recta

Desarrollo:

Desde la posición de pie, con las piernas ligeramente abiertas se flexionan las rodillas a la vez que los talones se elevan. La cadera debe quedar justo encima de los talones. El tronco y la cadera quedan en línea con la base de sustentación.

Ejercicio 4: El Bailarín



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio estático

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El estudiante debe dominar el equilibrio y realizar el ejercicio con los dos pies.

Desarrollo:

Desde la posición de parado, los niños deben colocar un pie en prolongación exacta del otro, estableciendo el contacto del talón de un pie con la punta del pie contrario; luego se elevan los talones.

Variante:

El niño debe ejecutar el ejercicio primero con el pie derecho adelante y luego debe realizar el ejercicio con la pierna contraria y dominar el equilibrio.

Ejercicio 5: La Estatua



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben permanecer inmóviles adoptando la posición que tenían antes de que darse inmóviles.

Desarrollo:

Los niños deben moverse por todo el espacio al ritmo de la música. En el instante en que la música deje de sonar, los niños permanecen inmóviles, cual una estatua, adoptando la postura que tenían justo antes de parar de sonar la música.

Ejercicio 6: El gato acrobático



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El niño debe mantener un pie y un brazo apoyado y el otro levantado.

Desarrollo:

Partiendo de la posición inicial de cuatro puntos, los niños deben apoyarse sobre dos puntos, por ejemplo: apoyo en una mano y una rodilla, una mano y un pie, etc.

Variante:

Trabajar con los dos lados del cuerpo manteniendo el mayor tiempo posible sin tocar el piso.

Ejercicio 7: El carrusel



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

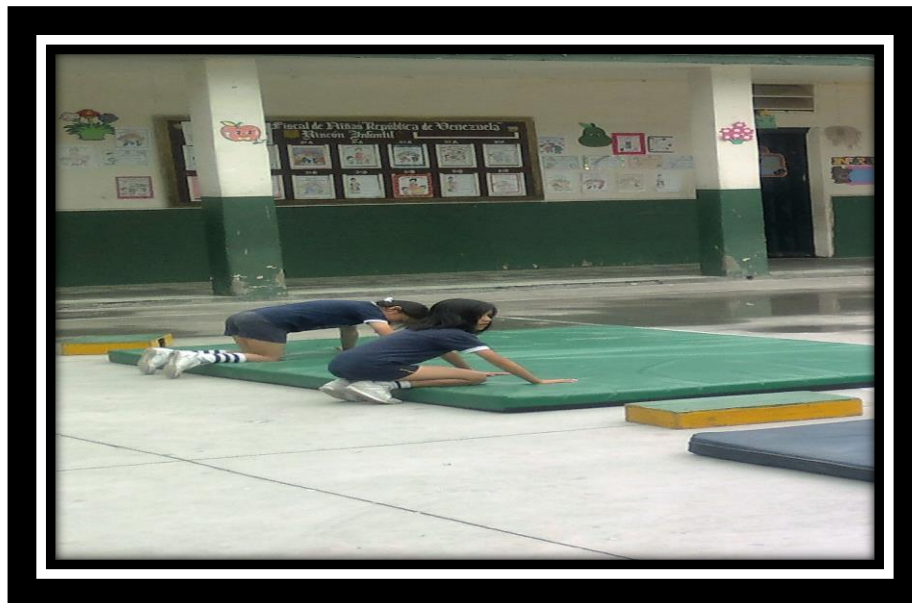
Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El niño debe mantener el equilibrio contrarrestando la fuerza centrífuga inmediatamente.

Desarrollo:

Los niños forman un círculo y se toman de las manos, posteriormente se desplazan a la derecha o a la izquierda según la indicación de la maestra; quien gradúa el ritmo del desplazamiento: "más de prisa, más lento"; y cuando lo considere conveniente hace sonar el silbato. En ese momento los niños deben soltarse y permanecer quietos en una postura equilibrada contrarrestando la fuerza centrífuga.

Ejercicio 8: El enanito



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los niños deben separar los más distante posible y mantener el equilibrio con una sola mano.

Desarrollo:

Los niños se arrodillan sobre el suelo y apoyan una mano delante del cuerpo, luego despegan los pies de la superficie. El apoyo se mantiene sobre la mano y las rodillas

Variante:

Se debe alternar la mano de apoyo y mantener el equilibrio.

Ejercicio 9: Alicia Alonso



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El estudiante de mantener el talón del pie flexionado delante de la rodilla.

Desarrollo:

Desde la posición inicial de pie, los niños elevan una pierna y la flexionan de tal forma que el talón del pie quede exactamente delante de la rodilla correspondiente a la pierna contraria. La pierna de apoyo debe permanecer extendida y no debe existir contacto entre el talón y la rodilla.

Variante:

La rodilla de la pierna que se flexiona se dirige al frente.

Ejercicio 10: El trencito



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben elevar y mantener la pierna elevada.

Desarrollo:

Un miembro de la pareja se coloca detrás de su compañero, luego se sostiene en los hombros de su pareja y ambos elevan la pierna derecha flexionada al frente.

Variante:

El ejercicio debe realizar con las dos piernas primero derecha o izquierda y luego alternar.

Ejercicio 11: El castillo



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básica y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Entre compañeros se apoyan y mantiene la pierna elevada el mayor tiempo posible.

Desarrollo:

Los miembros de la pareja se colocan uno en frente del otro, se sostienen con ambas manos en los hombros de su compañero y elevan lateralmente la pierna derecha.

Variante:

El estudiante debe realizar el ejercicio con la pierna derecha e izquierda.

Ejercicio 12: El escultor



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El escultor debe moldear lo más real posible a su compañero.

Desarrollo:

Un niño asume el rol de escultor y moldea al compañero que hace de figura, obligándolo a experimentar distintas posiciones corporales.

Ejercicio 13: Derecha o Izquierda



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El estudiante debe pararse y mantener el equilibrio sobre la pierna derecha sin caerse.

Desarrollo:

Los miembros de la pareja se desplazan por el área cogidos de las manos. A la voz del docente de: ¡derecha!, todos los alumnos se pararán y deberán mantenerse en equilibrio sobre la pierna derecha hasta que la maestra dé una palmada, para continuar la marcha normal hasta una nueva orden.

Variante: Los estudiantes deben combinar el ejercicio con los dos pies primero derecha y luego izquierda.

FASE II

EJERCICIOS CON IMPLEMENTOS

Tiempo: 30 minutos por cada ejercicio

No. De participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes se acondicionan con los implementos

Evaluación: Los estudiantes aprenderán a utilizar el implemento sin ninguna dificultad y aprenderá a dominar el equilibrio para trabajar con el implemento.

Dominio del equilibrio y del implemento: Ayuda al niño a desarrollarse de una manera rápida y eficaz frente a un obstáculo o frente a las adversidades de la vida tratando que el niño desarrolle todas sus capacidades físicas e intelectuales según el ejercicio que le pida que realice el docente o de acuerdo a su propia necesidad.

Objetivos alcanzados:

Con la práctica de los ejercicios con implementos hemos logrado que el estudiante:

- Aprende a trabajar con implementos.
- Aprende a trabajar en grupos.
- Aprende a que el implemento es para trabajo y para agredir a los compañeros.
- Aprende a dominar el implemento.
- Aprende a utilizar como ayuda y no como obstáculo el implemento.
- Realiza los ejercicios combinado el implemento y obstáculos naturales.

Ejercicio 14: El cojín volador



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Cojines de 20 por 15 centímetros.

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben mantener el equilibrio.

Desarrollo:

En parejas uno en frente del otro, se cogen de las manos y adoptan diferentes posiciones corporales sobre los neumáticos, por ejemplo: de pie con las piernas ligeramente flexionadas

Variantes:

Los estudiantes pueden adoptar diferentes posiciones dependiendo de la creatividad del docente, por ejemplo: agarrados con una sola mano, con las dos y otras.

Ejercicio 15: Ayuda a tu amigo



Objetivo: Desarrollo del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Ulas, Tacos de madera.

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben permanecer sobre los obstáculos sin caerse.

Desarrollo:

En parejas uno en frente del otro, se cogen de las manos y adoptan diferentes posiciones corporales sobre los implementos, por ejemplo: de pie con las piernas ligeramente flexionadas, agarrados con una sola mano, con las dos etc.

Variantes:

Depende de la creatividad del docente.

Ejercicio 16: Los aros de colores



Objetivo: Desarrollo de la lateralidad

Contenido: Habilidades motrices básicas, y la lateralidad.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Aros pequeños de colores o Ulas

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben reaccionar rápidamente según el pedido del maestro.

Desarrollo:

Se conforman sobre el suelo tres bloques de aros de diferentes colores o aros identificados con numeración; los aros se colocan bien pegados entre sí. Cada subgrupo realizará la actividad en un bloque. Los niños ejecutan las orientaciones que dicte la maestra, por ejemplo: mano izquierda en aro rojo y pie derecho en azul, así la maestra va orientando variantes.

Ejercicio 17: La alfombra mágica



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Lonas

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El estudiante debe permanecer de pie sobre la lona.

Desarrollo:

Un alumno se coloca sobre la lona, mientras que otro niño, con ayuda de la maestra la agarran desde afuera. El niño que se encuentra encima de la lona intentará mantenerse de pie durante el tiempo en que lo arrastren suavemente por el área.

Ejercicio 18: El guardián de la torre



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Tacos de madera

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: El estudiante debe permanecer concentrado sobre el taco de madera sin caerse.

Desarrollo:

Un niño se apoya con un pie sobre un taco de madera, mientras que su compañero se sitúa cerca de él esperando que pierda el equilibrio y haga contacto con el suelo para ocupar su lugar encima del taco. El niño que está cerca del "guardián" no puede hacer contacto físico con él, simplemente puede hacer gestos y sonidos para hacer que pierda el equilibrio.

FASE III

DOMINIO Y DESARROLLO DEL EQUILIBRIO

Tiempo: 30 minutos por ejercicio

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación Inicial: Los estudiantes utilizaran todo el patio utilizando diferentes implementos o su propio cuerpo.

Evaluación: Los estudiantes deben dominar y mantener el equilibrio sobre obstáculos, implementos o su propio cuerpo.

Dominio del equilibrio: Los estudiantes aprenden a trabajar con los implementos convirtiéndose en ejercicios sencillos y fáciles lo cual a base de repeticiones perfeccionan el equilibrio y mejora las condiciones físicas estos ejercicios dependerá de lo que el docente requiera desarrollar en el estudiante.

Objetivos alcanzados:

Con la práctica de los ejercicios con implementos hemos logrado que el estudiante:

- Dominio de ubicación postural.
- Realiza movimientos coordinados y precisos.
- Desarrollo interés por práctica deportiva.
- Desarrollo de los reflejos

Ejercicio 19: El flamenco



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben mantener el equilibrio y cambiar de pie de apoyo.

Desarrollo:

El niño se coloca de pie con los pies juntos. Al la señal del profesor, el niño flexionara la pierna para poder ser agarrado por la mano del mismo lado del cuerpo del niño.

Variantes:

- El niño se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre un taco de madera. A la señal del monitor, el niño pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo del niño.
- Hacerlo con los ojos cerrados

Ejercicio 20: No caerse



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben realizar el ejercicio que le pida el docente.

Desarrollo:

Disponemos a los estudiantes en frente de nosotros y le vamos dando las siguientes órdenes y el estudiante tiene que realizar inmediatamente.

Variantes:

De puntillas subir y bajar.

Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás.

Oscilar con los pies separados hacia los dos lados.

Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie, luego realizar con el otro pie.

Ejercicio 21: La Grulla



Objetivo: Desarrollo del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Mantener dicha posición la mayoría de tiempo posible.

Desarrollo:

De pie, elevar una pierna flexionada al frente. La pierna de apoyo debe permanecer extendida y el tronco erguido.

Variante:

Elevar el talón de la pierna de apoyo, Alternar la pierna de apoyo.

Ejercicio 22: Los gimnastas



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben elevar al máximo su pierna y mantener el equilibrio.

Desarrollo:

De pie, los niños colocados de frente, dándose las manos deben levantar una pierna hacia atrás manteniéndola extendida.

Variante: El estudiante debe realizar los ejercicios con las dos piernas primero una y luego la otra.

Ejercicio 23: Somos equilibristas



Objetivo: Dominio del equilibrio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el equilibrio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben elevar al máximo su pierna y mantener el equilibrio.

Desarrollo:

Coloca los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda.

Levantamos la mano derecha luego la mano izquierda.

Variantes:

-Levantamos la pierna derecha luego con la pierna izquierda.

FASE IV

DOMINIO Y PERFECCIONAMIENTO DE LA UBICACIÓN (TIEMPO Y ESPACIO)

Tiempo: 30 minutos por cada ejercicio.

No de participantes: Todos los estudiantes y docente

Situación Inicial: Todos los estudiantes se ubicarán en parejas para realizar las actividades con sus grados de dificultad.

Evaluación: Los estudiantes describirá la ubicación y la lateralidad con relación a su entorno.

Sistema de ubicación de la persona: Involucra la habilidad de ubicación en el tiempo y espacio, con esto adquiere la facilidad de ubicación tiempo y espacio y dominio de la lateralidad logrando que el niño pueda saber dónde se encuentra y en qué hora debido a que se encuentra en constante movimiento.

Objetivos alcanzados:

Con la práctica de los ejercicios de ubicación hemos logrado que el estudiante:

- Aprenda a relacionarse con el medio que lo rodea.
- Aprende a relacionar con sus compañeros.
- Aprende a desenvolverse en grupos
- Aprende a identificar (Mañana, Tarde, Día, Noche)
- Aprende a identificar la ubicación de los objetos.

Ejercicio 24: Juegos de los animales



Objetivo: Dominio de la capacidad Temporo-espacial

Contenido: Habilidades motrices básicas, y Temporo-espaciales.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes forman un círculo.

Evaluación: Los estudiantes deben imitar al máximo a los animales sugeridos.

Desarrollo:

Todos los alumnos correrán en círculo de diferentes modos y cambiando el sentido (cuando lo indique el docente) hasta que el educador nombre el animal que se tiene que interpretar (entre ellos puede existir alguno fruto de la imaginación) como por ejemplo: la mariposa (para estirar la musculatura interna), el flamenco(para la flexión y extensión de tobillos), el cangrejo (para la práctica de la Cuadrupedias), el mono (para la flexo-extensión de rodillas), la estrella de mar(para movilidad articular de las caderas y hombros), la serpiente (para la movilización del tronco), la rana(para el trabajo de las articulaciones del tren inferior).

Ejercicio 25: Palomitas de maíz



Objetivo: Dominio del tiempo y espacio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el espacio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes libres por el espacio.

Evaluación: Los estudiantes deben tratar de unir a sus compañeros lo más rápido posible.

Desarrollo:

Todos los alumnos irán saltando dispersos por el espacio y si chocan con alguno de sus compañeros se cogerán de las manos y saltarán juntos. El juego finaliza cuando todos están unidos.

Variante:

A pie cojito; indicando la dirección del salto (solo hacia atrás, de lado, etc.)

Ejercicio 26: Los números



Objetivo: Dominio del Tiempo y espacio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el espacio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el espacio.

Evaluación: Los estudiantes deben elevar al máximo su pierna y mantener el equilibrio.

Desarrollo:

Asignaremos un número a diferentes partes de la cancha (el 1 a una canasta, el 2 a una portería, el 3 a una esquina, etc.) y cuando sea indicado por el docente todos los alumnos deberán correr hacia allí. Al alumno que llegue en último lugar se le penalizará con un punto negativo. Conforme pase el juego añadiremos algunos números y lugares más. Al final del juego los 3 alumnos con más puntos serán “castigados” con penitencias.

Ejercicio 27: Juego de las construcciones



Objetivo: Dominio del Tiempo y Espacio

Contenido: Habilidades motrices básicas, y el espacio.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el espacio.

Evaluación: Los estudiantes deben ubicarse en las formaciones rápidamente.

Desarrollo:

Ocupando cada vez una zona distinta de la pista, haremos que nuestros estudiantes se coloquen en la formación que indique el docente: círculo, fila, línea, diagonal, ya sea por parejas, en fila, etc.

Ejercicio 28: Achicar Espacios



Objetivo: Dominio del Espacio y Tiempo

Contenido: Habilidades motrices básicas.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes deben evitar tocarse entre ellos.

Desarrollo:

Todos los alumnos andan por la mitad del Patio. Si dos alumnos se tocan les dará calambre: ¡Prohibido tocarse! Conforme el profesor considere deberá reducir el espacio de acción (delimitando límites, con una cuerda, etc.)

Variantes:

Corriendo, aumentado o disminuyendo el campo de acción rápidamente, saltando, reptando, etc.

Ejercicio 29: La gallina y sus pollitos



Objetivo: Dominio del Tiempo y espacio

Contenido: Habilidades motrices básicas.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Todos los estudiantes dispersos en el patio.

Evaluación: Los estudiantes que son pollitos deben encontrar rápidamente a la gallina

Desarrollo:

Todo el grupo son pollitos con los ojos vendados, salvo uno que será la gallina. Los pollitos tienen que encontrar a la gallina de forma que si se tropiezan con alguien tendrán que preguntar: “¿pío, pío?” y si le contestan “pío, pío”, se tratará de otro pollito y seguirán su camino buscando. Si no le contestan será la gallina y se unirán a su cintura. Así hasta que se unan todos. La gallina se desplazará por el espacio próximo a los pollitos y sin movimientos bruscos.

Ejercicio 30: El electricista



Objetivo: Dominio del Tiempo y espacio

Contenido: Habilidades motrices básicas.

Terreno: Patio de la escuela.

Tiempo: 10 minutos

No de participantes: Todos los estudiantes y el docente

Situación inicial: Los estudiantes colocados en parejas ocupan todo el espacio.

Evaluación: Los estudiantes deben elevar al máximo su pierna y mantener el equilibrio.

Desarrollo:

Un miembro de la pareja deberá estar acostado mientras el otro compañero le coge de un brazo y se lo sacude suavemente. Se hará de manera sucesiva con cada extremidad.

Variantes:

El miembro de la pareja puede coger dos extremidades a la vez. También se puede llevar a cabo por tríos.

Modelo Operativo

El desarrollo de la propuesta se desarrolla en distintas fases sumamente indispensables en nuestra guía de ejercicios metodológicos para mejorar el equilibrio estático, a través de las fases y actividades que se detallan a continuación:

6.7. Metodología. Modelo Operativo

FASES	METAS	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO	
					Inicio	Fin
Socialización	Comprometer a los beneficiarios directos a trabajar en conjunto para mejorar el equilibrio estático en los estudiantes.	Socialización encaminada a los beneficiarios de la importancia que tiene la práctica de los ejercicios para mejorar el equilibrio estático en los estudiantes	Investigador	Humanos: Investigador Tecnológico: Proyector, Computadora Internet	01, enero	30,Enero
Planificación	Concientizar sobre los beneficios del fustal adaptado en la inclusión social,	Aplicación teórica y práctica de la guía de ejercicios metodológicos para mejorar el equilibrio estático.	Investigador	Humanos: Investigador Tecnológico: Proyector, Computadora Internet	01, Febrero	29, Febrero
Ejecución	Aplicación de la propuesta	Desarrollar los ejercicios metodológicos propuestos para mejorar el equilibrio estático.	Investigador Estudiantes Autoridades	Humanos: Investigador Estudiantes Tecnológico: Proyector, Computadora Internet	01, Marzo	31,Mayo
Evaluación	El análisis nos da una pauta para mejorar y corregir errores, la propuesta será evaluada permanentemente.	Verificar que se cumplan y se desarrollen los ejercicios planteados según la guía.	Investigador Estudiantes Autoridades	Humanos: Investigador Estudiantes Tecnológico: Proyector, Computadora Internet	01, Junio	15, Julio

Tabla N° 30: Modelo Operativa

Fuente: La investigación

Elaborado por: Toalombo M, 2016

6.8. Administración

6.8.1. Recursos Institucionales

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física

Unidad Educativa República de Venezuela de Ambato

6.8.2. Recursos humanos

Recursos	No.	Valor/Hora	Tiempo/Horas	Actividad
Investigador	1	\$ 5,00	80	\$ 400,00
Total				\$ 400.00

Tabla N° 31: Recursos Humanos

Fuente: La investigación

Elaborado por: Toalombo M, 2016

6.8.3. Recursos materiales

Recursos	No.	Valor
Cronometro	1	\$ 20.00
Silbato	1	\$ 10.00
Conos pequeños	12	\$ 23.00
Balón	1	\$ 45.00
Total		\$ 98.00

Tabla N° 32: Recursos Materiales

Fuente: La investigación

Elaborado por: Toalombo M, 2016

6.8.4. Recursos de oficina

Recursos	No.	Valor/Unitario	Valor/Total	Valor/Recursos
Resma Papel	2	\$ 4,00	\$ 8,00	\$ 8,00
Esferográficos	30	\$ 0,40	\$ 12,00	\$ 12,00
Impresiones	130	\$ 0,05	\$ 6.50	\$ 6.50
Total				\$ 26.50

Tabla N° 33: Recursos de oficina

Fuente: La investigación

Elaborado por: Toalombo M, 2015

6.8.5. Recursos financieros

Rubro de gastos	valor
Humanos	\$ 400,00
Institucionales	\$ 0,00
Materiales	\$ 98.00
Oficina	\$ 26,50
Tecnológicos	\$ 0.00
Subtotal	\$ 524.50
Imprevistos(5%)	\$ 25.65
Total	\$ 550.15

Tabla N° 34: Recursos Financieros

Fuente: La investigación

Elaborado por: Toalombo M, 2015

6.9. previsión de la evaluación

La evaluación garantiza el fiel cumplimiento de los objetos señalados en la propuesta, y asegura de un control constante de las actividades sugeridas.

- La evaluación de los ejercicios metodológicos de equilibrio estático se la realizara una vez finalizada cada sesión de entrenamiento, con el fin de verificar el avance verídico de los estudiantes, proceso que se lo realiza de manera individual, se planteara un determinado ejercicio para cada clase.
- Con la ayuda de nuestro registro se observará el avance de las estudiantes en las actividades físicas.
- Al finalizar cada ejercicio se realizará una plática sobre los aspectos positivos y las experiencias personales de cada estudiante y se realizará una retroalimentación de lo aprendido.
- Con los docentes de la escuela se dará mayor importancia a la ejecución de los ejercicios metodológicos que se ha prendido en las clases de cultura Física y buscar e desarrollo de ejercicios nuevos para la mejor asimilación de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

(s.f.).

Blázquez. (1990). *Educacion Fisica*. MADrid: Lafourcade.

Bouet. (1968).

Brainly. (26 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: Brainly*. Obtenido de Brainly:
<http://brainly.lat/tarea/1608091>

Cagigal. (2005).

Cagigal, & González. (1993). *Educacion Fisica*. En Cagigal, & González, *Educacion Fisica*.
Madrid: Madrid.

Castañer, & Camerino. (2001). *Capacidades fisicas*. España: Español.

Cuevas Velásquez, L. (2001).

Cuevas Velásquez, L. (2001). *Capacidades Físicas*. Quito.

Delgado. (1991 b).

F., D. (2010).

García, F. (1990, pág. 29).

Giménez, J., & Díaz, M. (2002). *Diccionario de Educación Física en Primaria (I)*. Buenos
Aires, Argentina: Revista Digital.

Gómez, & Rodríguez. (1993). *Cultura Fisica*. En Gómez, & Rodríguez, *Cultura Fisica* (pág.
34). Espana: Barcelona.

González, M., Rivera, E., & Torres, J. (1996). *Fundamentos de Educación Física*.
Consideraciones Didácticas. . Granada: Imprenta Rosillo's.

Hernández , A. (2013). *Historia de la Cultura Física y el Deporte*.

Hernández, A. (2013).

Herrera, y. (2008).

Hervás, L. (1800). *Anatomia Humana*. En L. Hervás, *Anatomia Humana* (pág. 329).
Madrid: Real arbitrio de beneficencia.

Ideario. (2013, pág. 6).

Jewett, & Bain. (1998, pa. 200).

Lagardera. (1999, pág. 48).

Lapierre, A., & Aucounturier, B. (1997).

Lávele, & citado por Pierón. (1988 a).

Le Boulch. (1998).

Morales, & Guzmán. (2000, p. 227-229).

otros, H. y. (2008).

Paredes. (2002).

Pedraz, V. (1988).

Piernavieja. (1966).

Ramos, J. (2009). *Sistemas básicos de ataque*.

salud. (7 de junio de 2016). *Acerca de nosotros: salud*. Obtenido de salud:
<http://salud.ccm.net/faq/8524-dispraxia-definicion>

Sambolin. (1979; pág. 2).

Zintl, F. (1991).

2. Web grafía

asambleanacional. (23 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: asambleanacional*.

Obtenido de asambleanacional:

http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf

caldassporticgmail. (6 de Junio de 2016). *Acerca de nosotros: caldassporticgmail*.

Obtenido de caldassporticgmail:

<http://caldassporticgmail.blogspot.com/2009/12/caminar-correr-y-saltar-movimientos.html>

Capacidades-fisicas_2. (18 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: Capacidades-fisicas_2*.

Recuperado el 25 de 02 de 2015, de Capacidades Fisicas:

http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas_2.html

conceptodefinicion. (25 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: conceptodefinicion*.

Obtenido de conceptodefinicion: <http://conceptodefinicion.de/cultura-fisica/>

definicionabc. (18 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: definicionabc*. Obtenido de

definicionabc: www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php

definicion. (7 de junio de 2016). *Acerca de nosotros: definicion*. Obtenido de definicion:

<http://definicion.de/disgrafia/>

definicion. (7 de Junio de 2016). *Acerca de nosotros: definicion*. Obtenido de definicion:

<http://definicion.de/disgrafia/>

educacion, M. d. (1985). Historia de la educacion en España. En M. d. educacion, *Historia de la educacion en españa*. (pág. 352). Madrid: Graficas Maluar, S. Coop. Ltda.

efdeportes. (18 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: efdeportes*. Recuperado el 25 de

02 de 2015, de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>

efdeportes. (31 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: efdeportes*. Obtenido de

efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

Efdeportes. (26 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: Efdeportes*. Obtenido de

Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>

- efdeportes. (31 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>
- efemeridesecc. (3 de Junio de 2016). *Acerca de nosotros: efemeridesecc*. Obtenido de efemeridesecc: <http://efemeridesecc.blogspot.com/2014/06/educacion-fisica-movimientos-naturales.html>
- elcalor de tu mano. (6 de junio de 2016). *Acerca de nosotros: elcalor de tu mano*. Obtenido de elcalor de tu mano: <http://elcalordetumano.blogspot.com/2012/07/importancia-de-una-adeuada.html>
- entrenamientodeportivo. (6 de junio de 2016). *acerca de nosotros: entrenamientodeportivo*. Obtenido de entrenamientodeportivo: <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>
- <http://es.deportes.wikia.com/wiki/Deporte>. (s.f.).
- http://www.avs.org.mx/sitio/?page_id=83. (s.f.).
- http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica. (s.f.).
- <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>. (s.f.). Recuperado el 25 de 02 de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>: <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>. (Abril de 2010). Recuperado el 25 de febrero de 2015
- Marinao, D. R. (03 de 12 de 2011). <http://es.scribd.com/doc/74569859/Equilibrio-Estatico-y-Dinamico#scribd>.
- Marta castañer, O. C. (2001). La educacion fisica en la enseñanza primaria. En O. C. Marta castañer, *La educacion fisica en la enseñanza primaria* (pág. 12). Barcelona: <https://books.google.com.ec/books?id=qfKvHKCQzPQC&printsec=frontcover&dq=la+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjuq6nlu43NAhVEkx4KHYYCj8Q6AEIGzAA#v=onepage&q=la%20educacion%20fisica&f=true>.
- Ministerio de Educación. (2013, pág. 10). *Educación por medio del deporte es la consigna*. Quito: Impreseñal.

PaidereX. (12 de 03 de 2011). <http://revista.academiamestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>. Recuperado el 26 de 02 de 2015, de <http://revista.academiamestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>: <http://revista.academiamestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>

psicomotricidad. (18 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: psicomotricidad*. Obtenido de spicomotricidad: <http://www.monografias.com/trabajos16/elementos-psicomotricidad/elementos-psicomotricidad.shtml>

Rabanelli, P. J. (18 de Noviembre de 2013). <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>.

salud. (7 de junio de 2016). *Acerca de nosotros: salud*. Obtenido de salud: <http://salud.ccm.net/faq/8524-dispraxia-definicion>

slideshare. (23 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: slideshare*. Obtenido de slideshare: <http://es.slideshare.net/henrygallohidalgo/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-definitiva>

wikideporte. (31 de Mayo de 2016). *Acerca de nosotros: wikideporte*. Obtenido de wikideporte: http://wikideporte.com/wiki/Capacidades_coordinativas._definici%C3%B3n_y_clasificaci%C3%B3n_por_%22juanlu%22

yagodemarta. (6 de Junio de 2016). *Acerca de nosotros: yagodemarta*. Obtenido de yagodemarta: <http://www.yagodemarta.com/invitados-especiales/helena-barquilla-movimiento-natural-cuerp/>

Zapata, O. A. (1989). Juego y Aprendizaje perspectiva psicogenética. En O. A. Zapata, *Juego y Aprendizaje perspectiva psicogenética* (págs. 54-55). Mexico: Pax Mexico.

ANEXOS













ANEXO 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES Y AUTORIDADES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPUBLICA DE VENEZUELA.

OBJETIVO: Diagnosticar el nivel de conocimiento de los docentes acerca de los ejercicios de equilibrio y la capacidad Temporo-espacial de los niños y niñas de la Unidad Educativa República de Venezuela

INSTRUCCIONES:

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar
- Marque con una X la alternativa adecuada.
- Tiempo máximo de encuesta, 30 minutos.

PREGUNTA 1 ¿Sabe usted que es el equilibrio?

SI () NO ()

PREGUNTA 2 ¿Cree usted que el equilibrio ayuda a mejorar el estado físico y psicológico de los niños?

SI () NO ()

PREGUNTA 3 ¿Cree usted que es necesario desarrollar todas las capacidades del ser humano?

SI () NO ()

PREGUNTA 4 ¿Cree usted que los docentes trabajan con ejercicios específicos que ayuden a desarrollar el equilibrio en los niños?

SI () NO ()

PREGUNTA 5 ¿Cree usted que es necesario fortalecer y desarrollar las capacidades coordinativas?

SI () NO ()

PREGUNTA 6 ¿Sabe usted qué es la coordinación de los movimientos?

SI () NO ()

PREGUNTA 7 ¿Sabe usted que es la capacidad Temporo-espacial?

SI () NO ()

PREGUNTA 8 ¿Considera usted importante la creación de un manual de ejercicios para mejorar el equilibrio estático en los niños?

SI () NO ()

PREGUNTA 9 ¿Cree usted que los movimientos se activan y se ejecuten de acuerdo a su necesidad?

SI () NO ()

PREGUNTA 10 ¿Cree usted que en su trabajo organiza su tiempo y espacio?

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLARACION!



ANEXO 3
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPUBLICA DE VENEZUELA.

OBJETIVO: Reunir la información necesaria para comprobar si los ejercicios de equilibrio contribuyen con la capacidad Temporo-espacial de los niños y niñas de la unidad educativa República de Venezuela.

INSTRUCCIONES:

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar
- Marque con una X la alternativa adecuada.
- Tiempo máximo de encuesta, 30 minutos.

PREGUNTA 1 ¿Sabe usted que es el equilibrio?

SI () NO ()

PREGUNTA 2 ¿Cree usted que los movimientos son importantes para práctica de los deportes?

SI () NO ()

PREGUNTA 3 ¿Cree usted que los niños deben realizar ejercicios de equilibrio para mejorar el campo deportivo?

SI () NO ()

PREGUNTA 4 ¿Cree usted que los docentes de cultura física de su escuela trabajan con ejercicios para mejorar sus habilidades?

SI () NO ()

PREGUNTA 5 ¿Cree usted la repetición de ejercicios perfecciona al deportista?

SI () NO ()

PREGUNTA 6 ¿Cree usted que los movimientos se activan y se ejecute de acuerdo a su necesidad?

SI () NO ()

PREGUNTA 7 ¿Considera usted importante la práctica de ejercicios para corregir la postura corporal?

SI () NO ()

PREGUNTA 8 ¿Cree usted que mientras desarrollamos vamos perfeccionando los movimientos?

SI () NO ()

PREGUNTA 9 ¿Cree usted que cuándo usted mueve su mano o alguna parte de su cuerpo su cerebro le ordena?

SI () NO ()

PREGUNTA 10 ¿Cree usted que al momento de jugar organiza su tiempo y espacio?

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLARACION!