



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN

**TEMA:**

“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE  
DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS  
PARA EL ÀREA DE CULTURA FÍSICA Y SU  
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA  
ALFONSO TROYA 2008-2009”

**AUTOR:**

PASTUÑA ALVARADO SEGUNDO GEOVANNY

ALUMNO DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**TUTOR:**

Dr. Msc. Manuel Hidalgo G.



## APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor de investigación sobre el tema:

**“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS PARA EL ÀREA DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA ALFONSO TROYA 2008-2009”**, del señor Segundo Geovanny Pastuña Alvarado estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación especialidad Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos y meritos suficientes para ser sometida a la evaluación del jurado designado.

Ambato, Noviembre del 2009

**Tutor**

.....

Dr. Msc. Manuel Hidalgo G.

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

Tesis de investigación previa a la obtención del título de licenciado en Cultura  
Física.

**Tema:**

**“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE  
DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS PARA  
EL ÀREA DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE LA  
ESCUELA ALFONSO TROYA 2008-2009”**

**Autor:**

Geovanny Pastuña

**Tutor:**

Dr. M.s.c Manuel Hidalgo G.

**AMBATO – ECUADOR**

**2009**

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Centro de Desarrollo de lo Docencia**

**Centro de investigación**

### **LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

Los miembros de tribunal de grado aprueban la tesis de investigación de acuerdo a las disposiciones emitidas por la Universidad Técnica de Ambato para el grado de Licenciado en Cultura Física, del estudiante Segundo Geovanny Pastuña Alvarado.

Ambato Noviembre del 2009-11-09

Dr. M.s.c Manuel Hidalgo G.

Dr. M.s.c Joffre Venegas.

Lic. Javier Acuña.

Dr. M.s.c Manuel Hidalgo G.

**RECTOR DE TESIS.**

## **CERTIFICA:**

Que el presente trabajo investigativo: **“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS PARA EL ÀREA DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA ALFONSO TROYA 2008-2009”**

Desarrollado por Segundo Geovanny Pastuña Alvarado; observa las orientaciones metodológicas de la investigación científica.

Que ha sido dirigida en todas sus partes, cumpliendo con las disposiciones emitidas por la Universidad Técnica de Ambato, en lo referente a la elaboración de informes finales de grado.

Autorizo su presentación ante los organismos competentes para sustentación del mismo

Ambato, 09 de Noviembre de 2009-11-16

Dr. M.s.c Manuel Hidalgo G.

**DIRECTOR DE TESIS.**

## **AUTORIA**

Anuncio el presente informe es el deducción de la investigación del autor, quién cimentado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante el proceso académico profesional, investigaciones bibliográficas y campo, donde se ha llegado a las conclusiones y recomendaciones constantes de este documento.

Además las ideas, opiniones y comentarios desarrollados en este informe son exclusiva responsabilidad del autor.

Segundo Geovanny Pastuña Alvarado.

**C.I. 1803037850**

## ***AGRADECIMIENTO***

*Agradezco a Dios que me ilumino con su sabiduría y espíritu, me brindo de salud para que una parte de mi sueño se haga realidad.*

*A la Universidad Técnica de Ambato que me abrió sus puertas para formarme como persona pensante con ideas constructivas a favor de la sociedad, para la renovación y evolución.*

*A los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por el conocimientos compartido, que me permitirá desarrollar en mi vida diaria como persona preparada con juicio propio.*

*Al Doctor Manuel Hidalgo G. Msc., maestro y amigo, que con filosofía, paciencia y comprensión ha sabido recorrer con nosotros el peliagudo camino de la investigación educativa.*

## *DEDICATORIA*

*A mis padres Segundo Pastuña y Cristina Alvarado que con entusiasmo, permanencia y valentía me apoyaron a seguir mis estudios universitarios desde el primer día, son la fuente de inspiración y orgullo que tengo en la vida.*

*A mis hermanos Víctor, Franklin, María Edison Segundo y Wendy que son los motivadores y me han inspirado en los momentos más difíciles de mi Carrera para ellos.*

*A los esposos Ramiro Castro y Gladys Mejía que supieron inculcarme en el camino del estudio y confiaron en mí!*

*A toda mi familia que con generosidad y apoyo y mucho amor, han impulsado en mi vida orgullo y buscar de nuevos ideales  
**PARA MÍ.***



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

“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS PARA EL ÀREA DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA ALFONSO TROYA 2008-2009”

**Autor:**

Geovanny Pastuña

**Tutor:**

Dr. M.s.c Manuel Hidalgo G.

**Resumen Ejecutivo:**

En esta humanidad altamente provechosa y profesional predomina la explotación y acogida y demanda, donde cada día aumenta el interés en resultados y no en el desarrollo de habilidades y destrezas del niño que permita mejorar un buen desenvolvimiento deportivo en las diferentes áreas deportivas que puede presentarse. Debemos trabajar en bienestar para un futuro provechoso en el niño, pensando siempre en no ocasionar lesiones graves que puedan perjudicar el rendimiento y su salud. Tomar en cuenta que un niño no es maquina y que solo por recurrir a medallas o logros deportivos debemos exagerar demasiado al trabajo físico y emocional del niño, esto no puede ser posible sin una buena implementación adecuada, donde podemos estar cometiendo un daño psicológico y quemando futuras glorias deportivas. Con la presente investigación se proyecta que dirigentes de la Escuela “Alfonso Troya” promuevan en gestionar y adquirir niños aptos con conocimiento en implementación deportiva, esto permitirá que el establecimiento se modernice eficazmente en el plano deportivo a nivel particular.

**TEMA:****“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS PARA EL ÀREA DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA ALFONSO TROYA 2008-2009”****PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA****Contexto Macro:**

En la actualidad el desarrollo deportivo del país ha alcanzado avances significativos con la consecución de logros regionales, mundiales y olímpicos, sin embargo no existe una política que permita que el trabajo de recreación y deportivo alcance niveles de excelencia.

De tal manera que los triunfos se verán reducidos a deportistas aislados mas no a un proceso que debe iniciar a temprana edad en escuelas y centros infanto-deportivos que orienten al niño a desarrollarse positivamente y convertirse en prospecto del deporte a alto nivel.

**Contexto Meso:**

Los centros de formación infantil en la provincia del Tungurahua en su mayoría no cuentan con las instalaciones y el personal necesario para que la práctica del deporte se oriente a encontrar talentos deportivos que pasen a engrosar filas de la Federación Provincial en sus diversas categorías.

El trabajo en éste punto se centra en labores recreativas y no a la búsqueda de prospectos deportivos, muchos de los centros cuentan con espacios reducidos e incluso

pocas áreas verdes, además no se estimula la práctica de deportes múltiples sino más bien se centra a juegos y otros deportes populares.

#### Contexto Micro:

La escuela “Alfonso Troya” de la ciudad de Ambato no cuenta con implementos indispensables para el desarrollo normal y adecuado del deporte a nivel infantil, se puede trabajar a nivel de recreación pero la enseñanza primaria de deportes como el Atletismo, Micro tenis, Ajedrez, Bolley Ball, entre no solo por la falta de implementos sino también por la ausencia de personal para cada disciplina lo que es un limitante en la mayoría de escuelas.

Incluyen a demás la ausencia de un centro médico adecuado y la falta de cultura de muchos padres de familia hacia el deporte debido a la idiosincrasia que aqueja al país en general.

#### DELIMITACION DEL PROBLEMA

- **Escuela “Alfonso Troya”**
- Área: Cultura Física
- Aspecto: Deporte infantil

#### PROBLEMA:

¿Cómo repetir y copiar un programa que incida en el rendimiento deportivo en los niños?

- **Variable Independiente:** Desarrollo de un programa deportivo para el desarrollo de habilidades y destrezas.
- **Variable Dependiente:** Incidencia en el rendimiento deportivo.

- **Delimitación Espacial:**

La presente investigación se desarrolla con los niños de segundo a séptimo año de educación básica de la escuela Alfonzo Troya de la ciudad de Ambato.

- **Delimitación temporal:**

Este problema se estudia en el periodo escolar 2008-2009.

- **Población y muestra:** La población elegida para la aplicación de la investigación son niños de 2<sup>do</sup> a 7<sup>mo</sup> año de Educación Básica un total de 210 niños.

## 1.\_GENERALIDADES

### 1.1 Antecedentes

En la actualidad son muchos los niños y jóvenes, que practican deporte.

Frecuentemente la práctica de un deporte y la participación en competencias empieza a muy temprana edad, siendo esto, parte importante del crecimiento y desarrollo de muchos niños. Además de los beneficios para la salud asociados con la actividad física, el ejercicio le da al niño la oportunidad de bienestar personal, interacción social y mayor desarrollo de habilidades y destrezas.

La práctica de un deporte puede llevar a los niños y a sus familias a seguir una alimentación sana y aportar beneficios para su salud a lo largo de su vida.

Por la influencia que tiene la actividad física sobre el crecimiento y maduración del niño, es necesario que los padres y entrenadores conozcan las pautas generales sobre su alimentación, según la edad, nivel de crecimiento y estado nutricional, además de las consideraciones especiales para el entrenamiento y competencia de los jóvenes deportistas.

## 1.2 Justificación

La necesidad de implementar un programa que estimule al niño a desarrollar la mayor cantidad de habilidades y destrezas psicomotrices es de vital importancia pues a más de formar a jóvenes intelectualmente apropiados para integrarse al mundo laboral, también hay que desarrollar a personas sanas y saludables siendo la práctica del deporte la forma idónea para lograrlo.

Para conseguir éste fin hay que empezar trabajando con los niños escolares para integrarlos a grupos que faciliten su integración e interacción.

Además se puede integrar al niño a grupos deportivos con la finalidad de orientarlo a la práctica deportiva de alto nivel. Con éste objetivo se propone realizar un programa durante todo el año que incluya el desarrollo de varias disciplinas y que oriente tanto al niño como al padre de familia, la importancia de la nutrición y el seguimiento médico.

## 2.\_ OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo General

- Implementar un programa de desarrollo de habilidades y destrezas para el área de Cultura Física que incida en mejorar el rendimiento deportivo de los niños de la escuela “Alfonso Troya” de la ciudad de Ambato.

## 2.2 Objetivos Específicos

- Conocer los fundamentos y técnicas adecuadas para la formación deportiva de los niños de 6 a 12 años.
- Conocer el manejo e ingesta de los alimentos que deben tener los niños, para su desarrollo y crecimiento.
- Analizar los factores internos y externos relacionados con el desarrollo físico y de habilidades del estudiante.
- Realizar el programa de habilidades y destrezas deportivas para su aplicación continua en el Área de Cultura Física.

## 3. METODOLOGIA.

La recolección de los datos se realizó por medio de una Encuesta estructurada e intencionada, esto para los niños de 7<sup>mo</sup> año de la Escuela “Alfonso Troya”, además se utilizó una entrevista con el Director de la institución, métodos que nos revelaron la necesidad de implantar un programa que incluya además del desarrollo físico el mejoramiento alimenticio y de implementación deportiva.

## CAPITULO I

### 1 Marco Teórico

#### 1.1 Generalidades

Para que el ser humano en sus etapas de desarrollo físico es necesario que cuente con las debidas asistencias, tanto médicas como psicológicas y que además los centros educativos brinden la asistencia adecuada y gocen de una adecuada infraestructura para que el niño tenga un desarrollo medianamente bueno.

Se bosqueja enseguida una cosmovisión general del centro educativo en mención.

#### 1.2. Fundamentos médicos-infantiles.

##### 1.2.1 ¿Cuándo un niño esta listo para la práctica deportiva?

Se podrá definir el momento óptimo para la práctica deportiva como aquel niño logra la madurez para aprender y comprender una tarea dada. En el contexto de los deportes, este momento también incluye factores físicos, neurológicos, cognitivos, psicológicos y sociales. La variabilidad que existe en los parámetros de crecimiento y desarrollo de la niñez y de la adolescencia hacen de la edad cronológica un criterio no confiable para determinar si un niño está preparado para practicar en los deportes. Esta participación depende, además del desarrollo del niño, de la disposición de sus padres, del contexto socio cultural y de la demanda específica de un deporte determinado. Lograr la participación de los niños en diversas actividades deportivas



es más beneficioso que exponerlos prematuramente a aprender una destreza particular o especializada en un deporte antes de que estén totalmente desarrollados. La especialización temprana puede, en efecto, llevar al fracaso y desalentar la participación futura. Por lo analizado previamente, creemos, fundamental que el médico pediatra y todos los que están relacionados con el deporte infanto-juvenil conozcan todos estos aspectos para tratar de evitar tanto el niño como el adolescente sufran traumas físicos y psíquicos. Para ello se puede tomar como referencia el “Esquema General de las Etapas de Inicio, Desarrollo e Intensificación sobre las Fases Sensibles”.

#### 1.2.2 Aspectos Biológicos.

Los niños no son adultos en miniatura, son únicos en sus fases de desarrollo. Cuando crecen y aumentan de tamaño maduran también sus capacidades funcionales y así van adquiriendo paulatinamente el desarrollo de su capacidad motora, la fuerza, la capacidad aeróbica y anaeróbica, etc.

El estado de madurez de un niño o adolescente puede establecerse por:

- La edad cronológica.
- La edad ósea.
- La maduración biológica o madurez sexual.

### 1.2.3 Edad cronológica

La edad cronológica esta dado por la cantidad de años vividos y tiene principal relación con la calidad de vida, alimentación y excesos ya sea de licor u otros tipos de drogas, de ahí la importancia de llevar una vida sana desde edades tempranas.

### 1.2.4 Huesos.

Forman el esqueleto y son los que soportan en gran medida la carga corporal, así como son los responsables del 97% o 98% de la talla corporal en otras palabras son un importante componente en la estatura, el peso y la composición de la persona.

El ejercicio no afecta prácticamente la longitud de los huesos pero si ejerce su acción sobre el ancho y densidad. La edad ósea es una medida muy importante en el desarrollo fisiológico a diferencia de la edad cronológica, la edad ósea se determina mediante radiografía de la mano y de la muñeca izquierda siguiendo normas y estándares establecidos medicamente.

### 1.2.5 Maduración biológica.

Todo el periodo de crecimiento y desarrollo ocupa en el hombre más de la cuarta parte de su vida media; el 205 final de éste crecimiento lo completa durante la adolescencia. Una característica destacada de éste periodo de crecimiento y desarrollo es la gran variabilidad en la edad de iniciación de los cambios corporales y la aceleración de la velocidad de crecimiento.

En general las niñas maduran antes que los varones, se adelantan 2 años en el crecimiento óseo lineal, es decir, hacen su pico de máximo crecimiento 2 años antes que los varones, a una edad promedio de 12 años (14 en los varones).

Con respecto a la adquisición de los caracteres sexuales los varones comienzan su desarrollo genital 8 meses después que las niñas iniciaron su desarrollo mamario; el vello pubiano aparece en los ellos 1 año después que en las niñas, en fin éstas diferencias afectan de cierto modo también en el desarrollo deportivo de los individuos aunque no sea un elemento decisorio para evaluar el mismo.

### 1.3. Aspecto Psicomotriz (Desarrollo psicomotriz en los niños).

Se conoce como desarrollo psicomotor a la madurez psicológica y muscular que tiene una persona, en este caso un niño. Los aspectos psicológicos y musculares son las variables que constituyen la conducta o la actitud. Al contrario del intelectual que está dado por la maduración de la memoria, el razonamiento y el proceso global del pensamiento.

El desarrollo psicomotor es diferente en cada niño, sin embargo, es claro que él se presenta en el mismo orden en cada niño. Es así, por ejemplo, que el desarrollo avanza de la cabeza a los pies, por ello vemos que el desarrollo funcional de la cabeza y las manos es primero que el desarrollo de las piernas y los pies.

#### **1.3.1 Ayuda al niño a dominar el movimiento y a mejorar su relación con los demás.**

Esencialmente, la psicomotricidad favorece a la salud física y psíquica del niño, por tratarse de una técnica que le ayudará a dominar de una forma sana su movimiento corporal, mejorando su relación y comunicación con el mundo que lo rodea. Está dirigido a todos los niños y niñas, normalmente hasta los 7 años de edad, y en casos especiales está recomendado para aquellos que presentan hiperactividad, déficit de atención y concentración, y dificultades de integración en el colegio.

La psicomotricidad permite al niño a explorar e investigar, superar y transformar situaciones de conflicto, enfrentarse a las limitaciones, relacionarse con los demás, conocer y oponerse a sus miedos, proyectar sus fantasías, vivir sus sueños, desarrollar la iniciativa propia, asumir roles y disfrutar del juego en grupo, y a expresarse con libertad.

### 1.3.2 Los beneficios de la psicomotricidad en los niños y bebés.

- Conciencia del propio cuerpo parado o en movimiento.
- Dominio del equilibrio.
- Control de las diversas coordinaciones motoras.
- Control de la respiración.
- Orientación del espacio corporal.
- Adaptación al mundo exterior.
- Mejora de la creatividad y la expresión de una forma general.
- Desarrollo del ritmo.
- Mejora de la memoria.
- Dominio de los planos: horizontal y vertical.
- Nociones de intensidad, tamaño y situación.
- Discriminación de colores, formas y tamaños.
- Nociones de situación y orientación.
- Organización del espacio y del tiempo.

### 1.3.3 La psicomotricidad en la educación infantil

En la intervención psicomotriz se considera de primordial importancia:

- El profundo respeto a la madurez y al desarrollo de cada niño
- La intervención de fuera para dentro, es decir, del sensomotor hasta la interiorización
- Potenciar la espontaneidad y la creatividad del niño, a través de la percepción, representación, control, y equilibrio.

Enseguida se describen como inciden las diversas actividades en el desarrollo psicomotriz de los niños.

➤ **Habilidades Básicas a desarrollar en los niños.**

- **Correr (6-7 años).**-permite conocer las diferentes formas y técnicas de persecución y de recreación, para lograr un desarrollo psicomotriz adecuado al movimiento de la carrera, para lo que se realizan diversos desplazamientos alrededor de espacios definidos, trotando alrededor de un círculo o de un cuadrado previamente trazado en el piso. Se debe evitar que el niño confunda el trote con la carrera, trote apresuradamente o pensar que el trote es una actividad de resistencia o de velocidad.
- **Saltar (6-7 años).**-se debe practicar diferentes técnicas de salto que apoyen el desarrollo motriz mediante actividades lúdicas libres y dirigidas. Para lo que se debe saltar de diversas formas como uno o dos pies, izquierda y derecha a distancias cortas y largas, etc. Se debe evitar que el niño corra y salte de frente, salte sin impulso y sin apoyar el pie adecuadamente.
- **Lanzar (6-7 años).**-se debe ejecutar diferentes ejercicios de lanzamiento mediante actividades lúdicas, libres y dirigidas que permitan ganar en distancia aunque no en altura, para lo que se debe entregar una pelota de tenis

a cada participante, para que conozca su contextura, forma y tamaño. Lanzar la pelota en diferentes distancias, corrigiendo que el niño no lance la pelota por atrás del hombro o ejecute el lanzamiento y pierda de vista el recorrido de la pelota.

- **Correr (8-9 años).**-se debe ejecutar movimientos de brazos y piernas que permitan desplazamientos rápidos que faciliten la carrera mediante juegos de persecución entre parejas y entre equipos, para lo que se debe realizar juegos de persecución como perros y venados, cogidas, tocadas, etc.
- **Saltar (8-9 años).**-hay que ejecutar técnicas de saltos que faciliten el desarrollo motriz mediante la utilización de diferentes recursos que permitan adquirir seguridad y precisión al correr. Para esto se recomienda colocar colchonetas y distribuir las por todo el espacio. Los niños deben tratar de saltar, sobre ellas en un solo pie, además se debe saltar entre obstáculos, aumentando progresivamente la distancia entre ellos, entre otras actividades.
- **Lanzar (8-9 años).**-hay que conocer las diferentes formas y técnicas de lanzamiento mediante actividades de coordinación, equilibrio y agilidad, respetando la diferencia de sus compañeros y compañeras. Para esto debe lanzar libremente hacia arriba en forma natural, lanzar y recibir hacia arriba con una mano y luego con cambio de mano, correr con la pelota y lanzarla por encima del hombro, lanzar y derribar objetos a distancias de 4, 6, 8 metros, etc.
- **Correr (10-11 años).**-se debe desplazarse con movimientos coordinados de brazos y piernas para lograr mayor rapidez en la carrera, para lo que se debe ejercitar movimientos acordes a la carrera, levantando las rodillas y las puntas

de los pies, con oscilación de brazos izquierdo y derecho, también correr a diferentes ritmos y velocidad.

- **Saltar (10-11 años).**-hay que acrecentar el trabajo de coordinación en los diferentes tipos de saltos, aumentando la frecuencia de cada ejercicio para lograr potencia en la ejecución de saltos, para esto se debe colocar colchonetas distribuidas por todo el espacio para que los niños salten sobre ellas con un solo pie aumentando progresivamente el espacio entre las mismas, también saltar con los dos pies juntos colocando las colchonetas en zigzag y en línea recta, entre otros ejercicios.
- **Lanzar (10-11 años).**-se debe ejecutar diversas técnicas de lanzamiento que permitan el desarrollo de la precisión mediante lanzamientos libres y técnicos, para esto se debe ejecutar lanzamientos con objetos de mayor peso, al realizar el lanzamiento girar el cuerpo, entre otros.
- **Gimnasia General.**-se debe crear en los niños, niñas y jóvenes la necesidad de realizar ejercicios físicos con la finalidad de mejorar su salud, para lo que se sugiere actividades como dar pasos de marcha con las dos piernas alternadamente, dar un paso hacia adelante y elevar la pierna contraria lateralmente, realizar dobles pasos laterales, etc.
- **Aparatos.**-permite desarrollar la fuerza, velocidad, equilibrio y habilidades básicas necesarias, en cada uno de los aparatos y las distintas ubicaciones gimnásticas. Para este propósito se debe indicar a los niños y niñas las diferentes tomas y agarres que puede realizar en la barra, tomar la barra de frente e ir caminando de un lado a otro, con agarre dorsal, etc.
- **Manos Libres.**-se debe despertar en los estudiantes el interés por la realización de ejercicios en el piso, sin cometer errores de postura, para lo que

se debe efectuar desde la posición de arrodillados, encama del cajón, empujes o rechazos sobre una pica, realizar vertical de manos, roles adelante atrás, etc.

- **Gimnasia Rítmica.**-se debe trabajar con lo niños y niñas con el implemento pelota en ejercicios de dificultades básicas y medias, para lo que hay que balancear la pelota con el plano frontal, sujetar con las dos manos, flexionar rítmicamente las piernas junto con los balanceo de los brazos; realizar balanceos de un brazo de derecha a izquierda y cambiar, llevar la pelota en la palma de la mano y una ligera flexión de piernas; balancear la pelota de derecha a izquierda y llevarla sobre el dorso de la mano, etc.
- **Juegos.**-hay que desarrollar en niñas y niños agilidad y destrezas motoras a través del movimiento y las actividades de recreación, para éste propósito se debe colocar los aros indistintamente por el espacio físico, los alumnos deben saltar por todos los aros que encuentren; ejecutar el ejercicio anterior pero con la variante de que cuando encuentren un aro salten con los dos pies dentro del aro y salten a continuar el juego, etc.
- **Fútbol.**-se debe propiciar en niños y niñas la práctica de este deporte para que desarrollen destrezas que lo permitan realizar un buen toque de balón, para lo que se debe familiarizarse con el balón tocándolo con los dos pies y practicando toques laterales e internos solo entre dos niños, etc.

**Nota:** Cada actividad ayuda a desarrollar habilidades y destrezas razón por la que se recomienda que los niños practiquen la mayor cantidad de juegos y deportes durante su etapa de desarrollo infantil.



### 1.3.4 Didácticas y Materiales

Desde el principio de las clases se insiste mucho en la socialización del niño. Practicar juegos con el otro, en pequeños y en grandes grupos. Se usarán diversos materiales como medio de intercambio, de comunicación, y cooperación. Se utilizan aros, pelotas, cuerdas, picas, telas, pañuelos, bancos, zancos, colchonetas, mantas, cajas de cartón, bloques de goma-espuma, etc., y serán dirigidos por estímulos exteriores como la música. Generalmente, las clases son divididas en tres etapas: **el movimiento, la relajación y la expresión (representación)**.

En la primera etapa, se emplea juegos relacionados con una música. Se juega con todo tipo de objetos, y con todo tipo de técnica que haga mover a los niños. Se investiga las innumerables utilizaciones de cada objeto, se impulsa las relaciones, y la cooperación entre el grupo. El movimiento nunca es buscado como fin sino como medio. En la segunda etapa se introducen técnicas de relajación. El niño busca un lugar cómodo para tumbarse y tranquilizarse, y pasa a sentir la música. La tercera etapa está relacionada con la expresión. Se intenta que el niño hable, opine, y exprese, a través de diferentes lenguajes, verbal, representativa, plástica, etc., las sensaciones, vivencias, y conceptos que ha experimentado durante la clase.

El principal papel del educador es el de proponer objetos, situaciones, sonidos, etc. Temas generales de búsqueda, dejando a los niños explorar ellos mismos todos esos elementos, y saber esperar a que en sus búsquedas los niños los necesiten. Solamente en estas condiciones la expresión es auténtica, libre, espontánea, y es donde las actitudes de huida, inhibición, de aprobación u oposición, etc., aparecen o desaparecen.

### 1.3.5 Diversión segura.

La psicomotricidad es una técnica que por intervención corporal, trata de potenciar, instaurar y/o reeducar la globalidad de la persona, aspectos motores, cognitivos y afectivos. A través de la psicomotricidad se pretende que el niño, al tiempo que se divierte, también desarrolle y perfeccione todas sus habilidades motrices básicas y específicas. Además, que el niño potencie la socialización con personas de su misma edad y fomente la creatividad, la concentración, la relajación, etc.

## 1.4 Aspectos Físicos

### 1.4.1 Habilidad Motora.

El desarrollo motor es el proceso en el cual se adquieren los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad refiere a la eficiencia del movimiento.

Los patrones básicos fundamentales son formas elementales del movimiento que comprende a las actividades locomotrices (correr, saltar, galopar, rodar, trepar, subir, bajarse), y las actividades no locomotrices (balancear, inclinarse, girar, empujar doblar, fraccionar, colgarse, equilibrarse, etc.) en que solo una parte específica del cuerpo es movida y las manipulativas o proyectivas en los cuales se mueven objetos (arrojar, lanzar, atrapar, patear, batear, driblear, etc.) Estas actividades están presentes en todas las disciplinas deportivas como patrones motores sobre los que se construyen técnicas específicas. Generalmente la mayoría de las habilidades motoras fundamentalmente se desarrollan a los 6-7 años de edad, aunque los patrones de madurez de algunas de estas habilidades no se desarrollan hasta más tarde. Así hay niños de 6-7 años de edad que no

han desarrollado suficientemente la coordinación y el control para cumplir satisfactoriamente las habilidades motoras fundamentales.

#### 1.4.2 Fuerza.

Se llama fuerza propiamente dicha a la capacidad para ejercer acción muscular contra una resistencia. La fuerza aumenta con la edad y lo hace de manera diferente en ambos sexos, a la vez que los patrones de progreso no son uniformes para todos los esfuerzos. La fuerza estática aumenta linealmente con la edad hasta los 13-14 años en los varones momento en el que se presenta un brote adolescente. En las niñas, la fuerza también progresa linealmente con la edad hasta los 16-17 años pero no hay evidencia de que en ellas ocurra un brote adolescente, alcanzando el máximo a los 20 años. En los varones la fuerza continúa aumentando durante la tercera década de la vida, alcanzando su máximo entre los 20 y 30 años de edad. El desarrollo de la fuerza, la resistencia y la habilidad no será posible si no ha alcanzado la madurez nerviosa.

#### 1.4.3 Capacidad aeróbica.

La capacidad anaeróbica consiste en acomodar la necesidad de oxígeno de los músculos que se ejercitan mediante la adaptación cardiovascular como respuesta al aumento de la actividad. El incremento en la función pulmonar y cardiovascular acompaña crecimiento; de manera similar lo hace la capacidad aeróbica ( $VO_2$ máx).

El  $VO_2$ máx, expresado litros por minuto (l/min), alcanza su nivel más alto entre los 17 y los 21 años de edad entre los varones y entre los 12 y 15 años en las mujeres, luego disminuye en forma sostenida. La potencia aeróbica máxima muestra un claro brote adolescente al final del pico máximo crecimiento. La actividad desarrollada por el individuo está directamente relacionada con la magnitud de la potencia aeróbica, lo que

se advierte sobre todo en los varones, ya que antes, durante y después del brote de crecimiento puberal los varones activos tienen una potencia aeróbica máxima relativa mayor que los que tienen un nivel promedio de actividad física.

#### 1.4.4 Capacidad anaeróbica.

La capacidad anaeróbica es limitada en los niños, ellos pueden alcanzar concentraciones de ácido láctico en los músculos o en la sangre como los adultos, debido a una menor capacidad glicolítica, probablemente por una menor concentración de fosfofructocinasa, es una enzima clave que controla el ritmo de la glucólisis, 14, 17,33. La potencia anaeróbica aumenta con el crecimiento y el desarrollo y el entrenamiento anaeróbico mejoraría tal capacidad en los niños, mejorando los niveles en reposo de fosfocreatina, ATP y glucógeno, con mayor actividad de la fosfofructocinasa y por lo tanto, con mayor nivel de lactato en la sangre. La potencia anaeróbica generada por un niño de 8 años es el 70% de la que puede generar uno de 11 años.

### 1.5 Otros aspectos

#### 1.5.1 Beneficios de la actividad física

Los principales beneficios que trae la práctica deportiva se resumen enseguida:

- Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- Gozarás de buena salud.
- Rendirás mejor en tus estudios y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.
- Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).
- Gastarás más energía por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.
- Tu imagen corporal mejorará.

➤ **La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:**

- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.

## **1.6 Estado Actual del Centro Educativo.**

Se bosqueja enseguida una cosmovisión general de la variable existente en el Centro Educativo en mención.

### **1.6.1 Escenarios.**

La Escuela “Alfonso Troya” cuenta con los siguientes escenarios deportivos.

- ❖ **Cancha de uso múltiple:** La misma que sirve como escenario para diversas actividades como danza, actos cívicos y deportivos. En éste escenario se pueden practicar fútbol, básquet, atletismo, vóley y gimnasia.
- ❖ **Área verde:** La que se encuentra en pésimo estado y no sirve para ninguna practica recreativa, al contrario resulta peligroso para los niños.



**Figura 1.1 Cancha de uso múltiple.**

### 1.6.2 Implementos

El departamento de educación física cuenta con los implementos siguientes:

- Colchonetas: Para la practica de gimnasia.
- Balones: de fútbol (4) y básquet (4).



**Figura 1.2. Implementos- balones.**

### 1.6.3 Dispensario Medico.

La unidad educativa en mención no cuenta con dispensario médico, ni doctor, tampoco psicólogo, en caso de presentarse algún contratiempo solo se hace uso de un botiquín (cada grado).

## CAPITULO II

### 2 Desarrollo del programa infanto-deportivo.

#### 2.1 Variables.

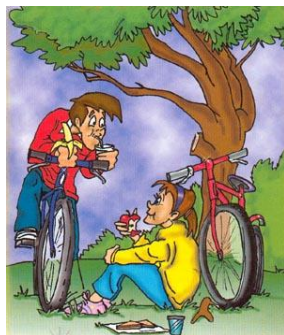
Para desarrollar un programa que permita que el niño tenga un crecimiento adecuado en función de la edad sus cambios biológicos y los escenarios deportivos existentes es necesario tener en cuenta aspectos como:

- Nutrición
- Escenarios
- Implementos
- Tiempo hora- clase
- Departamento medico

#### 2.2 Análisis de las variables.

##### 2.2.1 Nutrición.

La nutrición y la forma de alimentarse es un aspecto importante en el desarrollo de los niños en sus actividades tanto deportivas como estudiantiles.



**Figura 2.1. Deportes.**

La niñez y adolescencia es la etapa de tu vida en la que ocurren diversos cambios físicos, psíquicos y sociales, que te transforman de niño en adulto.

### 2.2.2 Necesidades de energía

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con tu sexo, edad y en forma muy importante, con tu nivel de actividad física.

Clasifica tu actividad física como ligera, moderada o intensa, principalmente de acuerdo a las actividades que realizas en tu tiempo libre.

#### 2.2.2.1 Aspectos más importantes en cuanto a nutrición para niños en edad.

##### Escolar.

Después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de energía real (calorías) que necesita aumentan conforme el niño se va haciendo mayor. Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos -siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales- es improbable que tengan deficiencias.

Comer con regularidad y consumir tentempiés sanos, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y

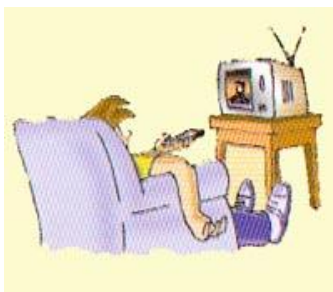


se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos.

### 2.2.3 Tipos de actividad física.

#### 2.2.3.1 Actividad ligera

Adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabaja como oficinistas y pasan gran parte del día sentados



**Figura 2.2. Actividad ligera.**

#### 2.2.3.2 Actividad moderada:

Adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminen a paso rápido al menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, garzones, jardineros o que realizan actividades agrícolas.



**Figura 2.3. Actividad moderada.**

### 2.2.3.3 Actividad intensa

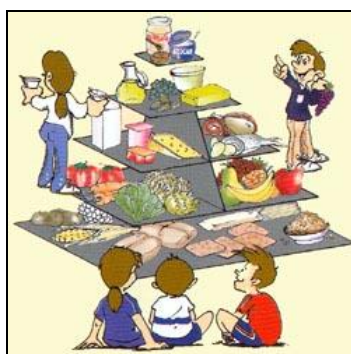
Adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol o atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico, como cargadores, leñadores, etc.



**Figura 2.4. Actividad intensa.**

### 2.2.4 Pirámide alimentaria.

El Ministerio de Salud recomienda usar la Pirámide Alimentaria, que indica la variedad y proporción de alimentos que debes consumir durante el día. Elige una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.



**Figura 2.4. Pirámide alimentaria.**

Debido a que te encuentras en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud.

La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías (Kcal.) que necesitas diariamente, según el tipo de actividad física que realizas.

**Tabla 2.1 Necesidades de calorías según actividad física**

**ACTIVIDAD**

<b>Hombres</b>	<b>Ligera</b>	<b>Moderada</b>	<b>Intensa</b>
10 – 14	2200	2500	2800
15 – 18	2450	2750	3100
<b>Mujeres</b>			
10 – 14	1800	2200	2500
15 – 18	1950	2350	2750

A continuación se indican las cantidades de alimentos que debes consumir diariamente si tu actividad física es ligera. Hemos ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad.



**Figura 2.5. Alimentos.**

#### 2.2.4.1 Leche.

La leche, el yogurt, quesillo y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio. Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que éste funcione normalmente.



**Figura 2.6. Leche.**

El calcio es esencial para mantener tus huesos sanos y firmes y prevenir la osteoporosis, enfermedad muy frecuente en los adultos.

a).-Consumo diario

- 4 tazas de leche o yogurt.
- 1 rebanada de queso reemplaza a 1 taza de leche.

Aumenta el consumo de leche. Prefiere la de bajo contenido graso. Recuerda que puedes reemplazarla por yogurt, quesillo o queso fresco.

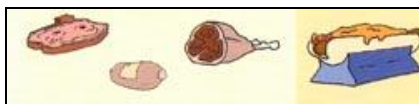
#### 2.2.4.2 Carne

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.



**Figura 2.7. Carne**

Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

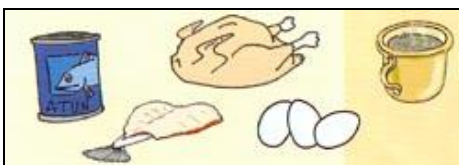


**Figura 2.8. Embutidos y otros.**

Puedes consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne.

a).- Consumo diario.

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo.



**Figura 2.7. Carnes blancas.**

Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas tu corazón.

### 2.2.4.3 Verduras y frutas

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibra, que favorece la digestión y baja el colesterol y el azúcar en la sangre.



**Figura 2.8. Verduras y frutas**

a).- Consumo diario.

Dos platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas

Aumenta tu consumo de frutas verduras y legumbres te mantendrán sano y en forma.

### 2.2.4.4 Carbohidratos



**Figura 2.9. Carbohidratos.**

- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.
- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.

- Prefiere pan y cereales integrales por su contenido de fibra.
- Si comes ocasionalmente galletas, queques, ramitas o similares, reemplaza una cantidad equivalente del pan indicado para el día.

#### 2.2.4.5 Aceites y grasas.

Sí, una pequeña cantidad de aceite te aporta ácidos grasos esenciales para la salud. Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps, canola, soya, maravilla o maíz) crudos.

Consume trituras sólo en forma ocasional.



**Figura 2.10. Aceites y grasas.**

Recuerda que muchos alimentos procesados contienen sal como snacks, papas fritas, galletas saladas, sulfitos y otros. Por lo tanto, no agregues sal extra a tus comidas y prefiere los alimentos con menos sal.

Disminuye tu consumo de azúcar. Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

**Tabla 2.2 Cantidad de aceite y grasa recomendada.**

Alimentos	Cantidad sugerida para el día		
	Act. ligera	Moderada	Intensa
Lácteos	4 tazas	Ídem	Ídem
Pescados,	1 presa 4 veces	Ídem	Ídem
Verduras	2 platos, crudas o	Ídem	Ídem
Frutas	3 frutas	Ídem	Ídem
Cereales, pastas	1 a 2 tazas	1 1/2 tazas	3 tazas
Pan (100g)	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceite y otras	6 cucharaditas	Ídem	Ídem
Azúcar	Máximo	68 cucharaditas	10 cucharaditas

Los jóvenes que realizan más actividad física y requieren más energía, deben aumentar su consumo de pan, cereales y azúcar.

#### 2.2.4.6 Hidratación.

- Diariamente se deben consumir 3-4 litros de líquidos, entre agua, bebidas hidratantes y jugos de fruta.
- Una a 2 horas antes de iniciar el ejercicio o entrenamiento se deben tomar 1-2 vasos de líquido y nuevamente 10-15 minutos antes, (agua, bebida hidratante o jugos de fruta naturales).
- Durante el entrenamiento se debe beber 100-200 cc, en pequeños sorbos, cada 20 minutos, según las necesidades individuales y el entrenamiento lo permita.
- Después del entrenamiento se deben consumir líquidos a libre demanda, hasta la saciedad. (2 vasos por cada libra de peso perdido) Para promover un mayor consumo de líquidos es aconsejable suministrar además del agua pura, bebidas hidratantes o jugos de fruta naturales, de sabores agradables y que llamen la atención.
- Los líquidos deben estar ligeramente fríos (8-12 grados centígrados).



- Se debe enseñar al niño a registrar su peso en una planilla antes y después de su entrenamiento para conocer la pérdida de líquido durante la práctica y así indicarle cuánto líquido debe consumir como mínimo lo antes posible.
- Se deben evitar las bebidas con alto contenido de azúcares por que pueden producir trastornos gastrointestinales, (gaseosas, néctares, frescos, bebidas achocolatadas, etc.)
- Si al terminar el entrenamiento o varias horas después, el niño continúa con sed, siente dolor de cabeza, observa sus labios resecaos o siente fatiga, significa que aún continúa deshidratado y debe consumir lo más pronto posible, mayor cantidad de líquidos.

### 2.3 Escenarios.

Para que el niño tenga un desarrollo apropiado y se pueda desarrollar el programa de una manera más eficaz se necesitan los siguientes escenarios deportivos:

**a).-Cancha de uso múltiple:** Para las siguientes actividades:

- Fútbol, indor, básquet y atletismo.

**b).- Gimnasio:** Para la practica de:

- Actividades rítmicas, danza, gimnasia y otras especialmente cuando el clima es desfavorable (llueve).

**c).- Espacio verde.-** Para una práctica más adecuada de las siguientes actividades:

- Gimnasia y otras propensas a caídas que generen golpes.

## 2.4 Implementos.

Los implementos necesarios para el desarrollo del programa educacional propuesto son:

- **Conos:** Para actividades como el fútbol, básquet, atletismo, ya que son necesarios para delimitar el área de trabajo y mejorar el desarrollo de la actividad.
- **Balones:** de básquet y fútbol pues los existentes son insuficientes, además pelotas de tenis.
- **Estafetas:** Para la carrera de relevos.
- **Implementos de gimnasia:** Como caballete, pica, paralelas cajo neta principalmente.
- **Pitos y cronómetros:** Indispensables para toda actividad.

## 2.5 Tiempo hora- clase.

El tiempo con el que se dispone para la práctica deportiva en la actualidad es limitada por lo que en muchas ocasiones no se logra terminar con lo planificado de una manera correcta.

Los 45 minutos son insuficientes se requeriría de 1 hora y media para que el alumno asimile y ejecute de mejor manera las diversas actividades además de otorgarle un mayor tiempo de distracción.

## 2.6 Departamento médico.

La presencia de un doctor y un departamento médico es indispensable ya que los alumnos pueden sufrir torceduras o golpes por la misma inquietud de la edad, además pueden presentarse emergencias incluso en las horas de clase (no cultura física) razón por la que la ausencia de un profesional de la salud es muy riesgoso.

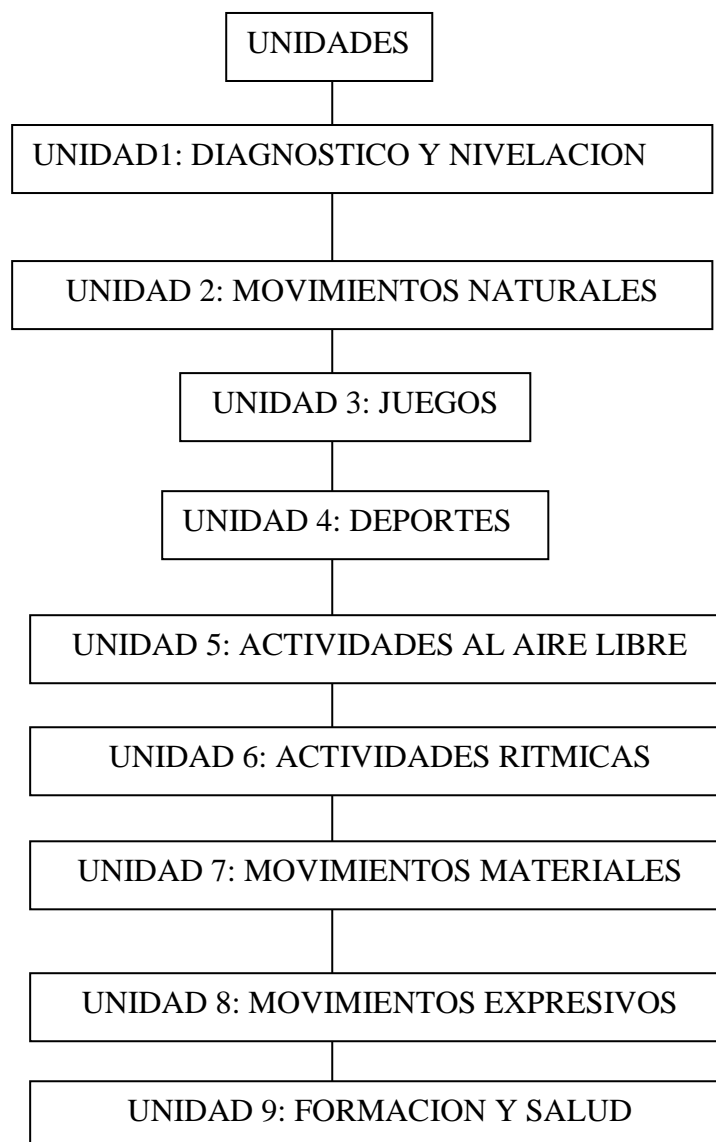
De acuerdo a las encuestas realizadas las principales dolencias que se presentan en la escuela son:

- Dolor de estómago.
- Problemas familiares

## 2.7 Planificación de actividades.

### 2.7.1 Planificación anual.

Se basa en las actividades a realizar de acuerdo al tiempo disponible en base a lo cual se prioriza y jerarquiza las mismas. Enseguida se muestra las diversas unidades a realizarse en el programa:

**Esquema 2.1 Unidades**

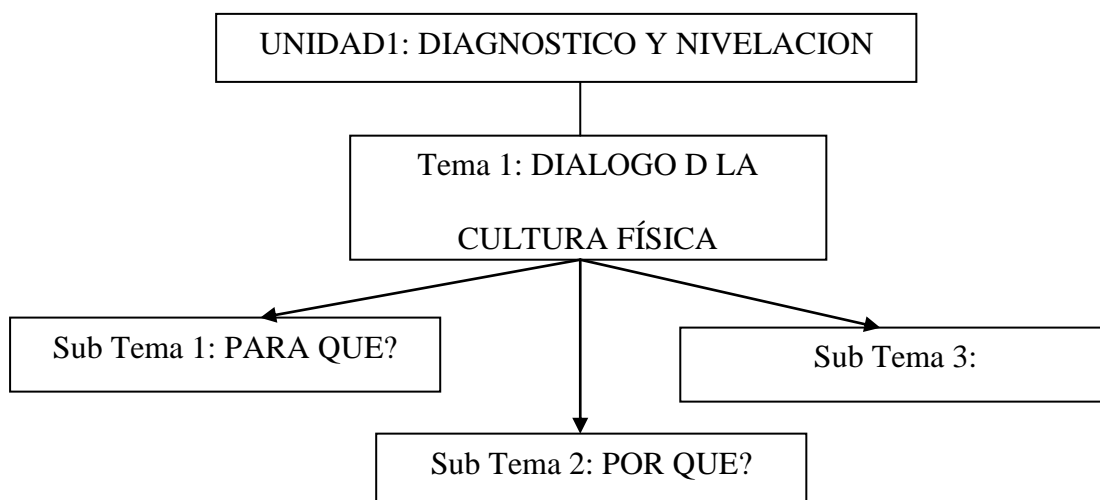
### 2.7.2 Planificación mensual.

Se organiza de acuerdo a los meses disponibles los temas a dictarse por cada unidad, enseguida se muestra los esquemas por mes:

➤ **Mes Septiembre del 2008**

➤ **Total: 3 semanas.**

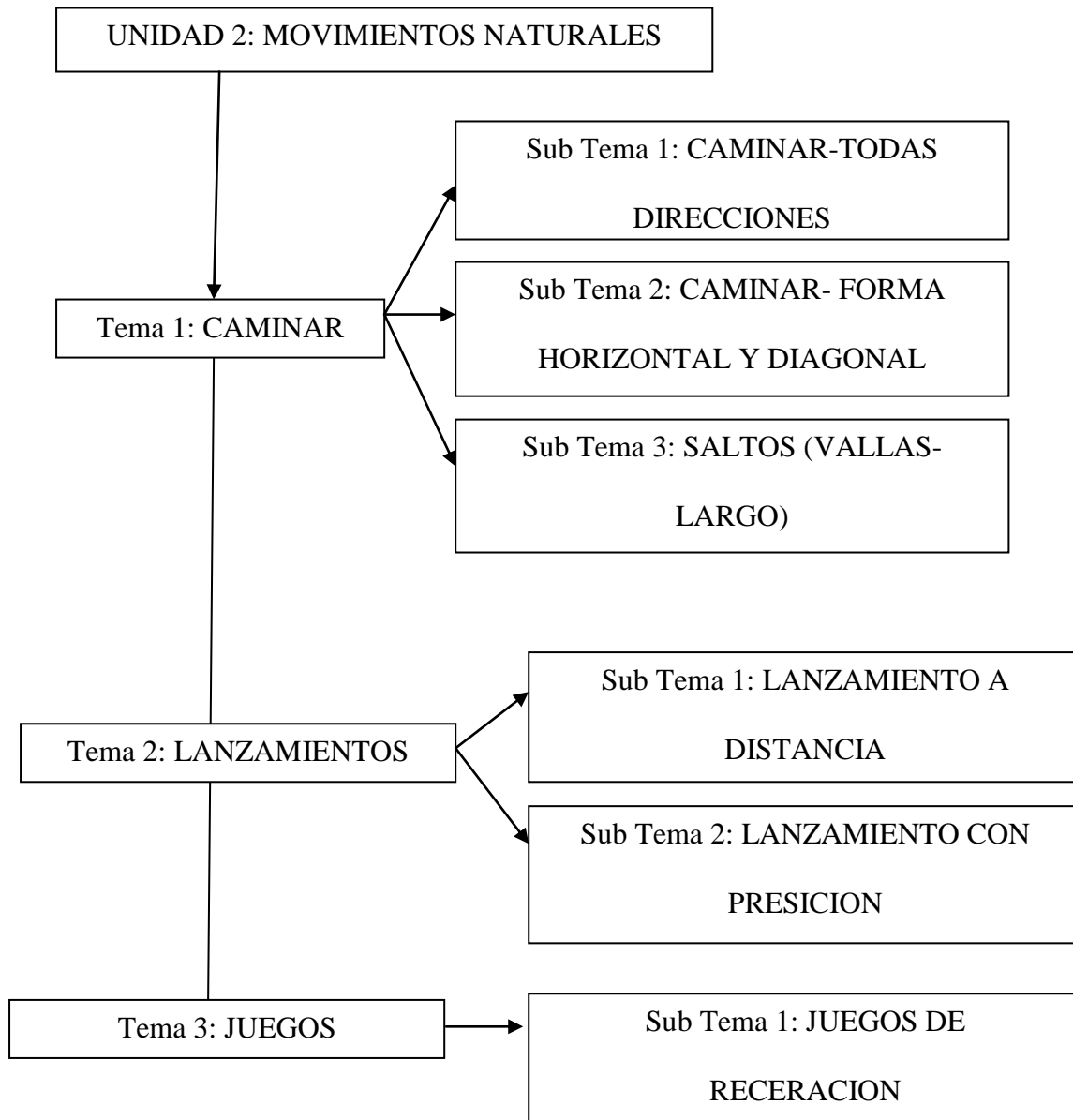
#### Esquema 2.2 Unidad 1



➤ Mes Octubre del 2008

➤ Total: 4 semanas

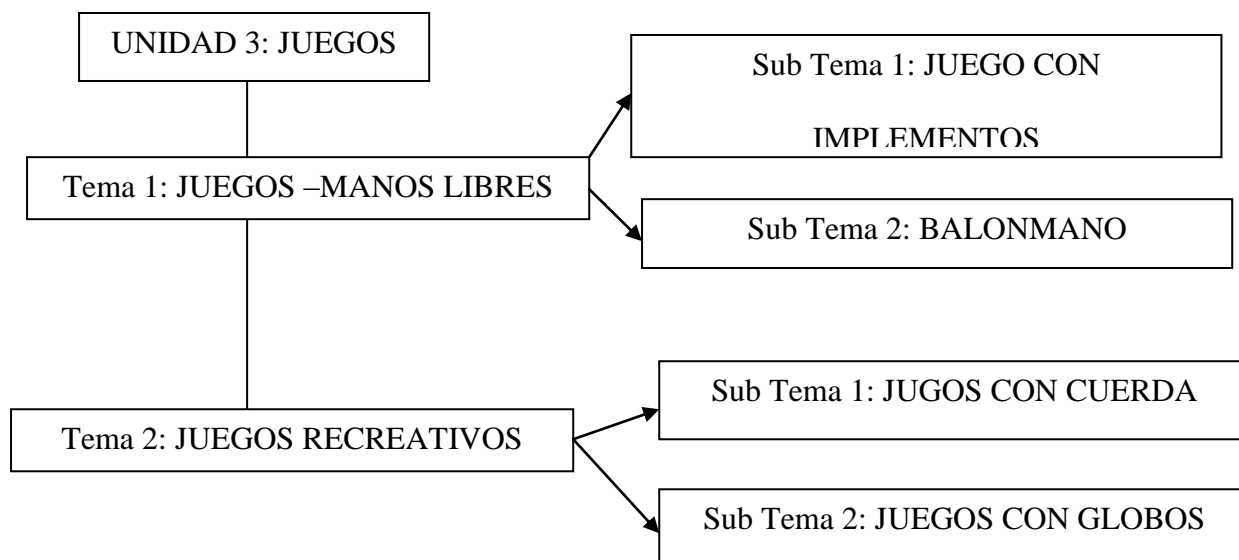
### Esquema 2.3 Unidad 2



➤ **Mes Noviembre del 2008**

➤ **Total: 4 semanas**

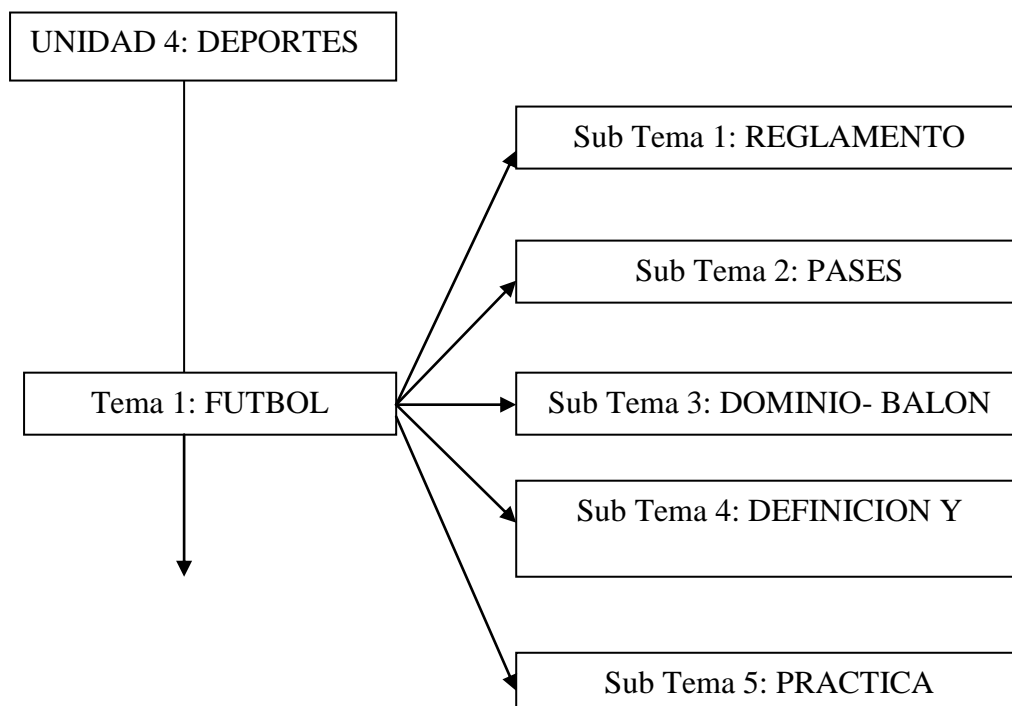
#### Esquema 2.4 Unidad 3

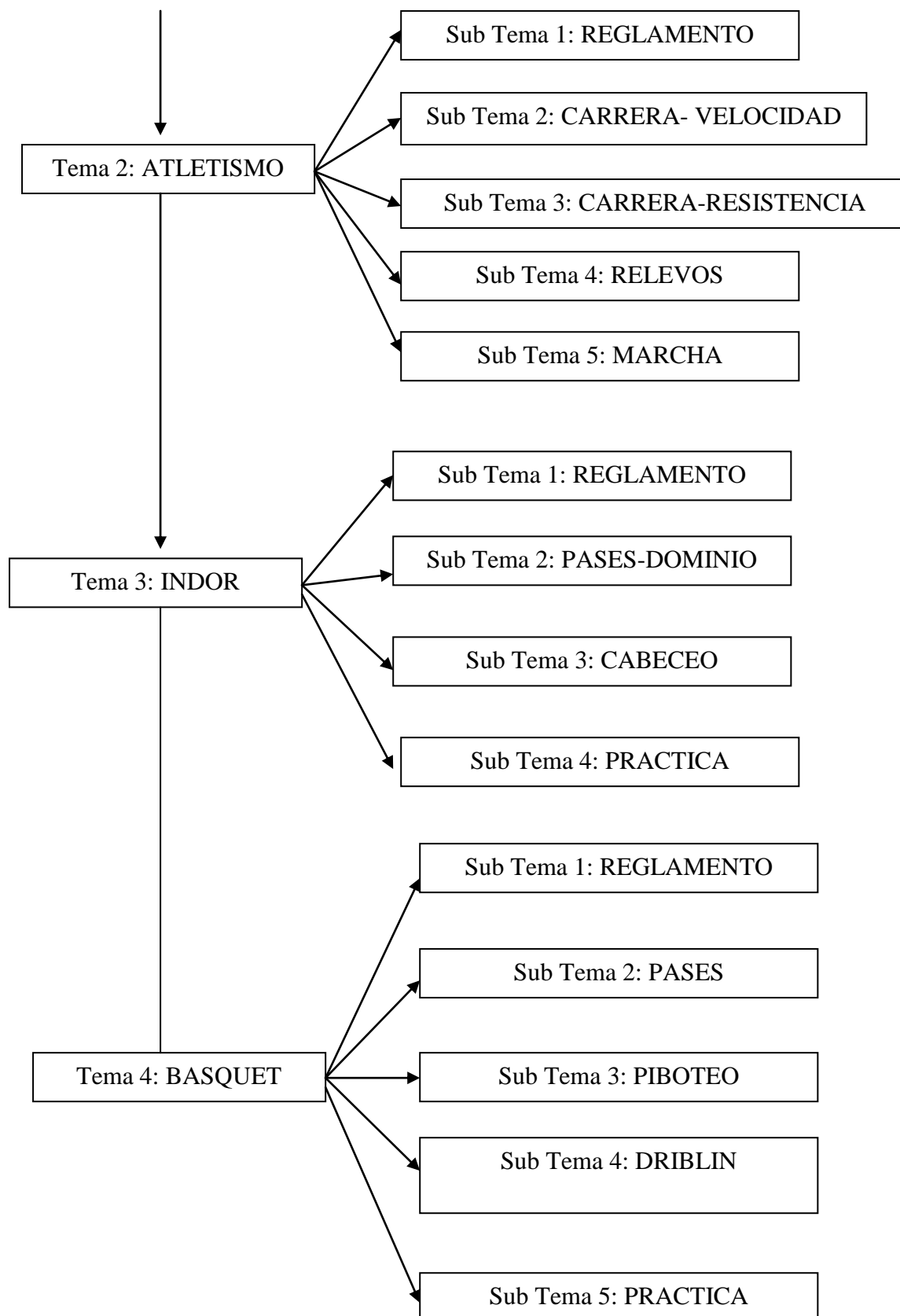


➤ **Mes Diciembre del 2008 - Enero y Febrero del 2009.**

➤ **Total: 12 semanas**

#### Esquema 2.5 Unidad 4

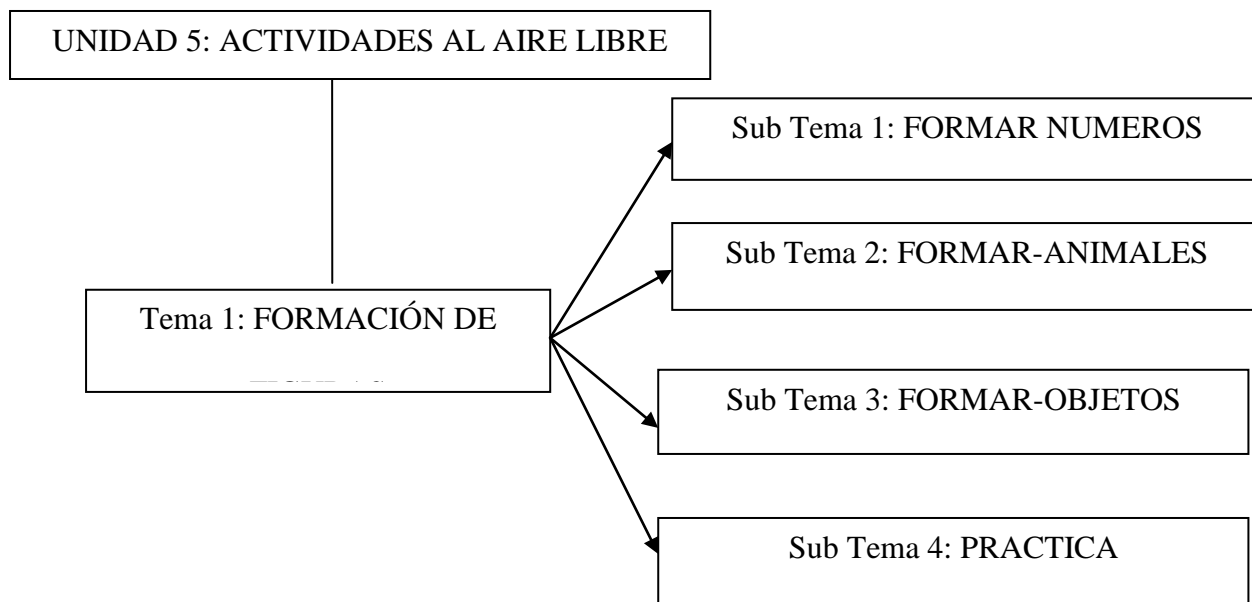






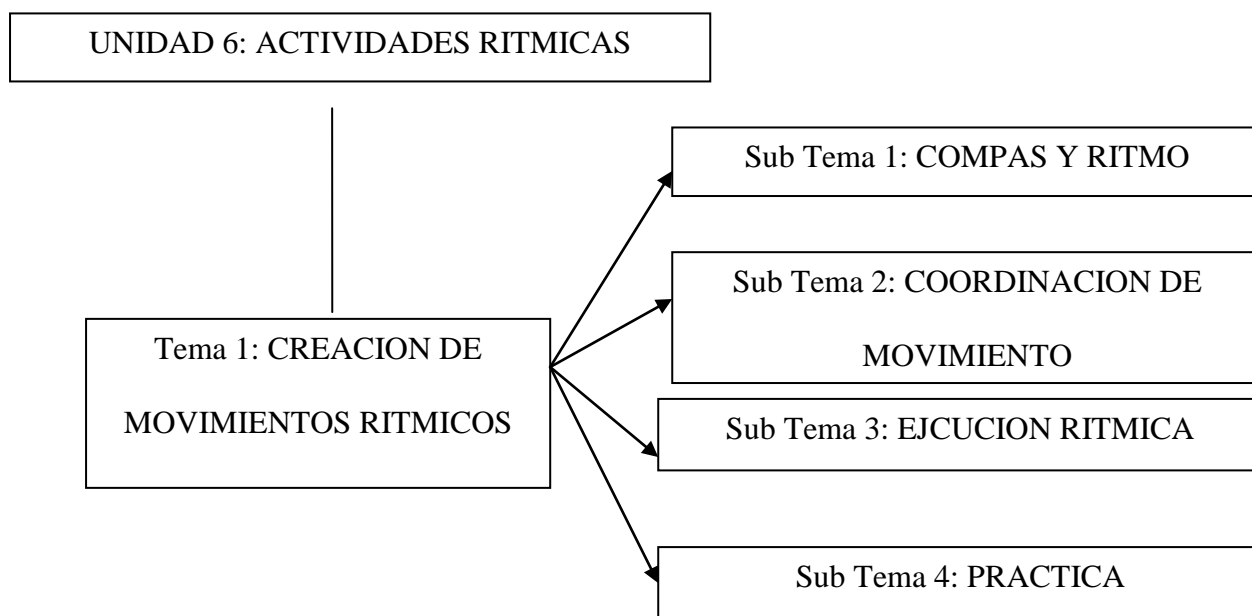
- **Marzo del 2009.**
- **Total: 4 semanas**

### Esquema 2.6 Unidad 5



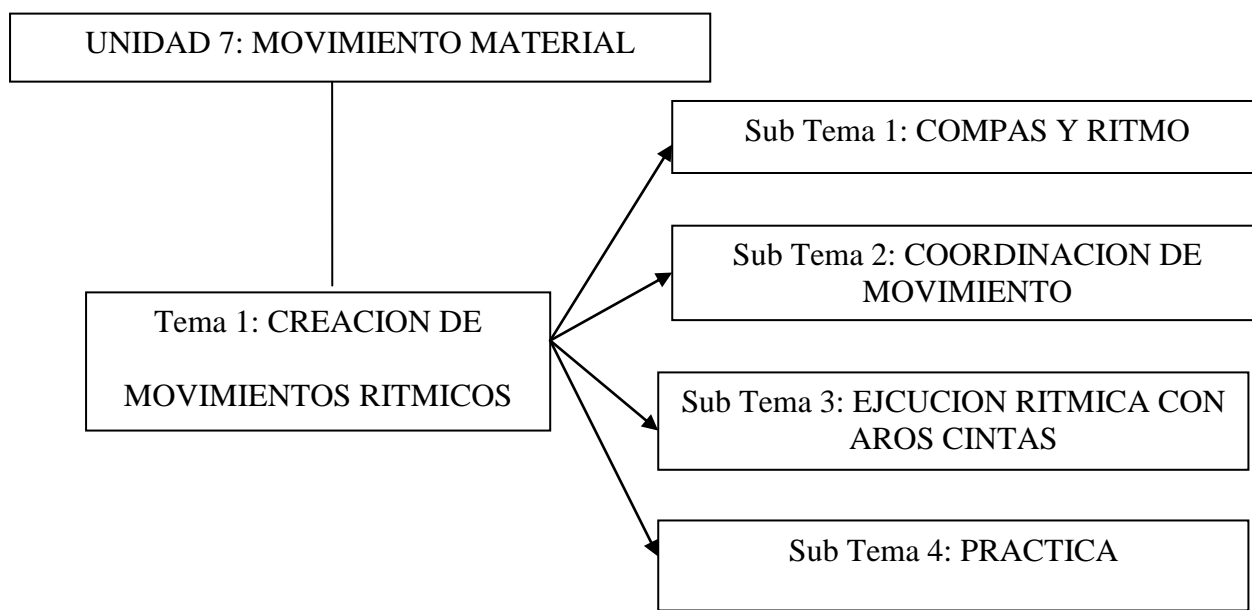
- **Abril del 2009.**
- **Total: 4 semanas**

### Esquema 2.7 Unidad 6



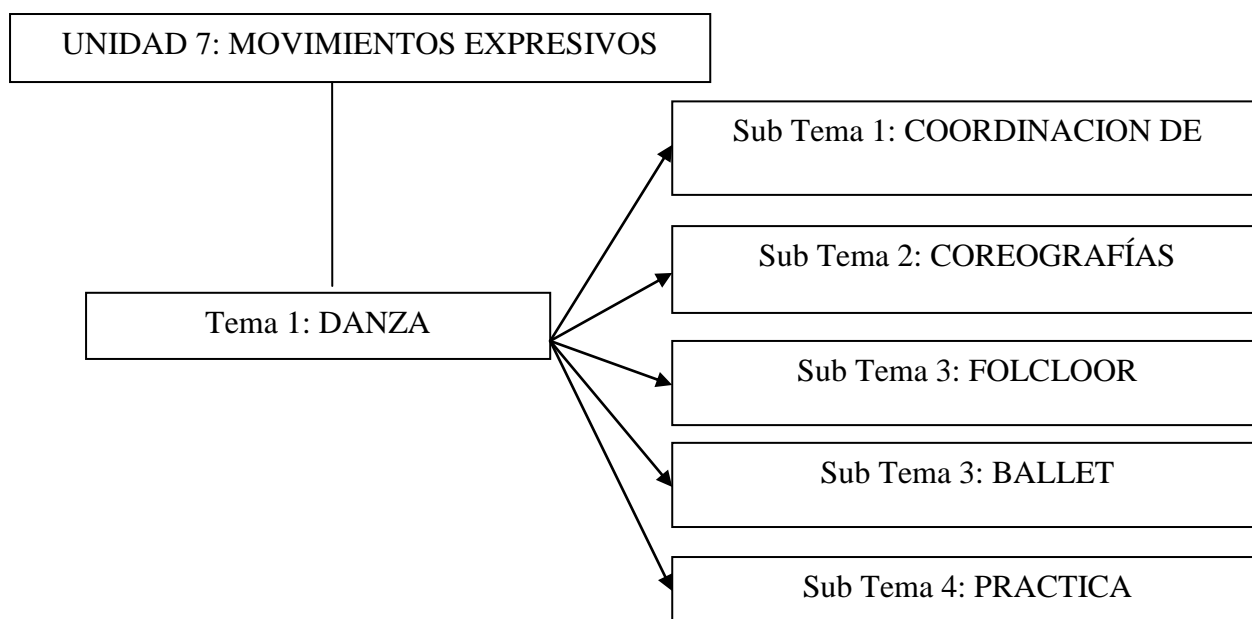
- **Mayo del 2009.**
- **Total: 4 semanas**

### Esquema 2.8 Unidad 7



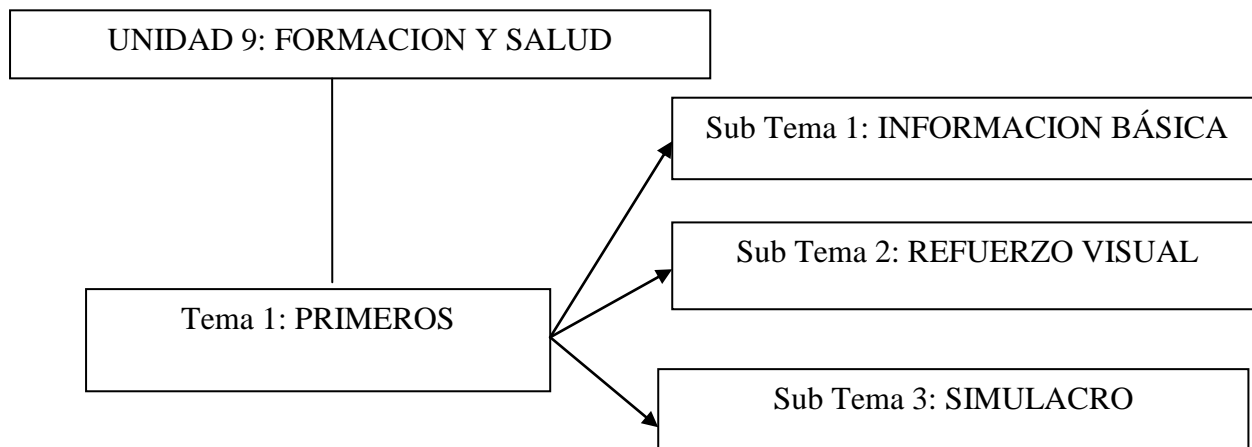
- **Junio del 2009.**
- **Total: 4 semanas**

### Esquema 2.9 Unidad 8



- **Julio del 2009.**
- **Total: 4 semanas**

### Esquema 2.10 Unidad 9

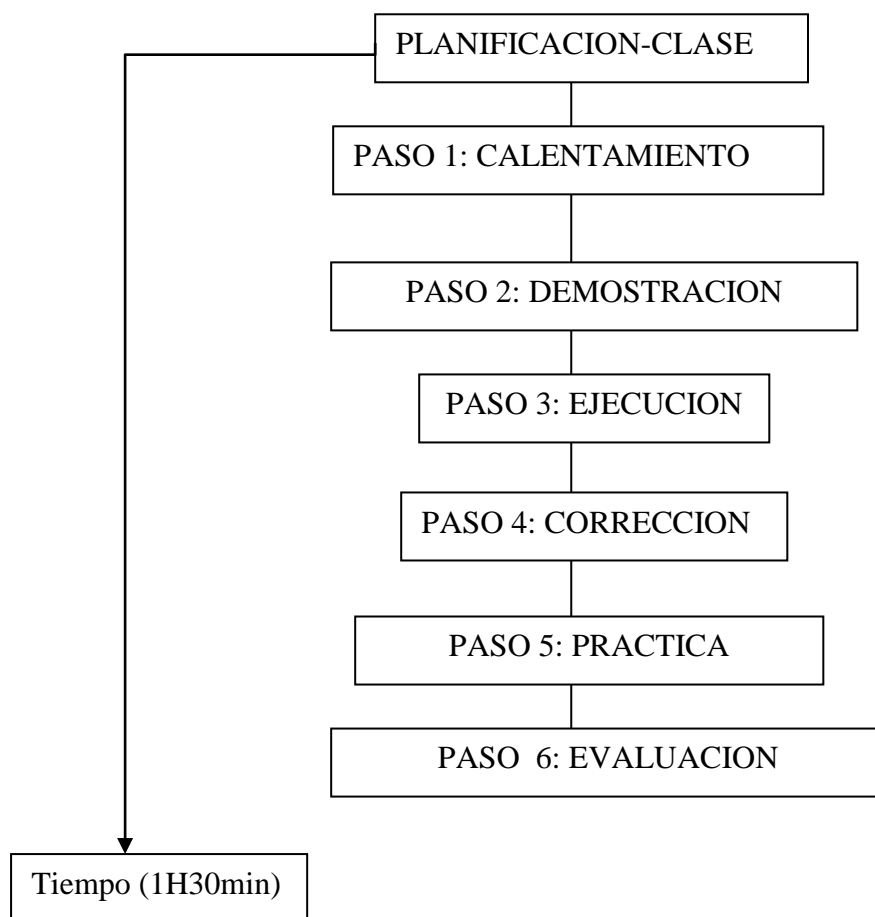


#### 2.7.3 Planificación diaria.

##### 2.7.3.1 Organización.

En éste punto se analiza los aspectos primordiales de planificación en cada clase.

En general la planificación de clase tiene relación con la cantidad de tiempo que se dispone para el desarrollo de la práctica deportiva y la forma en que se estructura la misma.

**Esquema 2.11 Cronograma de planificación**

2.8 Socialización y ejecución del programa.

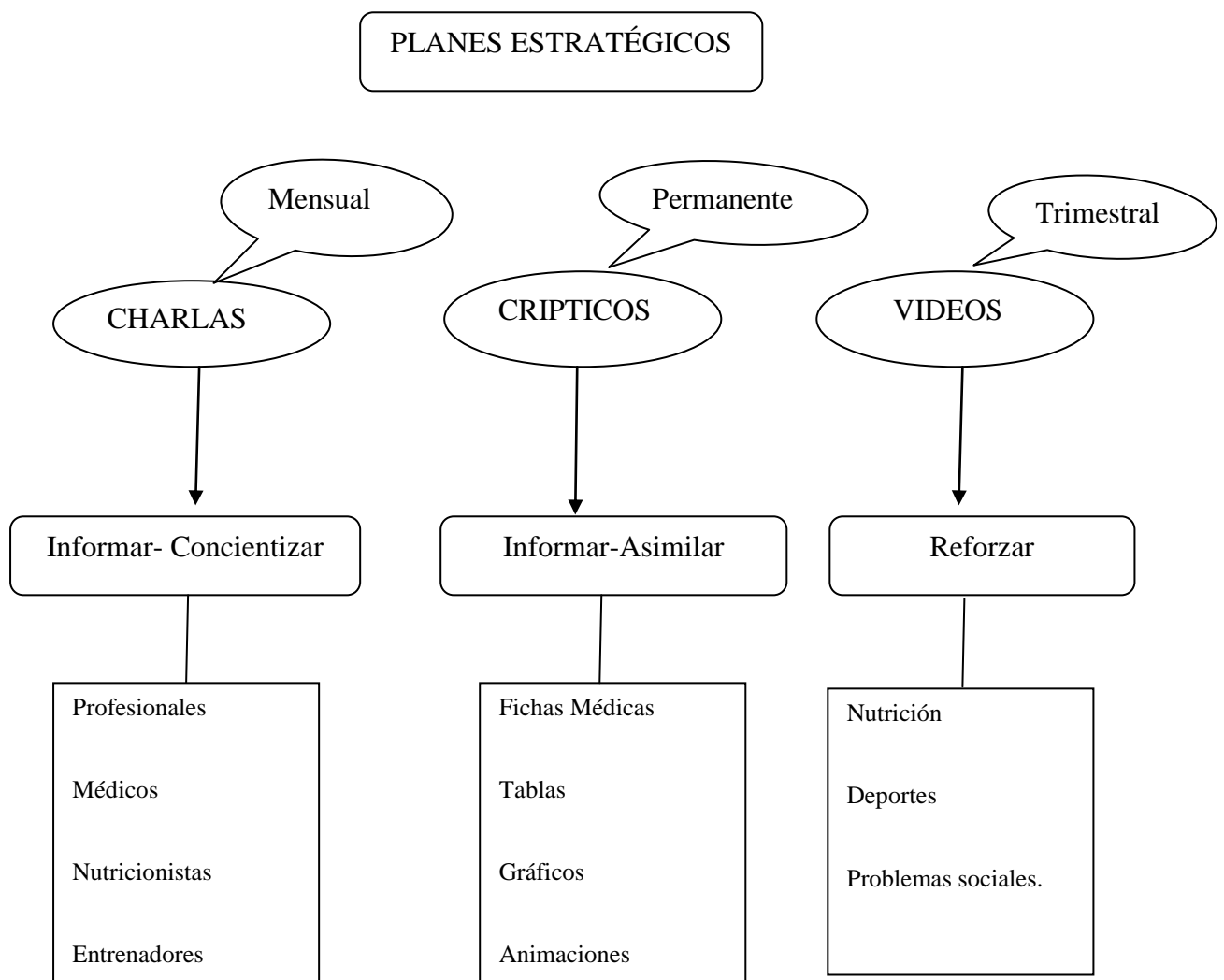
2.8.1 Planes estratégicos.

Los planes estratégicos ha desarrollar incluyen charlas, sesiones con los niños, maestros y padres de familia sobre aspectos relacionados con la nutrición, salud y deporte.

El objetivo es concientizar a todos los integrantes que forman el ciclo educacional y aportar para crear una cultura que beneficie de una manera global a la sociedad y como parte de eso encontrar promesas deportivas en las diversas disciplinas.

El esquema muestra las medidas a tomar para socializar el proyecto.

### Esquema 2.12 Cronograma-Socialización



### CAPITULO III

#### 3. Conclusiones y Recomendaciones.

##### 3.1 Conclusiones.

- Para realizar el programa que permita mejorar las habilidades y el rendimiento físico en los niños de la escuela “Alfonso Troya” de la ciudad de Ambato, es necesario adquirir Implementos para la práctica a de la Cultura Física, adecuar un área verde para actividades inherentes a está disciplina.
- Con la ejecución del programa el niño desarrolla una gran gama de actividades que le han permitido mejorar los movimientos corporales, la coordinación de los mismos y le brindan además de conocimientos y diversión un adecuado crecimiento educacional.
- La alimentación y adecuada nutrición es un factor de vital importancia para que el niño cuente con las reservas de energía necesarias para desenvolverse en el campo educativo y físico-recreativo, pero en muchos casos los padres de familia desconocen la forma adecuada de nutrirlos.
- La presencia de un dispensario médico dentro de la institución y el establecimiento de programas de salud que incluyan el seguimiento y chequeo periódico de los niños es un elemento que ayuda al infante a tener un crecimiento saludable y que en caso de un suceso de emergencia se tenga a donde acudir para tener la atención médica debida.
- La diversidad de actividades deportivas propuestas en el programa intenta entretener al niño durante el ciclo escolar, educarlo en las buenas prácticas de

higiene, salud física y mental, además de proyectarlo e inclinarlo a la práctica de alguna actividad específica.

- Con los escenarios e implementos existentes se puede medianamente cumplir con el programa pero no tiene el impacto que se espera obtener, pues merma la práctica y dificulta el proceso enseñanza aprendizaje.
- El tiempo ideal para que los niños alcancen el dominio de las actividades a desarrollar es de 1Hora y 30 minutos, con los 45 minutos con los que se cuenta en la actualidad el resultado es poco alentador, ya que el niño asimila mucho más con la práctica.
- Para la socialización del proyecto es necesario fomentar la cultura de nutrición, salud y actividad física e los padres de familia, los profesionales de la educación y evidentemente los niños, únicamente con éste triángulo educacional se puede alcanzar objetivos a mediano plazo.

### 3.2 Recomendaciones.

- La adquisición de implementos ayudarán a cumplir con los objetivos establecidos en el proyecto, las autoridades debe hacer los esfuerzos correspondientes.
- La participación en eventos deportivos tanto internos como a nivel inter-escolar ayudará a los niños a formarse en un ambiente competitivo, por lo que el apoyo para éste tipo de actividades con mayor frecuencia sería un paso importante.
- La socialización de programas de éste tipo ayuda mucho a crear una cultura de salud en todos los campos, incrementar y organizarlos durante todo el año ayudará mucho para el propósito del presente proyecto.
- Se recomienda realizar un test al inicio del año para ver que actividades hay que reforzar y con cuales empezar.



## BIBLIOGRAFÍA.

- HERNANDEZ, Faustino. Boletín Científico Técnico. 1<sup>ra</sup> Edición. Quito. Departamento de comunicaciones. 2005.
- HERRERA, Luis. Tutoría de la Investigación Científica. 2<sup>da</sup> Edición. 2003
- Enciclopedia del Deporte. 3<sup>ra</sup> Edición. México. 2002.

## LINKOGRAFIA

- <http://www.pediatraldia.cl/>
  - Guía de alimentación del adolescente 10 a 18 años.htm
- [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com)
  - Psicomotricidad para los niños técnicas y beneficios.htm

ANEXOS.

**RECURSOS ECONÓMICO:**

• Hojas	\$ 20
• Transcripciones	\$ 20
• Movilización	\$ 50
• Secretaria	\$ 50
• Copias	\$ 15
• Revelado de fotos	\$ 20
• Impresiones	\$ 20
	<hr/>
	\$ 215

**CRONOGRAMA:**

Períodos	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Actividades					
<b>Aprobación del Proyecto</b>	■				
<b>Aplicación del Método Teórico</b>		■			
<b>Elaboración de Instrumentos de Investigación</b>			■		
<b>Aplicación de Instrumento de Investigación</b>			■		
<b>Procedimiento, Análisis e Interpretación</b>				■	
<b>Conclusiones y Recomendaciones</b>				■	
<b>Redacción de Informe Final</b>					■
<b>Trascripción del Informe</b>					■
<b>Presentación</b>					■



## ANÁLISIS ENCUESTA

Población: 38 niños.

Sexo: 24 Varones- 14 Mujeres.

Nivel Educación: Educación básica (7<sup>mo</sup> año).

Plantel: Escuela Alfonso Troya.

Ciudad: Ambato.

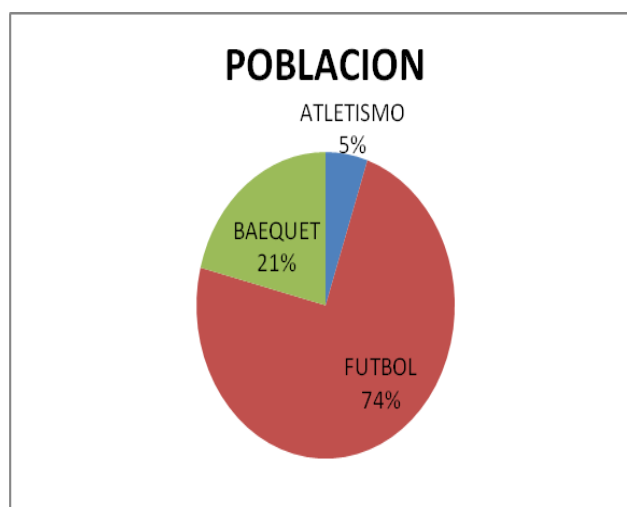
Pregunta 1.- Que disciplinas deportivas le gustaría aprender en las horas de cultura física?

### RESULTADOS

PREGUNTA N1	
DISCIPLINAS	POBLACION
ATLETISMO	2
FUTBOL	28
BAEQUET	8

OTROS	POBLACION
NATACION	2
MICROTENIS	5

### ANÁLISIS PORCENTUAL



Pregunta 2.- Ha tenido alguna dolencia durante las horas de clase?

SI..... 3

NO..... 35

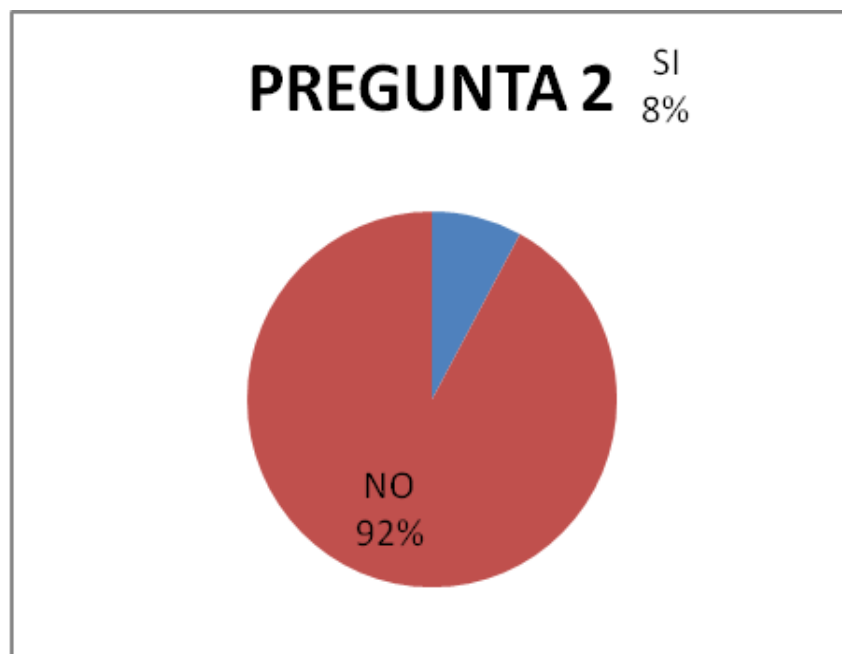
En caso de ser afirmativa especifique la dolencia.....

## RESULTADOS

PREGUNTA N2	
DOLENCIA	
SI	3
NO	35

- Dolor de estómago.
- Problemas familiares

## ANÁLISIS PORCENTUAL



Pregunta 3.- De las 3 propuestas seleccione una de ellas que usted considere verdadero.

a).- Participa durante toda la clase (3 V)

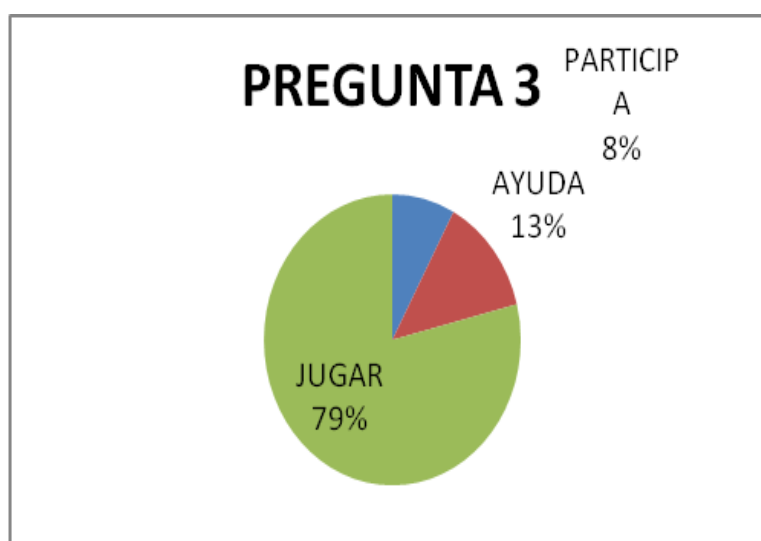
b).- Ayuda a los alumnos a la práctica deportiva (35 V)

c).- Solo envía a los alumnos a jugar cualquier cosa (5 F)

## RESULTADOS

PREGUNTA N3	
PROFESOR	POBLACION
PARTICIPA	3
AYUDA	5
JUGAR	30

## ANÁLISIS PORCENTUAL



Pregunta 4.-Del tiempo que usted dispone lo dedicaría en mejor porcentaje a la Cultura Física.

SI..... 3

NO..... 35

## RESULTADOS

PREGUNTA N4	
TIEMPO	POBLACION
MAS	30
MENOS	0

## ANÁLISIS PORCENTUAL



## TABLA DE CONTENIDOS

## PÁGINAS

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
Contexto Macro:.....	9
Contexto Meso:.....	9
Contexto Micro:.....	10
DELIMITACION DEL PROBLEMA .....	10
PROBLEMA:.....	10
1._GENERALIDADES.....	12
1.1 Antecedentes.....	12
1.2 Justificación.....	13
2._ OBJETIVOS.....	13
2.1 Objetivo General.....	13
2.2 Objetivos Específicos .....	14
3. METODOLOGIA.....	14
<b>CAPITULO I</b>	
1. Marco Teórico.....	15
1.1 Generalidades.....	15
1.2 Fundamentos médico-infantiles.....	7
1.2.1. ¿Cuándo un niño esta listo para la práctica deportiva? .....	7
1.2.2 Aspectos Biológicos.....	<b>¡Error!</b>
<b>Marcador no definido.</b>	
1.2.3 Edad Cronológica .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.2.4 Huesos .....	8
1.2.5 Maduración Biológica .....	9
1.3 Aspecto Psicomotriz.....	9
1.3.1 Ayuda al niño a dominar el movimiento.....	17
1.3.2 Los beneficios de la psicomotricidad en los niños y bebés .....	18
1.3.3 La psicomotricidad en la educación infantil.....	19
1.3.4 Didáctica y materiales .....	16
1.3.5 Diversión segura .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.4 Aspectos Físicos.....	25
1.4.1 Habilidad Motora.....	25
1.4.2 Fuerza.....	25
1.4.3 Capacidad aeróbica.....	26
1.4.4 Capacidad anaeróbica.....	26
1.5 Otros aspectos.....	27
1.5.1 Beneficios d la actividad física.....	27
1.6 Estado Actula del Centro Educativo.....	20
1.6.1 Escenarios.....	20



1.62 Implementos.....	21
1.6.3 Dispensario Médico.....	21

## **CAPITULO II**

2. Desarrollo del programa infanto-deportivo.....	22
2.1 Variables.....	22
2.2 Análisis de las variables.....	22
2.2.1 Nutrición.....	22
2.2.2 Necesidades de energía.....	23
2.2.2.1 Aspectos Importantes.....	23
2.2.3 Tipos de actividad física.....	32
2.2.3.1 Actividad Ligera.....	24
2.2.3.2 Actividad moderada:.....	32
2.2.3.3 Actividad intensa.....	33
2.2.4 Pirámide alimentaría.....	33
2.2.4.1 Leche.....	35
a).- Consumo diario.....	37
2.2.4.2 Carne.....	27
2.2.4.3 Verduras y frutas.....	29
2.2.4.4 Carbohidratos.....	29
2.2.4.5 Aceites y grasas.....	30
2.2.4.6 Hidratación.....	31
2.3 Escenarios.....	32
2.4 Implementos.....	33
2.5 Tiempo hora- clase.....	33
2.6 Departamento médico.....	42
2.7 Planificación de actividades.....	42
2.7.1 Planificación anual.....	42
2.7.2 Planificación mensual.....	44
2.7.3 Planificación diaria.....	50
2.7.3.1 Organización.....	42
2.8 Socialización y ejecución del programa.....	43
2.8.1 Planes estratégicos.....	43
<b>CAPITULO III</b>	
3. Conclusiones y Recomendaciones.....	53
3.1 Conclusiones.....	53
3.2 Recomendaciones.....	55
BIBLIOGRAFÍA.....	56
ANEXOS.....	49