



## **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación

**MENCIÓN: CULTURA FISICA**

**TEMA:**

---

LOS MOVIMIENTOS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO  
PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> Y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO.

---

**AUTOR:** Sr. Edwin Eduardo Díaz Mora

**TUTOR:** Licenciado. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Ambato-Ecuador  
2013

## APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

### CERTIFICA

Yo Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla, en calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema LOS MOVIMIENTOS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> Y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO, desarrollado por el Egresado Sr. Edwin Díaz Mora, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 15 de Mayo 2013

.....

Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **LOS MOVIMIENTOS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> Y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO.**

Elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios vertidos en este trabajo investigativo de graduación es de exclusiva responsabilidad del presente autor académico.

.....  
Sr. Edwin Eduardo Díaz Mora  
CI. 180282199-9  
AUTOR

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **LOS MOVIMIENTOS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>er</sup> Y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la legalizaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Sr. Edwin Eduardo Díaz Mora  
CI. 180282199-9  
AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

**Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.**

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LOS MOVIMIENTOS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> Y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO.**

Presentado por el Sr. Edwin Díaz egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites legales y pertinentes.

Dr. Mg. Ángel Sailema

PRESIDENTE

.....

TUTOR

.....

TUTOR

## DEDICATORIA

En primer lugar este trabajo investigativo lo dedico a Dios por darme salud y vida para seguir culminando mis objetivos planteados.

Dedico a mis padres Félix Díaz y Carmita Mora por ser los principales cursores de mi vida como iniciación hacia mi preparación profesional.

A mis hijos José, Anahí y Mathías Díaz Arias, que son la inspiración de un nuevo día, de una lucha incansable por el bienestar de ellos, lo que me hace cumplir cada uno de mis objetivos hacia las metas propuestas.

A mis compañeros de aula que compartieron su amistad, dando el apoyo incondicional para la culminación de este trabajo investigativo.

Dedico a todos mis maestros que supieron guiarme para la finalización de mi trabajo investigativo.

**Edwin Díaz Mora**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco al Todo poderoso por brindarme salud y vida para seguir alcanzando mis objetivos planteados.

A la vida por encaminarme a seguir esta profesión que es la más hermosa e importante, a mis hijos porque con solo su presencia me incentiva a seguir siendo mejor cada día.

A mis maestros que impartieron sus conocimientos convirtiéndome en un profesional dentro del mundo social.

A todos mis compañeros de la carrera de Cultura Física por compartir sus dones de amistad y compañerismo.

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A.- PÁGINAS PRELIMINARES

Portada .....	i
Aprobación del tutor .....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de Derechos .....	iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Cuadros y Gráficos .....	xi
Resumen Ejecutivo .....	xiii

### B.- TEXTO

Introducción .....	1
--------------------	---

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema .....	3
1.2.1.- Contextualización .....	3
1.2.2.- Análisis Crítico .....	7
1.2.3.- Prognosis.....	8
1.2.4.- Formulación del problema. ....	8
1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes) .....	8
1.2.6.- Delimitación del problema de investigación .....	9
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	11
1.4.1.- General.....	11



1.4.2.- Específicos.....	11
--------------------------	----

## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes Investigativos.....	12
2.2 Fundamentación filosófica .....	12
2.3 Fundamentación legal.....	15
2.4 Categorías fundamentales. ....	16
2.5 Hipótesis .....	50
2.6 Señalamiento de variables.....	51

## **CAPÍTULO III METODOLOGIA**

3.1 Enfoque investigativo. ....	52
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	52
3.3 Nivel o tipo de investigación .....	53
3.4 Población y muestra .....	54
3.5 Operacionalización de las variables .....	56
3.6 Técnicas e instrumentos.....	58
3.7 Plan de recolección de información.....	59
3.8 Plan de procesamiento de la información.....	60

## **CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de datos. ....	62
4.2 Interpretación de resultados .....	63
4.3 Verificación de la hipótesis .....	90

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	96
5.2 Recomendaciones .....	97

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1 Datos informativos.....	98
6.2 Antecedentes de la propuesta. ....	99
6.3 Justificación. ....	100
6.4 Objetivos.....	101
6.5 Análisis de factibilidad .....	102
6.6 Fundamentación Científica. ....	104
6.7 Metodología. Modelo Operativo.....	186
6.8 Administración de la propuesta. ....	188
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta. ....	189

**C.- MATERIALES DE REFERENCIA**

1.- Bibliografía.....	190
2.- Anexos.....	193
Encuestas dirigida a padres de familia.....	193
Encuestas dirigida a docentes. ....	195
Fotografías.....	197

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra .....	54
Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra .....	55
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente.....	56
Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente .....	57
Cuadro N° 5 Recolección de la información .....	59
Cuadro N° 6 Movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz .....	62
Cuadro N° 7 Movimientos naturales y la práctica de la cultura física .....	64
Cuadro N° 8 Capacidades físicas .....	66
Cuadro N° 9 Cambios en las etapas de crecimiento .....	68
Cuadro N° 10 Aspectos psicológicos cuerpo-mente .....	70
Cuadro N° 11 Relación con las etapas de crecimiento .....	72
Cuadro N° 12 Desarrollo cognitivo e intelectual .....	74
Cuadro N° 13 Movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz .....	76
Cuadro N° 14 Movimientos naturales y la práctica de la cultura física .....	78
Cuadro N° 15 Capacidades físicas .....	80
Cuadro N° 16 Cambios en las etapas de crecimiento .....	82
Cuadro N° 17 Aspectos psicológicos cuerpo-mente .....	84
Cuadro N° 18 Relación con las etapas de crecimiento .....	86
Cuadro N° 19 Desarrollo cognitivo e intelectual .....	88
Cuadro N° 20 Frecuencias Observadas .....	92
Cuadro N° 21 Frecuencias Esperadas .....	93
Cuadro N° 22 Cálculo del Ji cuadrado .....	94
Cuadro N° 23 Gastos .....	103
Cuadro N° 24-28 Ejercicios para el desarrollo físico del niño .....	177
Cuadro N° 29 Modelo Operativo .....	186

Cuadro N° 30 Plan de Acción .....	187
Cuadro N° 31 Administración de la Propuesta .....	188
Cuadro N° 32 Recursos Humanos .....	188
Cuadro N° 33 Plan de Monitoreo y Evaluación .....	189

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas .....	6
Gráfico N° 2 Categorías fundamentales.....	16
Gráfico N° 3Constelación de ideas de la Variable Independiente .....	17
Gráfico N° 4Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	18
Gráfico N° 5Movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz .....	63
Gráfico N° 6Movimientos naturales y la práctica de la cultura física .....	64
Gráfico N° 7Capacidades físicas .....	66
Gráfico N° 8Cambios en las etapas de crecimiento .....	68
Gráfico N° 9Aspectos psicológicos cuerpo-mente.....	70
Gráfico N° 10 Relación con las etapas de crecimiento.....	72
Gráfico N° 11Desarrollo cognitivo e intelectual .....	74
Gráfico N° 12Movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz .....	77
Gráfico N° 13Movimientos naturales y la práctica de la cultura física .....	78
Gráfico N° 14Capacidades físicas .....	80
Gráfico N° 15Cambios en las etapas de crecimiento .....	82
Gráfico N° 16Aspectos psicológicos cuerpo-mente.....	84
Gráfico N° 17Relación con las etapas de crecimiento.....	86
Gráfico N° 18Desarrollo cognitivo e intelectual .....	88
Gráfico N° 19 Representación del Ji cuadrado.....	91

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

**TEMA: LOS MOVIMIENTOS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> Y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO.**

AUTOR: Sr. Edwin Eduardo Díaz Mora

TUTOR: Lic. Mg. Julio Mocha

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo está basado hacia la correcta enseñanza sobre los movimientos naturales, la cual ayudan al aspecto psicomotriz en los niños, desarrollando las cualidades como el buen crecimiento en ellos.

Es indispensable que los movimientos naturales que ejercen los niños, dentro de la formación como en la práctica de la Cultura Física, sea considerada la base fundamental para que los niños vayan aprendiendo a ejecutar como a desarrollar las diferentes capacidades físicas e incrementar las cualidades psicomotrices.

Los movimientos naturales como son caer, rodar, saltar, gatear, correr son las formas básicas por la que un niño empieza hacia la formación motriz, desarrollando su crecimiento y fomentando habilidades que a la larga le

ayudaran hacia las convicciones de su futuro dentro de un plan educacional.

**Descriptores:**

Motricidad, equilibrio, fuerza, caminar, caer, rodar, habilidad, coordinación, saltar, cultura física, educación.

## INTRODUCCIÓN

Los movimientos naturales es un elemento esencial en el desarrollo integral de los niños, así, ésta cobra un especial protagonismo en las primeras etapas educativas, especialmente importante en Educación Infantil.

Por lo que podemos indicar la importancia que le conceden a los movimientos naturales hacia el desarrollo psicomotriz de los niños como en este caso se ha determinado hacia niños de primero y segundo año de educación básica.

Por tal motivo se ha desarrollado la presente investigación que está determinada hacia **LOS MOVIMIENTOS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> Y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO** la cual está orientada en buscar una correcta enseñanza sobre los movimientos naturales y su ejecución en los niños incrementando el aspecto psicomotriz dentro de la práctica de la cultura física.

Dentro del aspecto psicomotriz engloba varias significaciones con respecto al niño como es la implementación de movimientos naturales, desarrollo de capacidades físicas, habilidades, y capacidades coordinativas.

El motivo de esta investigación es la correcta enseñanza en la que predominan los movimientos naturales hacia la formación y desarrollo del aspecto psicomotriz en los niños de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Esta tesis consta de seis capítulos importantes que se estudiaron detenidas y minuciosamente según la importancia del estudio, este se limitó a la investigación dentro de los 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**El capítulo I** uno describe el problema de la presente investigación

**El capítulo II** describe el denominado Marco teórico.

**El capítulo III** describe la de metodología que se utilizó en la elaboración de esta tesis.

**El capítulo IV** describe los análisis e interpretación de resultados sobre las encuestas realizadas a los padres de familia y docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato

**El capítulo V** explica las conclusiones y recomendaciones que se debe tomar en cuenta dentro de la práctica de los movimientos naturales.

**El capítulo VI** en el que se presentara la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.



## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA:**

LOS MOVIMIENTO NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

El desarrollo motriz en los niños de acuerdo al aprendizaje de los movimientos naturales es uno de los problemas que surgen en las instituciones, por la inadecuada enseñanza que se les da al desarrollo de los movimientos naturales siendo estos uno de los principales pasos para incrementar sus cualidades físicas de acuerdo a los programas de enseñanza mediante la planificación curricular del área de cultura física del sistema escolarizado del país.

La influencia de los movimientos naturales en el aspecto psicomotriz de los niños es uno de los principales problemas que se relacionan a la inadecuada enseñanza y la importancia de los movimientos de acuerdo a juegos recreacionales que se les da a los niños de las instituciones educativas como es en la provincia de Tungurahua, que se debería enfatizar más su relación hacia el desarrollo motriz de los niños pues, desde muy tempranas edades los movimientos naturales del niño se los debe ir implementando de acuerdo a su crecimiento y aprendizaje como es en el aspecto de la cultura física.

Hoy en la actualidad estamos inmersos a los grandes pasos que da la tecnología dejando un lado los aspectos de desarrollo y crecimiento mediante juegos recreacionales en vista que hoy en día muchas de las instituciones prefieren los videos a que relacionarlos con excursiones o caminatas como se lo ha desarrollado anteriormente y progresivamente, pues hoy vivimos en un mundo lleno de retos que no se ha venido continuando este aspecto, pues algunas instituciones lo realizaran pero no constantemente como se lo ha venido haciendo.

Los movimientos naturales son cualidades que se los va desarrollando de acuerdo al aspecto psicomotriz de los niños, por lo que varias instituciones del cantón Ambato no relacionan adecuadamente los juegos recreacionales para mejorar el desarrollo motriz, pues desde tempranas edades se los debe manejar adecuadamente con el propósito de incrementar sus cualidades y su aprendizaje, y el de mejorar su entorno con los demás creciendo y desarrollándose de igual manera que los demás niños.

Se debe tener en claro que la formación motriz del niño tiene que estar relacionado con la adecuada enseñanza que se imparten en las instituciones educativas del cantón Ambato, que buscan el desarrollo de los movimientos naturales de acuerdo a los ejercicios físicos y juegos recreacionales que se imparten a través de la Cultura Física.

En el I.T.S.E. Luis A. Martínez se debe dar mucha importancia a la forma de enseñar a tempranas edades sobre todo en los niños que se están iniciando a su crecimiento y aprendizaje sobre como ejecutar correctamente los movimientos naturales, es decir caminar, correr, saltar, etc. en la que ha tenido como consecuencia la mala coordinación motriz.

Eso es algo que se tiene que tomar muy en cuenta para que en el futuro, los niños, puedan desenvolverse adecuadamente en el aprendizaje o práctica de algún deporte al cual vaya a dedicarse.

El desarrollo motriz es un aspecto parcial del desarrollo general y a su vez, corresponde a la formación integral de los ámbitos del niño relacionándolos con el mundo social.

## ÁRBOL DE PROBLEMAS

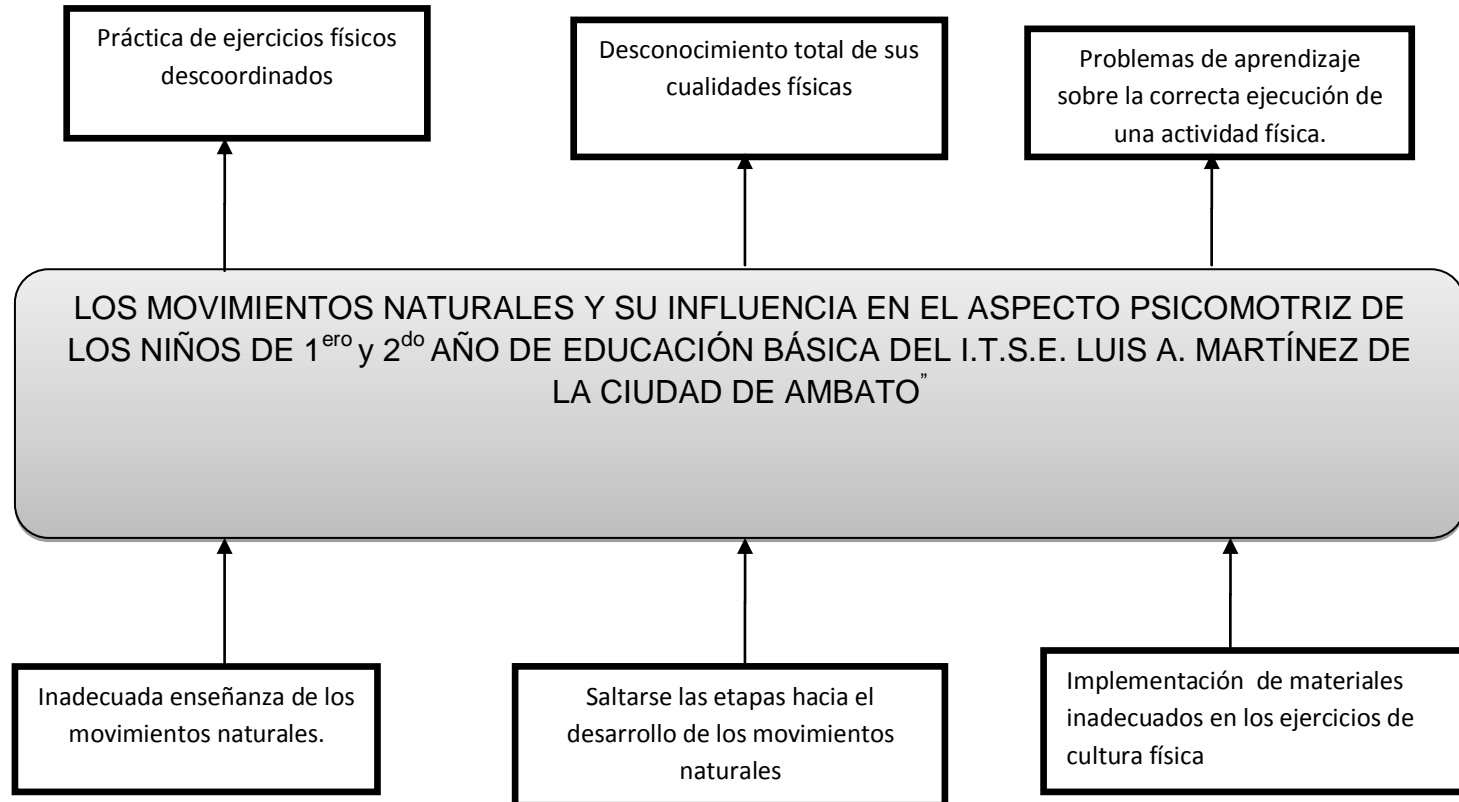


GRAFICO # 1

Elaborado por Edwin Díaz

### **1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO**

La inadecuada enseñanza de los movimientos naturales en los niños genera una descoordinación en la práctica de ejercicios físicos, por lo que a la larga traerá dificultades en las actividades que los niños realicen de acuerdo a su entorno social, siendo también enfatizados a las críticas y burlas por los demás compañeros de clase, por lo que es necesario seguir cuidadosamente una enseñanza primordial que relacione el desarrollo de su crecimiento hacia los movimientos naturales que se emplea en la Cultura Física.

Otro de los problemas que se puede generar en el ámbito de desarrollo motor es saltarse las etapas hacia el desarrollo de los movimientos naturales es decir no seguir un orden específico de acuerdo a una planificación detallada sobre los movimientos naturales provocando así en el futuro el desconocimiento de sus cualidades físicas y poco desarrollo de ellas, en la que no estarán tan aptos para manejarse en las actividades deportivas ya que presentaran errores de acuerdo a sus cualidades como es en lo físico cognitivo y social.

La mala implementación de acuerdo a los materiales que se utilizan en la Educación física es uno de los problemas que algunas instituciones presentan, por lo que se les hace difícil el trabajo hacia una correcta enseñanza de los movimientos naturales como es el de correr, saltar, lanzar utilizando diferentes materiales para su ejecución, por lo que trae consigo su efecto que son los problemas de una mala ejecución del ejercicio realizado en la práctica de la cultura física, por lo que es necesario trabajar con los materiales indicados y adecuados con el propósito de mejorar el día a día de sus movimientos naturales en los niños.

### **1.2.3 PROGNOSIS**

Si no se realiza un adecuado trabajo que este encaminado hacia el desarrollo de los movimientos naturales en los niños, a futuro presentaran problemas de coordinación en los ejercicios físicos realizados y actividades deportivas.

El niño debe estar encaminado a seguir paso a paso un modelo de enseñanza de acorde con el docente de manera que ayude a su crecimiento y desarrollo motriz, pues a la larga tendrán que encaminarse hacia el mundo social adecuando su coordinación, agilidad, dentro de los aspectos físicos y mentales.

### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo los movimientos naturales influyen en el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato?

### **1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES - INTERROGANTES**

¿Cuáles son los efectos de una inadecuada enseñanza de los movimientos naturales en los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato?

¿Cuáles son las causas por la que no se desarrolla adecuadamente la psicomotricidad en los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato?

¿Se debe implementar una propuesta de solución mediante los movimientos naturales que contribuya al desarrollo del aspecto

psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato?

### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL POBLEMA**

**CAMPO:** Educativo.

**AREA:** Cultura física

**ASPECTO:** Ejecución de los movimientos naturales. “Ejercicios físicos.”

**UNIDADES DE OBSERVACIÓN:** Docentes del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**DELIMITACION ESPACIAL:** El trabajo de investigación se realizó en el I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**DELIMITACION TEMPORAL:** La investigación se realiza en el Año Lectivo 2012-2013

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

La **importancia** en realizar un trabajo de este tipo, es investigar cuanto vamos a ayudar a niños de tempranas edades en mejorar su Motricidad, puesto que es la capacidad que tiene tanto el hombre como los animales para generar movimiento por sí mismos. Para conseguir dichos movimientos debe existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema muscular y esquelético).

Este trabajo tiene su importancia, porque a través de él se va a investigar y mejorar el problema de la motricidad gruesa con la implementación de

ejercicios físicos y juegos tradicionales que a la vez incidirá en mejorar su desarrollo social, porque es indispensable que los estudiantes interactúen unos con otros para que sus relaciones interpersonales faciliten una armonía con la sociedad, además es importante mejorar la motricidad gruesa en forma paulatina para ir formando un buen desarrollo físico y social de los estudiantes.

El tema es **original** sobre todo para que docentes que imparten la cultura física se den cuenta sobre el desarrollo motriz en los niños en la que mediante ejercicios físicos y juegos, se está ayudando a los niños a mejorar su motricidad.

El presente trabajo es **útil** puesto que es una guía para los profesores que se hallan inmersos en el mejoramiento intelectual y físico de sus estudiantes, con ejercicios dirigidos a mejorar sus capacidades psicomotrices.

La investigación a realizarse causara un gran **impacto** en la institución educativa, ya que se halla inmersa en el mejoramiento educativo y físico del estudiante es positivo, puesto que este trabajo reúne ejercicios físicos y juegos, mismos que con la imaginación del profesor, podrá obtener los mejores resultados con sus estudiantes.

Este tema de investigación es **efectible** ya que es realizable con lo cual podemos intervenir en ayuda hacia los niños y en relación con la comunidad educativa que faciliten su cooperación en trabajo hacia el desarrollo motriz de los niños en lo que este tema de investigación es representativo como para llenar las expectativas propuestas en esta investigación.



## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

Determinar el desarrollo de los movimientos naturales y su influencia en el aspecto psicomotriz en los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

### **1.4.2 ESPECIFICOS**

- ✓ Analizar los efectos de los movimientos naturales en los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.
  
- ✓ Verificar las causas que impiden el mejoramiento del aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.
  
- ✓ Diseñar una guía de ejercicios de movimientos naturales que ayuden a mejorar el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES**

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a mejorar el desarrollo motriz de acuerdo a los movimientos naturales dentro del aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA O TEORICO**

La motricidad es un elemento esencial en el desarrollo integral de los niños, así, ésta cobra un especial protagonismo en las primeras etapas educativas, especialmente importante en Educación Infantil.

El movimiento humano es la mayor fuente de auto-conocimiento en nuestra actividad formativa.

Conociéndonos a nosotros mismos podemos conocer a los demás, desarrollarnos con ellos y, así, ser más felices.

Hay que optimizar a la persona en su propio conocimiento, sus necesidades de esfuerzo particular y su conocimiento de sus posibilidades.

La educación integral se consigue cuando el individuo es capaz de ser consciente en situación de movimiento de cómo es él mismo y cómo son los demás.

En efecto, lo que nos optimiza y nos hace seres humanos es la capacidad de movimiento inteligente, y el proceso que compromete al ser humano para lograr algo es educación.

Esto es ofrecerle algo a la persona que le sirva para su vida como ser humano.

La motricidad es el primer valor de mi propia persona, ya que a partir del movimiento desarrollamos las potencialidades del ser humano.

La principal justificación de la práctica de la Educación Física - Educación Motriz es que es la única materia que de forma específica ayuda al ser humano a comprenderse mejor (capacidades para auto-exigirse sin trampas, sin engaños).

El movimiento es la actividad mejor dotada para ayudar al estudiante a desarrollar su personalidad como ser humano, porque es capaz de implicar a todas las capacidades de la persona inteligente.

Además, la mayor potencialidad formativa del movimiento es el feed-back inmediato, característica de extraordinario valor educativo.

### **Fundamentación Epistemológica**

Inculcar con nuestros conocimientos realizar tareas más espontaneas y menos monótonas para que el estudiante “el niño” se sienta conforme y no sea una clase de cansancio para ellos busque la alegría y la motivación de realizar ejercicios como muestra de juegos que se vayan

involucrando en un ámbito de ejercicios de curiosidad y de aprendizaje facilitando el interés por hacer actividad física mediante juegos recreativos.

### **Fundamentación Ontológica**

Distinguiendo como las causas fundamentales la presencia de los grupos claramente definidos:

El grupo que trabaja con mayor interés y el grupo que no presta atención o no se siente involucrado con los juegos entre amigos.

Esta realidad exige que todos nos involucremos en la búsqueda de soluciones mediante la reflexión profunda y sincera desde los niños, padres de familia maestros y las mismas autoridades del plantel que busquen fomentar la participación de los niños y el interés por aprender a realizar la cultura física en la cual ellos son los principales ejecutores de muestra de interés hacia la formación del niño en un ámbito de desarrollo motriz.

### **Fundamentación Axiológica**

Es cuando tenemos que demostrar y enfrentar en la competencia todo el valor para poder obtener un triunfo muy merecido.

Fomentar a los estudiantes “los niños” la práctica de los valores y demostración de responsabilidad para ellos y la institución, mediante la práctica de ejercicios y juegos que compartan entre los niños y con los docentes.

## **2.3. FUNDAMENTACION LEGAL**

### **Título I**

#### **Capítulo Único**

**Art. 1.-** Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

**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 permitan masificar estas actividades;**

### **Título v**

#### **De la educación física**

##### **Sección i**

##### **Generalidades**

**Artículo 65- De la Educación Física.-** La Educación Física será la herramienta utilizada por los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral del individuo y el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices propias de cada edad.

El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación diseñará un plan para estimular la actividad física en todas las instituciones de educación.

## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

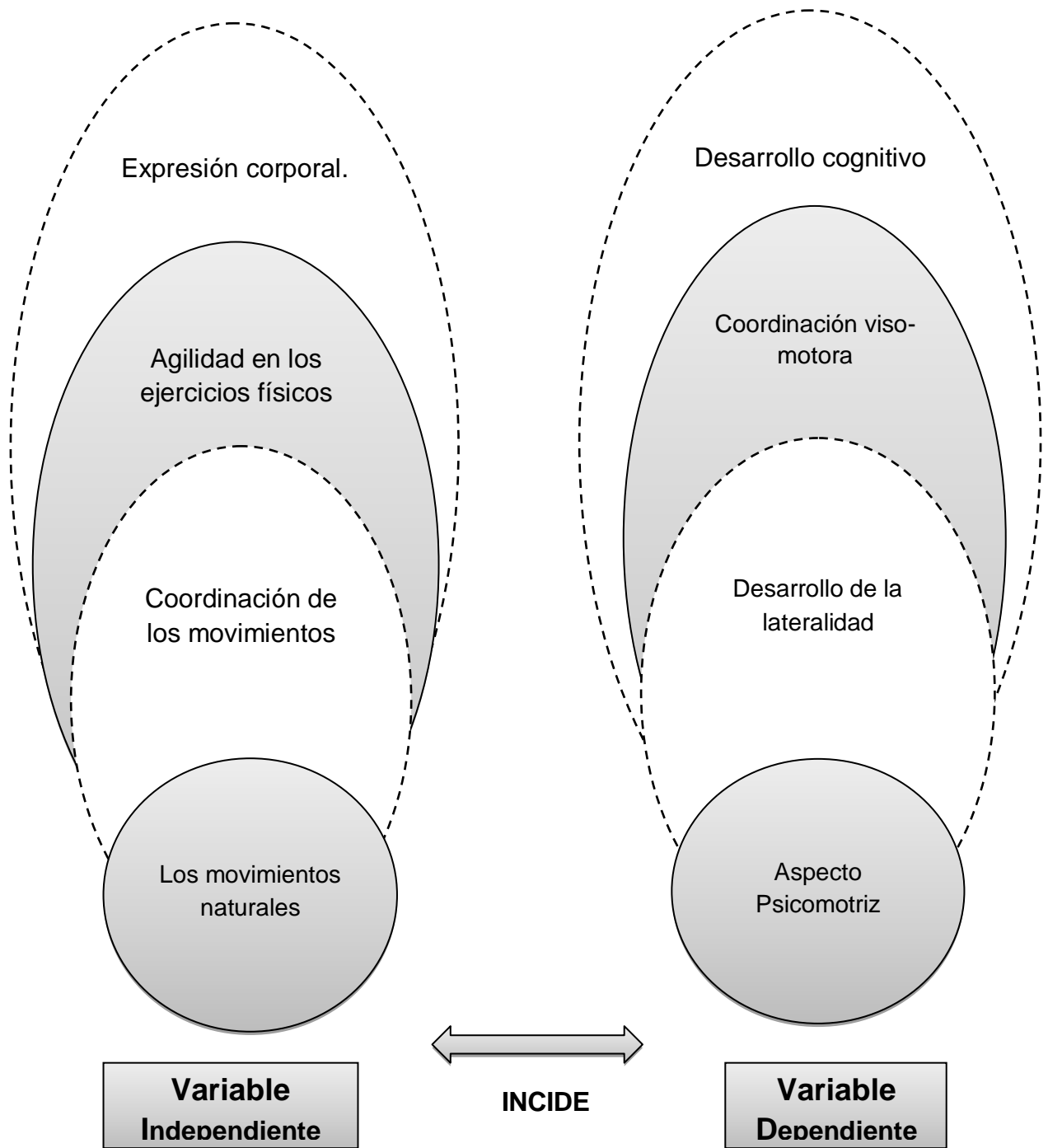
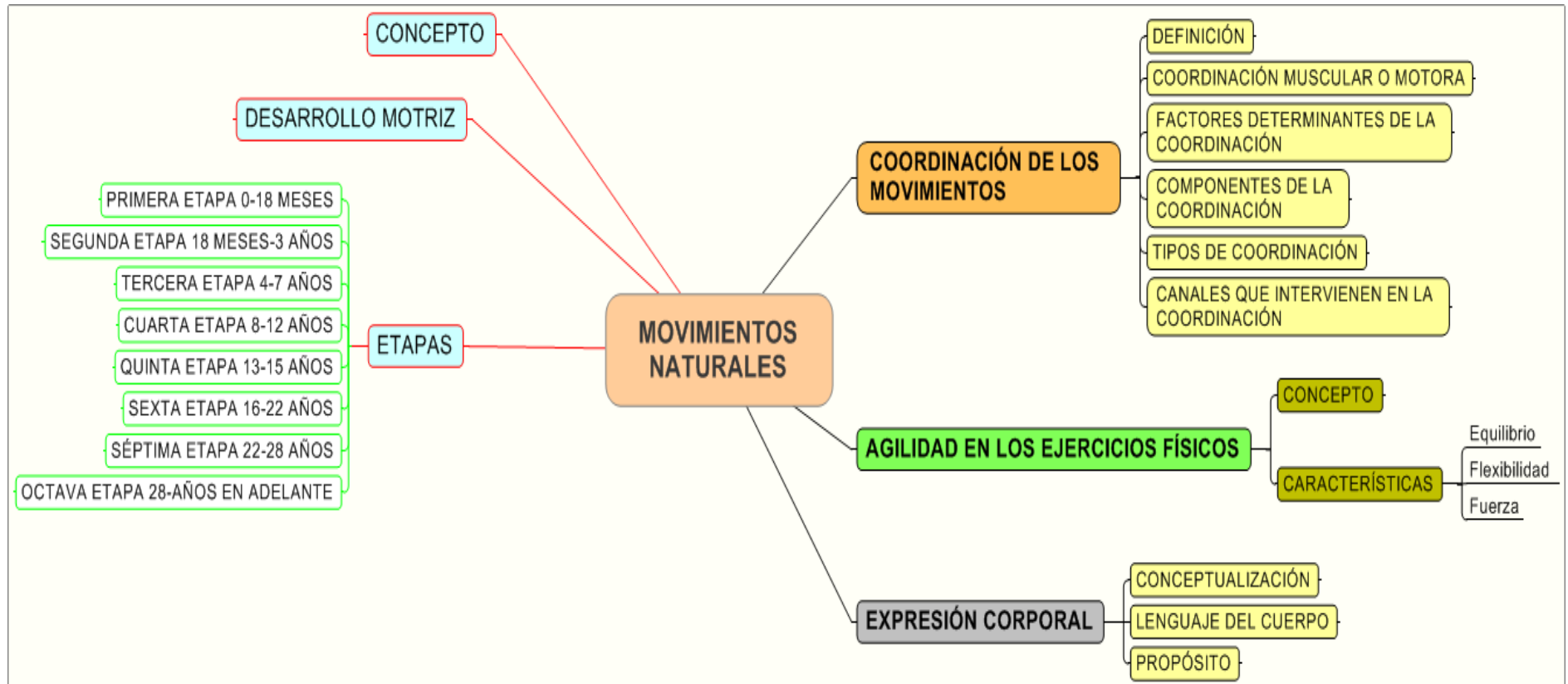


GRAFICO # 2

Elaborado por Edwin Díaz

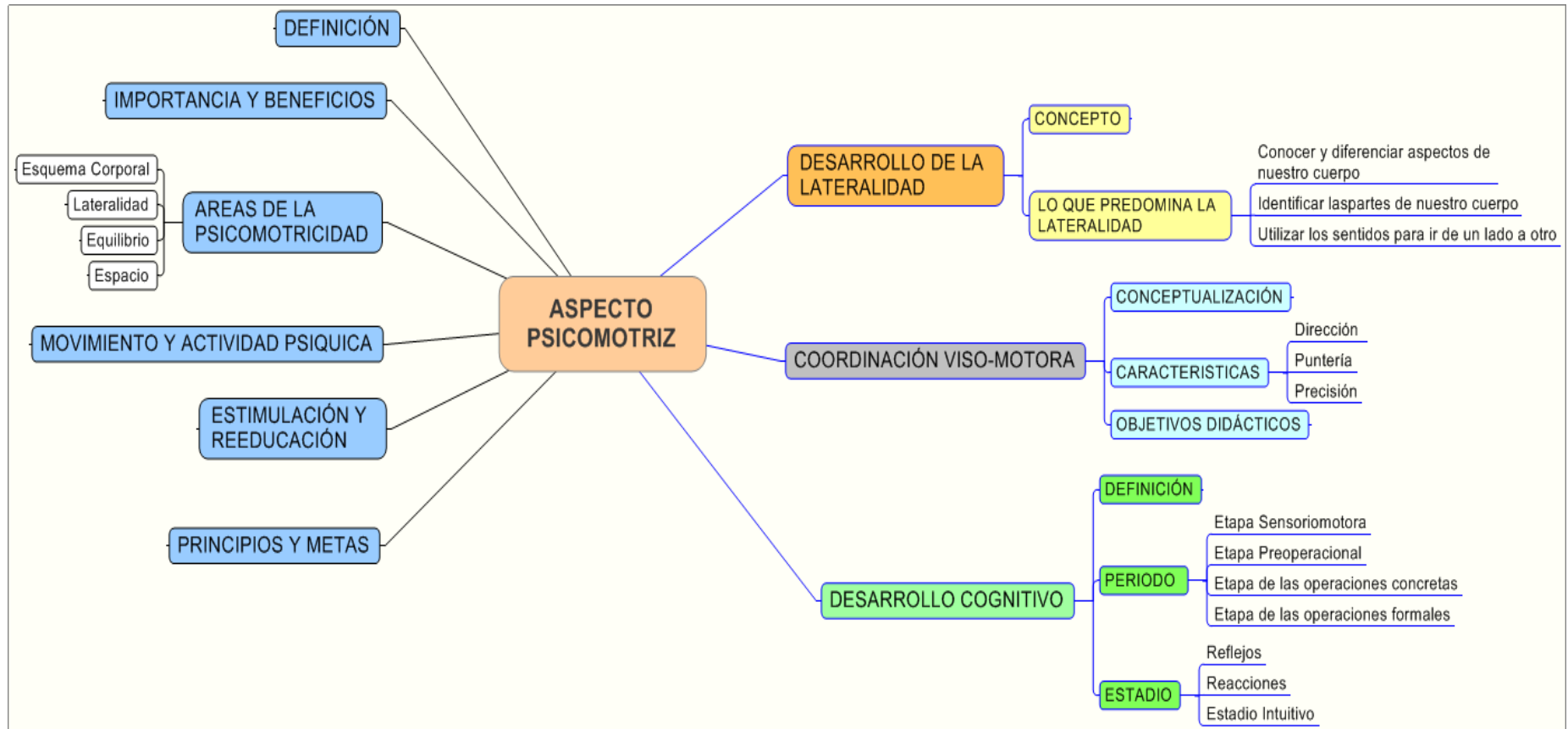
**CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:**



**GRAFICO # 3**

Elaborado por Edwin Díaz

**CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:**



**GRAFICO # 4**

Elaborado por Edwin Díaz



## **CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **DESARROLLO MOTRIZ “MOVIMIENTOS NATURALES”**

#### **Concepto**

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.

#### **Desarrollo motriz**

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.

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.

Dentro del desarrollo motriz encontramos 8 etapas por las que el individuo pasa como es:

## **Etapas**

### **Primera etapa:** de 0 a 18 meses

Hay un desequilibrio en la relación del tamaño del corazón y del cuerpo, aquí las motricidades básicas del bebé: Pararse, caminar, agacharse, tomar y arrojar objetos, etc.

- 0 meses: Posición fetal
- Primer mes: Mentón elevado
- Segundo mes: Pecho despegado
- Tercer mes: Extiende mano sin atrapar
- Cuarto mes: Se sienta con ayuda
- Quinto mes: Sentado sobre rodillas oprime objetos
- Sexto mes: Atrapa los objetos colgados
- Séptimo mes: Se sienta solo
- 8 meses: De pie con ayuda
- 9 meses: De pie con ayuda de objetos
- 10 meses: Gatea
- 11 meses: Camina con ayuda
- 12 meses: Se pone de pie
- 13 meses: Sube las escaleras
- 14 meses: De pie solo
- 15 meses: Marcha solo o camina solo

### **Segunda etapa:** de 18 meses a 3 años

Es la etapa del despertar de la “motricidad exploratoria” del niño en relación a la locomoción, relacionada con el descubrimiento de las nociones espaciales y el mundo de los objetos (se meten por todos lados y tocan todo).

Esto quiere decir que el niño se traslada con y sin objetos, se arrastra, rueda y le encanta trepar y cambiar de niveles (subir y bajar), lanzar objetos y producir sonidos golpeando, etc.

Muchas de estas motricidades responden al desarrollo de las nociones de la causalidad (provocar la relación de causa y efecto).

Es fundamental que todos los miembros de la familia comprendan las necesidades “exploratorias” de los niños, que descubran los volúmenes espaciales en relación con el mobiliario y objetos de uso cotidiano del hogar, para concederle su libertad exploratoria como libre “deambulador” y no someterlo solamente al cuadrado espacial del clásico “corralito”



Exploración del mundo de los objetos

**Tercera etapa:** de 4 a 7 años

Esta etapa se caracteriza por la definición de la “lateralidad corporal”, por el control de la motricidad manipulativa gráfica (desarrollo de la escritura), como así también el acrecentamiento del control del equilibrio dinámico y estático, saltos desde diferentes alturas, cambios de direcciones al correr y el desafío permanente de lanzar queriendo llegar más lejos. Todas estas acciones respetan el principio básico de la “espontaneidad”.

Es la etapa en la cual el niño comienza el reconocimiento exploratorio del espacio circundante a su hogar, es decir la calle.

Aparece el problema de las grandes ciudades, en el mundo actual, porque los niños perdieron la vereda y la calle, las plazas y los parques como “plaza de juegos”, debido al peligro no solo del tránsito descontrolado, sino del rapto y la desaparición.

El tema de llevar a los niños a moverse a jugar a la plaza o al parque ha adquirido, para los padres y los abuelos, la misma obligatoriedad y responsabilidad que la posterior iniciación de la escolaridad.



Definición de la lateralidad escritura

**Cuarta etapa:** de 8 a 12 años

La escuela primaria debería absorber la mayor cantidad del tiempo que los niños dedican a las actividades físicas.

Durante su transcurso el niño confirma el desarrollo de la inicial forma técnica elemental de los movimientos que responden a la biomecánica de los movimientos corporales que realizan en forma total, natural y globalizada, como reacciones espontáneas ante propuestas de acciones motoras que la didáctica ordena y sistematiza su metodología.

Se busca ajustar la coordinación de la biomecánica de los movimientos corporales de los niños sin la técnica específica de cada movimiento-ejercicio.

Deben primar los movimientos espontáneos del niño sobre los movimientos conducidos con exigencias técnicas perfeccionistas en su ejecución, mentalmente elaborados y condicionados.

También en esta edad se debe iniciar la ejecución de ejercicios contruidos, clásicos de todos los sistemas de gimnasia, debido a que los niños, por maduración del sistema nervioso, ya están en condiciones de percibir su forma corporal y su accionar, pudiendo realizar, sobretudo en posiciones bajas, ejercicios parciales analíticos-localizados en busca de efectos para el desarrollo de la fuerza, la elongación, la flexibilidad de la columna vertebral y la coordinación del encadenamiento de los movimientos desarrollados en las diferentes unidades de núcleos-articulares.

El juego puro y el juego pre-deportivo adquieren significativa importancia en esta edad, complementando a la gimnasia construida.



Grandes coordinaciones

**Quinta etapa:** de 13 a 15 años

En esta etapa se definen grandes cambios en el rendimiento motor y en el desarrollo de las cualidades físicas. Se acentúa el crecimiento físico (edad del estirón).

Todo ello determina que los “movimientos-ejercicios contruidos” adquieran relevancia en las clases para asegurar un desarrollo de la

alineación postural y un armónico y equilibrado desarrollo muscular-articular.

- Rendimiento físico
- Destrezas deportivas

**Sexta etapa:** de 16 a 22 años

Última etapa previa a la adultez donde crecimiento óseo (clavícula) que determina la definitiva forma corporal.

Constituye una etapa de máximo entrenamiento para la fuerza-potencia y resistencia anaeróbica desde el punto de vista de la formación corporal y motora, como así también las técnicas de juego de uno o dos deportes para poder participar en competencias escolares y/o extraescolares de “deportes recreativos para todos” como hábito de vida social.

**Séptima etapa:** de 22 a 28 años

Máximo nivel de integración del rendimiento técnico y físico corporal que define la “buena forma” y el máximo “rendimiento”.

Tanto del “deporte recreativo para todos” como en el “deporte de competencia de alto rendimiento”.

**Octava etapa:** de 28 años en adelante

Debido a la poca experiencia evaluadora que se registra de ancianos frente a una actividad física de significativo esfuerzo creciente, resulta difícil determinar con precisión el proceso de “retroceso involuntario” del aparato respiratorio de aquellos defectos que éste padece frente a los

factores ambientales y que se ponen en evidencia durante la práctica de una ejercitación.

Marcaremos algunas modificaciones primarias del tórax que afectan el funcionamiento armonioso “toracopulmonar”:

Resulta fundamental para la elección y formación de grupos de trabajo, la evaluación cardiológica y clínica previa, para poder establecer los “límites de esfuerzo” individual y los márgenes con posibles riesgos.

### **Los movimientos naturales**

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.

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, en la que sostiene que 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."<sup>1</sup>

## **COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS**

### **Definición**

La **coordinación muscular o motora** es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.

El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica.

Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas.

La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

---

<sup>1</sup>Wickstrom (1990)



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

Todo movimiento que persigue un objetivo y lo logra, es la resultante de una acción coordinada de desplazamientos corporales, parciales o totales, producto de cierta actividad muscular regulada desde lo somatomotriz y dependientes de los procesos intelectuales y perceptivo – comprensivos del sujeto. Incluye en ello lo afectivo.

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

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

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

### **1.- Factores determinantes de la coordinación.**

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

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

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

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

Mientras al fisiólogo deportivo le interesan los procesos íntimos de estas relaciones (trabajo muscular, sistema nervioso central y respuesta muscular) al biomecanicista la relación de fuerzas, palancas y resistencias de los segmentos que actúan en las fases, al anatomista y al kinesiólogo la acción de cada articulación, músculo o grupo muscular, al pedagogo deportivo le interesa el dominio de las fases en función de la anticipación de un resultado, al educador físico escolar le debe interesar todo ello...más el niño en todas sus dimensiones humanas. El niño aquí, pasa a ser el centro de interés.

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

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

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

Todo lo expresado actúa fundamentalmente sobre

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

Podemos ahora precisar más la definición de coordinación diciendo que:

“Es la armonización de todas las fuerzas externas e internas teniendo en cuenta todos los ejes de movimiento del aparato motor para resolver adecuadamente una tarea motora propuesta”<sup>2</sup>

Es el ajuste del movimiento a la tarea que se debe realizar. Se trata en definitiva de hacer más agradable la tarea, de controlar la cantidad, la intensidad y la calidad del movimiento, de regular la acción de los diferentes grupos musculares, para lograr mayor eficacia en el movimiento.

Otros conceptos que van incluidos en el término de coordinación son:

- Armonía.
- Economía de esfuerzo.
- Control.

### **Componentes de la coordinación**

La Coordinación es una cualidad multifactorial, por lo que sus componentes son variados y quizás confusos:

- La Fuerza El Equilibrio
- La Agilidad La Concentración
- La Flexibilidad La Visión Periférica
- El Control (calidad-cantidad)

---

<sup>2</sup>Meinel Pág. 59.

Facilidad de dejar fluir el movimiento, facilidad de ideación, facilidad de dominio del tono muscular.

### **Tipos de coordinación**

Coordinación Dinámico General: Afecta a grandes grupos musculares que se integran para lograr una tarea común.

Coordinación Ojo - Músculo: Las informaciones espaciales que da el ojo a través del sistema nervioso se ponen en conexión con los grupos musculares para realizar el movimiento. En general afecta a músculos de un gran control nervioso (músculos de las extremidades).

### **Canales que intervienen en la coordinación**

- Visual.
- Táctil.
- Kinestésico.
- Laberíntico.
- Auditivo.
- Memoria motriz.
- Comprensión de movimiento.
- Reproducción de movimiento.

## **AGILIDAD EN LOS EJERCICIOS FISICOS**

### **Concepto**

La agilidad en la educación física, es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como

lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la “combinación” de estos dos puntos.

### **Características**

Tanto la velocidad como la agilidad, si bien cumplen roles distintos dentro de la educación física, los dos forman parte fundamental en el esquema de cualquier actividad deportiva que se quiera realizar en óptimas condiciones.

Dentro del alumnado que se somete al entrenamiento de dicha asignatura, debemos señalar que tanto los ejercicios que se pueden realizar utilizando velocidad, como los que pueden realizarse usando la agilidad, suelen ser muy divertidos, cosa que hace a los niños, motivarse aún más, de éste modo acercarse de manera activa, a los buenos hábitos, que los impulsen a practica alguna actividad física constante y permanente.

Dentro de los primeros cursos, la agilidad debe trabajarse, pero en baja intensidad, como modo de evitar posibles daños en el niño, claro que todo aumentaría dependiendo del curso en donde se emplee.

Dentro de los objetivos que se buscan en el individuo, con la práctica de los ejercicios de agilidad, es conocer los funcionamientos en el cuerpo, así como también los beneficios saludables que éstos puedan adoptar.

Se suelen realizar diferentes tipos de juegos, que contemplen en el alumnado una motivación idónea, para que el niño logre encontrar en la actividad física, un buen motivo para interiorizarse en lo que respecta a la educación física.

La agilidad consiste en el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza.

## **EXPRESIÓN CORPORAL**

### **Conceptualización**

La **expresión corporal** o **lenguaje del cuerpo** es una de las formas básicas para la comunicación humana; ya que muchas personas lo utilizan para el aprendizaje.

### **Lenguaje del cuerpo**

Como material educativo, la expresión corporal se refiere al movimiento, con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en una relación: estar en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinada.

Las estrategias para su aprendizaje se basan en el juego, la imitación, la experimentación y la imaginación.

Estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquiera de los lenguajes.

Como tal, ofrece a los educadores una amplia gama de posibilidades en su trabajo específico.

Como expresión artística se basa en la forma en que se interpreta emociones por medio de nuestros movimientos: inconsciente y conscientemente, se caracteriza por la disciplina que lleva a expresar emociones.

## **Propósito**

El propósito principal es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento artístico basado en los sentimientos que quieren expresar, ejemplo: si se quiere hacer una ejecución de éstas, se utiliza la creatividad para inventar formas y movimientos, además de que tienen que sentirse en completa libertad.

Por último es la corporación, que se utiliza como la única comunicación a través de los movimientos del cuerpo. Siempre debemos estar seguros de nosotros mismos.

Nos sirve para poder comunicarnos sin usar el lenguaje oral como con las personas con discapacidades auditivas y visuales, que utilizando sus manos logran un muy efectivo medio de comunicación.

## **CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **ASPECTO PSICOMOTRIZ PSICOMOTRICIDAD**

#### **Definición**

La **psicomotricidad** es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

El psicomotricista es el profesional que se ocupa, mediante los recursos específicos derivados de su formación, de abordar a la persona desde la mediación corporal y el movimiento.

Su intervención va dirigida tanto a sujetos sanos como a quienes padecen cualquier tipo de trastornos y así sus áreas de intervención serán tanto a nivel educativo como reeducativo o terapéutico.

La psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica.

El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno.

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota.

Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás.

En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.



## **Importancia y beneficios de la psicomotricidad**

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

- A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.
- A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.
- A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

## **Áreas de la psicomotricidad**

Las áreas de la Psicomotricidad son:

1. Esquema Corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio



Tiempo-ritmo o motricidad gruesa, motricidad fina.

Esquema Corporal:

Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo.

El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio

de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

Lateralidad:



Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral.

Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura.

Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

Equilibrio:



Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices.

Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

Estructuración espacial:



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.



Tiempo y Ritmo:

Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.



Motricidad:

Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

a. Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.

b. Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.)



### **Movimiento y actividad psíquica**

El término psicomotricidad se divide en dos partes: el motriz y el psiquismo, que constituyen el proceso de desarrollo integral de la persona.

La palabra motriz se refiere al movimiento, mientras el psico determina la actividad psíquica en dos fases: el socio afectivo y cognitivo.

En otras palabras, lo que se quiere decir es que en la acción del niño se articula toda su afectividad, todos sus deseos, pero también todas sus posibilidades de comunicación y conceptualización.

La teoría de Piaget afirma que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños.

En los primeros años de vida, hasta los siete años aproximadamente, la educación del niño es psicomotriz.

Todo, el conocimiento y el aprendizaje, se centra en la acción del niño sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento.

### **Estimulación y reeducación**

A través de la psicomotricidad se puede estimular y reeducar los movimientos del niño.

La estimulación psicomotriz educativa se dirige a individuos sanos, a través de un trabajo orientado a la actividad motriz y el juego.

En la reeducación psicomotriz se trabaja con individuos que presentan alguna discapacidad, trastornos o retrasos en su evolución.

Se tratan corporalmente mediante una intervención clínica realizada por un personal especializado

## Principios y metas de la psicomotricidad infantil



La psicomotricidad, como estimulación a los movimientos del niño, tiene como meta:

- Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior (el otro y las cosas).
- Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal.
- Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, y de la utilización de objetos reales e imaginarios.
- Hacer con que los niños puedan descubrir y expresar sus capacidades, a través de la acción creativa y la expresión de la emoción.
- Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.
- Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso, único e irrepetible.
- Crear una conciencia y un respeto a la presencia y al espacio de los demás.

## 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.

### **Juego simbólico y juego dramático**

- Juego simbólico.



Funciones:

- Asimilación de la realidad.
- Preparación y superación de situaciones.
- Expresión del pensamiento y sentimientos.
- Juego dramático.
- Conquistas del niño a través del juego dramático.

Funciones del profesor.

- Pasos a seguir.
- Análisis creativo.
- Realización.
- Análisis crítico.

### **Actividades dramáticas.**

- Juegos a partir del propio cuerpo.
- Juegos de representación de cuentos.



- Dramatización de canciones.
- Dramatización de poemas.
- Juegos dramáticos creados por niños.
- Juegos con títeres y marionetas.



### **Orientaciones metodológicas.**

- Porque el niño puede expresarse no solo necesita estímulo sino libertad y apoyo en sus realizaciones.
- Las primeras producciones son muy elementales (imitaciones sencillas, juego simbólico, canciones conocidas) pero no menos importantes.
- Metodología global, dentro del proyecto, donde inscribirse.
- Que los niños disfruten cuando se esté trabajando este tipo de actividades.
- Lo importante es que el niño se exprese, disfrute, explore y utilice para ello las posibilidades que le ofrecen para ello los diversos materiales y técnicas.
- Flexibilidad a la hora de realizar las actividades.
- La actividad de esta forma de expresión no puede considerarse como un complemento o relleno entre tareas.



- Deben primar los aspectos de elaboración y producción al final de esta etapa contemplar la vertiente de ser el espectador.
- A través de ello se le pone en contacto con la cultura, con actividades de valoración y respeto hacia las producciones de otros.

- Este ámbito de experiencias le permitirá al niño explorar una variedad de materiales, técnica y recursos para aumentar sus posibilidades comunicativas.

### **Etapas o momentos de la expresión corporal.**



- Conocimiento del cuerpo. Juegos y ejercicios de control y percepción del cuerpo.
- Juego dramático. Se inicia cuando aparece la función simbólica.
- A partir del conocimiento y dominio de su cuerpo los juegos implican representación con el gesto de representaciones, sentimientos, emociones a través de diferentes personajes que van realizando acciones.
- Representación de una historia ya creada por ejemplo: un cuento narrado, combina acciones y personajes.



### **El gesto y el movimiento**

El lenguaje corporal nos permite transmitir nuestros sentimientos, actitudes, sensaciones a través del cuerpo.

El cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral al que acompaña generalmente para matizar y hacer aquel más comprensible.



Todos los otros lenguajes (verbal, plástico, musical,) se desarrollan a partir del lenguaje corporal.

El sistema de signos que utiliza el lenguaje corporal son gestos y movimientos principalmente.

La expresión por medio del gesto es natural en el niño desde los primeros meses (tiene frío - se encoge; celos - se mueve).



### **Evolución del gesto.**

La evolución del gesto con respecto a la comunicación sería:

- De 0 a 3 meses: reconocimiento del rostro y demostración de afecto. Responde positivamente a la presencia de los demás por la imagen o la voz. Mira al adulto, sonrío, vocaliza.
- De 4 a 6 meses: reconocimiento del rostro y demostración de afecto u hostilidad. Responde positivamente o negativamente según el caso.
- De 6 a 7 meses: responde a estímulos insignificantes del rostro. La respuesta es facial o vocal. Ante una cara extraña responde de modo negativo (no sonrío, llanto). Vuelve la cabeza o manifiesta otros signos de atención al oír su nombre.
- De 7 a 9 meses: reconocimiento y demostración de afecto. Diferencia a personas conocidas de extraños, gestos de inquietud ante los extraños (agarrarse a la madre, volver la cabeza).

Utiliza emisiones vocales, gritos, gestos de la cabeza y brazos para atraer la atención.

Extiende los brazos, coge un objeto que se le ofrece, comprende la posición del adulto a su comportamiento a través del tono y los gestos de desagrado.

- De 10 a 12 meses: comprende y utiliza el nombre de un cierto número de personas, al comienzo de sus frases incluye palabras con función de llamada (¡mira!, ¡oh!).

Continúa sirviéndose de gestos pero al mismo tiempo utiliza palabras que designan la acción, objeto o persona que debe realizarla, comprende órdenes verbales o con un mínimo de gestos.

Tiende a repetir palabras. Comprende el no como descripción de una situación.

A partir de esta edad, el gesto acompaña a otras formas de comunicación, principalmente la oral.

Este lenguaje no sólo le permitirá comunicar sentimientos, emociones, necesidades, sino un mayor conocimiento y control del cuerpo (actividad, movimiento, reposo, relajación, etc.).

## **DESARROLLO DE LA LATERALIDAD**

### **Concepto**

La lateralidad corporal es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra.

Inevitablemente hemos de referirnos al eje corporal longitudinal que divide el cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados derecho e izquierdo y los miembros repetidos se distinguen por

razón del lado del eje en el que se encuentran (brazo, pierna, mano, pie derecho o izquierdo). Igualmente, el cerebro queda dividido por ese eje en dos mitades o hemisferios que dada su diversificación de funciones (lateralización) imponen un funcionamiento lateralmente diferenciado.

Es la lateralidad cerebral la que ocasiona la lateralidad corporal.

Es decir, porque existe una especialización de hemisferios, y dado que cada uno rige a nivel motor el hemisferio contra -lateral, es por lo que existe una especialización mayor o más precisa para algunas acciones de una parte del cuerpo sobre la otra.

Pero, aunque en líneas generales esto es así, no podemos despreciar el papel de los aprendizajes y la influencia ambiental en el proceso de lateralización que constituirá la lateralidad corporal.

Efectivamente, la lateralización es un proceso dinámico que independientemente tiende a ponernos en relación con el ambiente; sería pues, una transformación o evolución de la lateralidad.

### **Lo que predomina la lateralidad**

- Conocer y diferenciar aspectos y partes fundamentales de nuestro propio cuerpo.
- Conocer e identificar las partes simétricas del cuerpo en nuestros compañeros/ as.
- Conocer el lado derecho y el lado izquierdo.
- Afianzar progresivamente la propia lateralidad ejercitándola libremente en variadas situaciones.
- Realizar desplazamientos en distintas posturas utilizando todo el espacio disponible.

- Utilizar los sentidos para ir de un lado a otro, favoreciendo así la dominancia lateral.
- Seguir las consignas de los compañeros/as de manera correcta.
- Establecer normas para que el aprendizaje de los conceptos de lateralidad sea el adecuado.
- Recoger y valorar todos los datos obtenidos.

## **COORDINACIÓN VISO-MOTORA**

### **Conceptualización**

La coordinación viso motriz es parte de la motricidad fina, pero aquí, además de la destreza con las partes finas del cuerpo implica la coordinación de éstas con la vista.

En ella se consideran habilidades como dirección, puntería y precisión.

### **Características**

Entre algunas actividades tenemos rasgar, enhebrar, lanzar, patear, hacer rodar, etc.

Es por ello que la coordinación es de gran importancia para el alumnado, siendo esencial su presencia en el área de Educación Física.

La coordinación visomotora, es necesaria en el niño puesto que si este no adquiere un cierto nivel de conocimiento y control de la misma no podrá desarrollar habilidades y destrezas que se le presentarán en un futuro, impidiéndole así su total desarrollo.

## **Objetivos didácticos**

- Mejorar la coordinación de acciones y movimientos.
- Controlar y ajustar la respiración en situaciones que impliquen movimiento.
- Ser capaz de manejar objetos con fiabilidad.
- Controlar objetos con precisión en posición dinámica y estática.
- Actitud de respeto y responsabilidad hacia el propio centro.

## **DESARROLLO COGNITIVO**

### **Definición**

El **desarrollo cognitivo** se centra en procesos de pensamiento y en la conducta que refleja estos procesos.

Es la base de una de las cinco perspectivas del desarrollo humano aceptadas mayoritariamente (las otras 4 son la perspectiva psicoanalítica, la perspectiva del aprendizaje, la perspectiva evolutiva/socio biológica y la perspectiva contextual).

El proceso cognoscitivo es la relación que existe entre el sujeto que conoce y el objeto que será conocido y que generalmente se inicia cuando este logra realizar una representación interna del fenómeno convertido en objeto del conocimiento.

El desarrollo cognitivo es el producto de los esfuerzos del niño por comprender y actuar en su mundo.

Se inicia con una capacidad innata de adaptación al ambiente.

Consta de una serie de etapas que representan los patrones universales del desarrollo.

En cada etapa la mente del niño desarrolla una nueva forma de operar.

Este desarrollo gradual sucede por medio de tres principios interrelacionados: la organización, la adaptación y el equilibrio.

Una de las teorías que explican mejor las etapas del desarrollo de la inteligencia en el niños es la de Jean Piaget.

Básicamente, esta teoría explica que la inteligencia se va desarrollando primero, desde los reflejos y las percepciones.

Es decir, desde lo que es la etapa sensoria motriz, donde el niño va experimentando acciones y desarrollando conductas, en base a la experiencia de los sentidos y su destreza motriz.

Luego comienza a desarrollarse un nivel más abstracto de pensamiento, donde se va complejizando la inteligencia.

Los mecanismos de la asimilación y la acomodación van logrando que el **niño** incorpore la experiencia y la conceptualice o interiorice.

### **Periodo y estadio**

PERIODO	ESTADIO	EDAD
<p>Etapa Sensorio motora</p> <p>La conducta del niño es esencialmente motora, no hay representación interna de los acontecimientos externos, ni piensa mediante conceptos.</p>	<p>a. Estadio de los mecanismos reflejos congénitos.</p> <p>b. Estadio de las reacciones circulares primarias</p> <p>c. Estadio de las reacciones circulares secundarias</p> <p>d. Estadio de la coordinación de los esquemas de conducta previos.</p> <p>e. Estadio de los nuevos descubrimientos por experimentación.</p> <p>f. Estadio de las nuevas representaciones mentales.</p>	<p>0 - 1mes</p> <p>1 - 4meses</p> <p>4 - 8meses</p> <p>8 - 12meses</p> <p>12 - 18meses</p> <p>18-24 meses</p>
<p>Etapa Pre operacional</p> <p>Es la etapa del pensamiento y la del lenguaje que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente, imita objetos de conducta, juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado.</p>	<p>a. Estadio pre conceptual.</p> <p>b. Estadio intuitivo.</p>	<p>2-4 años</p> <p>4-7 años</p>

<p>Etapa de las Operaciones Concretas</p> <p>Los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño ahora se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.</p>	<p>7-11 años</p>
---	------------------

<p>Etapa de las Operaciones Formales</p> <p>En esta etapa el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales.</p>	<p>11 años en adelante</p>
---	----------------------------

El desarrollo cognitivo (también conocido como desarrollo cognoscitivo), por su parte, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos.

Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente.

La modalidad más frecuente de analizar los datos y de emplear los recursos cognitivos es conocido como estilo cognitivo.

Cabe destacar que esto no está vinculado a la inteligencia ni al coeficiente intelectual, sino que es un factor propio de la personalidad.

## 2.5. HIPOTESIS

**Ho** Los movimientos naturales **no** incide en el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**Hi** Los movimientos naturales **si** incide en el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.



## **2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES**

### **Variable independiente**

Los movimientos naturales.

### **Variable dependiente**

Aspecto psicomotriz.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque de la investigación**

Una vez analizado el problema nos vemos en la necesidad de mejorar la enseñanza de los movimientos naturales en desarrollo de la motricidad de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Esta investigación está relacionada al enfoque **cuantitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma y **cuantitativo**, porque se utilizara estadísticas para la recopilación de análisis e interpretación de resultados.

Se utilizó también el método **Histórico – Lógico**, en la que nos permite descubrir abiertamente sobre el tema de investigación hasta nuestra actualidad.

#### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **Bibliográfica**

Porque será la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

## **Documental**

El tema de investigación está basada a una documentación especializada como son las páginas web las que facilitaron de mayor apoyo investigativo y tener éxito en lo propuesto.

## **De campo**

Porque lo realizamos en el mismo lugar, en el cual sucede el fenómeno investigativo, tomando contacto con la realidad, para tener información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada dentro de nuestro tema planteado sobre los movimientos naturales y su influencia en los niños de 1ro y 2do año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

### **3.3. NIVEL O TIPÓ DE INVESTIGACION**

#### **Exploratoria**

Por cuanto se realizó el tema de investigación abiertamente hacia las expectativas de toda la comunidad educativa en las que nos permite orientarnos mediante objetivos planteados en buscar soluciones concretas hacia el propio interés investigativo.

#### **Descriptiva**

Esta investigación esta aplicada al campo pedagógico de acuerdo a las relaciones de docente-estudiante en la que busca determinante estrategias de apoyo hacia el desarrollo motriz con la relación de los movimientos naturales de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

### **3.4. POBLACION Y MUESTRA**

Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**Cuadro Nº 1 Población y Muestra**

<b>INTEGRANTES</b>	<b>NUMERO</b>
<b>DOCENTES</b>	<b>3</b>
<b>ESTUDIANTES</b>	<b>140</b>
<b>PADRES DE FAMILIA</b>	<b>140</b>
<b>Total</b>	<b>283</b>

**Elaborado por el investigador: Edwin Díaz**

**MUESTRA:** Como el número de investigados es mayor que 100 realizamos la siguiente formula.

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

- n= tamaño de la muestra
- N= población
- E= error de muestreo

$$n = \frac{140}{0.07^2(140 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{140}{0.6811 + 1}$$

$$n = \frac{140}{1.6811}$$

$$n = 83.27$$

$$n = 83$$

NOTA: El tamaño de la muestra está realizado para 83 niños los cuales están representados por los padres de familia en el mismo número.

La muestra se divide en la unidad de observación que es:

**Cuadro № 2 Porcentaje y Muestra**

<b>POBLACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
NIÑOS	40	100%
PADRES DE FAMILIA	40	100%
DOCENTES	3	100%
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por el investigador: Edwin Díaz**

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**Operacionalización de la variable independiente:** Los movimientos naturales

**Cuadro Nº 3**

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
Los movimientos naturales ayudan al desarrollo de las capacidades coordinativas y mejorar la aptitud física del individuo desde un inicio hasta un final es decir desde que nace.	<p>Movimientos naturales</p> <p>Capacidades coordinativas.</p> <p>Aptitud física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar los movimientos de Correr.</li> <li>• Saltar.</li> <li>• Lanzar.</li> <li>• Coordinación de los ejercicios físicos planteados.</li> <li>• Mejorar las capacidades físicas.</li> </ul>	<p>¿Piensa usted que su hijo debe aprender los movimientos naturales como es correr, saltar y lanzar que contribuya al desarrollo motriz? SI ( )NO( )</p> <p>¿Está usted de acuerdo que su hijo debe aprender a coordinar los movimientos para su adecuada ejecución en la práctica de cultura física y así no presentar errores dentro de la actividad? SI ( )NO( )</p> <p>¿Cree que las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia mejora la aptitud física en los niños de acuerdo a su edad? SI ( )NO( )</p>	<p>Encuestas a los padres de familia.</p> <p>Observaciones.</p> <p>Cuestionarios</p>

**Elaborado por el investigador: Edwin Díaz**

**Operacionalización de la variable dependiente: Aspecto Psicomotriz**

**Cuadro Nº 4**

	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<p><b>Psicomotricidad</b> está relacionado al desarrollo biológico del cuerpo humano y la psicología dentro del aspecto físico, social y desarrollo cognitivo.</p>	Desarrollo biológico del cuerpo humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios en las etapas de crecimiento, niños hiperactivos y poco hiperactivos</li> </ul>	<p>¿Piensa que su hijo ha ido adoptando cambios en las etapas de crecimiento como la hiperactividad que despierta la curiosidad de los demás? SI ( )NO( )                      ¿Está de acuerdo que los aspectos psicológicos interactúan en su hijo como relación de cuerpo-mente en la que también se presentan los sentimientos y emociones de acuerdo a su edad? SI ( )NO( )                      ¿Se encuentra usted relacionado con las etapas de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano dentro del aspecto físico de su hijo? SI ( )NO( )                      ¿Cree que la formación de su hijo de acuerdo a la personalidad y de su cuerpo ayudara a mejorar el desarrollo cognitivo o intelectual? SI ( )NO( )</p>	<p>Encuestas a los padres de familia. Observaciones. Cuestionarios.</p>
	Aspectos psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación cuerpo-mente</li> <li>• Emociones.</li> <li>• Sentimientos.</li> </ul>		
	Aspectos físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapas de crecimiento, desarrollo del cuerpo humano.</li> </ul>		
	Desarrollo cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación de la personalidad y del cuerpo</li> </ul>		

**Elaborado por el investigador: Edwin Díaz**

### **3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

La técnica que se utilizara para esta e investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los padres de familia representantes de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato, para profundizar el tema de investigación en busca de lineamientos que contribuya al desarrollo motriz del niño.

#### **Observación directa**

Se aplicara una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato dentro de los diferentes programas de ejercicios en la cultura física.

#### **Encuesta**

Se realizara una encuesta a los profesores y padres de familia representantes de sus niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los aspectos del tema de investigación.



### 3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Cuadro № 5

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Hacia los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el desarrollo motriz según los movimientos naturales.
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Edwin Díaz.
¿Cuándo?	Inicio Noviembre 2012 a Marzo 2013
¿Dónde?	I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.
¿Cuántas veces?	Aplicaciones una
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, entrevistas.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Hora de clase de educación física.

Elaborado por el investigador: Edwin Díaz

### **3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

- Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Luego lo aplicaremos a las personas involucradas con nuestro tema investigativo.
- Una vez cogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los estudiantes.

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Dentro de los análisis e interpretaciones relacionados a los cuestionarios estructurados detallaremos las variables independiente y dependiente del tema de investigación y observaremos mediante las preguntas planteadas y las tabulaciones sobre:

**LOS MOVIMIENTO NATURALES Y SU INFLUENCIA EN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>ero</sup> y 2<sup>do</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO**

Las preguntas planteadas en los diferentes cuestionarios estructurados fueron dirigidas a los docentes y padres de familia.

#### 4.1. ANÁLISIS DE DATOS

#### 4.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

#### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

##### Pregunta N° 1

¿Piensa usted que su hijo debe aprender los movimientos naturales como es correr, saltar y lanzar que contribuya al desarrollo motriz?

**Los movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz**

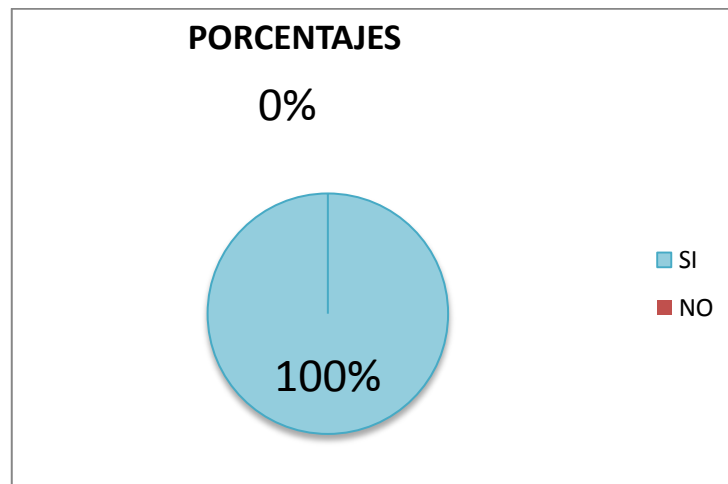
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

##### Cuadro N° 6:

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

## Los movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz



**Gráfico N° 5**

### **Análisis**

Dentro de la pregunta 1 en la que hemos aplicado a los padres de familia sobre los movimientos naturales ayudan a contribuir el desarrollo psicomotriz de los niños, podemos observar que todos contestaron positivamente a lo que respecta el 100% de los encuestados.

### **Interpretación**

En la pregunta 1 planteada a los padres de familia en un total de 40 encuestados en la que se preguntó sobre si los movimientos naturales ayudan al desarrollo motriz de los niños ellos contestaron que si a lo que equivale al 100% de los encuestados en la que contestaron todos positivamente hacia la pregunta antes planteada.

## Pregunta N° 2

¿Está usted de acuerdo que su hijo debe aprender a coordinar los movimientos para su adecuada ejecución en la práctica de cultura física y así no presentar errores dentro de la actividad?

### Los movimientos naturales hacia la práctica de la cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 7

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

### Los movimientos naturales hacia la práctica de la cultura física

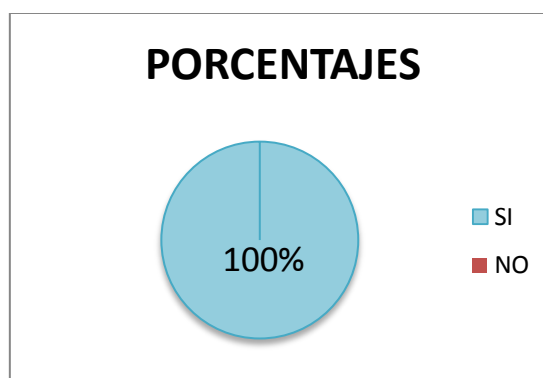


Gráfico N° 6

### Análisis

Dentro de la pregunta aplicada a los padres de familia sobre si los niños deben aprender a coordinar los movimientos naturales para que los niños

realicen una práctica dentro de la cultura física adecuada, aquí como podemos observar los padres de familia contestaron positivamente por lo que nos damos cuenta la importancia de los movimientos naturales hacia los niños de primero y segundo año de educación básica.

### **Interpretación**

En la pregunta 2 planteada a los padres de familia en un total de 40, ellos contestaron de la siguiente manera hacia la pregunta sobre si los movimientos naturales son importantes en los niños hacia la práctica de cultura física, ellos contestaron positivamente hacia la pregunta a lo que corresponde el 100% de los encuestados.

### Pregunta N° 3

¿Cree que las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia mejora la aptitud física en los niños de acuerdo a su edad?

#### Las capacidades físicas

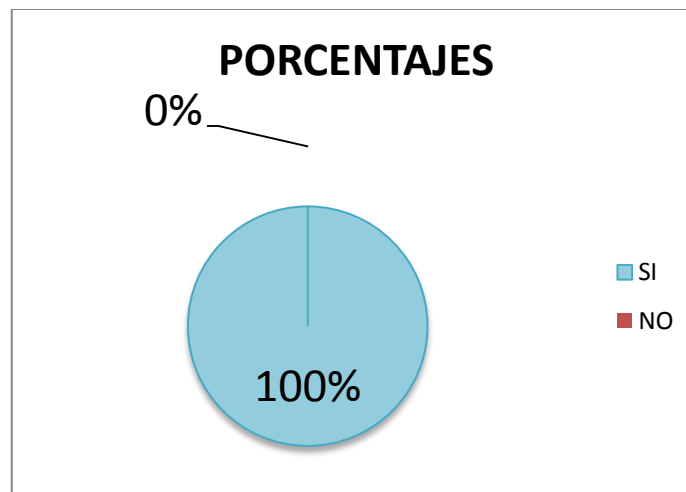
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

### Cuadro N° 8

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Las capacidades físicas



**Gráfico N° 7**



## **Análisis**

Dentro de la pregunta 3 en la que se aplicó a los padres de familia podemos observar que los padres están de acuerdo en su totalidad que las capacidades físicas ayudan a mejorar cada una de las aptitudes, por lo que podemos indicar que tanto los movimientos naturales como las capacidades físicas son indispensables en la formación del niño, hacia su desenvolvimiento personal en cualquier actividad deportiva.

## **Interpretación**

En la pregunta 3 aplicada a los 40 padres de familia ellos contestaron de la siguiente manera a la pregunta formulada sobre si las capacidades físicas ayudan a mejorar cada una de sus aptitudes físicas, en la que están de acuerdo en su totalidad por lo que equivale al 100% de los encuestados.

#### Pregunta N° 4

¿Piensa que su hijo ha ido adoptando cambios en las etapas de crecimiento como la hiperactividad que despierta la curiosidad de los demás?

#### Cambios en las etapas de crecimiento

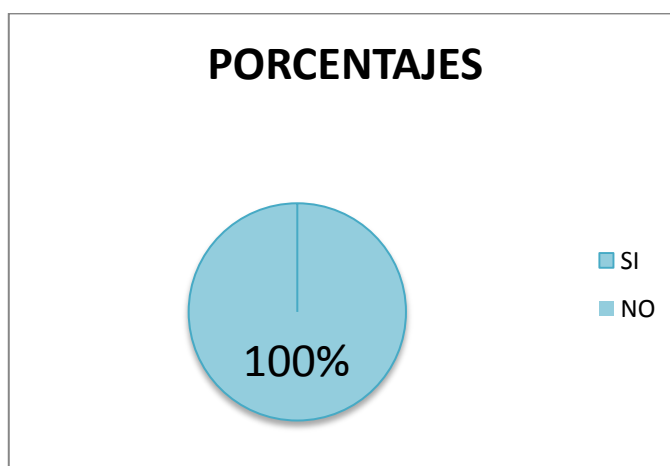
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 9

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Cambios en las etapas de crecimiento



#### Gráfico N° 8

## **Análisis**

Como podemos observar en esta pregunta aplicada a los padres de familia sobre si los hijos han ido adoptando cambios durante las etapas de crecimiento ellos comparten con los demás que todos los niños pasan por etapas y cambios como es la hiperactividad y la curiosidad de los niños por explorar los cambios durante su vida.

## **Interpretación**

De la pregunta 4 aplicada a los 40 padres de familia sobre si sus hijos han ido adoptando varios cambios durante las etapas de crecimiento ellos contestaron de la siguiente manera en la que todos están de acuerdo con la pregunta a lo que equivale el 100% del total de los encuestados.

### Pregunta N° 5

¿Está de acuerdo que los aspectos psicológicos interactúan en su hijo como relación de cuerpo-mente en la que también se presentan los sentimientos y emociones de acuerdo a su edad?

#### Aspectos psicológicos cuerpo-mente

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	23	57%
NO	17	43%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

### Cuadro N° 10

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Aspectos psicológicos cuerpo-mente

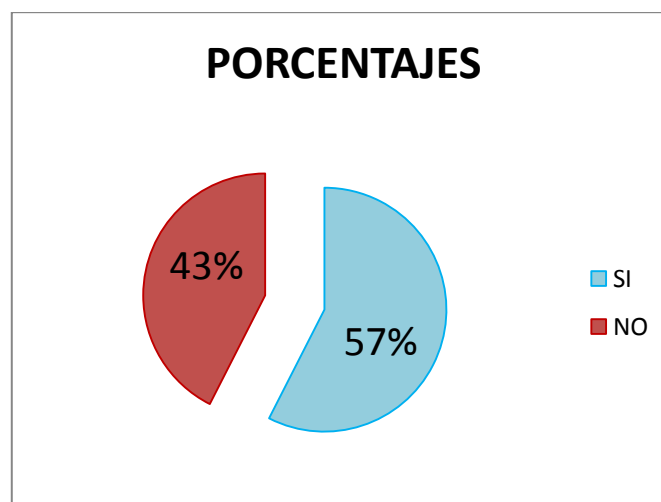


Gráfico N° 9

## **Análisis**

Aquí podemos darnos cuenta en la pregunta planteada a los padres de familia que la relación de los aspectos psicológicos como es cuerpo-mente, ellos contestaron dando dos alternativas en la que un porcentaje está de acuerdo lo cual indica el 57% y el contrario no está de acuerdo o no está relacionado con la pregunta por lo que no conoce acertadamente a lo que representa el 43% de los encuestados.

## **Interpretación**

En la pregunta 5 aplicada a los 40 padres de familia sobre si los aspectos psicológicos interactúan en su hijo como relación de cuerpo-mente en la que también se presenta los sentimientos y emociones, ellos contestaron indistintamente como se muestra en la gráfica el 57% aduce estar de acuerdo mientras que el 43% afirma no estar de acuerdo por lo que es necesario trabajar por ese 43% para unificar los criterios positivamente.

### Pregunta N° 6

¿Se encuentra usted relacionado con las etapas de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano dentro del aspecto físico de su hijo?

#### Relación con las etapas de crecimiento

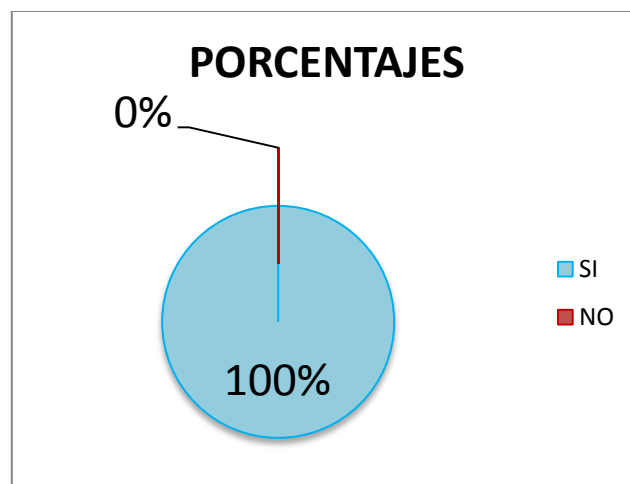
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

### Cuadro N° 11

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Relación con las etapas de crecimiento



### Gráfico N° 10

## **Análisis**

En esta pregunta podemos darnos cuenta que todos los padres de familia comparten la misma opinión ya que ellos han ido conociendo las etapas por la que pasa un niño desarrollando físicamente como en lo intelectual

## **Interpretación**

En esta pregunta aplicada a los 40 padres de familia ellos contestaron de la siguiente manera como se muestra en la gráfica que todos están de acuerdo que los padres de familia han ido aprendiendo durante las etapas de crecimiento de su hijo como ver la forma de desarrollo en lo físico como en lo intelectual a lo que equivale el 100% de los encuestados que afirman positivamente a la pregunta realizada.

### Pregunta N° 7

¿Cree que la formación de su hijo de acuerdo a la personalidad y de su cuerpo ayudara a mejorar el desarrollo cognitivo o intelectual?

#### Desarrollo cognitivo e intelectual

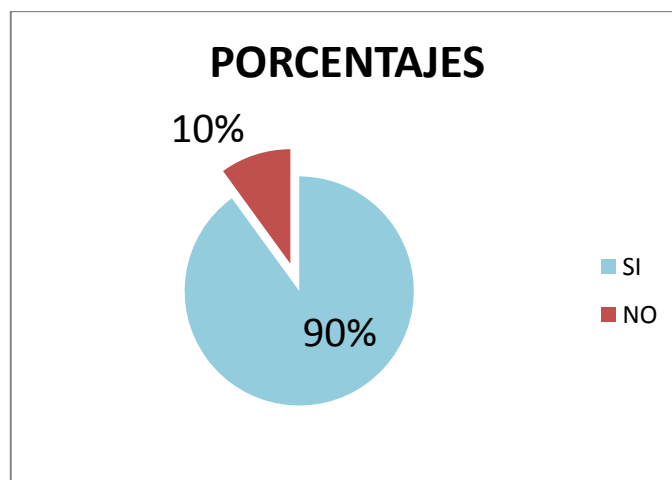
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	36	90%
NO	4	10%
TOTAL	40	100%

### Cuadro N° 12

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Desarrollo cognitivo e intelectual



### Gráfico N° 11



## **Análisis**

Como podemos observar en la gráfica los padres de familia no comparten el mismo criterio, ya que el 90% aduce estar de acuerdo que la personalidad ayuda a mejorar el desarrollo cognitivo como intelectual, mientras que un 10% afirma no estar de acuerdo o no está relacionado correctamente con la pregunta aplicada por lo que es necesario trabajar acertadamente dando todas las indicaciones sobre la pregunta que se ha realizado a los padres de familia.

## **Interpretación**

De la pregunta 7 aplicada a los 40 padres de familia ellos contestaron de la siguiente manera, 36 de ellos afirma estar de acuerdo a lo que equivale el 90% de los encuestados mientras que el 10 % aduce no estar relacionado con la pregunta por lo que es necesario trabajar por ese 10% para unificar los criterios personales positivamente hacia la pregunta aplicada, en la que deben conocer que el desarrollo de la personalidad como de su cuerpo ayuda al desarrollo cognitivo o intelectual de los niños.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

#### Pregunta N° 1

¿Piensa usted que el niño debe aprender los movimientos naturales como es correr, saltar y lanzar que contribuya al desarrollo motriz?

#### Los movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz

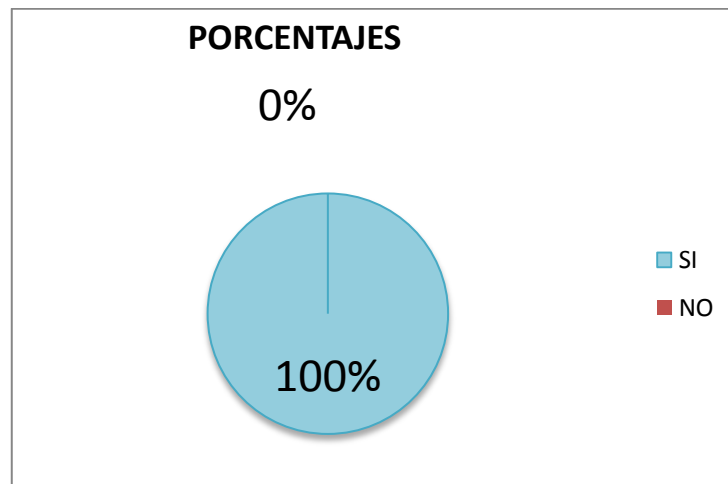
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N° 13:

**Fuente:** Encuesta a los docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

## Los movimientos naturales contribuyen al desarrollo motriz



**Gráfico N° 12**

### **Análisis**

Dentro de la pregunta 1 en la que hemos aplicado a los docentes del primero y segundo año de educación básica sobre los movimientos naturales en la que aprender ello ayuda al desarrollo psicomotriz de los niños, podemos observar que todos contestaron positivamente a lo que respecta el 100% de los encuestados, por lo que podemos mencionar la utilidad de la práctica de los movimientos naturales en los niños hacia su aprendizaje y crecimiento.

### **Interpretación**

En la pregunta 1 planteada a los docentes en un total de 3 encuestados en la que se preguntó sobre si los movimientos naturales ayudan al desarrollo motriz de los niños ellos contestaron de la misma manera que los padres de familia que si estando de acuerdo con la pregunta planteada a lo que equivale el 100% del total de los docentes.

## Pregunta N° 2

¿Está usted de acuerdo que el niño debe aprender a coordinar los movimientos para su adecuada ejecución en la práctica de cultura física y así no presentar errores dentro de la actividad?

### Los movimientos naturales hacia la práctica de la cultura física

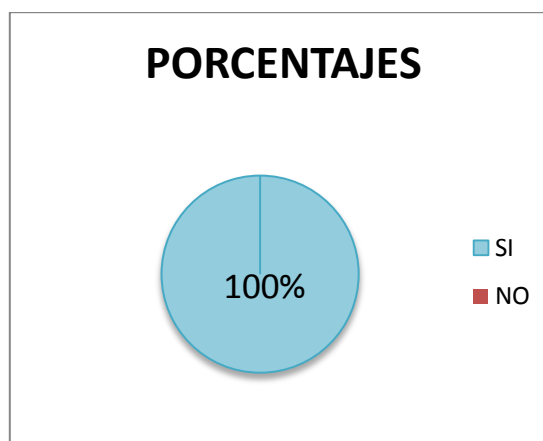
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

## Cuadro N° 14

**Fuente:** Encuesta a los docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

### Los movimientos naturales hacia la práctica de la cultura física



## Grafico N° 13

## **Análisis**

En esta pregunta dos realizada a los docentes de la institución de los primeros y segundos años de educación básica sobre si los niños deben aprender a coordinar los movimientos naturales para que los niños realicen una práctica dentro de la cultura física adecuada, aquí como podemos observar los docentes contestaron positivamente por lo que nos damos cuenta la importancia de los movimientos naturales hacia los niños de primero y segundo año de educación básica hacia la correcta practica y ejecución de los movimientos dentro de la práctica de la cultura física.

## **Interpretación**

En la pregunta 2 planteada a los docentes de los primeros y segundos años de educación básica, ellos contestaron de la siguiente manera hacia la pregunta sobre si los movimientos naturales son importantes en los niños hacia la práctica de cultura física, ellos contestaron positivamente hacia la pregunta a lo que corresponde el 100% de los encuestados, tal y como se muestra en la gráfica, a lo que debemos indicar que solo la práctica de los movimientos naturales ayudan a la formación integral y desarrollo del niño dentro del aspecto psicomotriz.

### Pregunta N° 3

¿Cree que las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia mejora la aptitud física en los niños de acuerdo a su edad?

#### Las capacidades físicas

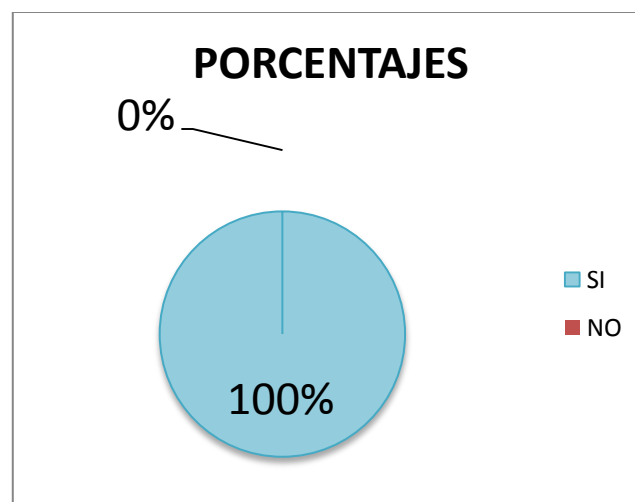
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

### Cuadro N°15

**Fuente:** Encuesta a los docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Las capacidades físicas



**Gráfico N° 14**

## **Análisis**

Como podemos observar en esta pregunta 3 en la que se aplicó a los docentes en la que ellos indican que están de acuerdo en su totalidad que las capacidades físicas ayudan a mejorar cada una de las aptitudes, por lo que podemos indicar que tanto los movimientos naturales como las capacidades físicas son indispensables en la formación del niño, hacia su desenvolvimiento personal en cualquier actividad deportiva a la que ellos estén inmersos en realizar.

## **Interpretación**

En la pregunta 3 aplicada a los docentes de la institución de los primeros y segundos años de educación básica ellos contestaron de la siguiente manera a la pregunta formulada sobre si las capacidades físicas ayudan a mejorar cada una de sus aptitudes físicas, en la que están de acuerdo en su totalidad por lo que equivale al 100% de los encuestados, por lo que podemos indicar la necesidad de enseñar y desarrollar las capacidades físicas para que los niños puedan enfrentar cada una de sus actividades deportivas sin dificultades desenvolviéndose de la mejor manera.

#### Pregunta N° 4

¿Piensa que el niño ha ido adoptando cambios en las etapas de crecimiento como la hiperactividad que despierta la curiosidad de los demás?

#### Cambios en las etapas de crecimiento

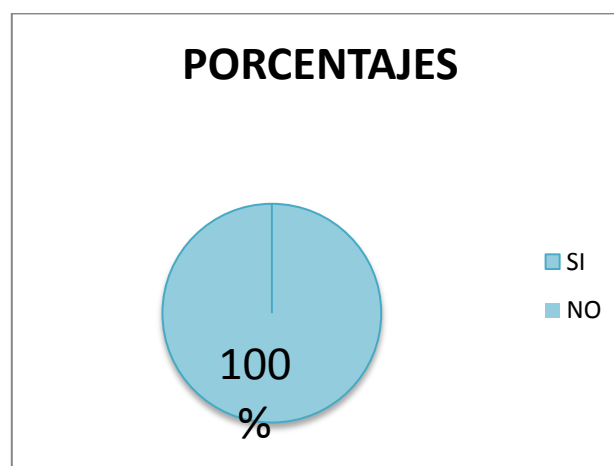
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro N°16

**Fuente:** Encuesta a los docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Cambios en las etapas de crecimiento



**Gráfico N° 15**



## **Análisis**

En esta pregunta podemos observar que los docentes contestaron positivamente ya que ellos conocen sobre el desarrollo del niño como se indica que todos los niños van experimentando cambios dentro de las etapas de crecimiento a lo que despierta la curiosidad por experimentar nuevas cosas por lo que podemos indicar que es verdad que todo niño debe ir adoptando cambios dentro de las etapas de crecimiento, y los docentes observan estos cambios dentro de la enseñanza que se imparte en las horas de clase.

## **Interpretación**

De la pregunta 4 aplicada a los docentes sobre si los niños han ido adoptando varios cambios durante las etapas de crecimiento ellos contestaron de la siguiente manera en la que todos están de acuerdo con la pregunta a lo que equivale el 100% del total de los encuetados, a lo que debemos indicar que todo niño pasa por diferentes etapas y cambios dentro de su vida a lo que despierta la curiosidad por experimentar y conocer nuevas cosas.

### Pregunta N° 5

¿Está de acuerdo que los aspectos psicológicos interactúan en el niño como relación de cuerpo-mente en la que también se presentan los sentimientos y emociones de acuerdo a su edad?

#### Aspectos psicológicos cuerpo-mente

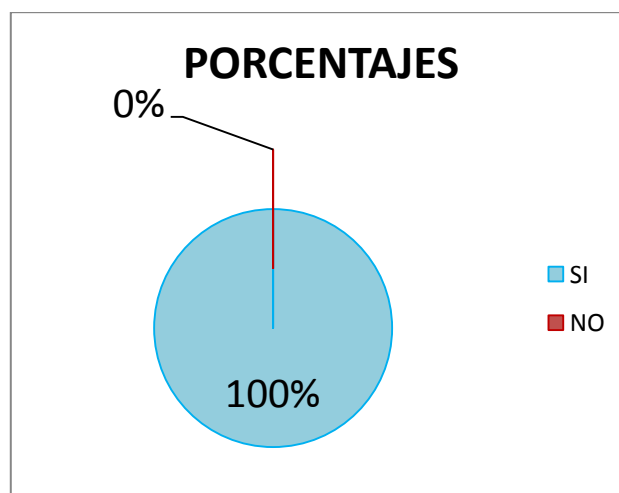
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

### Cuadro N° 17

**Fuente:** Encuesta a los docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Aspectos psicológicos cuerpo-mente



**Gráfico N° 16**

## **Análisis**

En esta pregunta cinco aplicada a los docentes podemos darnos cuenta que todo niño presenta un cuadro de emociones y sentimientos por lo que es necesario la comprensión por parte del docente y la comunicación en la que se debe trabajar hacia la formación del niño despertando el interés de hacer las cosas y las actividades fomentando la amistad y la solidaridad con los compañeros.

## **Interpretación**

En la pregunta 5 aplicada a los docentes de la institución ellos contestaron positivamente a la pregunta aplicada a lo que corresponde el 100% de los encuestados, en la que podemos indicar que el docente es el principal ejecutor dentro de la enseñanza en la institución conociendo los aspectos psicológicos que presentan cada niño, ya que ellos son los que interactúan con el medio que los rodea.

### Pregunta N° 6

¿Se encuentra usted relacionado con las etapas de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano dentro del aspecto físico del niño?

#### Relación con las etapas de crecimiento

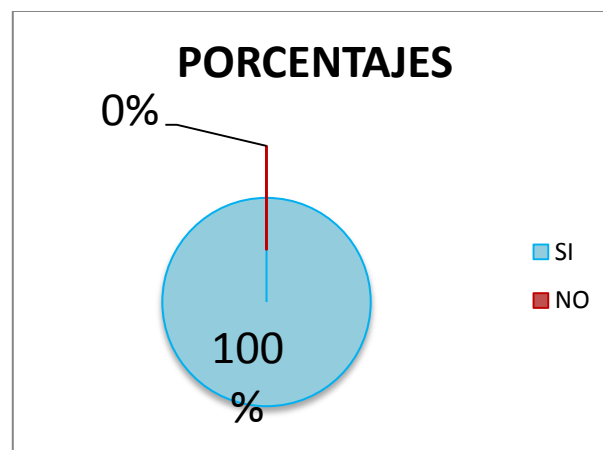
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

### Cuadro N° 18

**Fuente:** Encuesta a los docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Relación con las etapas de crecimiento



### Grafico N° 17

## **Análisis**

Como podemos observar en la gráfica sobre la pregunta aplicada a los docentes ellos comparten la misma opinión ya que ellos han ido conociendo las etapas por la que pasa un niño desarrollándose física e intelectualmente, a lo que podemos decir que los docentes son los pilares fundamentales en el desarrollo de sus movimientos hacia las habilidades que ellos puedan generar dentro de la práctica de la cultura física.

## **Interpretación**

En esta pregunta aplicada a los docentes ellos contestaron de la siguiente manera como se muestra en la gráfica que todos están de acuerdo que los docentes también han ido compartiendo y ayudando hacia el desarrollo de las etapas de crecimiento del niño a lo que podemos indicar que el 100% de los encuestados están de acuerdo con la pregunta aplicada.

### Pregunta N° 7

¿Cree que la formación del niño de acuerdo a la personalidad y de su cuerpo ayudara a mejorar el desarrollo cognitivo o intelectual?

#### Desarrollo cognitivo e intelectual

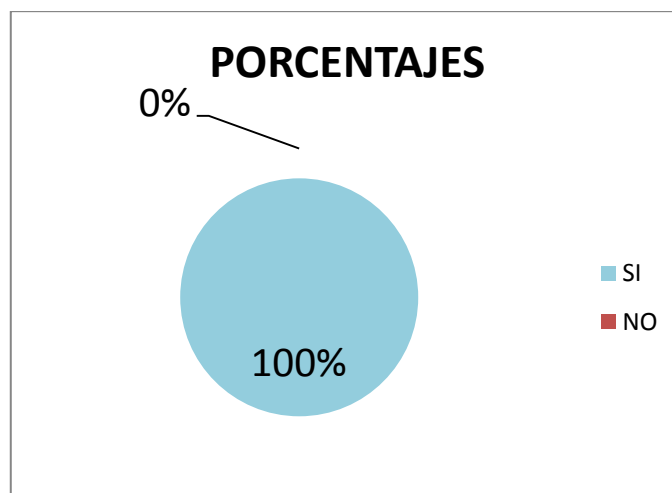
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	3%
TOTAL	3	100%

### Cuadro N° 19

**Fuente:** Encuesta a los docentes de 1<sup>ro</sup> y 2<sup>do</sup> año de educación básica del I.T.S.E. Luis A. Martínez

**Elaborado por:** Edwin Díaz

#### Desarrollo cognitivo e intelectual



### Grafico N° 18

## **Análisis**

Aquí podemos observar que el docente es un ente primordial hacia la formación del niño ya que ellos ayudan hacia la formación de la personalidad como al desarrollo físico aumentando cada una de las destrezas en los niños mejorando la parte cognitiva e intelectual de los niños, a la que ellos están inmersos dentro de la práctica de la cultura física.

## **Interpretación**

De la pregunta 7 aplicada a los docentes de la institución de los primeros y segundos años de educación básica ellos contestaron de la siguiente manera, en la que todos afirman estar de acuerdo n la pregunta planteada o a lo que equivale el 100% de los encuestados ya que los docentes son los encargados de impartir una enseñanza que fomente el crecimiento intelectual como la formación de la personalidad de los niños que deberán interactuar con las actividades que se presentan en la vida.

### **4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

#### **ARGUMENTO.**

##### **4.3.1 Combinación de Frecuencias.**

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió siete preguntas de las encuestas, tres preguntas de la variable independiente y cuatro preguntas de la variable dependiente en estudio.

##### **4.3.2 Hipótesis.**

**Ho.** Los movimientos naturales **no** incide en el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**Hi.** Los movimientos naturales **si** incide en el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

##### **4.3.3 Selección del nivel de significación.**

Se utilizó el nivel  $\alpha = 0,05$

##### **4.3.4 Descripción de la Población.**

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 43 que se dividen 40 padres de familia y 40 niños y tres docentes. Por lo que equivale a 43 miembros dentro de la muestra ya que los niños están representados por sus padres de familia y los tres docentes.



#### 4.3.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 7 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

#### 4.3.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 7 filas y 2 columnas.

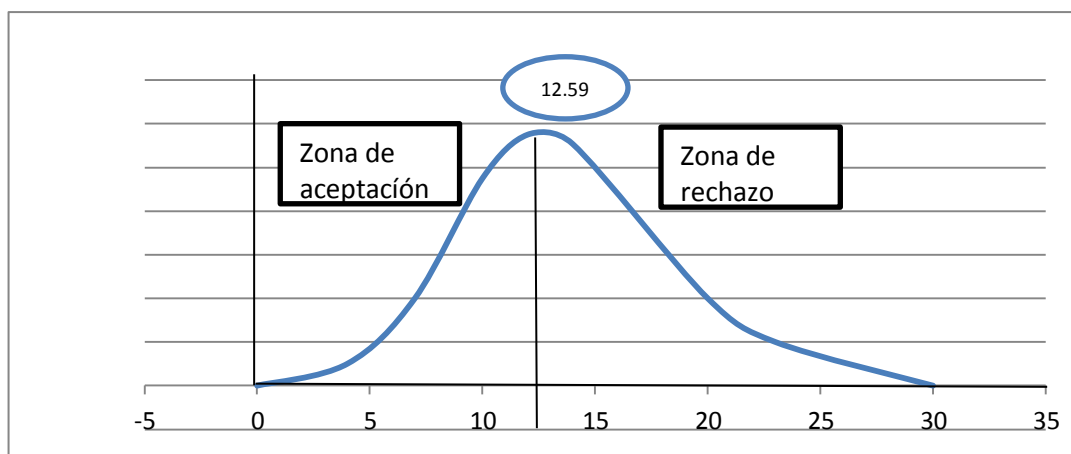
$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (7-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 6 \cdot 1 = 6$$

Entonces con 6 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 12.59 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 12.59 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 12.59.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución Chi square 43.14

Gráfico 19: Representación del ji cuadrado

Elaborado por Edwin Díaz

#### 4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

**Cuadro 20: Frecuencias Observadas.**

PREGUNTA	CATEGORIAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Piensa usted que su hijo debe aprender los movimientos naturales como es correr, saltar y lanzar que contribuya al desarrollo motriz?	43	0	43
2. ¿Está usted de acuerdo que su hijo debe aprender a coordinar los movimientos para su adecuada ejecución en la práctica de cultura física y así no presentar errores dentro de la actividad?	43	0	43
3. ¿Cree que las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia mejora la aptitud física en los niños de acuerdo a su edad?	43	0	43
4. ¿Piensa que su hijo ha ido adoptando cambios en las etapas de crecimiento como la hiperactividad que despierta la curiosidad de los demás?	43	0	43
5. ¿Está de acuerdo que los aspectos psicológicos interactúan en su hijo como relación de cuerpo-mente en la que también se presentan los sentimientos y emociones de acuerdo a su edad?	26	17	43
6. ¿Se encuentra usted relacionado con las etapas de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano dentro del aspecto físico de su hijo?	43	0	43
7. ¿Cree que la formación de su hijo de acuerdo a la personalidad y de su cuerpo ayudara a mejorar el desarrollo cognitivo o intelectual?	39	4	43
<b>SUBTOTAL</b>	<b>280</b>	<b>21</b>	<b>301</b>

Elaborado por Edwin Díaz

**Cuadro 21: Frecuencias Esperadas.**

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Piensa usted que su hijo debe aprender los movimientos naturales como es correr, saltar y lanzar que contribuya al desarrollo motriz?	40	3	43
2. ¿Está usted de acuerdo que su hijo debe aprender a coordinar los movimientos para su adecuada ejecución en la práctica de cultura física y así no presentar errores dentro de la actividad?	40	3	43
3. ¿Cree que las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia mejora la aptitud física en los niños de acuerdo a su edad?	40	3	43
4. ¿Piensa que su hijo ha ido adoptando cambios en las etapas de crecimiento como la hiperactividad que despierta la curiosidad de los demás?	40	3	43
5. ¿Está de acuerdo que los aspectos psicológicos interactúan en su hijo como relación de cuerpo-mente en la que también se presentan los sentimientos y emociones de acuerdo a su edad?	40	3	43
6. ¿Se encuentra usted relacionado con las etapas de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano dentro del aspecto físico de su hijo?	40	3	43
7. ¿Cree que la formación de su hijo de acuerdo a la personalidad y de su cuerpo ayudara a mejorar el desarrollo cognitivo o intelectual?	40	3	43
<b>SUBTOTAL</b>	<b>280</b>	<b>21</b>	<b>301</b>

**Elaborado por Edwin Díaz**

**Cuadro 22: Cálculo del Ji Cuadrado.**

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup>/E</b>
43	40	3	9	0,225
0	3	- 3	9	3
43	40	3	9	0,225
0	3	- 3	9	3
43	40	3	9	0,225
0	3	- 3	9	3
43	40	3	9	0,225
0	3	- 3	9	3
26	40	-14	196	4.9
17	3	14	196	65.3
43	40	3	9	0,225
0	3	- 3	9	3
39	40	- 1	1	0.025
4	3	1	1	0.33
<b>301</b>	<b>301</b>			<b>86.68</b>

**Elaborado por Edwin Díaz**

#### **4.3.8 Decisión Final.**

Con seis grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 12.59, y como el valor de ji cuadrado es de **86.68** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

#### **VERIFICACIÓN.**

Ante las evidencias comprobadas sobre: Los movimientos naturales **si** incide en el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Se valora que Los movimientos naturales **si** incide en el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.**

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

De acuerdo a los resultados sobre nuestra investigación se ha determinado las siguientes conclusiones:

- Los movimientos naturales que ejecuta el niño dentro de la práctica de la cultura física es fundamental para el desarrollo de las diferentes capacidades motrices.
- Los movimientos naturales ayudan a la formación integral del cuerpo del niño buscando el desarrollo de capacidades y habilidades, mejorando la aptitud física del niño.
- La finalidad de los movimientos naturales es el conocimiento de las partes del cuerpo humano y su relación con cada uno de los movimientos que ejerce el niño dentro de las actividades que ellos ejercen o manipulan objetos, al igual que lanzarlos.
- La finalidad de los movimientos naturales en la educación infantil es implementar el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños en el que se manifieste los movimientos y los hábitos de control corporal.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Es recomendable seguir una secuencia de enseñanza que contribuya a la formación integral del niño en base a los ejercicios que se imparte en las clases de cultura física buscando el desarrollo de las diferentes capacidades y habilidades de los niños.
  
- Planificar clases que faciliten el aprendizaje de los niños como es el de jugar con nuestro cuerpo que pretende contribuir al desarrollo integral de los niños utilizando el cuerpo y el movimiento como pilares básicos hacia la formación y desarrollo dentro del aspecto psicomotriz de los niños.
  
- El docente debe impartir una clase que esté sujeta a los movimientos naturales que emprende el niño en su vida diaria como es el de caminar, correr, saltar, lanzar y el equilibrio de su propio cuerpo que facilite el incremento de sus capacidades físicas e intelectuales hacia el desarrollo motriz de los niños.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TÍTULO DE LA PROPUESTA**

GUIA TEÓRICA Y PRÁCTICA DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE FORTALECEN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>RO</sup> Y 2<sup>DO</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

**Institución:** I.T.S.E. LUIS A. MARTÍNEZ

**Ubicación:** Avenida Cevallos y Quito N° 427

**Cantón:** Ambato

**Provincia:** Tungurahua

**Teléfonos:** 032821774

**Estudiantes:** 1000

**Docentes:** 53



## **6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Con la realización de esta investigación se pudo confirmar que es necesario plantear los movimientos naturales como parte inicial y fundamental en el desarrollo de las diferentes cualidades de los niños que permitan ejercer una acción educativa sobre el sujeto que es el niño, ya que los movimientos naturales son fuentes de experiencias que conducen a una interacción entre el niño y el medio en el que se ejecuta la tarea, o las diferentes actividades.

Dentro de nuestra investigación hemos podido confirmar que muchos de los niños que están inmersos en la práctica de las diferentes actividades deportivas podemos observar que no todos presentan cualidades físicas como la correcta ejecución de los movimientos por lo que se debe buscar lineamientos que contribuyan a la búsqueda de soluciones individuales y colectivas para solucionar los problemas motrices sencillos, es decir desarrollar el aspecto psicomotriz de los niños hacia la ejecución de los diferentes movimientos.

Debemos tener en claro que el propósito de este trabajo investigativo es el de propiciar una correcta enseñanza hacia la formación y desarrollo de los movimientos naturales que fortalezcan el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Hoy en día debemos tener en cuenta que una adecuada enseñanza que se propicie a los niños sobre el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de acción a través de la interacción con el medio y su formación dentro del esquema corporal identificación de los movimientos del cuerpo, actitud, equilibrio, y la lateralidad.

Los movimientos naturales debe ser una educación a través del cuerpo y el movimiento en la etapa de educación infantil que pretenda contribuir al desarrollo integral del niño, será una educación que eduque a través del cuerpo, por el cuerpo y para el cuerpo y partiendo del movimiento englobamos los demás aspectos de la personalidad: aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales y sociales.

### **6.3.- JUSTIFICACIÓN**

Los movimientos naturales hacia los niños es un cuadro importante en el que están sujetos los docentes sobre la importancia de fomentar la motricidad en niños pequeños.

En realidad, la primera infancia se considera generalmente un período que incluye hitos muy significativos en el desarrollo de la motricidad.

Elementos del “comportamiento motor que se desarrollan y emergen durante este período constituyen una proporción considerable del fundamento de motricidad sobre el que se forman programas motores más complejos”<sup>3</sup>

Dentro de las etapas de los niños es donde se establece y configura de la forma más importante la personalidad del individuo.

Por ello, en esta etapa como es en los niños de 1 y 2 año de educación básica el protagonista principal es el profesor de Educación Física - Educación Motriz, que es el encargado de ir incrementando el potencial y desarrollo dentro de la parte psicomotriz.

---

<sup>3</sup>Carl Gabbard y Priscila Caçola, 2008  
Universidad A&M de Texas

La parte de los movimientos naturales debe ser entendida como la educación que se logra a través de las estructuras físicas que soportan el movimiento humano que son capaces de configurar la totalidad de la personalidad del individuo

La motricidad como un medio de educación integral de la persona, pues la actividad humana de movimiento involucra o puede involucrar a la totalidad de las capacidades del individuo, y no sólo a las llamadas físicas; siempre que las situaciones educativas creadas por el profesor sean las pertinentes.

Nuestro tema de investigación es importante puesto que estaremos contribuyendo hacia los docentes la correcta enseñanza y los principios de los movimientos naturales que son los principales pilares para el fortalecimiento del aspecto psicomotriz de los niños.

Al realizar este trabajo investigativo estaremos concientizando a la formación integral del niño de 1 y 2 año de educación básica que busca el desarrollo motriz y la adquisición de aptitudes físicas hacia la práctica de las diferentes actividades que se presentaran en la práctica de la cultura física.

## **6.4.-OBJETIVOS**

### **6.4.1.- OBJETIVO GENERAL**

Elaborar una guía teórica y práctica de los movimientos naturales que fortalezcan el aspecto psicomotriz de los niños de 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

#### **6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Planificar clases de los diferentes movimientos naturales hacia los niños, que se pueda ejercer con el cuerpo, “caminar, saltar, lanzar, equilibrar como la lateralidad”.

Ejecutar los movimientos naturales que se ejerce en la práctica de la cultura física para el buen desarrollo psicomotriz de los niños.

Socializar programas con actividades dentro de la institución hacia los niños que puedan desenvolverse dentro del entorno que los rodea en las diferentes actividades deportivas, desarrollando las capacidades como sus propias habilidades.

#### **6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Una de las cosas principales que se debe ejercer en las etapas del niño como es en la educación infantil, es la correcta enseñanza sobre los movimientos naturales que fortalezcan el aspecto psicomotriz del ser humano, en el que puedan desenvolverse de la mejor manera en toda tarea y actividad que se presente dentro de la práctica de la Cultura Física.

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.

La "formación motriz" no es sólo el entrenar a los niños para la competición, sino una acción dirigida al desarrollo y control de las capacidades motrices del niño, por lo tanto no se puede reducir solo a la adquisición de unos automatismos por necesarios que estos puedan parecer.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo de personas colaboradoras inmersas dentro de la educación hacia la formación de los niños, como son las siguientes:

- Docentes de Cultura Física.
- Autoridades del plantel
- Padres de familia.

Dentro del aspecto económico, existirá un gran apoyo por las personas colaboradoras, que buscan el mejoramiento de la formación motriz de los niños las cuales se encuentran colaborando hasta la culminación de esta investigación.

#### **Gastos**

<b>DETALLES</b>	<b>VALOR</b>
Elaboración de la tesis	\$355
Defensa de la tesis	\$160
Material didáctico para las conferencias	\$25
Gastos varios	\$90
<b>Total gastos</b>	<b>\$630</b>

**Cuadro № 23**

**Elaborado por:** Edwin Díaz

## **6.6.-FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

Entendemos por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.

Es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas.

Esto permitirá en el desarrollo del niño la adquisición de los objetivos de la educación física.

### **Clasificación de las habilidades motoras**

**Locomotoras:** son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Como por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

**No locomotoras:** su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Como por ejemplo: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse, etc.

**De proyección o recepción:** se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como por ejemplo: lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.

**Habilidades motrices básicas:** Coordinación y equilibrio.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.
- Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Los juegos de movimiento juegan un papel fundamental en la sistematización y adquisición de habilidades motrices básicas por lo que el camino de la investigación hacia la creación de estos juegos fomenta el desarrollo motriz de los niños adquiriendo aptitudes físicas hacia la actividad que se genera en la práctica de la Cultura Física.

Debemos tener en claro que el propósito de nuestra propuesta planteada es incrementar el aspecto psicomotriz de los niños en base a la ejecución de los diferentes ejercicios de acuerdo a los movimientos naturales.

**GUIA TEÓRICA Y PRÁCTICA DE LOS MOVIIENTOS NATURALES QUE FORTALECEN EL ASPECTO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 1<sup>RO</sup> Y 2<sup>DO</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**



**La mejor forma por la que un niño ejecute los movimientos de su cuerpo es la imitación hacia los demás.**



## INTRODUCCIÓN

Los movimientos naturales generan habilidades motoras básicas las cuales son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas.

Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado. Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores generales demostrables, uniendo varios movimientos simples para formar combinaciones sencillas.

Esta guía práctica estará encaminada a compartir una correcta enseñanza sobre los movimientos naturales que deben ejercer los niños de 1 y 2 año de educación básica hacia el desarrollo del aspecto psicomotriz de los niños del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Esta guía teórica y práctica sobre los movimientos naturales consta de dos fases importantes:

**La fase I** describe el concepto de los movimientos naturales

**La fase II** describe los ejercicios que se pueden ejecutar como movimientos naturales.

## **FASE I**

### **LOS MOVIMIENTOS NATURALES**

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.

El niño/a es el protagonista en la construcción de los aprendizajes: Ante una situación se implica en una intensa actividad motriz de búsqueda, exploración, experimentación, de equivocaciones, de aplicar soluciones personales y en una intensa actividad cognitiva: un proceso de reflexión interno que le hará ir encauzando cuales respuestas de todas las que ha utilizado le resultan más convenientes para conseguir lo que se propone.

Al estar relacionados con los movimientos naturales también se encuentra en relación con las habilidades motoras básicas, las cuales son:

#### **Clasificación de las habilidades motoras**

**Locomotorices:** son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Como por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

**No locomotrices:** su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Como por ejemplo: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse, etc.

**De proyección o recepción:** se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como por ejemplo: lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.

### **Habilidades motrices básicas: Coordinación y equilibrio.**

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

**1.- Desplazamientos:** Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.

**2.- Saltos:** El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

Fase previa o preparación al salto.

Fase de acción, o salto propiamente tal.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños empiezan a saltar a partir de los 18 meses, aproximadamente. A partir de los 27 meses, pueden saltar desde una altura de 30cm.

**3.- Giros:**Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Podemos establecer varios tipos de giros:

- Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.
- Giros en contacto con el suelo.
- Giros en suspensión.

- Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.

**4.- Equilibrio:** está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, 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.

Dependiendo del grado de desarrollo del niño, el equilibrio presenta diferentes grados de progreso:

- Hacia el 1er año el niño es capaz de mantenerse en pie.
- Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo.
- A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo.
- Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez,

- Pero no será hasta los 7 años cuando se completará la maduración completa del sistema de equilibrio andando en línea recta con los ojos cerrados.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio:

**El equilibrio estático:** proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

**El equilibrio dinámico:** es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo.

El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos.

En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.

**5.- Coordinación:** La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

**Dinámica general:** aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, y por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.

**Óculo-manual y óculo-pédica:** aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

**Dinámico-manual:** corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas.

Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético.

Características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de Automatismo.

A través de los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento.

## **Ejercicios de ajuste postural**

El ajuste postural es la forma en que reacciona el cuerpo a un estímulo constante o “gravedad”, condicionado tanto por factores morfológicos (músculos, hueso, etc.), neurológicos (reflejos), como afectivos.

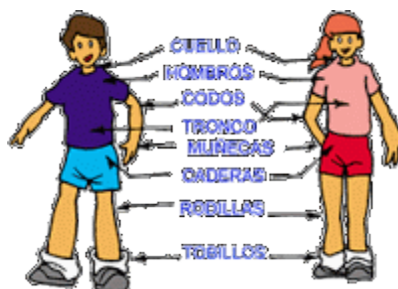
Para un correcto desarrollo del ajuste postural, se deben realizar ejercicios con las siguientes características:

- Ejercicios de concientización postural y armonización del esquema corporal.
- Ejercicios de relajación local y general.
- Ejercicios de flexibilidad corporal.
- Ejercicios de balance muscular, dirigidos a fortalecer aquellos grupos musculares poco ejercitados por las actividades de la vida cotidiana.
- Ejercicios para el fortalecimiento y relajación de la capa profunda de los músculos de la columna vertebral.
- Ejercicios dirigidos a los músculos motores de la articulación escápulo-humeral.
- Ejercicios abdominales.



## FASE II

### EJERCICIOS DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES



#### Movimientos Articulares

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial.

Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

La imagen del lado derecho identifica los lugares donde se encuentran las diferentes articulaciones del cuerpo humano.

Los movimientos articulares que realiza el cuerpo humano reciben nombres muy precisos. Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

A continuación se presentan los nombres y dibujos de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

### 1.- Movimientos articulares para el cuello



Flexión de cuello:

Inclinación a la derecha

Rotación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda

Rotación a la izquierda.

### 2.- Movimientos articulares para los hombros

Flexión

Abducción o alejamiento

Rotación interna

Extensión

Aducción o acercamiento

Rotación externa.

### 3.- Movimientos articulares para los codos

Flexión

Extensión

Rotación interna

Rotación externa.

#### 4.- Movimientos articulares para las muñecas



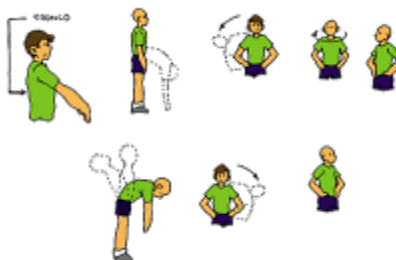
Dorsiflexión o flexión dorsal

Palmiflexión o flexión palmar

Abducción o alejamiento

Aducción o acercamiento.

#### 5.- Movimientos articulares para el tronco



Flexión

Extensión

Hiperextensión

Inclinación a la derecha

Inclinación a la izquierda

Rotación a la derecha

Rotación a la izquierda.

## 6.- Movimientos articulares para la cadera



Flexión

Extensión

Abducción o alejamiento

Aducción o acercamiento

Rotación interna

Rotación externa.

## 7.- Movimientos articulares para las rodillas



Flexión

Extensión.

## 8.- Movimientos articulares para los tobillos



Dorsiflexión

Plantiflexión

Inversión

Eversión.

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar más de dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa.

Y para otras partes de nuestro cuerpo, como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar dos: Flexión y extensión.

A continuación se presentan movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

A estos se les llama movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.



## 9.- Circunducción de tronco

El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es la hiperextensión, con las manos en la cintura.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo

El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.

Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.



### 10.- Circunducción de cuello

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión de cuello

Inclinación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda.



### 11.- Circunducción de hombro

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión

Abducción o alejamiento  
Extensión  
Aducción o acercamiento.



## 12.- Circunducción de muñeca

Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión o flexión dorsal  
Palmiflexión o flexión palmar.

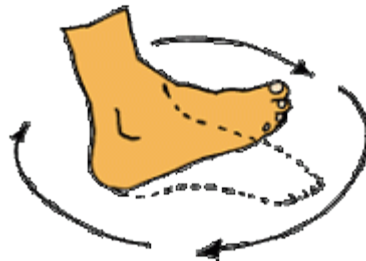


## 13.- Circunducción de cadera

Combina los siguientes movimientos articulares:

Flexión  
Extensión  
Abducción o alejamiento  
Aducción o acercamiento.

#### 14.- Circunducción de tobillo



Combina los siguientes movimientos articulares:

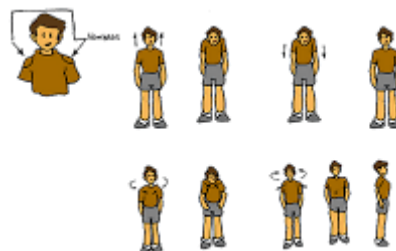
Dorsiflexión

Plantiflexión

#### 15.- Movimientos especiales de cadera y hombros

A continuación se presentan ciertos movimientos especiales para los hombros y caderas.

Son especiales porque son utilizados para ciertos deportes como la gimnasia, pesas, baloncesto, voleibol, béisbol, algunas pruebas de atletismo, entre otros deportes. Se deben condicionar bien estas partes del cuerpo para prevenir dolores y malestares que pueden traer graves consecuencias para la salud.



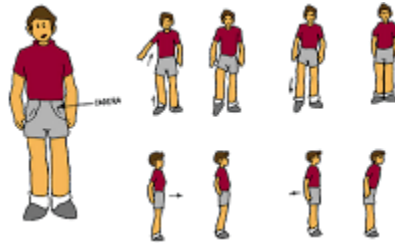
#### 16.- Movimientos especiales para los hombros

Elevación de escápula



Abducción (alejamiento escapular)  
Depresión escapular  
Aducción (acercamiento escapular).

### 17.- Movimientos articulares para los tobillos



Elevación de la pelvis  
Depresión de la pelvis  
Báscula anterior de la pelvis  
Báscula posterior de la pelvis.

### EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

#### 18.- Ejercicios de coordinación dinámica general



salto

carrera

#### 19.- Marcha con:

Variación del trayecto (línea recta, círculo, zigzag).  
Variación de la dirección (hacia adelante, hacia atrás).  
Variación en el apoyo (punta de pies, con los talones, con los dedos en

garra, borde externo de los pies, etc.)

Variación del soporte (sobre el suelo, sobre un listón).

Variación de la longitud de los pasos (cortos, largos).

## **20.- • Carrera:**

Correr variando direcciones, trayecto, velocidad.

Correr pisando entre objetos y pisando sobre objetos.

## **21.- Salto**

Saltar en el suelo: caer con los pies juntos, hacia adelante, hacia atrás, con los pies separados.

Saltar sobre un bloque de madera, de rodillas sobre éste, apoyando las manos.

Saltar a pies juntos: agachado sobre éste, apoyando las manos.

Saltar a pies juntos: de pie sobre éste, hacia delante y atrás, hacia los lados.

## **22.- Gatear y arrastrarse:**

Apoyando los codos, sobre el vientre, empujándose con los pies.

## **EJERCICIOS DE EQUILIBRIO**

**23.- Ejercicios de equilibrio. Son parte indispensable de la coordinación global, tanto dinámica como estática.**



## **24.- Equilibrio estático.**

Equilibrio con apoyo como ejercicios preparatorios (barra, silla, pared, compañero): tomar posición con apoyo y soltar el punto de apoyo y mantener el equilibrio.

## **25.- Equilibrio dinámico:**

Marcha y carrera en punta de pies, elevando una rodilla, etc. Introducción del freno en los desplazamientos (detenerse bruscamente).

Ejercicios sobre objetos elevados (marcha sobre listón).

Suspensión del control visual (ojos cerrados).

Equilibrio sin apoyo: sobre la punta de los pies aumentando paulatinamente la elevación, equilibrio sobre un pie aumentando progresivamente la elevación, etc.

Los juegos infantiles que facilitan el desarrollo de la conciencia del cuerpo, las coordinaciones y el equilibrio. Ej.: saltar al cordel, jugar a la lucha, jugar a la pelota, etc.

## **EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISOMANUAL**

### **26.- Ejercicios de coordinación viso manual.**

**En la realización de estos ejercicios considerar:**

Material: pelotas de grandes a pequeñas de livianas a pesadas.

Distancia: de cerca, de lejos.

Trayectoria. Rebotando, curva, directa.

### **27.- Ejercicios de recepción:**

Educación de la mirada: Seguir con la vista el desplazamiento de la pelota: trayecto vertical, trayecto lateral. Usando al principio un globo grande y de colores vivos para pasar a pelota, liviana grande de plástico.



Asociar la vista con los ejercicios de recepción: recibir con las dos manos globo o pelota que viene de frente, que cae verticalmente, etc. (usar de globo a pelota liviana grande: de cerca, luego de lejos).

**28.- Ejercicios de inhibición motriz:** recepción de la pelota tras rebote; observar rebote de la pelota, imitar con la mano los desplazamientos, graficarlos.

Soltar la pelota y recibirla con ambas manos.

Tirar la pelota contra el suelo: 1 - 2 - 3 rebotes y recibirla con las dos manos.

### **29.- Educación de las sensaciones táctiles y kinestésicas.**

**Manos y brazos:** usando pelotas livianas, luego pelotas grandes, de

cerca, de lejos. Aprendiendo a colocar brazos y manos y recibiendo la pelota sólo con las manos sin que toque brazos ni cuerpo.



Disminución del tiempo de reacción. Sin moverse del puesto, pasar la pelota que viene rodando a otro niño, primero lentamente, luego más rápido; de frente, por la derecha, por la izquierda.

Recepción del equilibrio sobre un taco u otro objeto realizando ejercicios de recibir la pelota.



Coordinación fina usando pelotas más chicas soltando la pelota, rebotando y recibiendo, primero con las dos manos y luego con una mano.

## **EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS**

### **30.- Ejercicios de lanzamiento.**

**Educación de la noción de esfuerzo:** Ejercicios de rodar la pelota por una línea trazada y en una dirección determinada.



**Educación de la noción de esfuerzo:** Lanzar con las dos manos primero pelota liviana de tamaño normal, luego grande; con brazos extendidos, por bajo, por alto.

**Educación de la noción de esfuerzo:** Con brazos flexionados a la altura del pecho: hacia el frente, hacia arriba, sobre un obstáculo. Ej: un cordel o una red, como obstáculo.

### **31.- Adaptación del esfuerzo muscular.**

Empezar lanzando con las dos manos (pelota liviana y grande), para llegar a lanzar con una sola mano (pelotas pequeñas), dosificando altura y distancia.

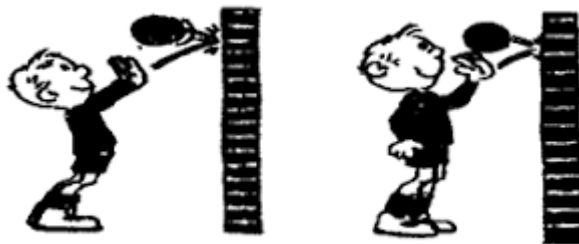
**Adaptación del esfuerzo muscular:** Lanzar y recibir por parejas frente a frente pelotas livianas y pesadas, con las dos manos, luego con una.

**Adaptación del esfuerzo muscular:** Lanzar y recibir por pareja, con pelotas pequeñas, de cerca y progresivamente más lejos, con dos manos y con una mano.



**Adaptación del esfuerzo muscular:** Golpear, rebotar en el suelo, recibir (pelotas grandes a pequeñas) con dos manos, con una mano.

**Adaptación del esfuerzo muscular:** Golpear contra la pared pelotas grandes a pequeñas; con dos manos, con una mano, más lejos, más cerca.



**Adaptación del esfuerzo muscular:** Pelotear al aire (son ejercicios de coordinación más fina) lanzar verticalmente al aire, luego recibir cada vez más alto, con dos manos, con una mano, en el puesto y caminando.

**Adaptación del esfuerzo muscular:** Lanzar y recibir adaptándose al espacio (pelota grande liviana a pequeña); lanzar y recibir pelota andando y corriendo de frente, tiros laterales, etc.

Cuando se trabajan los ejercicios de lanzar recibir con una mano, se deben considerar tanto la derecha como la izquierda.

## LANZAMIENTO DE PRECISIÓN

### 32.- Petanca de plástico

Utilizamos el mismo material que en la playa (las conocidas bolas de plástico).

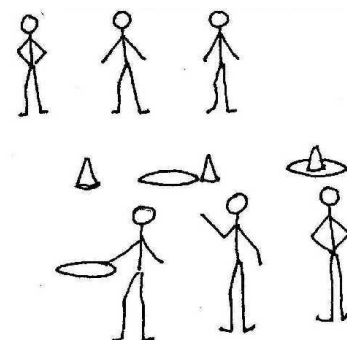
El objetivo puede consistir en acercarse tanto como sea posible a la bola pequeña, o a una raya.

En este caso, podemos decidir que queden eliminadas todas las bolas que la traspasen.

### 33.- Todos en raya

Parecido al juego de la petanca. Se efectúan lanzamientos con objetos planos, que han de quedar lo más cerca posible de la raya, pero sin traspasarla. Los objetos que la traspasen no cuentan.

### 34.- Acertar el cono Aros de plástico



Ponemos una hilera de conos (de 3 a 5, según el número de participantes) en la línea central del campo.



Los jugadores se disponen en dos filas paralelas a la línea central y equidistante de ella.

Los jugadores efectúan lanzamientos con aros de plástico. La competición puede ser individual o por equipos.

## **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD “JUEGOS”**

### **35.- Carrera con cuerdas.**

Tipo de juego: De flexibilidad, motor de carrera y salto. También de velocidad de reacción.

Número de participantes: De 4 a 10.

Material necesario: Una cuerda para cada participante.

Desarrollo del juego: Se trata de realizar un recorrido a mayor o menor velocidad saltando la cuerda cada una o dos zancadas.

Cada vez se va acortando la cuerda para obligar a los saltadores a levantar más la pierna.

Efectos del juego: Desarrollo de la amplitud de la zancada, desarrollo de la velocidad de desplazamiento, potenciación del tren inferior, aumento de la flexibilidad del tren inferior.

### **36.- Quitarse el sombrero:**

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: En parejas.

Material necesario: Un sombrero para cada jugador.

Desarrollo del juego: La pareja se sienta frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata

de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.

Efectos del juego: Desarrollo de la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos abductores en las piernas. Potenciación de los músculos abdominales.

Variantes: Igual, con una mano en la espalda.

### **37.- Tela de araña:**

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: En grupos de 5/6 alumnos/as.

Material necesario: Una cuerda para cada alumno/a.

Desarrollo del juego: Agarran los extremos y estirándolas intentan crear una tela de araña.

Un sexto compañero intentará atravesar esta tela de araña sin tocar las cuerdas y hasta el otro extremo.

Efectos del juego: Musculatura estirada en función de la posición.

### **38.- Carreras de cangrejos:**

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: De 4 a 30.

Desarrollo del juego: Los alumnos se colocan en filas adoptando una posición de cangrejo (apoyados boca arriba en las manos y en los pies y manteniendo la cadera lo más alta posible).

Se realizarán carreras de relevos.

Efectos del juego: Musculatura estirada: Extensores del hombro  
Relevos:

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: En grupos de 5.

Desarrollo del juego: En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente hasta llegar al final de la pista y volver.

Los alumnos deberán tener un metro de separación para que el estiramiento sea efectivo

### **39.- Pasar el balón:**

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: De 10 a 12.

Desarrollo del juego: Se dividirá al gran grupo en dos subgrupos. Cada uno de ellos se colocará en fila india.

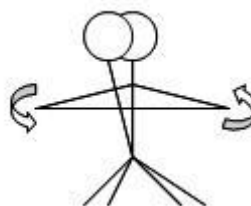
Los participantes deberán llevar el balón hasta el otro extremo del aula, pasando el balón entre las piernas y por encima la cabeza, (ej.: el último de la fila al penúltimo se lo pasa por debajo de las piernas y el penúltimo al antepenúltimo por encima de la cabeza, intercalados). Se empieza desde atrás para que el último de la fila, después de haber pasado el balón como requiere el juego se deba posicionar en cabeza de la fila, y así sucesivamente.

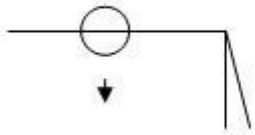
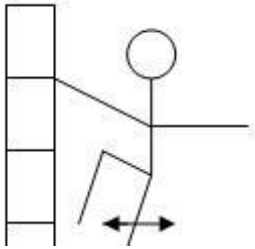
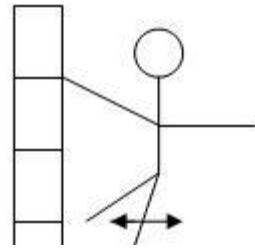
## **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA**

### **40.- Articulación que interviene:**

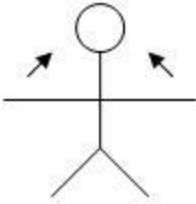
Hombro.

**Músculos:** Bíceps y tríceps braquial



<p><b>Descripción:</b> En parejas dorso con dorso. Agarrados por las manos con brazos estirados, realizar rotaciones de los brazos los dos a la vez dibujando un círculo.</p>	
<p><b>41.- Articulación que interviene:</b> Hombro.</p> <p><b>Músculos:</b> Bíceps braquial y pectorales.</p> <p><b>Descripción:</b> Agarrado de frente a la espaldera con brazos estirados y el tronco en flexión. Descender hombros.</p>	
<p><b>42.- Articulación que interviene:</b> Cadera</p> <p><b>Músculos:</b> Aductores.</p> <p><b>Descripción:</b> Lateralmente a la espaldera y apoyado con una mano. Elevar la pierna exterior flexionada llevándola de un lado a otro.</p>	
<p><b>43.- Articulación que interviene:</b> Cadera.</p> <p><b>Músculos:</b> Aductores y glúteos.</p>	

<p><b>Descripción:</b> Lateralmente a la espalda y apoyado con una mano. Elevar la pierna externa lateralmente y estirada.</p>	
<p><b>44.- Articulación que interviene:</b> Cuello.</p> <p><b>Músculos:</b> Cervicales.</p> <p><b>Descripción:</b> Flexión de la cabeza hacia delante presionando con las manos.</p>	
<p><b>45.- Articulación que interviene:</b> Codo y hombros</p> <p><b>Músculos:</b> Bíceps braquial.</p> <p><b>Descripción:</b> Presionamos por detrás con una mano el codo del otro lado.</p>	
<p><b>46.- Articulación que interviene:</b> Cadera y rodilla.</p> <p><b>Músculos:</b> Cuádriceps e isquiotibiales.</p> <p><b>Descripción:</b> Apoyamos la pierna flexionada sobre un escalón alto de la espalda y adelantamos la</p>	

<p>cadera.</p>	
<p><b>47.- Articulación que interviene:</b> Dedos de la mano.</p> <p><b>Músculos:</b> De la mano.</p> <p><b>Descripción:</b> Flexión hacia atrás de cada uno de los dedos, ayudándonos con la otra mano.</p>	
<p><b>48.- Articulación que interviene:</b> Hombro.</p> <p><b>Músculos:</b> Dorsales.</p> <p><b>Descripción:</b> De pie, brazos estirados en cruz, elevarlos por encima de la cabeza.</p>	

## EJERCICIOS DE CARRERA

### 49.- Estación #1 y #2 Caminando de frente

#### Objetivos:

Lograr elevar el nivel de flexibilidad especial de las articulaciones que integran el tren inferior (Tobillo, cadera, rodilla).

Modelar la técnica del trabajo de pierna durante la carrera.

Fomentar los hábitos del apoyo metatarsiano y de la elevación y estabilidad del centro de gravedad de la cadera durante la carrera.



#### Caminando de espaldas



**Materiales:** Listones de madera y una cámara de caucho auto, camión o moto, etc.

**Confección:** Se elaboran 20 a 30 bastones de madera con una altura de 90 cm.

Se hacen orificios con una separación de 5 cm. uno del otro.

De las cámaras se confecciona ligas que luego son colocadas (una) en cada orificio de los bastones de maderas.

Otra forma de confección: Con tubos plásticos o metálicos.

Traslado de una pierna con ayuda del compañero hacia delante y atrás.

Caminar enfatizando en la elevación de la cadera.

Combinar las alturas y caminar de frente o espalda enfatizando en la extensión del despegue posterior.

Saltos pliométricos combinando las alturas de las ligas.

**Muy importante:** En este medio se puede trabajar de forma individual y colectiva (hasta 5 alumnos), de la primera forma, se puede cerrar el ancho de colocación de los bastones, es muy importante para el trabajo de la cadera y la colocación de los pies en el terreno durante la carrera.

La separación de los bastones uno de otro es de 90 cm. y los orificio recomendamos que comiencen a partir de los 50 cm. hasta llegar a los 90 cm., se debe enterrar en el terreno entre 10 a 20 cm.

### 50.- Estación # 3 Gomas colocadas en hileras



**Objetivos de la estación:** Apoyo metatarsianos, coordinación de brazos y piernas frecuencia de pasos.

**Materiales:** Gomas viejas de autos, camiones, motos, bicicletas, etc...



### **Confección:**

**Otro medios que pueden ser utilizados:** aros metálicos de los barriles de maderas, forrados o cubiertos a su alrededor con papel o cartulina desechable.

### **Ejercicios que se pueden emplear:**

1. Carrera elevando muslo.
2. Carrera con aumento de la longitud del paso.
3. Carrera con aumento de la frecuencia del paso.
4. Carrera con la coordinación de la longitud y frecuencia del paso.
5. Saltos con dos piernas.
6. Saltos con una sola pierna.
7. Combinaciones de saltos.

### **Estación # 4**

**51.- Nombre:** Carrera elevando muslo utilizando las vallitas.



**Objetivo de la estación:** Coordinación de brazos y piernas, Rapidez de movimiento de las piernas. Longitud y frecuencia de pasos, modelación de la técnica de la amplitud de los pasos de ambas piernas con igual amplitud.

**Materiales:** Madera y tubos de hierro de 1/ a 2/ 4 de pulgada

**Confección:** Una vallitas rusticas de madera, con una altura entre 20 a 30 cm. de altura.

Otra forma de confección: Con plástico o metales

**Ejercicios a emplear:**

1. Tertulia de valla a diferentes ritmo de ejecución.
2. Trabajo de incremento de la longitud del paso.
3. Frecuencia de pasos.
4. Saltos alternos, multisaltos, pliometría de baja intensidad, etc.

**Estación # 5**

**52.- Nombre:** Trineo



**Objetivo de la estación:** Desarrollar la fuerza vinculada con los ejercicios especiales de carrera, como son: carrera elevando muslo y tocándose los glúteos.

**Materiales:** Gomas de diferentes tamaños, cuerdas y algún peso (balas, piedras, pedazos de metales)

**Confección:** Se amarra la soga a la goma y se le introduce el peso, el mismo estará dado por las características del alumno que lo utilizó

Otra forma de confección: Utilizando otros objetos como medios de arrastres como son cajas, bobinas, etc.

### **Ejercicios que pueden ser realizados:**

- Diferentes formas de arrastres, imitando carrera elevando muslo, tocándose los glúteos, pasos cortos relajados, etc.
- Arrastres con saltos especiales

**MUY IMPORTANTE:** Este medio se puede utilizar en terreno ascendente y descendente según en la fase de aprendizaje que se encuentre.

### **Estaciones # 6, 7, 8**

**53.- Nombre:** Ejercicios especiales de carrera con tensores de goma.



### **Objetivo de las estaciones.**

Coordinación del movimiento de los brazos, fuerza de piernas, cadera y brazos

Ejercicios múltiples, con tensores: a) imitación de carrera con ligas en los tobillos, b) Ejecución del trabajo de brazos en la carrera utilizando ligas. C) Imitación de carreras con ligas en la cintura.

**Materiales:** Ligas de las cámaras de autos, bicicletas, motos, etc.

**Confección:** Ligas de diferentes grosores (10, 15, 20, 25, etc.) y largo (40 cm. a 60 cm.)

Otra forma de confección: Toallas, Sabanas, etc.

**Ejercicios a emplear:**

1. Movimiento de los brazos al frente y atrás.
2. Movimiento de traslado de las piernas al frente.
3. Carrera elevando muslo, con la liga ubicada en la cadera.

**Estación # 9**

**54.- Nombre:** ejercicios especiales para alinear la dirección del cuerpo



**Objetivo de la estación.** Correr de forma recta en el terreno.

**Materiales:** Marcadores (banderitas, listones de madera, una cuerda o línea recta trazada en el terreno)

**Confección:** Se ubica en el terreno los marcadores en línea recta, la distancia a recorrer esta en dependencia de las características del área donde ubique

Otra forma de confección:

**Ejercicios a emplear:**

1. Carrera en línea recta.
2. Carrera en línea recta con cambio de velocidad.
3. Carrera con aceleración y desaceleración.

**Estación # 10**

**55.- Nombre:** Carreras elevando muslo utilizando ligas.



**Objetivos:** Perfeccionar la técnica de la carrera, fundamentalmente la coordinación piernas y brazos y eliminar errores en la ejecución de la técnica.

**Materiales:** Listones de madera y una cámara de caucho auto, camión o moto, etc.

**Confección:** Se elaboran 20 a 30 bastones de madera con una altura de 90 cm.

Se hacen orificios con una separación de 5 cm. uno del otro. De las cámaras se confecciona ligas que luego son colocadas (una) en cada orificio de los bastones de maderas.

La altura de las ligas debe de ser de 5 a 10 cm. por debajo de la rodilla de los niños

Otra forma de confección: Con tubos plásticos o metálicos.

### **Ejercicios a emplear:**

- Carrera con ritmo.
- Carrera utilizando la técnica rotatoria.
- Carrera en parejas contra tiempo.
- Carrera con el mínimo de abertura de los bastones para garantizar la linealidad del cuerpo.
- Carrera de espaldas.

### **Estación # 11**

**56.- Nombre:** Ejercicios de carreras con cuerdas en forma de suiza.



**Objetivos:** Perfeccionar la técnica de la carrera sobre todo el apoyo metatarsiano y la adaptación neuromuscular de los planos específicos fundamentalmente de las piernas y cadera.

**Materiales:** Cuerdas de 1.50 cm. a 2 mts.

**Confección:** se corta de ese tamaño y se utiliza en forma de suiza

**Ejercicios a emplear:**

- Carrera elevando muslo en el lugar.
- Carrera elevando muslo en movimiento hacia delante y de espalda.
- Carrera en forma competitiva.
- Carrera utilizando pasos cortos relajados.

**Fotograma del circuito, donde se observan de forma simultanea el trabajo en todas las estaciones**



## **EJERCICIOS DE SALTOS “PARA NIÑOS”**

### **57.- Salvar obstáculos**



**Pon algunos objetos pequeños** (libros, muñecos...) extendidos por el suelo y camina con el niño a su encuentro. Al llegar, le dices que los salte sin pisar.

Si lo necesita, ayúdale y luego le dejas que lo haga solo.

Como aún no salta bien, levantará más el pie en forma de zancada grande.

Aún es pequeñito para saltar bien. Muéstrale cómo se hace y ayúdale si lo necesita.

### **58.-Salta cangurito**



Salta cangurito

Dile al niño: «mira, soy un canguro, verás cómo salto». Inclínate un poco hacia delante y al mismo tiempo flexiona las piernas.

Pega las manos con los puños cerrados en el pecho (haciendo de patitas de canguro) y da un saltito en el sitio (sin avanzar). ¿Podrá repetirlo él? Avanzad por el pasillo todo lo que podáis.



### **59.- Salto en secuencia una, dos y tres**



Una, dos y tres

Sube al niño a un escalón y pídele que salte hasta el suelo con los pies juntos. Si tiene unos dos años y medio, la altura no debe superar los 5 centímetros.

El juego admite variantes como saltar dentro de un círculo sin salirse, saltar dando una palmada.

### **JUEGOS DE SALTAR A LA CUERDA**

#### **60.- Juegos individuales de saltar a la cuerda**

Lo primero que hay que hacer es aprender a saltar a la cuerda. Conviene observar cómo lo hacen aquellos que presentan una mayor dificultad para saltar de forma continua y con fluidez.

Les resultará mucho más fácil hacerlo bien si mantienen los brazos cerca del cuerpo mientras dejan que los antebrazos realicen las rotaciones, y si intercalan un pequeño rebote con los pies juntos entre salto y salto.

Cuando todo el mundo sepa saltar, podemos llevar a cabo los siguientes ejercicios individuales:

Saltar sin moverse del sitio moviendo la cuerda hacia adelante.

Saltar sin moverse del sitio moviendo la cuerda hacia atrás.  
Saltar a la pata coja (primero la derecha y después la izquierda) sin moverse del sitio y moviendo la cuerda hacia adelante.

Saltar a la pata coja (primero la derecha y después la izquierda) sin moverse del sitio y moviendo la cuerda hacia atrás.

Correr hacia delante pasando la cuerda siempre por el mismo pie, cada dos pasos.

Saltar moviendo la cuerda hacia delante y sin moverse del sitio, pero haciendo un paso de cuerda con cada pie (como hacen los boxeadores durante el calentamiento o cuando quieren sudar antes de pesarse).

Si les cuesta este ejercicio, deben empezar casi a cámara lenta, primero un pie y luego el otro, mientras los brazos aceleran poco a poco el ritmo de paso de la cuerda.

Correr hacia delante efectuando un paso de cuerda antes de que cada pie toque el suelo.

### **61.- Juegos por parejas de saltar a la cuerda**

Mientras uno salta haciendo un movimiento circular con todo el brazo (brazo y antebrazo juntos), el compañero entra lateralmente, da unos cuantos saltos y vuelve a salir en la misma dirección.

Igual que el ejercicio anterior, pero la persona que entra va girando a la vez que salta hasta que completa una rotación sobre sí misma y sale.

Igual que el primer ejercicio, pero realizando un solo salto

### **62.- Juegos en grupo de saltar a la cuerda (Comba)**

Entra una persona, da unos cuantos altos y vuelve a salir (para evitar golpearse con la cuerda, conviene entrar y salir cerca de la persona que da a la cuerda)

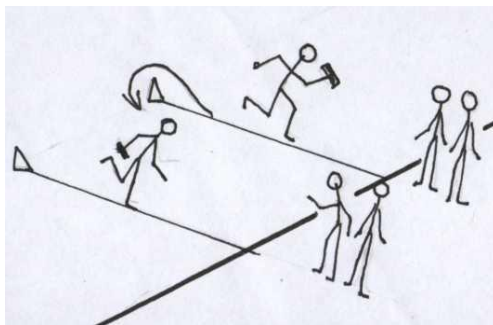
Entra una persona, da un salto y vuelve a salir.

Se confeccionan dos equipos. Cada equipo intenta tener saltando a la cuerda el mayor número posible de personas. Una persona que entra forma parte del grupo después de dar dos saltos.

## **JUEGOS DE RELEVOS**

Conos

### **63.- Ir y volver**



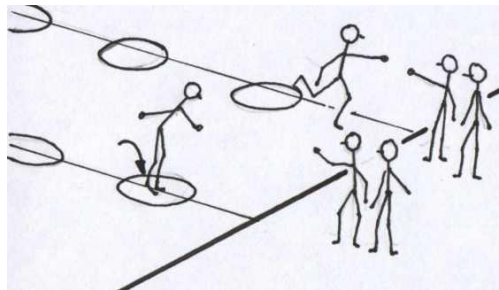
Hay dos o tres equipos con igual número de jugadores. Cada equipo se coloca en fila india.

Delante de cada equipo, a unos 10 o 15 metros, se coloca un cono.

El primero de cada equipo, con un relevo en la mano (un palo, una pelota pequeña, etc.) sale corriendo cuando da la señal el profesor, da la vuelta al cono y regresa al lugar de salida, entregando el relevo al segundo corredor.

Éste, una vez tiene el relevo en la mano, sale corriendo y efectúa el mismo recorrido. Así hasta que llega el último corredor.

#### **64.- Ir y volver con aros** Círculos dibujados con tiza



Se forman dos o tres equipos de igual número de jugadores.

Los equipos se colocan en fila india.

Delante de cada equipo, situamos tres aros a distancias crecientes (3, 6 y 9 metros).

Un par de metros más allá, colocamos un cono.

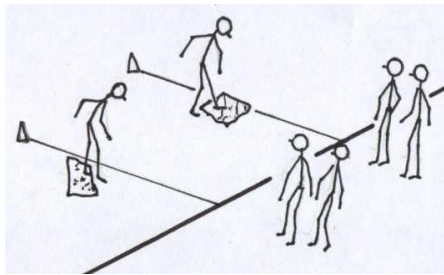
A una señal del profesor, sale el primer corredor de cada equipo, que ha de caer con los dos pies a la vez dentro de cada círculo.

Tan pronto salgan del tercer círculo, corren hasta el cono, giran a la derecha del cono y vuelven hacia la línea de salida pasando otra vez por los tres círculos.

El segundo relevista espera con el brazo y la mano extendida.

La señal para salir será una palmada del corredor que llega.

### **65.- Arrastrar la hoja**



Los participantes se dividen en dos, tres o cuatro grupos cada uno de los cuales forma una fila.

El primer jugador de cada fila pisa con el pie una hoja de diario.

Cuando el profesor da la señal de salida, han de correr arrastrando la hoja de diario con el pie, dar la vuelta al cono y volver hasta traspasar la línea de salida.

Cuando toda la hoja ha traspasado la línea de salida, es pisada por el siguiente jugador, que repite el recorrido.

Pueden utilizar el pie que quieran. Gana el primero de los últimos relevistas que toca con la hoja de diario la línea de salida (conviene que el suelo sea liso).

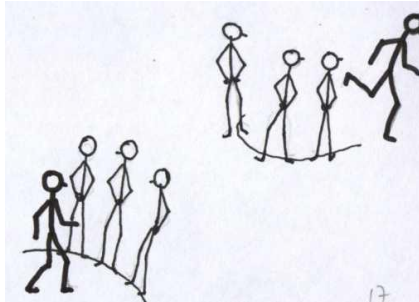
## 66.- Policías y ladrones

La mitad del grupo persigue (son los policías) a la otra mitad (son los ladrones). Los ladrones que son tocados o cogidos son conducidos a la línea central del campo donde forman una cadena (cárcel).

Los ladrones atrapados pueden ser salvados. Sólo es necesario que uno de los ladrones que aún no ha sido cogido toque a uno de los prisioneros.

Cuando eso ocurre, todos quedan en libertad.

## 67.- Obstáculos humanos.



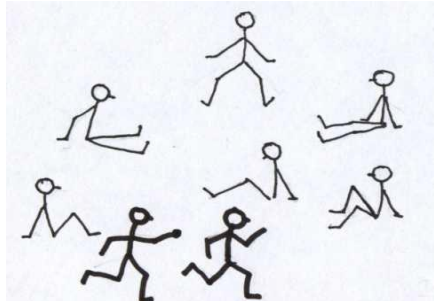
Situados en los extremos opuestos del terreno de juego hay dos personas que han de intentar encontrarse.

Los otros intentarán impedirlo con las manos en la espalda.

La mitad del grupo intentará obstaculizar a un compañero y la otra mitad al otro.

La persona obstaculizada no puede entrar en contacto con los obstaculizadores.

## 68.-El perseguidor perseguido

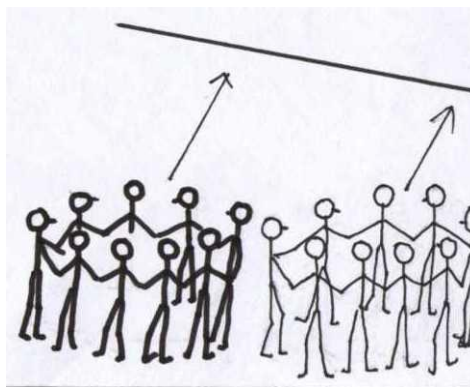


Todos los alumnos, menos la persona que para, se distribuyen como quieren por el terreno de juego y permanecen sentados en el suelo.

El profesor dice el nombre de la persona que ha de ser perseguida por la persona que para.

Si la coge, pasa a parar ella. Por otra parte, si la persona perseguida toca claramente la cabeza de una de las personas sentadas en el suelo, ésta se convierte en perseguidora y el perseguidor se convierte en perseguido.

## 69.- Carrera de corros



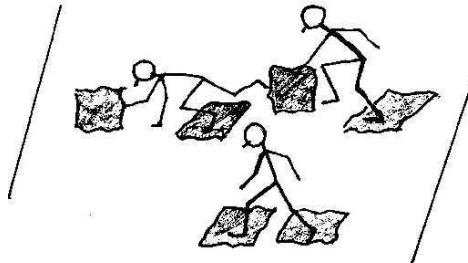
Formamos corros de 5 o 6 personas que se sitúan detrás de la línea de salida.

Cuando el profesor da la señal, los corros han de salir corriendo hasta la línea de llegada, que ha de ser atravesada por todos los miembros del grupo.

Si un integrante del corro cae al suelo, el equipo es eliminado (hay que procurar que el deseo de ganar no sea tan grande como para hacer caer al suelo a los compañeros).

También es eliminado el equipo si algún miembro del grupo se suelta de la mano.

#### **70.- Atravesar el río** Aros de plástico



Cada niño coge dos hojas de diario y ha de ir avanzando hacia delante pisando las hojas.

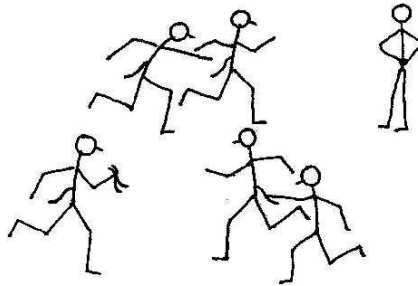
Tendrá que coger la hoja que deja atrás y ponerla delante. Gana el primero en atravesar la línea de llegada.

Si utilizamos hojas de diario, pueden participar todos los jugadores a la vez (no hay que hacer un gasto en material). Si utilizamos aros, es probable que no haya para todos. En ese caso, podemos reunir los



jugadores en tres grupos de manera que se hagan carreras de tres participantes.

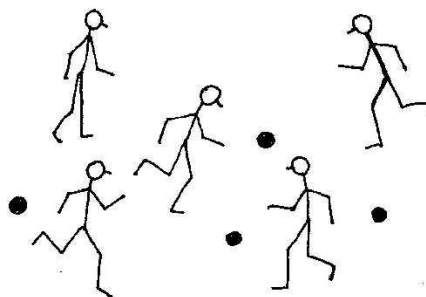
### 71.- La cola del zorro



Los niños se colocan una cinta o un pañuelo (la cola) en la espalda aprovechando la goma del chándal. Han de quitarse la cola unos a otros. Para poder participar en el juego, han de tener cola (pueden ponerse una de las que han cogido).

El juego acaba cuando decide el profesor. Gana la persona que ha cogido más colas.

### 72.- Cógela y sal



Cada jugador fabrica una bola de papel con una hoja de diario. Las bolas se dejan en el suelo repartidas por el terreno de juego, que será la mitad de un campo de balonmano.

Los jugadores trotan por el terreno de juego y pasan entre las bolas de papel.

Cuando el profesor da la señal, cada cual ha de coger una bola de papel y salir del terreno de juego. Pierde la última persona en salir.

### **73.- La cadena**

La persona que para persigue al resto. Cuando toca a un jugador, se cogen de la mano y continúan persiguiendo a los demás. Para incrementar la longitud de la cadena, es necesario tocar a otros, pero sin que se rompa la cadena. Si el grado de descoordinación entre los que forman la cadena es muy grande, lo que provoca que se rompa a menudo, es que ha llegado el momento de dividir la cadena en dos partes.

Si quien empieza parando no consigue incrementar la cadena, podemos hacer que paren dos personas.

También se puede jugar de manera que la longitud máxima de la cadena sea de tres personas: al llegar a cuatro, se divide en dos cadenas de dos personas.

### **EJERCICIOS DE VELOCIDAD “PARA NIÑOS”**

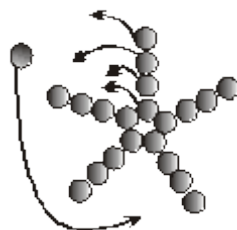
Lo primero que hay que hacer es un pequeño calentamiento, puesto que en este tipo de ejercicios, los músculos están expuestos a grandes tensiones y resulta muy fácil producirse alguna lesión muscular. Este calentamiento va a durar unos 10´ y consta de:

Trote suave durante 2-3 minutos para que el cuerpo entre en calor.

Calentamiento específico en las siguientes articulaciones: Cuello (con movimientos rotatorios), hombros, brazos (ambos con el movimiento de los últimos tanto hacia delante como hacia atrás), muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

**74.-Tú la llevas:** este juego se basa en los patrones que cada alumno tiene para desplazarse de una forma rápida, y no sólo eso, sino que también se exige que el niño tenga cierta velocidad al tomar decisiones. El juego consiste en que un alumno la queda y tiene que ir detrás de sus compañeros, a quien pille la queda. Lo más probable es que los niños todavía estén un poco reacios a los ejercicios y para que nadie se quede sin jugar lo que se puede hacer es que la queden 2 ó 3 alumnos.

**75.- La estrella:** La clase tiene que formar una especie de estrella que esté compuesta por 5 filas de alumnos. Otro alumno queda fuera de esa estrella y va andando rodeándola hasta el momento en que toca a alguien de una fila. En ese momento esa fila tiene que salir detrás del que estaba fuera y rodear la estrella para volver al mismo sitio. Aquel que llegue el último será el que se quede sin fila y por lo tanto será el que dé vueltas para decidir a quién tocar.



**76.- El cortahilos:** este juego también necesita de gran capacidad de reacción ya que en cuestión de segundos, el alumno tiene que ir corriendo detrás de varias personas diferentes.

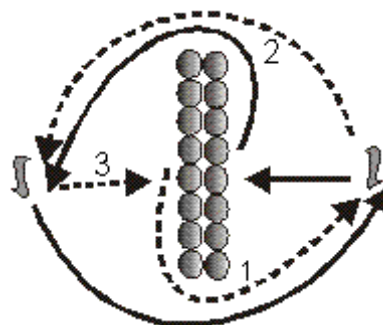
El juego consiste en que un alumno la queda y va a pillar a otro, pero en el momento en que una persona se cruce en camino de estos dos y “corte el hilo”, entonces el que persigue ahora lo hace al que se haya cruzado.



Ahora es el momento en que se forman parejas, aunque no hay problema si alguien no la encuentra, porque nos podemos incluir alguno de nosotros.

Pues bien, cada uno de la pareja se sienta de espaldas al otro; cada pareja tiene un número y cuando este se diga tienen que salir corriendo a coger un pañuelo.

Lo importante de este juego es el factor sorpresa, con lo cual el niño tiene una salida espontánea, aunque vamos adaptando poco a poco a la salida de 100 metros.



**77.-** A continuación jugaremos a: **El cazador cazado.**

Pues bien, se mantienen las parejas de la actividad anterior y estas forman parte de dos filas que se colocan de forma paralela aunque una de ellas está más adelantada que la otra.

Se señala una línea a unos 30-40 metros y hasta ahí es donde se va a correr.

El juego consiste en que se da la salida y la fila que va detrás tiene que intentar coger a la que va delante, pero esto tiene que ocurrir antes de que ésta llegue a la línea ya que entonces se tornarán, es decir, la fila que iba delante pasa a ir detrás.



Como una vuelta a la calma se puede hacer un corro para comentar la evolución de los niños en los diferentes movimientos o también se puede hacer una carrera de lentos.

Esta carrera consiste en que la tienen que hacer lo más lenta posible, los movimientos tienen un fácil análisis y de esta forma los niños se dan cuenta de la mejor forma de desplazamiento.

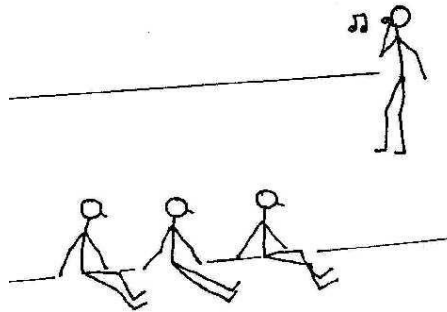
## 78.- VELOCIDAD DE REACCIÓN

Se trata de reaccionar lo más deprisa posible a un silbido del profesor.

Los desplazamientos se llevarán a cabo entre dos líneas paralelas, pero separadas por una distancia muy corta.

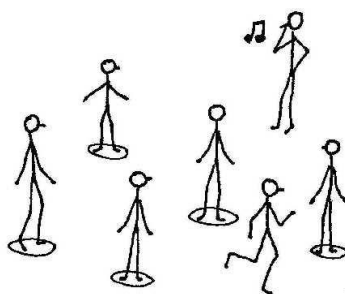
Para evitar que los jugadores se anticipen al silbido, nunca han de ver qué hace el profesor.

Podemos escoger muchas posiciones de salida, pero siempre con la cadera o las nalgas sobre la línea de salida:



- Sentados, con las piernas juntas y estiradas, mirando en el sentido del desplazamiento.
- Sentados, con las piernas juntas y estiradas, mirando en el sentido contrario al del desplazamiento.
- Boca abajo, mirando en el sentido del desplazamiento, los brazos extendidos tocando el cuerpo y las piernas.
- Boca abajo, mirando en el sentido contrario al del desplazamiento, los brazos extendidos tocando el cuerpo y las piernas.
- Boca arriba, mirando en el sentido del desplazamiento, los brazos extendidos tocando el cuerpo y las piernas.
- Boca arriba, mirando en sentido contrario al del desplazamiento, los brazos extendidos tocando el cuerpo y las piernas.

#### 79.- Cambio de sitio Círculos dibujados con tiza



Distribuimos en un espacio tantos aros (o círculos dibujados con tiza) como jugadores hay, menos uno. La persona que sobra permanece en medio del recinto.

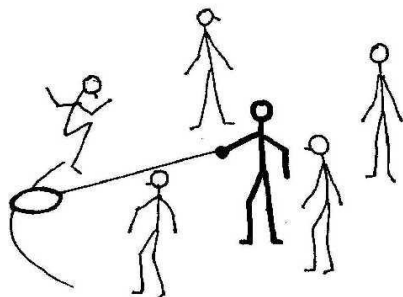
Cuando el profesor da la señal, todo el mundo ha de cambiar de sitio, incluso la persona que no lo tenía.

Quien no consiga situarse dentro de un círculo se sitúa ahora en medio del recinto.

Si le queremos dar un cariz más competitivo al juego, podemos ir sumando las veces que los distintos jugadores se quedan sin sitio.

También podemos utilizar hojas de papel de diario en lugar de aros.

### **80.- El látigo**

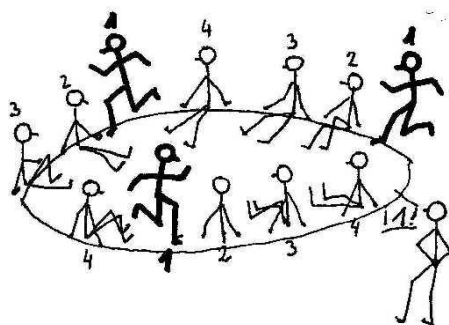


El profesor hace girar una cuerda larga y pesada o una cuerda normal con un aro de plástico atado en uno de los extremos (látigo) a una altura de uno o dos palmos del suelo.

Los jugadores, que están distribuidos dentro del círculo que describe la cuerda, saltan cuando pasa el látigo.

Podemos jugar de manera que son eliminadas aquellas personas a las que toca el látigo. Si no queremos excluir a nadie, podemos animar a los jugadores para que, pasado un tiempo, recuerden quiénes son los que aún no han sido tocados por el látigo.

### **81.- El número que corre**



Los jugadores se sientan en el suelo formando un corro y se numeran de forma correlativa del uno al cuatro.

El profesor dice un número y todas las personas que lo tengan tienen que levantarse, dar una vuelta al corro en el sentido de las agujas del reloj, y volver a sentarse en su sitio. Pierde el último en sentarse.

Gana aquella o aquellas personas que, después de un número de partidas establecido con anterioridad, han perdido menos veces.

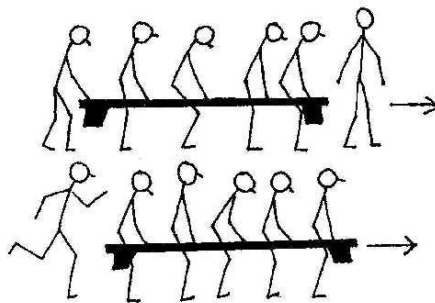
## **OTROS JUEGOS.**

### **82.- La cinta continua**

Necesitaremos dos o tres bancos suecos, uno para cada equipo. Los bancos se sitúan de forma perpendicular a la línea de salida. Los miembros del equipo tienen el banco entre las piernas, cogido de las manos de manera que no toque el suelo.



A la señal del profesor, pasan el banco hacia adelante (los jugadores no pueden caminar) hasta que el último de la fila ya no pueda seguir aguantándolo. Cuando eso ocurra, sale corriendo para colocarse a la cabeza de la fila con las piernas abiertas. Así sucesivamente hasta que el banco alcance la línea de llegada.



Conviene que los miembros de cada equipo tengan una altura parecida. El banco no debe tocar el suelo.

### **83.- Caballos y caballeros** Pañuelos

Se juega por parejas. Una persona hace de caballo y la pareja de caballero. El caballo va con los ojos tapados.

El caballero coge con las manos una cuerda que pasa por delante del pecho y por debajo de las axilas del caballo.

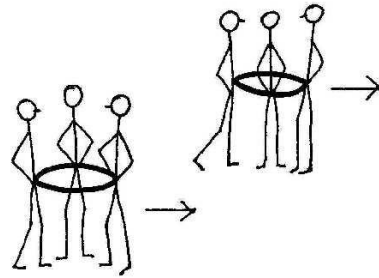
Se trata de ir caminando intentando no chocar con los otros.

Para conseguirlo, el caballo es conducido por el caballero mediante tirones de cuerda.

Al cabo de un rato, se cambian los papeles.

Los jugadores han de establecer su propio sistema de normas para la conducción.

#### **84.- Porta aros**



En la línea de salida, los componentes del grupo (que pueden ser de dos a cuatro) rodean un aro de plástico de manera que el contacto se produzca con el vientre. Se han de desplazar sincronizados hasta la línea de llegada. Si cae el aro, se han de parar y volver a sujetarlo presionándolo con el vientre.

#### **85.- El pañuelo**

Hay dos equipos. Dibujamos tres líneas paralelas. Sobre la línea del medio se sitúa una persona con el brazo extendido y un pañuelo cogido con la mano.

Detrás de cada una de las otras dos líneas (casa), que equidistan de la línea central, se sitúan los dos equipos.

Cada equipo numera a sus jugadores empezando por el uno. Cuando todos están preparados, la persona que coge el pañuelo dice un número y las dos personas que tienen este número salen corriendo con el objetivo de coger el pañuelo y llevárselo a su casa, detrás de la línea. Se han de seguir algunas normas:

- Nadie puede atravesar la línea central si el pañuelo no ha sido cogido. Si lo hace, queda eliminado.
- La carrera hacia la casa ha de ser en línea recta, sin hacer zigzag.
- No hace falta coger a la persona que lleva el pañuelo; es suficiente con tocarla.
- La numeración de los jugadores puede ser cambiada antes de cada salida.

Pierde el jugador que es tocado antes de llegar a casa, o que atraviesa la línea central antes de que el pañuelo haya sido cogido.

Si optamos por eliminar a los jugadores que son tocados, y nos encontramos con equipos con un número diferente de jugadores, hará falta que alguno o algunos de los jugadores del equipo menos numeroso tenga dos números.

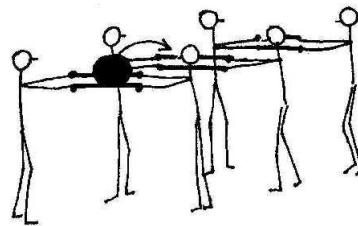
La persona que coge el pañuelo ha de decir un número que, como máximo, sea igual al número de jugadores que tiene el equipo que tiene más.

Aunque no lo parezca, este no es un juego de velocidad, sino de velocidad de reacción, de táctica y de estrategia, excepto en el caso en que las líneas estén muy alejadas de la línea central (lo que ha de ser evitado, porque ganaran siempre los más rápidos).

En condiciones normales, no acostumbra a ganar la persona que llega antes y coge el pañuelo, sino la persona que mantiene su velocidad constante antes y después de que la otra haya cogido el pañuelo o, en igualdad de condiciones, la persona que es capaz de engañar a la otra haciéndole ver que coge el pañuelo.

Cuando el grupo es muy numeroso, podemos desarrollar dos carreras a la vez, con cuatro equipos y dos pañuelos.

**86.- ¡La bola va!** Pelota de playa /globo grande

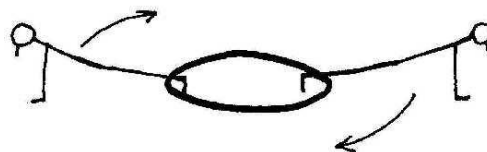


Los jugadores forman parejas cuyos miembros se sitúan uno enfrente del otro a la vez que cogen con cada mano el extremo de una cuerda.

Las parejas, con sus cuerdas, se colocan una al lado de la otra en paralelo.

A continuación, la primera pareja coge un globo grande (o pelota de playa), la pone en medio de las cuerdas y la lanza lateralmente para que caiga sobre las cuerdas paralelas de la pareja de al lado. La pareja que ha pasado la pelota corre hasta ponerse a la cabeza de la fila como si se tratara de una cinta continua.

**87.- La hélice** Círculos dibujados con tiza

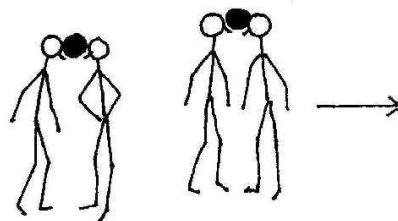


Por parejas, los jugadores se colocan boca abajo con los brazos extendidos (como si fuesen a hacer flexiones y extensiones de brazos) y

los pies dentro de un aro de plástico. Los niños tienen los pies en el extremo del diámetro del aro.

Cuando el PROFESOR hace una señal, han de rotar en sentido de las agujas del reloj haciendo servir las manos y manteniendo los pies dentro del aro. Gana quien coge al otro.

### 88.- Uno para dos



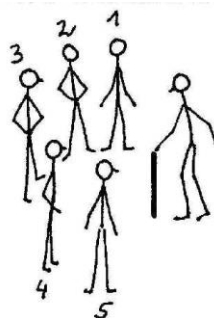
Es un juego por parejas. Cada pareja hace servir un objeto (una pelota, un globo, una botella de plástico vacía, etc.).

Las parejas salen desde una línea y han de llegar a otra, pero han de hacerlo unos frente a otros y con el objeto interpuesto entre las frentes.

Gana la pareja que llega primera a la línea de llegada.

Si caen al suelo los objetos durante el desplazamiento, se han de parar y colocárselos.

### 89.- El palo



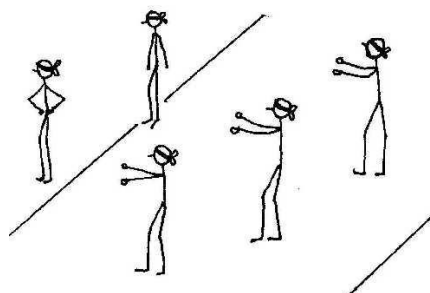
Un grupo de 5 ó 6 personas, que se han numerado entre ellas, forman medio corro de manera que el centro esté a una distancia de 3 ó 4 metros.

El centro es ocupado por la persona que para y que tiene una pica (el palo) apoyada verticalmente en el suelo.

La persona que para dice un número y, en ese mismo instante, levanta el dedo del palo, que ha de ser cogido por la persona a quien corresponde el número cantado antes de que caiga al suelo.

Si coge el palo, pasa a ser la persona que para. Si no, vuelve a su sitio y continúa jugando.

### 90.- Tocar sin mirar

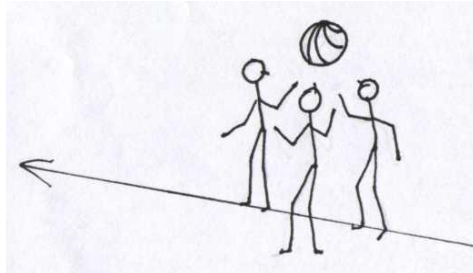


Con los ojos tapados, los jugadores salen desde una línea y han de pararse lo más cerca posible de otra línea que hay más adelante (podemos utilizar líneas paralelas de una pista polideportiva).

Con anterioridad, pueden contar los pasos e incluso pueden estudiar la diferencia de tacto entre el suelo y la línea.

Gana la persona que queda con la punta del pie más cerca de la línea.

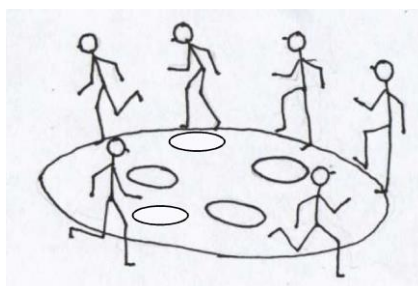
### 91.- La pelota voladora



En esta ocasión, utilizaremos una pelota de playa por grupo (grande y ligera, tipo Nívea).

Formamos grupos de tres o cuatro personas, cada uno de ellos con una pelota. Tres grupos a la vez, efectúan una carrera que consiste en hacer volar la pelota desde la línea de salida, detrás de una de las líneas de fondo del campo de balonmano, hasta llegar más allá de la línea de fondo opuesta, sin que la pelota caiga al suelo. La pelota puede ser golpeada con cualquier parte del cuerpo.

### 92.- La silla



Jugamos con aros (uno menos que el número de participantes) que distribuiremos en forma circular.

Los jugadores corretean suavemente alrededor del círculo de aros hasta que el profesor da la señal.

A partir de ese instante, todos han de poner los dos pies dentro de un aro.

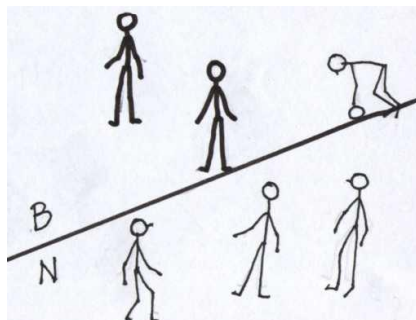
Quien no lo consiga no es eliminado, sino que se le anotan puntos negativos.

Después de un número determinado de rondas, gana la persona con menos negativos. Si se produce un empate, se efectúa una nueva ronda de desempate.

También podemos jugar de manera que se coloquen dos jugadores en cada aro.

De esta manera, no hacen falta tantos aros.

### 93.- Blanco y negro



Como material, utilizaremos un disco compacto (CD) estropeado. Hay que pintarlo de color blanco, por un lado, y de color negro, por otro.

Lo utilizaremos como si se tratara de una moneda grande.



Formamos dos grupos que se sitúan a ambos lados de la línea central de un campo de balonmano.

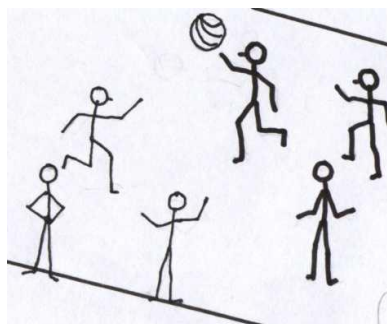
Un equipo es negro y el otro es blanco. El profesor, que se sitúa en la línea central, hace girar el disco sobre el suelo.

Los jugadores del color que salga han de tocar a los jugadores del equipo contrario mientras estos intentan atravesar el campo del otro equipo hasta llegar a la línea de fondo.

Las personas tocadas pasan a formar parte del equipo perseguidor y se vuelve a lanzar el disco.

El juego acaba cuando un equipo consigue tocar a todos los miembros del equipo contrario, o después de un número par de carreras al final de las cuales gana el equipo con más jugadores.

#### **94.- Manotazos**



Volvemos a utilizar una pelota de playa, de esas que son grandes y no pesan, tipo Nívea.

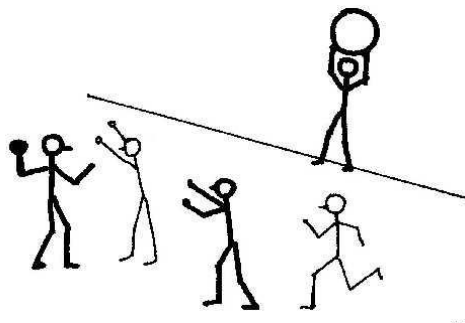
Formamos dos grupos que juegan a una especie de balonmano (por lo tanto, sólo pueden golpear la pelota con la mano), pero con tres características:

- Que la pelota no puede tocar el suelo,
- Que, para marcar gol, sólo es necesario que la pelota atraviese la línea de fondo, y
- Que cualquier persona que esté sobre la línea de fondo puede hacer de portero.

Si se marca gol, se saca desde medio campo.

Si la pelota cae al suelo, cualquier persona puede ponerla en juego lanzándola verticalmente.

#### 95.- Balonmano con aros de plástico



Un jugador de cada equipo se sitúa detrás de la línea de fondo del equipo contrario con un aro de plástico levantado por donde su equipo ha de hacer pasar la pelota.

La persona que aguanta el círculo puede desplazarse a lo largo de la línea de fondo y mover el círculo de manera que sea más fácil a su equipo hacer pasar la pelota por él.

Los jugadores de campo no pueden dar más de tres pasos con la pelota en las manos.

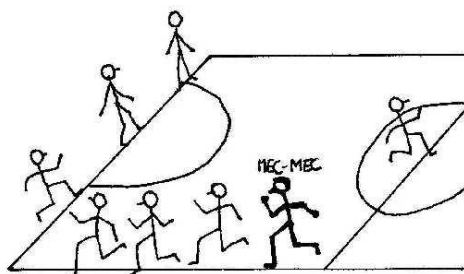
## 96.- Comecocos

El juego se desarrolla sobre las líneas de un campo de fútbol-sala o de balonmano.

Hay dos personas que paran y que persiguen al resto diciendo "mec-mec" como si se tratara de un juego de "comecocos".

Todo el mundo debe ir caminando (tan deprisa como se quiera, pero sin correr).

Los jugadores ("cocos") que son tocados ("comidos") son eliminados.



Si en la pista en la que se desarrolla el juego hay líneas de diferentes campos que se cruzan, podemos jugar de manera que los jugadores que son tocados no sean eliminados, sino que se conviertan en “comecocos” que se unan a la persecución.

Si las condiciones en las que se desarrolla el juego hacen que los “comecocos” no sean capaces de comerse a nadie, podemos introducir la prohibición de recular.

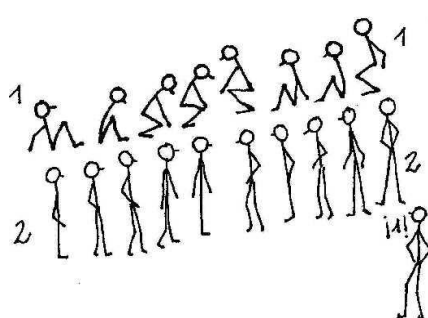
### 97.- 1, 2 ó 3

Tenemos cuatro grupos cada uno de los cuales forma una fila. Las filas están enfrentadas dos a dos.

Una fila de cada pareja tiene el número 1 y la otra tiene el número 2.

Cuando el profesor dice 1 (ó 2), los jugadores que pertenecen a la fila con ese número han de sentarse en el suelo tan deprisa como puedan.

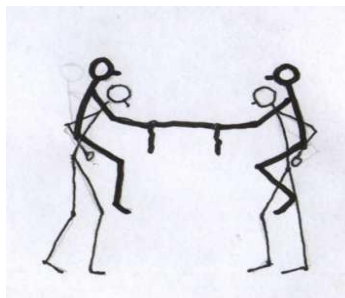
Si el profesor dice el número 3, han de sentarse todos a la vez. Pierde el equipo uno de cuyos jugadores sea el último en sentarse.



Al final, gana el equipo que, después de un número de partidas establecido previamente, ha perdido menos veces.

Una variante de este juego consiste en girar 180° de un salto, siempre hacia el mismo lado, en lugar de sentarse.

### 98.- Guerra de caballos

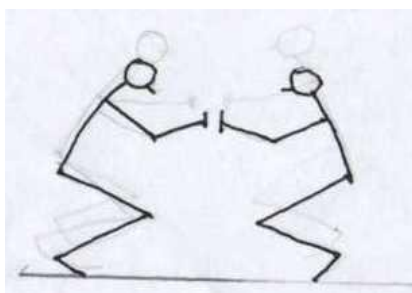


Una persona sube a caballo de la otra. Los caballeros cogen los extremos de una misma cuerda **con una mano** y han de tirar hasta hacer caer al caballero contrario, o hasta hacer que suelte la cuerda.

Hay que evitar que sea el caballo el que caiga primero porque el caballero suele caer encima.

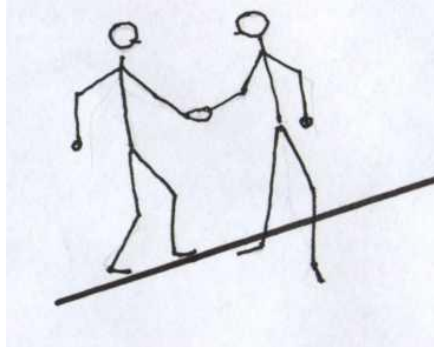
Si usamos una cuerda cogida con una sola mano es más fácil soltarla si ves que tu caballo está a punto de caer.

### 99.- Pelea de gallos



Por parejas, en cucullas, los jugadores se empujan con las palmas de las manos hasta que uno de ellos toque el suelo con una de las manos.

### 100.- A ver quién se mueve



Los dos contrincantes se dan la mano mientras mantienen los dos pies sobre una línea.

Cada uno de ellos ha de empujar (hacia delante, hacia atrás, hacia los lados) hasta conseguir que el contrario mueva uno de los pies que está sobre la línea.

## EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FISICO Y LA RELACION CON LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LOS NIÑOS

Nº	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS
1.-	Desde la posición de parados con apoyo total del pie flexión y extensión de las piernas. (CUCLILLAS)	3 series de 5 repeticiones cada una	Desarrollo de la fuerza de las piernas.
2.-	Desde la posición de sentado en el suelo con las piernas extendidas pararse rápidamente sin apoyo de las manos	3 series de 5 repeticiones	Desarrollo de la fuerza, coordinación y rapidez.
3.-	Desde la posición de sentados, con apoyo de las manos detrás y con las piernas extendidas elevar alternadamente las piernas.	3 series de 25 repeticiones cada una.	Desarrollo de la fuerza de las piernas y coordinación
4.-	Desde la posición de cangrejo invertida (cubito supino) elevar las piernas alternadamente.	3 series de 8 repeticiones a ritmo lento	Resistencia a la fuerza de brazos y piernas.
5.-	Desde la posición de pie y con las manos en la cintura avanzar con una zancada larga al frente hasta que la rodilla queda en línea con el pie adelantado, luego adelantar el pie que queda detrás y repetir el ejercicio con la otra pierna	Avanzar de esta manera 10 pasos, regresar caminando normal y realizar de esta manera tres repeticiones.	Fuerza y resistencia a la fuerza de las piernas.

6.-	Desde la posición de pie realizar flexión de las piernas y elevando los brazos buscar impulso hacia arriba lo más alto posible y flexionar en la caída.	5 series de 3 repeticiones cada una.	Fuerza de piernas
7.-	Desde la posición de pie realizar flexión de las piernas y elevando los brazos buscar impulso hacia adelante lo más lejos posible y flexionar en la caída.	5 series de 3 repeticiones cada una.	Fuerza de piernas
8.-	Desde la posición de pie realizar flexión de las piernas y elevando los brazos buscar impulso hacia adelante lo más lejos posible y flexionar en la caída, repitiendo la acción continuamente	Avanzar de esta manera 10 pasos, regresar caminando normal y realizar de esta manera tres repeticiones.	Fuerza y resistencia a la fuerza de las piernas.
9.-	Desde la posición de cuclillas comenzar a avanzar continuamente sin levantarse realizando saltos (sapito)	Avanzar de esta manera 10 pasos, regresar caminando normal y realizar de esta manera tres repeticiones.	Fuerza y resistencia a la fuerza de las piernas.
10.-	Desde la posición de cuclillas comenzar a avanzar continuamente adelantando las piernas sin levantarse. (sapito)	Avanzar de esta manera 10 pasos, regresar caminando normal y realizar de esta manera tres repeticiones.	Fuerza y resistencia a la fuerza de las piernas.

**Cuadro Nº 24**

**Elaborado por: Edwin Díaz**



Nº	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS
11.-	Desde la posición de pie sobre un cajón de 1.10 m saltar amortiguando la caída con flexión profunda de piernas (pliometría)	6 repeticiones	Desarrollo de la fuerza de piernas y coordinación.
12.-	Desde la posición de pie sobre un cajón de 1.10 m saltar amortiguando la caída con flexión profunda de piernas y volver a saltar buscando la mayor altura posible(pliometría)	6 repeticiones	Desarrollo de la fuerza de piernas y coordinación.
13.-	Desde la posición de pie saltar sobre una pierna elevando el brazo contrario alternadamente y avanzando (salto indio)	3 series de 10 metros cada una.	Coordinación.
14.-	En el lugar trotar elevando al máximo los muslos hasta estar paralelos al piso. (Yogui A)	2 series de 30 seg cada una.	Coordinación, fuerza y bases para aprender a correr.
15.-	Trotar elevando al máximo los muslos hasta estar paralelos al piso y dar el paso al frente amplio (Yogui B)	2 series de 30 seg cada una.	Coordinación, fuerza y bases para aprender a correr.
16.-	Correr lento buscando despegue de la pierna de apoyo y extendiendo al máximo la misma con braceo marcado (salto alterno)	3 series de 10 metros cada una.	Coordinación.

17.-	Correr lento elevando los talones hasta tocar los glúteos.	3 series de 10 metros cada una.	Fuerza de planos musculares antagonistas y coordinación.
18.-	En un pequeño grupo entre 2 y seis niños en una línea de salida y desde la posición de cuclillas comenzar a avanzar continuamente sin levantarse realizando saltos (sapito)	Avanzar de esta manera 15 metros de forma competitiva buscando llegar primero, con una pausa de tres minutos repetir dos veces la carrera	Rapidez. Fuerza explosiva.
19.-	Desde la posición de cuclillas comenzar a avanzar continuamente adelantando las piernas sin levantarse. (sapito)	Avanzar de esta manera 10 metros de forma competitiva buscando llegar primero, con una pausa de tres minutos repetir dos veces la carrera	Rapidez. Fuerza explosiva.
19.-	En posición de cubito prono (pecho en el suelo) y con las manos a los lados del cuerpo a nivel pectoral hacer extensión y flexión de los brazos manteniendo el cuerpo recto (planchas)	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en un minuto a un ritmo normal o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Fuerza de brazos.

**Cuadro Nº 25**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

Nº	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS
20.-	En posición de cubito prono (pecho en el suelo) y con las manos a los lados del cuerpo a nivel pectoral y brazos extendidos desplazarse en forma circular en 360° manteniendo el cuerpo recto (planchas)	3 círculos con recuperación entre uno y otro	Fuerza de brazos.
21.-	En posición de cubito supino (boca arriba) y con las manos apoyadas en el suelo hacer flexión y extensión como planchas invertidas.	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en un minuto a un ritmo normal o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Fuerza de brazos.
22.-	En posición de cubito prono (pecho en el suelo) y con las manos a los lados del cuerpo a nivel pectoral y los pies apoyados en un peldaño de la espaldera que lo mantenga en un plano inclinado de unos 30 ° hacer extensión y flexión de los brazos manteniendo el cuerpo recto (planchas)	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en un minuto a un ritmo normal o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Fuerza de brazos.
23.-	Colgado de la espaldera con ambas manos y de frente a esta hacer flexión y extensión de los brazos con un ritmo lento al subir y bajar el cuerpo.	Las repeticiones que sean posibles en 30 seg. Sin deformar la acción.	

24.-	En posición de cubito prono (pecho en el suelo) y con las manos a los lados del cuerpo a nivel pectoral y los pies agarrados por un compañero, desplazarse hacia el frente con los brazos (carretilla)	Tramos de 10 metros con recuperación de 2 minutos tres repeticiones	Fuerza de brazos.
25.-	En posición de cubito prono (pecho en el suelo) y con las manos a los lados del cuerpo a nivel pectoral y los pies agarrados por un compañero, desplazarse saltando con los brazos a la vez hacia el frente.(pliometría)	Tramos de 10 metros con recuperación de 2 minutos tres repeticiones	Fuerza de brazos.
26.-	Dos niños de frente uno al otro con las manos entrelazadas ambos empujan hacia delante a la vez un brazo primero y luego el otro.	3 series de 45 segundos de trabajo por 15 segundos de descanso.	Fuerza de brazos.
27.-	Desde la posición de pie se agarra con la mano derecha el empeine del pie derecho flexionado hacia atrás, hace fuerza para bajar el pie mientras que con la mano trata de subirlo, luego lo repite con la otra pierna	3 series de 45 segundos de trabajo por 15 segundos de descanso	Fuerza estática de brazos y piernas

**Cuadro Nº 26**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

Nº	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS
28.-	En posición de cubito supino tendido en el suelo (boca arriba) con la ayuda de un compañero que lo sostenga por los tobillos hacer flexiones al frente (abdominales). El trabajo se realizara con intensidad muy baja y que no llegue a causar dolor.	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en 30 segundos a un ritmo lento o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Desarrollo de la tonicidad o fuerza abdominal.
29.-	En posición de cubito supino tendido en el suelo con las piernas unidas y las manos debajo de la cadera elevar ambas piernas a la vez.	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en 30 segundos a un ritmo lento o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Desarrollo de la tonicidad o fuerza abdominal.
30.-	Desde la posición de sentados en el piso con las piernas extendidas y separadas, girar el tronco primero hacia la izquierda lo más posible hasta apoyar su mano derecha detrás de él lado izquierdo y luego a la derecha.	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en 30 segundos a un ritmo lento o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Desarrollo de la tonicidad o fuerza abdominal.
31.-	En posición de cubito supino tendido en el suelo con las manos debajo de las caderas elevar ambas piernas y hacer movimientos circulares simulando el	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en 30 segundos a un ritmo lento o	Desarrollo de la tonicidad o fuerza abdominal.

	pedaleo de una bicicleta.	hasta que comience a deformarse su ejecución.	
32.-	Un compañero en el suelo en posición fetal pero boca abajo, el otro se acuesta transversal sobre su espalda y con la ayuda de otro compañero que lo sostenga por los tobillos hará flexiones y extensiones tratando de que la cabeza toque el suelo y luego volver a la posición horizontal	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en 30 segundos a un ritmo lento o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Desarrollo de la tonicidad o fuerza abdominal de la baja espalda.
33.-	Posición de cubito prono (boca abajo) se sostiene el empeine de los pies con sus manos y tratará de realizar balancines.	Hacer tantas repeticiones como sean posibles en 30 segundos a un ritmo lento o hasta que comience a deformarse su ejecución.	Desarrollo de la tonicidad o fuerza abdominal de la baja espalda.
34.-	Caminando con zancadas amplias tratará de tocar el tobillo interno del pie izquierdo con su mano derecha y viceversa.	3 series de 15 metros.	Coordinación.

**Cuadro Nº 27**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

Nº	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS
35.-	Caminar con el borde interior del pié, talones, borde exterior y punta según la orientación del profesor.	A discreción del profesor.	Además de fortalecer todos Leo músculos del pie en los diferentes grados de libertad del tobillo, es una bese para la enseñanza de la carrera.
36.-	Caminar haciendo hincapié con el apoyo talón- planta-punta.	A discreción del profesor.	Además de fortalecer todos Leo músculos del pie en los diferentes grados de libertad del tobillo, es una bese para la enseñanza de la carrera.
37.-	Trotar en la punta de los pies aumentando la velocidad paulatinamente.	A discreción del profesor.	Proceso de enseñanza de la carrera.
38.-	Desde la posición de cubito prono (boca abajo) y los brazos extendidos hacia delante, recobrarlos a los lados del cuerpo haciendo una tracción que los desplace hacia delante con ayuda de las piernas.	A discreción del profesor.	Reptar hacia el frente, luego se realizaran cambios de direcciones.
39.-	Acuclillado en el piso llevar los brazos hacia el frente como buscando algo hasta estirar completamente el cuerpo, luego regresar de igual manera a la posición inicial.	3 series de 5 repeticiones cada una.	Estiramiento de la columna vertebral.
40.-	Tres niños haciendo un circulo y tomados de las manos, con las manos en alto pasar por debajo de los brazos	Con música de fondo tratar de llevar un ritmo aunque sea burdo.	Coordinación y ritmo.

**Cuadro Nº 28**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

## 6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Guía teórica y práctica de los movimientos naturales que fortalezcan el aspecto psicomotriz de los niños de 1 y 2 año de educación básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Diseñar una guía teórica y práctica de los movimientos naturales hacia el fortalecimiento del aspecto psicomotriz de los niños de 1 y 2 año de educación básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.	Ejercicios sobre los movimientos naturales de los niños.  Práctica adecuada de las habilidades básicas motoras: caminar, correr, saltar, lanzar.	Impartir clases que mejoren la enseñanza y practica de los diferentes movimientos naturales hacia el desarrollo psicomotriz de los niños. Coordinar un programa de ejercicios en base a los movimientos naturales	Se cuenta con una guía práctica de ejercicios que contribuyen a mejorar el aspecto psicomotriz, como también videos sobre los movimientos naturales.	Investigador. Docentes del área de Cultura Física. Niños de 1 y 2 año de educación básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato	Se empleara a la disposición del área de Cultura Física

**Cuadro Nº 29 Modelo Operativo**

Elaborado por: Edwin Díaz



## PLAN DE ACCIÓN

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta el 30 de Abril del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en el I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato para conocer los resultados de la investigación.	Organizar el esquema de concientización. Reunir a los docentes del área de cultura física del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se empleara a la disposición del área de Cultura Física
Planificación de la propuesta	Hasta el 30 de Abril del 2013	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades del plantel.	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a los docentes del área de cultura física. Elaborar informes sobre el aprendizaje del niño.		

**Cuadro № 30 Plan de Acción**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

## 6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

<b>ORGANISMO</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>FASES DE RESPONSABILIDAD</b>
Equipo de gestión del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato	Docentes del área de Cultura Física. Autoridades del plantel	Organización del proceso de investigación.
Equipo de trabajo Trabajo con niños de 1 y 2 año de educación básica.	Investigador. Sr. Edwin Díaz	Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

**Cuadro Nº 31**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Nº</b>
Niños representados por los padres de familia de 1 y 2 año de educación básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato	40
RECTOR Encargado Dr. Julio Valarezo Área de Cultura Física Lic. Freddy Morales Lic. Rodrigo Villacres	3
INVESTIGADOR: Sr. Edwin Díaz	1
<b>RECURSOS ECONOMICOS</b> Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

**Cuadro Nº 32 Recursos humanos**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

## 6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<p><b>Interesados en la evaluación.</b></p> <p>Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)</p>
¿Por qué evaluar?	<p><b>Razones que justifican la evaluación.</b></p> <p>Los movimientos naturales son indispensables en la formación integral y desarrollo del aspecto psicomotriz de los niños de 1 y 2 año de educación básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato</p>
¿Para qué evaluar?	<p><b>Objetivos del plan de acción.</b></p> <p>Enfocar un proceso determinante para el proceso de aprendizaje de los movimientos naturales hacia la ejecución de los niños</p>
¿Qué evaluar?	<p><b>Aspectos a ser evaluados.</b></p> <p>Cuáles son los beneficios o el efecto causado sobre la enseñanza de los movimientos naturales con relación a los niños.</p>
¿Quién evalúa?	<p><b>Personal encargado de evaluar.</b></p> <p>Docentes del área de cultura física.</p>
¿Cuándo evaluar?	<p><b>En periodos determinados de la propuesta.</b></p> <p>Al inicio del proceso y al final de los diferentes planes de clase que se ejecutan hacia la labor de enseñanza en los niños</p>
¿Cómo evaluar?	<p><b>Proceso metodológico.</b></p> <p>Mediante observación. Test, entrevistas, evaluaciones de lo aprendido.</p>
¿Con que evaluar?	<p><b>Recursos</b></p> <p>Fichas, y registros hacia lo aprendido</p>

**Cuadro Nº 33**

**Elaborado por: Edwin Díaz**

## **MATERIALES DE REFERENCIA**

### **1.- BIBLIOGRAFIA**

Wickstrom (1990) "Coordinación de los movimientos"(pág.: 26)

Meinel Pág. 59 "Coordinación Motora"

Carl Gabbard y Priscila Caçola, 2008 Universidad A&M de Texas (pág.: 100)

AUTUVTUVIER, BERNARD. Niveles de expresividad Motriz. Fotocopia: Infancia (37, Julio – Agosto – 1987. 38 – 43 p (pág.: 33)

ADDINE, E. y otros: Didáctica y optimización del proceso de enseñanza aprendizaje. IPLAC. Ciudad DE LA Habana 1998. (pág.: 35)

BLASQUEZ, F. La psicomotricidad en la escuela vida escolar. Nueva etapa # 24 España, 1983, 17 p. (pág.: 40)

GONZÁLEZ S. L. Psicomotricidad profunda. Tomo I. Madrid. Editorial Miñón. 1982. (pág.: 42)

CRUZ. L. "COACTIV": Un programa de estimulación temprana. La Habana, 2002. (pág.: 44)

CONSEJO T. M. C. La psicomotricidad y educación psicomotriz en la educación preescolar. (pág.: 44)

COLÁS, M. P Y LEONOR BUENDÍA. Investigación educativa. Ed. S. A, segunda edición, España, Sevilla, 1996. (pág.: 46)

DURIVAGE, JOHANNE. Educación y psicomotricidad: Manual para el nivel preescolar, pedagogía para la primera infancia 2. Ed. Trillar. 1992(pág.: 48)

LE BOULCH, J. (1984): La educación por el movimiento en la edad escolar, Barcelona, Paidós.(Pág.: 177)

## **LINKOGRAFÍA**

<http://www.educaciofísica.com/filosofiaeducaciofísica.htm>

<http://www.educaciofísica.com/filosofiaeducaciofísica.htm>

<http://www.emagister.com/curso-ejercicio-físico/coordination>

<http://www.gimnasia.net/agilidad-educacion-física/>

<http://elena-escobar.blogspot.com/>

<http://www.efdeportes.com/efd108/la-lateralidad-en-la-etapa-infantil.htm>

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico29.html>

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

<http://www.g-se.com/a/15/caminar-correr-y-saltar-movimientos-basicos-fundamentales-aplicados-a-todos-los-deportes.-sintesis-recopilativa-y-propuesta-de-desarrollo/>

<http://www.emagister.com/curso-ejercicio-físico/coordination>

<http://www.gimnasia.net/agilidad-educacion-física/>

<http://www.efdeportes.com/efd108/la-lateralidad-en-la-etapa-infantil.htm>

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico29.html>

<http://www.efdeportes.com/efd151/la-coordinacion-visomotriz-a-traves-del-juego.htm>

<http://on.docdat.com/docs/46/index-25742.html> pag: 149

## 2.- ANEXOS

### ANEXOS N° 1

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

#### ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Encuesta dirigida a los padres de familia representantes de los niños del 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**Objetivo.-** Conocer la opinión de los padres de familia representantes de los niños del 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato sobre los movimientos naturales y su influencia en el aspecto psicomotriz.

Ponga un **X** a lo que usted crea conveniente su relación con la pregunta.

#### VARIABLE INDEPENDIENTE

1. ¿Piensa usted que su hijo debe aprender los movimientos naturales como es correr, saltar y lanzar que contribuya al desarrollo motriz?

SI.....  
NO.....

2. ¿Está usted de acuerdo que su hijo debe aprender a coordinar los movimientos para su adecuada ejecución en la práctica de cultura física y así no presentar errores dentro de la actividad?

SI.....  
NO.....

3. ¿Cree que las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia mejora la aptitud física en los niños de acuerdo a su edad?

SI.....  
NO.....

#### **VARIABLE DEPENDIENTE**

4. ¿Piensa que su hijo ha ido adoptando cambios en las etapas de crecimiento como la hiperactividad que despierta la curiosidad de los demás?

SI.....  
NO.....

5. ¿Está de acuerdo que los aspectos psicológicos interactúan en su hijo como relación de cuerpo-mente en la que también se presentan los sentimientos y emociones de acuerdo a su edad?

SI.....  
NO.....

6. ¿Se encuentra usted relacionado con las etapas de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano dentro del aspecto físico de su hijo?

SI.....  
NO.....

7. ¿Cree que la formación de su hijo de acuerdo a la personalidad y de su cuerpo ayudara a mejorar el desarrollo cognitivo o intelectual?

SI.....  
NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



## ANEXOS N° 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FISICA  
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

### ENCUESTA A LOS DOCENTES

Encuesta dirigida a los docentes del 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

**Objetivo.-** Conocer la opinión de los docentes del 1ero y 2do Año de Educación Básica del I.T.S.E Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato sobre los movimientos naturales y su influencia en el aspecto psicomotriz.

Ponga un **X** a lo que usted crea conveniente su relación con la pregunta.

#### VARIABLE INDEPENDIENTE

1. ¿Piensa usted que el niño debe aprender los movimientos naturales como es correr, saltar y lanzar que contribuya al desarrollo motriz?

SI.....  
NO.....

2. ¿Está usted de acuerdo que el niño debe aprender a coordinar los movimientos para su adecuada ejecución en la práctica de cultura física y así no presentar errores dentro de la actividad?

SI.....  
NO.....

3. ¿Cree que las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia mejora la aptitud física en los niños de acuerdo a su edad?

SI.....

NO.....

#### **VARIABLE DEPENDIENTE**

4. ¿Piensa que el niño ha ido adoptando cambios en las etapas de crecimiento como la hiperactividad que despierta la curiosidad de los demás?

SI.....

NO.....

5. ¿Está de acuerdo que los aspectos psicológicos interactúan en el niño como relación de cuerpo-mente en la que también se presentan los sentimientos y emociones de acuerdo a su edad?

SI.....

NO.....

6. ¿Se encuentra usted relacionado con las etapas de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano dentro del aspecto físico del niño?

SI.....

NO.....

7. ¿Cree que la formación del niño de acuerdo a la personalidad y de su cuerpo ayudara a mejorar el desarrollo cognitivo o intelectual?

SI.....

NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## GRAFICOS

NIÑOS DEL I.T.S.E LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO.



PRÁCTICA DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES REALIZADO POR  
EL SR. EDWIN DÍAZ



CAMINAR



SALTAR



**COORDINAR**



**CORRER**



**GIRAR/RODAR**