



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**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 Física**

**TEMA:**

-----  
**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE  
LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS / AS DE  
EDUCACIÓN INICIAL DEL CENTRO INFANTIL “LOS GIRASOLES”  
DE LA PARROQUIA ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**  
-----

**AUTOR:** Ortiz Núñez David Adriano

**TUTORA:** Lic. Mg. Edlita Ivonne Espinoza Álvarez

Ambato – Ecuador

**2014**

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO  
DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

**Certifica:**

Yo, Lic. Mg. Ivonne Espinosa A con C.C: 180218860-5 en calidad de Tutor – Director del trabajo de investigación sobre el tema: **La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños / as de Educación Inicial del centro infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.** Desarrollado por el señor egresado Ortiz Núñez David Adriano considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos, científico técnicas y reglamentarias, 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 Consejo Administrativo.

-----  
Lic. Mg. Edlita Ivonne Espinoza Álvarez

## *AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN*

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

-----  
**AUTOR**

Ortiz Núñez David Adriano

## *CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR*

Cedo los derechos de línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “**La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños / as de Educación Inicial del centro infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

-----  
**AUTOR**

Ortiz Núñez David Adriano

*Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias  
Humanas y de la Educación:*

La comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños / as de Educación Inicial del centro infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato**, presentado por; el señor Ortiz Núñez David Adriano, egresado de la Carrera de Cultura Física; promoción septiembre 2011 - febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

**LA COMISIÓN**

.....  
Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

.....  
Mg. Javier Geovanny Acuña Escobar  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## *DEDICATORIA*

A mis padres,

Por su constante apoyo para poder culminar este proyecto, ya que ellos han sido pilar fundamental para desarrollarme como profesional.

A mis hijos y esposa

Quienes han sido de mucha ayuda por su constante motivación y siempre están a mi lado cuando yo más lo necesito.

A mis amigos

Ya que ellos con sus palabras de aliento me han sabido guiar por el camino del bien para salir adelante como profesional del deporte.

A mi director y codirector,

Quienes me han brindado todos los conocimientos a lo largo de toda mi carrera universitaria y poder culminar exitosamente el presente trabajo de investigación.

Ortiz Núñez David Adriano

## *AGRADECIMIENTO*

A la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Profesionales. A cada uno de los docentes de Cultura Física por sus conocimientos y experiencias. A la Licenciada Magister Ivonne Espinosa A. Directora, compañera de profesión y amiga, por su paciencia, y contribución científica en la realización de esta investigación.

Ortiz Núñez David Adriano

## ÍNDICE GENERAL

### A. PÁGINAS PRELIMINARES

	Página
Portada.....	i
Aprobación por del tutor.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Autorización del tribunal de grado.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice general.....	viii
Índice de cuadros y gráficos.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Resumen Ejecutivo en Inglés.....	xiv

### B. TEXTO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1. El Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico.....	8
1.2.3. Prognosis.....	8
1.2.4. Formulación del problema.....	9
1.2.5. Interrogantes (subproblemas).....	9
1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.....	10
1.3. Justificación.....	10

1.4. Objetivos.....	14
1.4.1. Objetivo General.....	14
1.4.2. Objetivos Específicos.....	14
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Antecedentes Investigativos.....	15
2.2. Fundamentación Filosófica.....	18
2.3. Fundamentación Legal.....	19
2.4. Categorías Fundamentales.....	20
2.4.1. Variable Independiente: La Actividad Física.....	24
2.4.2. Variable Dependiente: Desarrollo de habilidades y destrezas.....	37
2.5. Hipótesis.....	52
2.6. Señalamiento de Variables.....	52
CAPITULO III.....	53
METODOLOGÍA.....	53
3.1. Enfoque.....	53
3.2. Modalidad básica de Investigación.....	53
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	54
3.4. Población y Muestra:.....	54
3.5. Operacionalización de variables.....	56
3.6. Plan de recolección de la información.....	58
3.7. Plan de procesamiento de la información.....	58
CAPÍTULO IV.....	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1. Análisis e interpretación de los resultados.....	59
4.2. Verificación de la Hipótesis, .....	69

CAPITULO V .....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
5.1. Conclusiones.....	72
5.2. Recomendaciones.....	73
CAPITULO VI.....	74
PROPUESTA.....	74
6.1. Datos Informativos.....	74
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	75
6.3. Justificación.....	77
6.4. Objetivos.....	78
6.5. Análisis de Factibilidad.....	79
6.6. Fundamentación.....	81
6.7. Metodología Modelo operativo plan de acción.....	131
6.8. Administración.....	133
6.9. Previsión de la Evaluación.....	134
MATERIAL DE REFERENCIA	
Bibliografía.....	138
ANEXOS.....	142

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 3.1 Población y muestra.....	55
Cuadro N° 3.2 Operacionalización de la Variable Independiente.....	56
Cuadro N° 3.3 Operacionalización de la Variable Dependiente.....	57
Cuadro N° 3.4 Plan de recolección de la información.....	58
Cuadro N° 4.1 Pregunta 1.....	59
Cuadro N° 4.2 Pregunta 2.....	60
Cuadro N° 4.3 Pregunta 3.....	61
Cuadro N° 4.4 Pregunta 4.....	62
Cuadro N° 4.5 Pregunta 5.....	63
Cuadro N° 4.6 Pregunta 6.....	64
Cuadro N° 4.7 Pregunta 7.....	65
Cuadro N° 4.8 Pregunta 8.....	66
Cuadro N° 4.9 Pregunta 9.....	67
Cuadro N° 4.10 Pregunta 10.....	68
Cuadro N° 4.11 Tabulación de preguntas.....	70
Cuadro N° 4.12 Frecuencias calculadas.....	71
Cuadro N° 6.1 Plan de acción y operativización.....	131
Cuadro N° 6.2 Recursos económicos.....	134

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.1 Árbol de Problemas.....	7
Gráfico N° 2.1 Categorías Fundamentales.....	21
Gráfico N° 2.2 Constelación de ideas Variable Independiente V.I.....	22
Gráfico N° 2.3 Constelación de ideas Variable Dependiente V.D.....	23
Gráfico N° 4.1 Pregunta 1.....	59
Gráfico N° 4.2 Pregunta 2.....	60
Gráfico N° 4.3 Pregunta 3.....	61
Gráfico N° 4.4 Pregunta 4.....	62
Gráfico N° 4.5 Pregunta 5.....	63
Gráfico N° 4.6 Pregunta 6.....	64
Gráfico N° 4.7 Pregunta 7.....	65
Gráfico N° 4.8 Pregunta 8.....	66
Gráfico N° 4.9 Pregunta 9.....	67
Gráfico N° 4.10 Pregunta 10.....	68
Gráfico N° 4.11 Zona de aceptación de chi cuadrado.....	70

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEMA:** La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños / as de Educación Inicial del centro infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato

**Autor:** Ortiz Núñez David Adriano

**Director:** Lic. Mg. Ivonne Espinoza A.

### RESUMEN EJECUTIVO.

La importancia del desarrollo de las habilidades motrices básicas desde las edades más tempranas y las insuficiencias que presentan los niños en su progreso en la práctica educativa y la educación física, motivan al autor de este proyecto tesis a elaborar un plan de actividades físico-recreativas reflexivas dirigido a su estimulación en los niños de 4-5 años. La valoración de los fundamentos teóricos que han caracterizado el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños y el diagnóstico realizado a través de la aplicación de diferentes métodos empíricos, permitieron obtener la información necesaria sobre el objeto de estudio de la investigación. Los primeros años de vida en el ser humano son fundamentales para el desarrollo futuro de las habilidades requeridas, es por eso que la etapa infantil debe y requiere ser estimulada en todos los sentidos, creando y generando aprendizajes que en la vida futura serán básicos para la vida.

Educación Inicial y la actividad física es y debe ser la educación que el niño reciba en sus primeros años de vida (0-6), ésta es una etapa muy importante en el desarrollo del niño, ya que si influenciará en el desarrollo de habilidades físicas y/o psicológicas, fomentar su creatividad, se le enseña a ser autónomo y auténtico; aspectos que servirán para abrirse mundo por sí solo. Para ello, a lo largo de la historia, hubo autores como Jean Piaget, Vigotski, Freud, Froebel, Montessori que desarrollaron teorías psicológicas y pedagógicas que han permitido entender cómo piensan los niños, cómo aprenden, su razonamiento e inteligencia el juego y la forma física el comportamiento y la integración a través de la actividad física.

Los niños de edad preescolar no paran — corren, giran, saltan, y se trepan a cualquier cosa en toda oportunidad disponible. Su deseo por moverse sin parar es una excelente oportunidad para cultivar el amor por el ejercicio.

**DESCRIPTORES.** Actividad física, educación física, deporte. Juego, cultura física, salud .habilidades y destrezas, motricidad, desarrollo motor, expresión corporal

# TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

## FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION PHYSICAL CULTURE RACE

**TOPIC:** Physical activity and its impact on the development of the abilities and skills of children / as child early education center " Sunflowers " the Atahualpa parish of the city of Ambato

**Author:** Ortiz Núñez David Adriano

**Headmaster:** Lic. Mg. Ivonne Espinosa A

### **EXECUTIVE SUMMARY .**

The importance of the development of basic motor skills from an early age and inadequacies present children in their progress in educational practice and physical education, motivate the author of this thesis project to develop a thoughtful plan of physical and recreational activities directed to its stimulation in children 4-5 years.

The evaluation of the theoretical foundations that have characterized the development of gross motor skills in children and the diagnosis made by applying different empirical methods , allowed to obtain the necessary information on the subject matter of the investigation.

The first years of life in humans are critical to the future development of the required skills, that is why the infant stage should and needs to be stimulated in every way, creating and generating learning that in the afterlife will be essential for life .

Early education and physical activity is and should be the education that children receive in their early years (0-6 ) , this is a very important step in the development of the child, because if it will influence the development of physical skills and / or psychological , promote creativity , is taught to be autonomous and authentic ; aspects that serve to open world alone . This, along history, there were authors like Jean Piaget, Vygotsky , Freud, Froebel , Montessori who developed psychological and educational theories that have elucidated how children , how they learn thinking , reasoning and understanding the game and how THROUGH physical behavior and the integration of physical activity

The preschoolers do not stop - run, spin, jump, and climb anything at every available opportunity. His desire to move without stopping is an excellent opportunity to cultivate a love for exercise.

**WORDS.** Physical activity, physical education, sport, play, physical education, health. Abilities and skills, motor skills, motor development, body language

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son que son la variable independiente, análisis del movimiento plasmados en la actividad física; y la variable dependiente, desarrollo de habilidades y destrezas, todo plasmados en el desarrollo integral del niño los mismos que serán parámetros a investigarse. El Proyecto de Investigación se refleja en el argumento y un informe, que consta de:

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

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO .**Comprenderlos antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, de la red de inclusiones, la constelación de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente y de la variable dependiente, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

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

**EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas en el Centro de educación inicial los Girasoles de la parroquia Atahualpa cantón Ambato , para

terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

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

**EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.** En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas en niños párvulos todo esto referente a la enseñanza–aprendizaje de los fundamentos de la educación física y la actividad deportiva en niños.

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. TEMA**

La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños / as de Educación Inicial del centro infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato

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

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

El termino actividad física se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica deportiva. En este caso si hablamos de formativas (formar el cuerpo y cuidar la salud), la enseñanza, la actividad física y el entrenamiento deportivo implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica”, dependiendo de varios factores y no sólo de uno.

A finales del siglo XIX tienen lugar en Europa una serie de cambios económicos y sociales producidos por la llamada Revolución Industrial y por las guerras habidas entre las potencias (Alemania, Francia, Inglaterra Y Rusia). La revolución industrial fue un desarrollo asombroso de las industrias, que condujo a una amplia producción e intercambio comercial de un país a otro, incrementándose la economía y el predominio del mercado, al igual que el trabajo asalariado, la aparición de una nueva clases la obrera compuesta de hombres y mujeres. En este

Momento la mujer comienza a posicionarse en el mundo como un igual al hombre; por lo cual tiene acceso no solo al trabajo sino también a la educación.

Aunque la revolución trajo consigo muchos cambios positivos en el aspecto económico también trajo consigo aspectos negativos que forman grandes problemas en el aspecto social como por ejemplo: La modificación de la estructura familiar: Las mujeres debían salir a trabajar para mantener el hogar, por lo cual los niños se quedaban solos en casa sin el apoyo, seguridad y cariño que ellas les brindaban.

El crecimiento desordenado de las zonas urbanas: El incremento de las ciudades y población, se redujo el espacio que habitaba el hombre y sobre todo el que disfrutaba el niño; ya que, los lugares abiertos, patios y parques se transformaron en casas. El niño pierde de esta manera la libertad de jugar y sobre todo el contacto con la naturaleza. En la actualidad a nivel mundial sigue el niño desatendido en juego y actividad física con un rubro de suma que es el sedentarismo

Son muy pocos niños los que llegan a la cima, y menos aún, los que saben mantenerse en ella; es decir en la actividad física para mejorar habilidades y destrezas en niños en Ecuador se deben mantener ideas de enseñanza por medio de docentes calificados

Tener éxito en función de unas variables como características genéticas, nutrición, entorno familiar, en general, posibilidad de entrenar con el material e instalaciones óptimas, entorno económico, entorno geográfico, capacidad psicológica y capacidades técnicas son características positivas que se deben dar en los niños para una buena actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas lo que en nuestro país no se da. En el país se puede ser una de las alternativas para el mejor el estilo de vida de los niños. La actividad física y su práctica diaria mediante la diversión y su finalidad principal consisten en lograr el disfrute de quienes lo ejecuten y a la vez el desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

El actividad física en niños es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de sentirse mejor, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, lo que ínsita a la práctica diaria.

El movimiento corporal y la actividad física en todo el país, es uno de las actividades que más se están desarrollándose en la actualidad aunque sin fundamentos ni planificación, es lo más se ha practicado por el momento en educación inicial y escuela; además la actividad física no distingue raza, color, religión, fronteras, peor aún nivel social, no se necesita nada más que predisposición y un terno deportivo hecha de cualquier material para practicarlo, la actividad deportiva y el movimiento son los más vistosos, tanto en la salud física y mental, con todos estos parámetros la actividad física a nivel país está de moda ya que los medios difunden a todo nivel para el bienestar de la persona y su estilo de vida y mucho masa en niños y en la educación regular.

En nuestra provincia existe una falta de predisposición de la mayoría de docentes de educación inicial y primaria para decidirse a enseñar una actividad deportiva sostenida sea esta por motivos de tiempo, por lo trabajoso que es o a lo mejor porque ya se sienten vencidos por el sistema y el desconocimiento de cómo enseñar a los niños la actividad física

Así diremos que la actividad física tiene varios parámetros de mejoría corporal como la coordinación óculo-manual, que es aquella en la que se ponen en marcha la percepción visual y el gesto manual para llevar a cabo un acto coordinado, como puede ser un pequeño trote a velocidad lenta en una pista ondulada, lo cual lo hace la excelencia atreves de la práctica diaria.

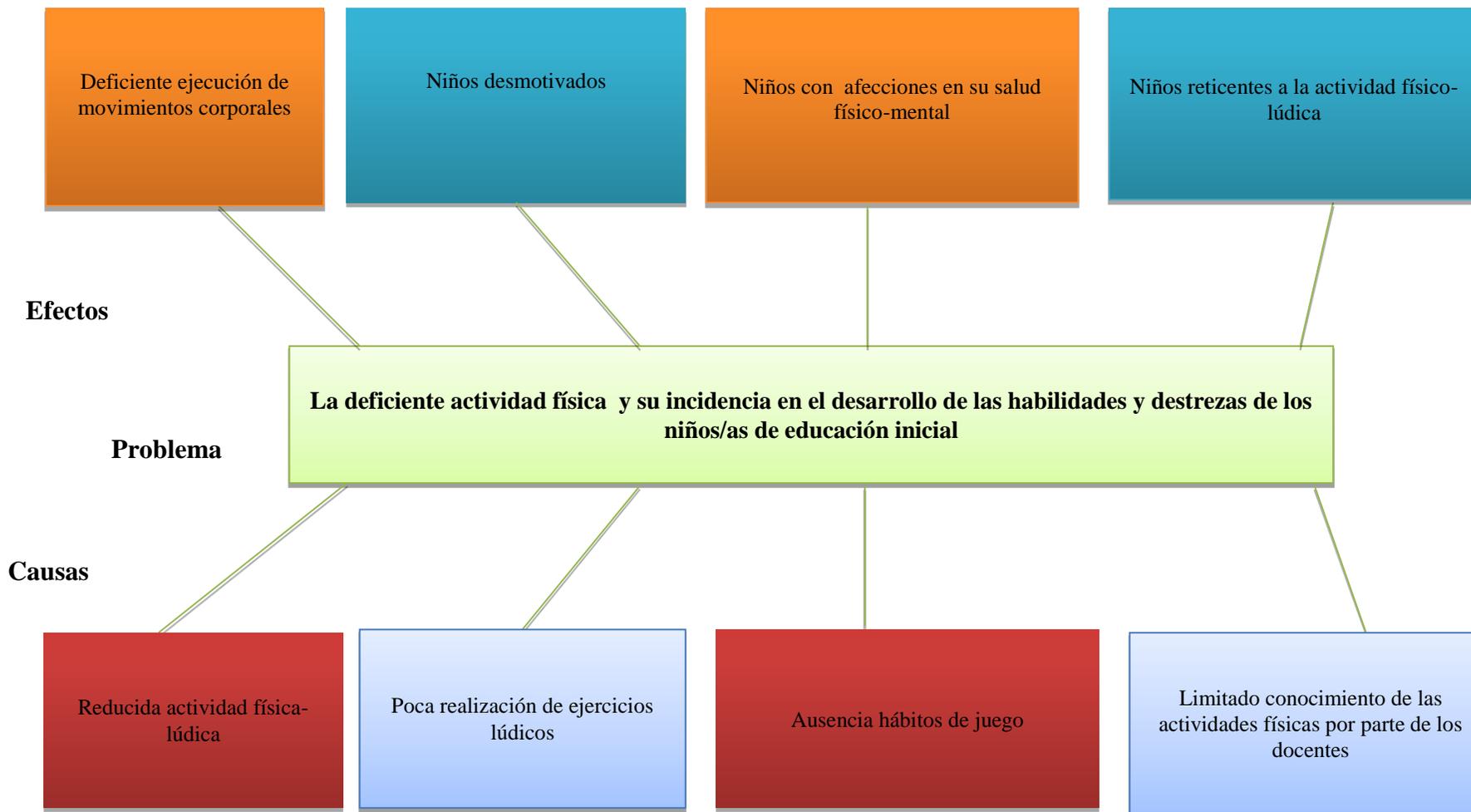
En la Institución motivo de estudio existe gran cantidad de niños que no practican ninguna actividad físico-lúdica y por lo tanto existe una carecia de cierta motricidad

y coordinación, ya que no existe un programa de entrenamiento diario y motivacional. Por tanto hay un deficiente desarrollo de habilidades y destrezas.

El término motricidad se emplea en el campo de deporte y se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos), la motricidad bien encausada provocara una excelente coordinación motriz; en el deporte y la actividad física diaria; lo que en la institución donde planteo mi problemática el centro infantil “Los Girasoles” los profesionales en su mayoría docentes presentan u estilo de vida deplorable y una escasa o nula práctica de actividades deportivas y como van ellos a enseñar actividad física a los niños, además hay ausencia de docente Cultura Física

Así se puede considerar que el centro infantil “Los Girasoles” en la área de educación física exista un sin número de falencias en especial motrices-coordinativas ya que por medio de la visualización-observación, se pudo apreciar el poco trabajo complementario y la escasa formación motivadora en los profesionales en mención baja autoestima y poco cuidado en el estilo de vida de los niños; así podemos ver que no existe una motivación y una correcta predisposición para la práctica de actividades deportivas.

### Árbol de Problemas



**Gráfico 1.1** Árbol de problemas

**Fuente:** La Investigación

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

## **ANÁLISIS CRÍTICO**

La actividad física-lúdica en niños desde hace años atrás hasta la actualidad ha estado caminando con falencias por parte de los docentes parvularios quienes han manifestado deficiencias en la enseñanza de las actividades físico-lúdicas y el juego y su incidencia en el estilo de vida futuro en los niños.

Reducida aplicación de la actividad física diaria provocada por docentes desinteresados teniendo una respuesta de los niños es así que los niños presentan mala ejecución movimientos y acciones corporales

Poca realización ejercicios lúdicos manifestada por docentes que no son profesionales en Cultura Física provocando niños desmotivados por la práctica deportiva

Cuando los docentes presentan en sus clases diarias ausencia de hábitos del juego con los niños por darle mucha importancia a otras materias y exigencias del aprendizaje sin saber lo primordial que es el juego en edades tempranas, manifestándose niños con afecciones en su salud físico-mental

Limitado conocimiento e interés por las actividades físico-lúdicas por parte de todos los docentes manifestándose en los niños inconvenientes en el desarrollo integral, así los niños son reticentes a la actividad físico-lúdica

### **1.2.3 PROGNOSIS**

Que sucederá a futuro si no se soluciona el problema de la deficiente práctica de actividades deportivas y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños de educación inicial, del centro infantil “Los Girasoles”.

Si no se soluciona los niños seguirán con un bajo rendimiento en su trabajo escolar, en su salud y en la convivencia deportiva por causas de la desmotivación y la

pérdida de valores como la autoestima, la responsabilidad, el respeto, la puntualidad, todo por la falta de actividad física, el deficiente estado de salud etc.; porque persistirá un desinterés, un yo interno desmotivador, por lo cual la propuesta que se manifiesta en este proyecto es que las programaciones diarias en la práctica de actividades físico-deportivas que deben ir a la par con el desarrollo de la capacidad condicional y coordinativa, habilidades y destrezas las mismas que estructuran habilidades psicológicas básicas, y habilidades cognoscitivas a partir de las cuales deben ir de una fase a otra, se deben afianzar las competencias construidas e iniciar el proceso de construcción de otras más complejas de acuerdo con las características evolutivas del niño y guiados por un principio de moderación.

#### **1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿De qué manera se relaciona la actividad física con el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”?

#### **1.2.5 INTERROGANTES**

- ¿Cuáles son los efectos de la actividad física en los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”?
- ¿Cuáles son los niveles que determinan el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”?
- ¿De qué manera se propondrá una metodología nueva de las actividades físico-lúdicas a través de la presentación de una guía-folleto para desarrollar la actividad física-lúdica y el desarrollo de habilidades y destrezas a través de una guía folleto?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN**

**De contenido:**

- **CAMPO:** Cultura física
- **ÁREA:** Educación física
- **ASPECTO:** Actividad física y desarrollo de habilidades y destrezas

**DELIMITACIÓN ESPACIAL**

- La presente investigación se realizó en docentes y en los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”

**DELIMITACIÓN TEMPORAL:** Año 2014**1.3 JUSTIFICACIÓN****Importancia**

La actividad física orientado hacia la iniciación deportiva está en beneficio de un estilo de vida saludable y desarrollo de habilidades y destrezas de los niños, podría entenderse la importancia de la actividad física como la aplicación del recreativo y competitivo enfocado deportivamente hacia el entrenamiento deportivo diario, es decir, el desarrollo de lo físico y mental que facilita el posterior aprendizaje de cualquier deporte a través de los diferentes aspectos enseñanza de la actividad física y desarrollo motor de los niños que encierra la práctica de dichas actividades, pero no sin antes comentar una serie de aspectos relativos a lo recreativo y competitivo con predominio de sacrificio en la personal diario, que es en definitiva la tipología del deporte y el juego en los niños y su práctica diaria e ideal, para poder orientar deportivamente a las personas en lo competitivo y recreativo hacia la actividad física y el juego deportivo y buscando un excelente desarrollo motor.

Siendo la actividad física, la práctica diaria es altamente importante una forma de medir las capacidades básicas y el desarrollo de habilidades y destrezas de lo aprendido podemos decir que en la actualidad es una necesidad primordial para las autoridades y docentes el poder mejorarlo en beneficio de una población estudiantil descuidada en su bienestar, por ello que creemos que uno de los factores

para mejorar dicho aspecto es el incremento de la práctica diaria, cabe recalcar que en su mayoría no dan la importancia a los beneficios que brinda la misma.

### **Novedad**

Este estudio servirá y será una novedad para relacionar el nivel de la práctica diaria de la actividad física y la mejora de habilidades y destrezas fundamentadas en la práctica diaria para establecer su incidencia en nuestro medio y de manera especial de vida de los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”. Por tal razón es imprescindible que la actividad física y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas a la hora de realizar deba ser proyectado, en beneficio de los niños/as, ya que a cualquier edad se puede enseñar o practicar lo que es la iniciación deportiva y cualquier actividad deportiva y sus diferentes formas dinámicas, para que tengan una rápida asimilación de lo que van aprendiendo para el desarrollo de toda persona, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer esa es la mejor forma de aprender.

El siguiente trabajo de investigación tiene como finalidad recordar la importancia que tiene la actividad física y su influencia en el desarrollo de habilidades y destrezas de niños en educación inicial.

Es necesario realizar este estudio a docentes y niños para valorar esta actividad recreativa si es fundamental o no y sirve de soporte para que la actividad física, y su motivación en la práctica diaria con el fin de mejorar las cualidades físicas y mentales de los niños del centro educativo.

Una de las razones fundamentales por las cuales se realiza esta investigación es indagar la incidencia que tiene la actividad física, la práctica diaria en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”

Para poder establecer las causas y efectos de la deficiente actividad física y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas; así se tiene que relacionar parámetros intrínsecos y extrínsecos de la actividad física, en los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles” a través de esta alternativa que este proyecto-tesis es promover el buen uso del tiempo libre y así poder masificar la práctica de la actividad física y de forma activa dentro y fuera del centro educativo.

Refiriéndome a este contexto el interés del presente proyecto está en que el ser humano desde el momento de su formación está en constante movimiento, razón por la cual vemos que toda su vida se desarrolla mediante el uso del cuerpo. En la infancia y la juventud y la adultez, el movimiento y la práctica deportiva como una mejora saludable que deben ser orientados adecuadamente mediante los métodos y metodologías sostenidas.

### **Interés**

El interés que se presenta es con el fin de incentivar la actividad física en niños para que se convierta en un buen hábito en el ser humano y por ende tener una sociedad activa que busque el buen vivir y con bajos niveles de obesidad y estrés a través de un deporte alegre y con la ayuda de un instrumento que es la enseñanza y el desarrollo de habilidades y destrezas.

Esta investigación permitirá determinar la incidencia de la actividad física que es fundamental en el rendimiento competitivo y recreativo, la práctica diaria y la mejora del desarrollo motor que está dada por el incentivo y la motivación provocada por motivadores valiosos y con conocimientos integrales de la actividad deportiva, para el bien de la sociedad tungurahuese y los profesionales del centro educativo “Los Girasoles”.

El interés e impacto que se busca será enfocado a redefinir nuevas formas y estrategias para elevar el rendimiento físico-mental de los niños con la práctica de actividades físico-deportivas, basándose en uno de los factores que es la actividad

física en el tiempo formal y tiempo libre para lograr que el niño sea activo, dinámico y muy responsable con su entorno.

### **Factibilidad**

Se puede manifestar que dentro de la factibilidad se cuenta con el apoyo de los profesionales de la Universidad Técnica de Ambato, de los conocimientos adquiridos como estudiante de la carrera de Cultura Física, de la experiencia como deportista y experiencia docente y del respaldo económico autosustentado para desarrollar este proyecto de investigación

En general la niñez y la institución se beneficiaran ya que importantes estudios nos revelan que las prácticas deportivas, en etapas tempranas de vida, mejoran el estado de ánimo y disminuirán el desinterés en los niños por la actividad física

### **Beneficiarios**

Además se evidencia la factibilidad de este Proyecto ya que los beneficiarios directos serán todos los miembros de la comunidad educativa es decir los docentes y los niños del centro de educación inicial, además se beneficiaran quienes administran las diferentes áreas, autoridades, profesionales que laboran en puntos de apoyo y la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes para los niños y su desarrollo de habilidades y destrezas motrices

Al constatar que la actividad física se define como: "La preparación de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios y juegos apropiados en la práctica diaria" (Petit Robert, 1993).

Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento diario, la práctica diaria y la noción de salud y estilo de vida en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios y, por último, la noción de estilo de vida saludable.

## **1.4 OBJETIVOS**

#### **1.4.1 Objetivo General**

- Determinar la incidencia de la actividad física y su relación con desarrollo de habilidades y destrezas en los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”

#### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los efectos de la actividad física en los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”
- Conocer los niveles que determinen el desarrollo de habilidades y destrezas en los niños/as de educación inicial del centro infantil “Los Girasoles”
- Proponer una metodología nueva de las actividades físico-lúdicas a través de la presentación de una guía-folleto para desarrollar la actividad física-lúdica y el desarrollo de habilidades y destrezas

## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

## **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Buscando información disponible en los archivos y bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato y en la Facultad de Ciencias Humanas, no se pudo encontrar ni proyectos, ni tesis, ni investigaciones realizadas sobre este tema, al igual que en los archivos de instituciones de la ciudad de Ambato y en provincia de Tungurahua.

Los antecedentes investigativos que presentamos sobre la actividad física y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas intentan aventurarse en el estudio, actualización y desarrollo de los conocimientos que se posee y de una vertiente más conocida y espectacular que es el internet.

Pero podemos aducir que se encontró tesis en las Escuelas de Parvularia y Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Técnica de Ambato de las cuales nombraremos las siguientes:

### **TESIS NO 1**

**Autor(a):** JIMENA GUADALUPE ALVARADO PEREIRA

**Escuela de Parvularia de la UTA**

**Tema:** “Aplicación de técnicas para el desarrollo de destrezas motrices en niños/as del primer año de educación básica del establecimiento educativo “Simón Bolívar”, del cantón Machala, año lectivo 2006 - 2007”

## CONCLUSIONES

De acuerdo a la fecha de observación realizada en la Escuela Fiscal de la Parroquia 9 de Mayo, podemos señalar lo siguiente:

- La hipótesis planteada en la investigación fue comprobado, debido a que los docentes poco saben sobre aplicación de técnicas para el desarrollo de habilidades y destrezas motrices en base a su auto preparación, porque las autoridades educativas se muestran indiferentes a las necesidades que aquejan a la educación de hoy.
- Que las escuelas citadas anteriormente son de tenencia propia lo que permite que sigan mejorando su infraestructura para el beneficio de la institución, otro aspectos es que todos los Primeros Años de Educación- Básica trabajan en jornada matutina siendo este horario el más aconsejable y adecuado porque el niño está en plenitud de condiciones tanto físicas como psicológicas y lo que es más motivado; en donde el alumnado está conformado por hombres y mujeres.
- La mayoría de las escuelas proporcionan a los docentes las condiciones necesarias para desenvolverse en el proceso de enseñanza aprendizaje, es decir que el espacio y el ambiente físico que disponen cada una de ellas es satisfactorio, sin embargo en la instrucción estudio no existen; además no existen juegos recreativos necesarios para el Primer Año de Educación Básica que aporten a favor del niño ya que el juego facilita el desarrollo psicomotriz, social e intelectual y además hace agradable la jornada diaria de labores.
- En la escuela investigada no existe un jardín para que los niños puedan interactuar con la naturaleza y aprender de una forma participativa y activa, todos los contenidos de la educación ambiental.

- Los materiales didácticos son elaborados por los maestros donde muestran su creatividad para dar sus clases.

## **TESIS NO 2**

**Autor(a):** ALEX FABIÁN ORTIZ PAILACHO

**Escuela de Psicología de la UTA**

**Tema:** “Las técnicas acción psicológica en el fútbol y su incidencia en la preparación física- motriz de habilidades y destrezas inadecuada en los niños de diez a doce años de Liga Deportiva Cantonal el Chaco en el período septiembre 2011 – febrero del 2012”

## **CONCLUSIONES**

- La preparación psicológica y luego física-motriz de habilidades y destrezas debe ser adecuada para que pueda existir un buen desempeño deportivo.
- El fútbol es un deporte que requiere de mucha preparación psicológica y física además mucha práctica, ya que con la práctica se mejoran las técnicas, tácticas y habilidades de juego.
- Las capacidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad deben ser desarrolladas gradualmente con lo que se conseguirá un desempeño deportivo de calidad.
- La preparación física no es adecuada por lo que no se alcanzan los objetivos esperados en los campeonatos deportivos, provocando así un sentimiento de desilusión en los niños.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Para la ejecución de la presente investigación, se utilizará el paradigma positivista; ya que la ciencia está vinculada a la práctica social, direccionada a contribuir al cambio.

Es importante recalcar que la práctica de la presente investigación, tiene sentido porque se la comprende en la interrelación, con las diferentes dimensiones del contexto histórico-social, ideológico-política, científico-técnica, económica y cultural.

En la presente investigación, se hará a través de la investigación cuantitativa, que se logra con la participación de los sujetos sociales involucrados y comprometidos con el problema, mediante la búsqueda constante de la información y la verdad.

Pretende que la problemática de la actividad física y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños/as del Centro Educativo “Los Girasoles” puedan mejorar y revertir en función de su futuro que es ser personas saludables y de servicio a la comunidad además de niños alegres con deseos de aprender y jugar

La investigación busca rescatar y resaltar los valores de responsabilidad y compromiso para mejorar el estilo de vida, esas actitudes y aptitudes a través de la actividad física para lo cual debe haber una perspectiva que asuma una visión y orientación consiente a su papel de gestores del cambio positivo

Cuán importante es inculcar los valores-conocimientos y responsabilidades a los practicantes de alguna actividad física-deportiva como, la voluntad, la solidaridad, el compañerismo; así como el sacrificio y la constancia y el amor al deporte. Además saber qué ventajas y desventajas tiene hacer o practicar deportes individuales y de competencia y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas

En esta sociedad actual llamada tecnológica se necesitan cambios en los sistemas educativos-formativos-deportivos de forma que estos se tornen más flexibles y de una manera más accesibles en aspectos varios, a los que han de poderse incorporar los ciudadanos en cualquier momento de la vida dentro de la práctica y la actividad física en general; los procesos de enseñanza – aprendizaje apoyados en recursos modernos e innovadores no pueden estar apartados de la sociedad en la que vivimos porque es un servicio positivo para todo tipo de personas pero en este caso niños y el desarrollo de habilidades y destrezas, todo esto en bien personal, de la ciudad y la provincia y porque no decirlo, para esta problemática que se está investigando y del país ya que con esto se pueden beneficiar a los niños y profesionales de la cultura física, a los docentes de otras aéreas y la sociedad entera

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La práctica deportiva como toda actividad física recreativa, posee un marco legal en este caso la nueva ley del deporte ecuatoriano. A continuación transcribiremos el Título1- artículo del ámbito y el objeto:

#### **Art. 19 Capítulo I De La Ley del Deporte y Recreación**

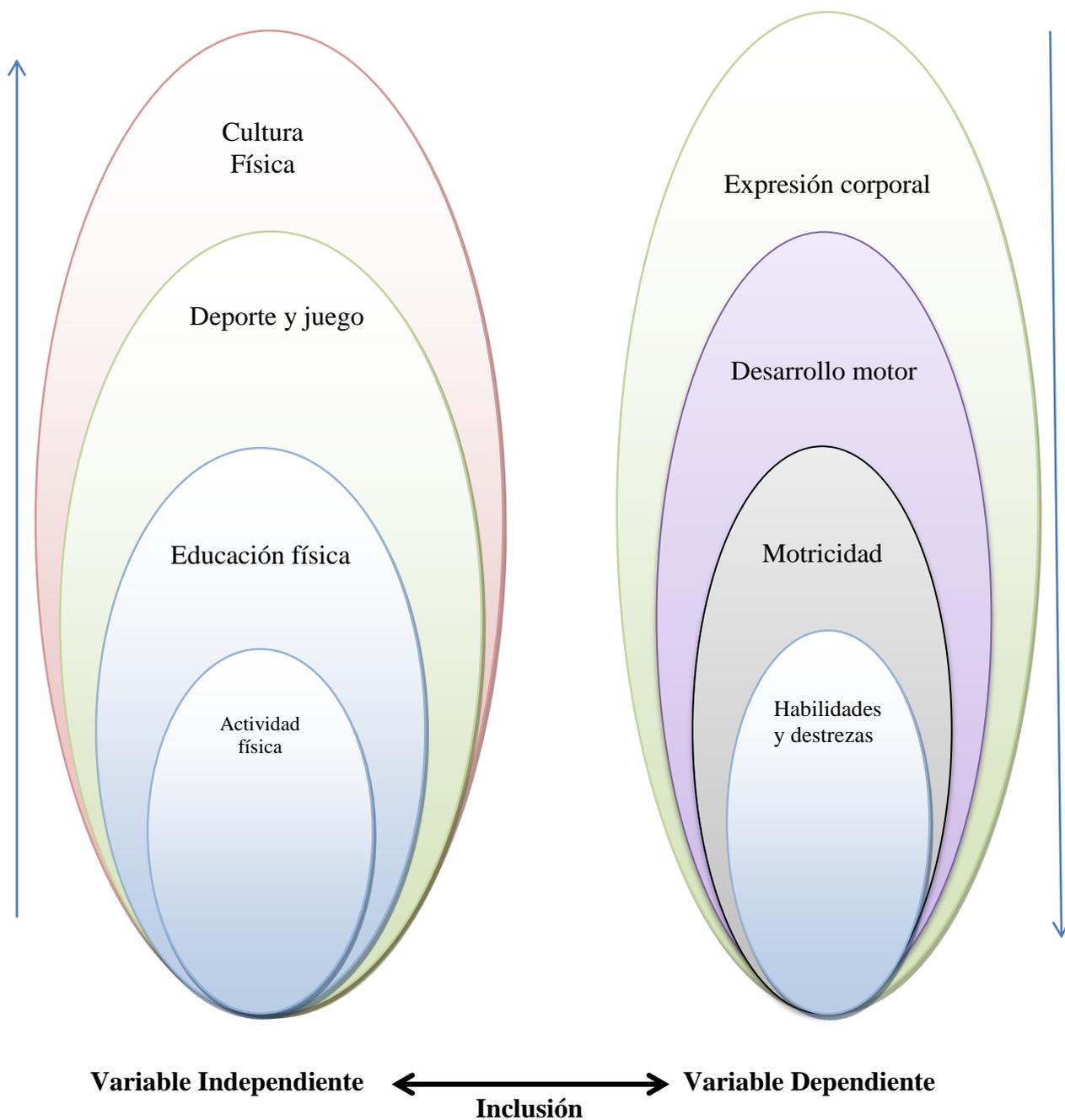
El gobierno ha decretado que todas las personas sean estos niños, jóvenes o adultos tienen el libre albedrío para las actividades físicas, deportivas y recreativas, dando el visto bueno para el uso de canchas parques y establecimientos deportivos todo esto con el respaldo de organismos regentes dentro del campo deportivo y la actividad física. Todo esto en busca de un mejor estilo de vida de la población y la salud física corporal.

#### **Artículo 34 Capítulo II de la Ley de Educación**

Las disposiciones del presente reglamento regularan la aplicación de la ley del deporte, educación física y recreación en niños, para la adecuada utilización de la

infraestructura y el desarrollo de los organismos deportivos en búsqueda constante del acondicionamiento físico de toda población estudiantil, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte y la participación de las personas-estudiantes con discapacidad coadyuvando al buen vivir.

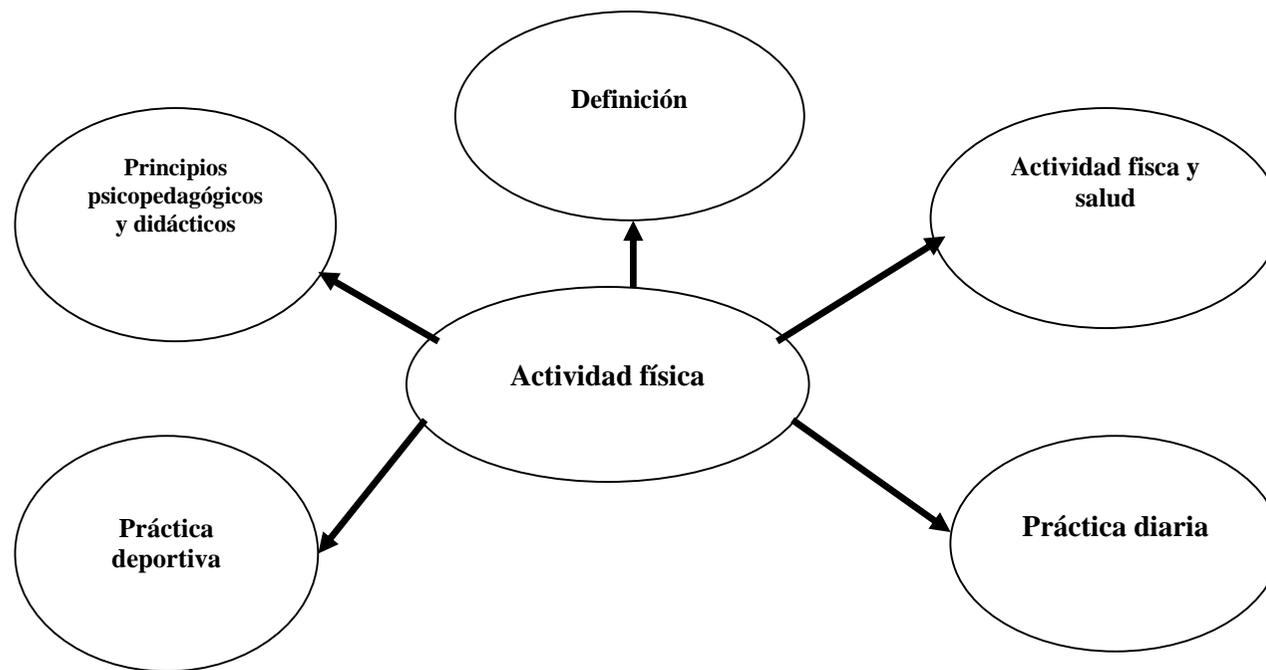
## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



**Gráfico2.1**

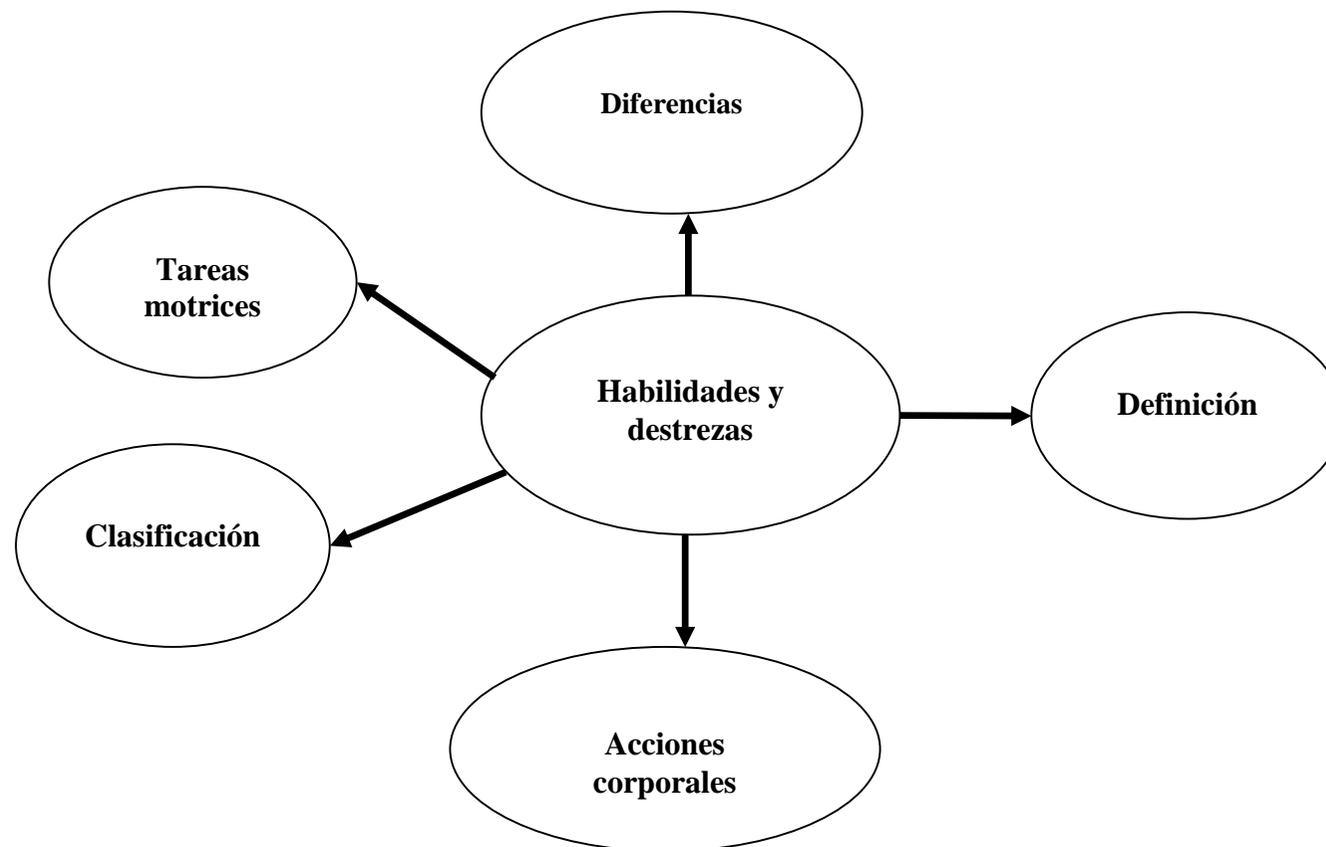
**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

## CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE



**Grafico N°- 2.2:** Constelación de ideas  
**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

## CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE



**Grafico N°- 2.3:** Constelación de ideas  
**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

## 2.5 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES: VARIABLE INDEPENDIENTE

### LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física programada en la universidad y la cátedra no es más que una serie de encuentros que pretenden ser algo más que espacios académicos de divulgación científica, o de construcción de conocimientos, pretenden ser momentos de reflexión sobre el rol pedagógico de los entrenadores, profesores de educación física, cultura física y kinesiólogos fisioterapeutas y su relación con la salud, las conductas personales y el medio ambiente. Una invitación a plantear los temas de la actividad física orientada a la salud desde una visión educativa que recoja el reto que supone una educación emancipadora para bien de una comunidad y de un pueblo.

Definición: Es la formación definida de la acción motriz dentro de los deportes, se caracteriza porque la persona está solo en la formación, el rendimiento físico-mental, la iniciación deportiva y talento humano Su dependencia en la acción motriz es propia y no se ajusta a otros parámetros de posibles adversarios directos. Esto en beneficio de la salud corporal y el bienestar integral de la persona. **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).**

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

#### **Actividad física y salud**

Abordar la relación existente entre el movimiento corporal y la salud supone conectar datos provenientes de diversos campos del conocimiento que nos irán permitiendo

elaborar un constructo (referente teórico) necesario para confrontar con los datos de la realidad (referente empírico).

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor, entre otros muchos, a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).**

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud:

- Una perspectiva rehabilitadora
- Una perspectiva preventiva
- Una perspectiva orientada al bienestar.

### **Práctica diaria**

La definición de la práctica deportiva. La práctica deportiva constituye una actividad de gran complejidad, dado que requiere de la preparación del individuo, aplicando leyes, principios y reglas, las cuales van a determinar la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo. Estas a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios métodos y procedimientos que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual, como colectiva, en cada competencia significativa. Partiendo de allí, el propósito de esta investigación es determinar la incidencia de la actividad física en el estilo de vida y su práctica diaria y el desempeño. En cuanto a la metodología, esta lleva a una concepción de trabajo diario sean positivos o negativos.

Práctica deportiva diaria. No es más que la capacidad física y mental que el deportista expone y pone a disposición de una disciplina deportiva y de su entrenador o de su yo, con todos los parámetros que conllevan el entrenamiento diario en beneficio de logros y metas.

### **Principios Psicopedagógicos y Didácticos**

Los principios psicopedagógicos y didácticos son grandes postulados que orientan al docente-entrenador en las diferentes acciones de su tarea educativa-deportiva y proporcionan pautas de actuación para poder tomar las decisiones más adecuadas en cada momento. Así mismo hacen posible enmarcar los procesos de enseñanza y aprendizaje en un modelo educativo constructivista y significativo y establece dos principios psicopedagógicos

El primer principio que se debe tener en cuenta es partir del nivel inicial de los alumnos sin límite de edad. El cumplimiento de este principio representa, por una parte, la realización de acciones adecuadas para determinar en cada alumno su nivel inicial y, por otra parte, asentar los nuevos aprendizajes en función de ese nivel.

La determinación del nivel inicial de los alumnos está estrechamente relacionada con la evaluación inicial. Con ella se pretenden conocer las estructuras de acogida de los alumnos, es decir, qué es lo que ya ha aprendido, qué ideas previas tiene sobre los contenidos a aprender y el nivel de motivación y expectativas que tiene que abordar los nuevos aprendizajes. Para referirse a todo este conjunto de factores se utilizará el concepto de estructuras de acogida. En la determinación de estas estructuras de acogida y para la enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices, es necesario también conocer el nivel de desarrollo de los deportistas. **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).**

En segundo principio psicopedagógico hace referencia a la necesidad de asegurar aprendizajes significativos, cosa que sólo será posible si las tareas y habilidades que solicitamos a los alumnos-deportistas reúnen las dos condiciones siguientes:

- El contenido propuesto debe ser potencialmente significativo, o sea, ha de vincularse con los conocimientos de los alumnos-deportistas y estar de su órbita cultural.
- Tiene que existir una actitud favorable por parte del alumno-deportista, es decir, el alumno estar motivado e interesado por aprender.

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc.

Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de

competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas. **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).** Motricidad: Aproximación Psicofisiológica.

## **HISTORIA**

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas.

A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica. La educación física como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física

para la guerra. A fines del siglo pasado las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario.

## **MEDIOS EDUCATIVOS**

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente.

En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física. **Fuente:** <http://efedeporte.com/actividadfisica/>

Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza.

En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un

deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 en Alemania se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la formación de docentes para laborar en dicha área.

### **Educación física y salud**

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo.

Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida

para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

## **DEPORTE Y JUEGO**

Definición: deporte es toda acción motriz o de juego relacionado con el movimiento corporal sea este individual o grupal apoyados por instrumentos o no, que contiene reglas y reglamentos y administrados por instituciones que lo rigen **Fuente:** <http://efedeporte.com/actividadfisica/>

Enseñanza dentro del deporte definición: es la formación definida de la acción motriz dentro de los deportes, se caracteriza porque el deportista está solo en la formación, en el rendimiento deportivo, y en su talento humano. Su dependencia en la acción motriz es propia y no se ajusta a otros parámetros de posibles adversarios directos. En el caso de la actividad física y el deporte a la actividad física se le dice que está dentro de los deportes individuales. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

Deportes psicomotrices o individuales

- Deportes de oposición
- Deportes de cooperación
- Deportes de cooperación/oposición.

Si efectuamos un repaso a la extensa gama de deportes individuales observamos en cada uno de ellos elementos importantes diferenciadores en base a las características propias y de contenido específico. **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).**

Podríamos definir el deporte individual como: “La actividad física de carácter psicomotriz, en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir del adversario directo o del medio en el que se desarrolla”.

O también como: “Todos aquellos deportes en los que participamos individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que nos puedan perjudicar en la ejecución del gesto de manera intencionada”

## **MÉTODOS DE APRENDIZAJE Y PRÁCTICA DE LOS DEPORTES**

En este sentido habría que considerar dos vías o métodos de enseñanza aplicados, bien de forma alternativa o simultánea: por un lado, los métodos analíticos, y por otro los métodos sintéticos, los cuales representan dos formas diferenciadas de abordar el aprendizaje. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

## **PRINCIPIOS METODOLÓGICOS**

Hay una serie de principios metodológicos que inciden en el aprendizaje de la técnica deportiva:

- Una técnica específica exige tomar medidas específicas.
- Una técnica específica debe ir precedida de preparativos específicos.

Es preciso entrenar enseguida la técnica de movimiento que aporte la solución más racional para la tarea gestual impuesta, a fin de evitar las dificultades de un aprendizaje ulterior.

La identificación cognitiva de los detalles del movimiento es necesaria para el aprendizaje de una técnica deportiva y para su perfeccionamiento. Por tanto, se debe incluir en el proceso de entrenamiento la capacidad de observación y el conocimiento de la técnica en cuestión. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

La rapidez del proceso de aprendizaje técnico está en función de la experiencia motriz acumulada; es decir, un entrenamiento previo en las técnicas fundamentales facilita el proceso de aprendizaje. La necesidad de corregir con precisión el gesto técnico exige recurrir a procedimientos objetivos de control (videos,...)

## **METODOLOGÍA.**

En función de cómo se realiza la enseñanza podríamos utilizar:

- Instrucción directa.
- Enseñanza mediante la búsqueda.

Los factores que intervienen en la enseñanza aplicada son:

- Las características del sujeto que aprende (físicas, coordinativas, intelectuales, motivación,...)
- La estructura o configuración de la actividad (espacio, tiempo, reglamento, táctica, etc.).

## **JUEGOS**

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos. Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

El deporte, en cambio, consiste en la realización de una actividad física, donde también se respeta un conjunto de reglas. La diferencia con los juegos es que, en el ámbito deportivo, siempre existe el afán competitivo. Por eso, los deportes suponen una

competencia que siempre arroja un resultado. Aunque la capacidad física es muy importante para obtener un buen resultado final, existen otros factores que inciden en el desarrollo del deporte, como el equipamiento del deportista (su vestimenta, instrumentos, etc.) y la fortaleza mental.

## **CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO**

El juego es un tipo de actividad especialmente diferenciada, por ser un conjunto de acciones consientes, que promueve de manera inconsciente en el sujeto sentimientos, deseos y anhelos, así como la aspiración de auto realizarlos. El juego es empleado sobre todo por los niños como un instrumento facilitador de experiencias, de conocimientos y aprendizajes de varios tipos: motrices, cognoscitivos, emocionales, éticos, morales, culturales y sociales.

### **Características generales**

El juego tiene carácter universal, es decir, que las personas de todas las culturas han jugado siempre. Muchos juegos se repiten en la mayoría de las sociedades. **Fuente:** <http://efedeporte.com/actividadfisica/>

### **Juego frente a la diversión**

El juego es sinónimo de recreo, diversión, alborozo, esparcimiento, pero el niño también juega para descubrir, conocerse, conocer a los demás y a su entorno.

- Los juegos preparan al hombre y a algunas especies animales para la vida adulta. Algunos son importantes para la supervivencia de la especie, por lo que se pueden considerar como juegos de tipo educativo.
- En el juego humano interviene la función simbólica: interviene en ellos la capacidad de hacer servir símbolos y signos para crear contextos, anticipar situaciones, planificar las acciones venideras o interpretar la realidad.

- El juego favorece el proceso de enculturación y surge de manera natural.
- Es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social, ya que con él se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos.

### **Características Específicas**

- Salto con goma, juego infantil. Es libre.
- Organiza las acciones de un modo propio y específico.
- Ayuda a conocer la realidad.

Estar a disposición del niño. No dirigir ni imponer el juego. El juego dirigido no cumple con las características de juego, aunque el niño puede acabar haciéndolo suyo. Pero cuando es libre se dice que: **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).**

- El juego permite al niño se mantenga diferenciado de las exigencias y limitaciones de la realidad externa.
- Explorar el mundo de los mayores sin estar ellos presentes.
- Interactuar con sus iguales.
- Funcionar de forma autónoma.
- El juego siempre hace referencia implícita o explícita a las relaciones entre infancia, diversión y educación

### **CULTURA FÍSICA**

**Definición.** Cultura Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física se centra en lo cultural y el movimiento físico y puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también es más bien escolar y educativo. **Fuente; NAVARRO, F. (2008)**

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

### **La cultura física en niños preescolares**

De los conocimientos anteriores, es posible identificar y rescatar los puntos esenciales que debe contener un programa de trabajo dirigido a los niños de los tres a los cinco años, así como las acciones que debe llevar a cabo el docente para tener éxito en el desarrollo del movimiento en el niño durante su paso por el nivel preescolar. **FUENTE: ARNOLD Y MOZO (1990-2002)**

A continuación se inserta un listado que la cultura física presenta ayuda al niño sobre varios aspectos.

- Presencia de multiplicidad de oportunidades para desarrollar la motricidad gruesa.
- Las experiencias de movimiento deben enfatizar la exploración y la resolución de problemas para poner en práctica su creatividad.
- Reforzar la autoestima de los niños a través del encomio de sus esfuerzos y logros particulares y del estímulo constante que aliente el mejoramiento y la realización de nuevas actividades.

## 2.6 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES: VARIABLE DEPENDIENTE

### HABILIDADES Y DESTREZAS

Aunque se consideren como dos realidades distintas, no están perfectamente delimitadas. No podemos asegurar con exactitud donde acaban las habilidades y donde comienzan las destrezas. Si bien es aceptado la premisa de que las destrezas se montan a partir de las habilidades. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

### DEFINICIONES

**Habilidad:** es la capacidad de ejecución aceptable de un movimiento, donde sólo el propio movimiento es importante. No se tiene en consideración el resultado o efectividad. Capacidad, disposición. Capacidad de resolver un problema motor con el cuerpo. Habilidad es aquel elemento de la actividad humana consciente, ejecutada de forma, en gran parte, automática y resultante esencialmente del ejercicio. **Fuente:** <http://efedeporte.com/actividadfisica/>

**Destreza:** Es la eficiencia para ejecutar una tarea. Es la economía de esfuerzo efectuada por el sujeto cuando realiza el movimiento. Es el grado de eficiencia en la ejecución de una conducta motriz específica y razonablemente compleja. Suponen la intervención de diferentes elementos: Integración de habilidades. Finalidad específica. Eficiencia. Complejidad. Economía de esfuerzo. Búsqueda de la perfección en la ejecución. Capacidad manipulativa. Habilidad específica para resolver un problema concreto (técnica deportiva, el manejo de instrumentos...)

Destreza facultad de dominar y controlar coordinaciones motrices, de modificarlas y de pasar de una acción coordinada a otras acciones subsiguientes dependiendo de cada situación. Así podemos llegar a concluir que no puede existir destreza sin haber

adquirido una determinada habilidad, de esta manera podríamos llegar a concluir que la Destreza puede suponer un mayor grado en el dominio de las Habilidades.

## **DIFERENCIAS**

### **Habilidad**

- Movimiento de carácter más bien natural e innato.
- Capacidad de relacionarse con el entorno mediante desplazamiento. Movimiento global del cuerpo.

### **Destreza**

- Movimiento adquirido o aprendido.
- Relacionarse con el entorno a través de manipulación de objetos.
- Movimientos más finos y manuales.

Por el contrario, existen autores que marcan diferencias entre un vocablo y otro. Esta diferenciación se basa fundamentalmente en los siguientes aspectos:

- Según su carácter natural e innato (Habilidades) o aprendido (Destrezas).
- Según su carácter motor global (Habilidades) o motor fino (Destrezas).
- Según su carácter locomotor (Habilidades) o manejo de objetos (Destrezas).

**Tareas Motrices.** Son aquellas que se proponen en la enseñanza de la Educación Física y Cultura Física tienen como objetivo ofrecer a los alumnos la oportunidad de experimentar, de realizar una serie de ejercicios con los que conseguir destrezas y habilidades motrices y desarrollar capacidades físicas.

La habilidad no es un acto específico, como lo es una acción. Por el contrario, es una cualidad permanente, una característica personal afectada por la genética y la experiencia, mientras que una tarea debe aprenderse. Así, entendemos por tarea motriz la actividad o acto específico que se va a realizar para desarrollar o poner de manifiesto una determinada habilidad, ya sea perceptiva o motora

## **CLASIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS. PARA SU DESARROLLO.**

### **Clasificación.**

Las Habilidades y Destrezas se pueden clasificar en función del grado de dificultad que entraña su ejecución, todo ello unido a la evolución motora del individuo.

### **Así, se pueden clasificar en:**

Habilidades y Destrezas básicas. Son aquellas adquisiciones de patrones motores que permiten un desenvolvimiento normal del individuo en su medio y que pertenecen, en general, a la filogénesis del ser humano. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

Son habilidades básicas: andar, correr, coger, etc....

**Habilidades y Destrezas genéricas.** Son aquellas que pueden ser aplicables a diferentes situaciones de juego o en distintos deportes, y por tanto, no suponen en ningún momento un alto grado de especialización.

Así, botar, fintar, interceptar son habilidades que se pueden dar en el balonmano, baloncesto o fútbol, o en algunos juegos.

**Habilidades y Destrezas específicas.** Son aquellas que exigen el dominio de movimientos más complejos y que exigen ya de una eficacia de ejecución, porque van encaminados hacia la consecución de un objetivo muy concreto en unas condiciones determinadas. Así, por ejemplo, serían habilidades específicas: entrar a canasta en bandeja, saltar en altura, lanzar el balón con efecto, etc.

Clasificación de las Habilidades y Destrezas básicas según el contexto de la E. F. y C.F es la que recoge. Bases para una didáctica de la E. F. /C.F. y el deporte. La clasificación recoge:

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Giros.

Desde el punto de vista escolar supone una clasificación sencilla y útil para la programación del área, si bien esa sencillez pueda implicar una generalización excesiva.

## **HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS-ACCIONES CORPORALES**

**Habilidades motrices básicas** cuya característica primordial es la locomoción (andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, subir, trepar, etc...).

**Habilidades motrices** cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable (balancearse, inclinarse, estirarse, empujar, girar, doblarse, traccionar,...).

### **LOS DESPLAZAMIENTOS.**

Por desplazamiento se entiende toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial.

### **LA MARCHA.**

Desplazamiento producido por apoyos sucesivos y alternativos de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea entre ellos. Se trata, por tanto, de un proceso en el que se observen dos fases:

- Fase de apoyo simple: un solo pie en contacto con el suelo.

- Fase de doble apoyo: los dos pies en contacto con el suelo.

### **LA CARRERA.**

La carrera es una habilidad fundamental que permite a los individuos la participación plena en multitud de circunstancias tanto deportivas como lúdicas. Es el desplazamiento activo diferente a la marcha en el que no existe fase de doble apoyo y existe una fase de vuelo o aérea, en la que se pierde el contacto con la superficie de desplazamiento.

### **LAS CUADRUPEDIAS.**

Desplazamiento producido por el apoyo de las cuatro extremidades o con tres como variante de las mismas. Los apoyos pueden ser secuenciales o lineales. A este desplazamiento contribuyen segmentos tales como los brazos o el tronco, que no están especializados en la propulsión, contribuyendo tanto en la mejora de la coordinación como de su fuerza.

### **LAS REPTACIONES.**

Se entiende por reptación aquel desplazamiento en el que, utilizando como medio de propulsión el tren superior, el inferior o ambos a la vez, se mantiene un contacto total o parcial del tronco con la superficie de desplazamiento. El gasto energético es mayor debido a la existencia de más rozamiento.

**LAS TREPAS.** Desplazamientos producidos por apoyos sucesivos, mediante los cuales el sujeto deja de estar en contacto con el suelo. (Normalmente son tres apoyos, más un cuarto apoyo que es el que avanza).

### **LAS PROPULSIONES.**

Son desplazamientos producidos en el medio acuático. Este desplazamiento se efectúa mediante la fuerza creada por los brazos y/o las piernas

### **LOS DESLIZAMIENTOS.**

Desplazamientos originados por una fuerza inicial del sujeto que se desplaza, o externa a él, que se ven favorecidos, con posterioridad, por el menor rozamiento de la superficie sobre la que se desarrolla (pavimento liso, agua, hielo, etc.).

### **LOS SALTOS.**

Movimiento producido fundamentalmente por una acción explosiva mediante la cual el sujeto se aleja de la superficie de apoyo.

**EJERCITACIÓN CON NIÑOS.-** A la hora de la ejercitación de estas habilidades con niños, algunos aspectos didácticos a considerar son los siguientes:

Tamaño/peso y color del móvil a recepcionar en función de la edad y capacidad perceptiva.

- Variar los elementos utilizados para realizar la recepción.
- Velocidad del móvil. La capacidad de procesamiento de información el niño es menor que en el adulto.

### **LA TAREA MOTRIZ Y EL MECANISMO DE DECISIÓN.**

Respecto al mecanismo de decisión podemos observar, igualmente que en las tareas de marcado carácter perceptivo, existirán tareas de nula o casi nula dificultad desde el punto de vista de la decisión y otras que entrañan mayor dificultad. **Fuente:** <http://efedeporte.com/motricidad/>

Encontramos los siguientes factores que repercuten en el mecanismo de decisión:

- Número de decisiones.
- Número de respuestas alternativas a cada decisión.
- Tiempo requerido para la tarea de decisión.
- Nivel de incertidumbre en la que se toma la decisión
- Nivel de riesgo que comporta la decisión.

- Orden secuencial de las decisiones.
- Número de elementos a recordar.

## **MOTRICIDAD**

**Definición.** Capacidad para moverse. Acción del sistema nervioso central o de algunos centros nerviosos que determina la contracción muscular ante ciertos estímulos: motricidad ante diferentes tipos de estímulo.

**Fuente:** <http://efedeporte.com/motricidad/>

La motricidad es un concepto que apenas comienza a tomar forma, pues desde las perspectivas más convencionales devenidas de las influencias biológicas y psicológicas, se refiere a la capacidad de movimiento fisiológico e incluso orgánico que se asocia con lo motriz o fuerza impulsora de algo.

Para diferenciarlo de esos procesos que impulsan sistemas de cualquier índole, se ha intentado el concepto de psicomotriz como referente a ese movimiento controlado de alguna manera por la mente. Sin embargo este concepto es referido desde la psicología y biología y actualmente desde la neurociencia como los procesos impulsores de movimientos devenidos de respuestas a estímulos entre sistemas neuronales aferentes y eferentes. Incluso se habla de neuronas motoras como aquellas que traducen el estímulo hacia una acción motriz. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

La motricidad humana. Un proceso de construcción. Es evidente que la tendencia anteriormente mencionada manifiesta un enfoque funcional de la motricidad, toda vez que se define desde la capacidad para generar un movimiento y la efectividad y eficiencia de este.

## **PSICOMOTRICIDAD**

El término "psicomotricidad" integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial.

La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

## **ETAPAS**

**Etapas ganglionar y cerebral.** La situación anatómica de esta etapa se encuentra entre la corteza y la médula espinal. Después de abandonar la corteza, la vía piramidal pasa junto a los ganglios basales, situados en la sustancia blanca cerebral. Los ganglios basales se encargan de modificar, perfeccionar, aumentar la precisión y la finura de ésta orden de movimiento.

Posteriormente, de los ganglios, la orden pasa al cerebelo, el cuál regula el equilibrio y el movimiento tomando como referencia la distancia, fuerza, dirección, tiempo, etc.

**Etapas espinal.** Fundamentalmente se basa en la transmisión del impulso a través de la médula espinal, descendiendo hasta el segmento correspondiente del músculo o músculos a estimular, tomando la raíz nerviosa de dicho nivel como vía de continuación a la orden de movimiento previamente perfeccionada. **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).**

Etapa nerviosa El impulso viaja desde la salida de la raíz nerviosa de la médula espinal hasta la fibra o fibras musculares, terminando esta etapa en la unión nervio-músculo, es decir, en la placa motora.

**Etapa muscular** Aquí se realiza el paso del impulso nervioso al músculo. Nos vamos a encontrar con que el impulso eléctrico se transforma en una señal química, la cual provoca la contracción muscular solicitada por el córtex cerebral, produciendo un movimiento que se vale de una palanca ósea.

**Etapa articular** En esta etapa existe movimiento articular, siendo considerado por fin como el actor motor propiamente dicho. Es un conjunto de funciones nerviosas y musculares.

## **CLASES DE MOTRICIDAD**

Dinámica o anisométrica. Es aquella en la que la magnitud de la tensión del músculo no es igual a la longitud del mismo, variará según cuál sea la tensión generada. La cual al ser generada por la tensión de la longitud del musculo varía según indique cada ejercicio.

- **Gruesa.** La motricidad gruesa tiende en si a realizar movimientos drásticos y estructurales es decir que se realiza con movimientos mediocres en sentido más primitivo del neurodesarrollo e involucra grupos musculares más grandes que implican mayor aplicación de fuerza, mayor velocidad y distancia de movimiento. Ejemplo, correr, saltar, empujar, arrojar, etc.
- **Media.** Mover las extremidades sin desplazamiento.
- **Fina.** La motricidad fina hace referencia a movimientos voluntarios mucho más precisos, que implican pequeños grupos de músculos y que requieren una mayor coordinación. Se refiere a las prensiones o agarres que facilita actividades de precisión. Todo debidamente organizado y sincronizado previamente.

## **DESARROLLO MOTOR**

Es prácticamente imposible desligar el desarrollo motor del conocimiento y de los aspectos emocionales. La actividad motora, gracias a la cual el niño explora y reorganiza el medio, es fundamental para su desarrollo.

A través de la acción el niño va a descubrir el mundo, va a poder tener conocimiento de las cosas y de sí mismo, y por tanto, podrá dar respuestas ajustadas o expresar sus necesidades. Así pues, en este tema analizaremos los sistemas o capacidades que permiten al niño actuar: los reflejos, prensión, marcha y los movimientos que adquiera a partir de ellos. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

## **PRINCIPIOS DEL DESARROLLO MOTOR**

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

Ciertos reflejos primarios, tales como el reflejo de prensión y el de marcha, deben desaparecer antes de la adquisición de los movimientos correspondientes.

Durante los últimos meses del embarazo y los primeros años de vida se va a ir dando el proceso de mielinización, fundamental y responsable del ajuste, la adecuación y, la rapidez de los movimientos.

A medida que se va perfeccionando el sistema nervioso y el proceso de mielinización alcanza las zonas del córtex, el niño puede llevar a cabo actos conscientes y voluntarios, es decir, ejercer un control de sus propios movimientos.

El desarrollo progresa, en general, desde una respuesta débil, global y relativamente desorganizada a una respuesta fuerte, específica localizada y organizada.

## TIPOS DEL MOVIMIENTO

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

- **El acto reflejo:** es una respuesta de carácter automático e involuntario que se da ante una estimulación. Esta respuesta, que es innata, es decir, no aprendida constituye la base para los movimientos voluntarios. Estos reflejos deben desaparecer para dejar paso a la acción controlada.
- **El acto o movimiento voluntario:** es el que se lleva a cabo de una forma voluntaria e intencionada. Ante una estimulación determinada, ésta se analiza, se interpreta y se decide la ejecución de la acción. Prácticamente, casi todos los actos realizados de forma voluntaria estaría dentro de esta categoría: coger una manzana y comerla, encender la radio, etc....
- **El acto o movimiento automático:** cuando se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios, se integran de una forma automática y pasan a ser hábitos; de esta forma se ahorra energía en el proceso de análisis e interpretación del acto. En este tipo se encuentran, por ejemplo, montar en bicicleta, andar, conducir un coche... es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen. Más adelante se estudiarán los dos automatismos más relevantes en el desarrollo: la locomoción y la presión.

**EL TONO MUSCULAR.** Se denomina tono muscular al grado de tensión o relajación de los músculos.

Cualquier movimiento o acción supone un grupo de músculos que se tensan y otros que se relajan; ésta es la base del control de los movimientos voluntarios. Todo organismo,

para mantener una posición equilibrada, necesita tener un nivel de tono determinado (mínima tensión).

Se habla de hipertonía cuando hay una rigidez o exceso de tensión muscular y de hipotonía cuando falta tensión o fuerza muscular. **Fuente: GONZÁLEZ, R. (2009).**  
Motricidad: Aproximación Psicofisiológica.

El niño al nacer presenta un grado de hipertensión en los miembros e hipotonía en el eje corporal. Por el tono axial que se manifiesta en el tronco y la cabeza se observa que la musculatura del cuello es insuficiente para mantener el peso de la cabeza, se observa también una ausencia de control en los músculos vertebrales y lumbares para tener erguida la espalda.

En cuanto a los miembros, brazos y piernas, cuando el niño está sentado o tumbado no puede extender los miembros superiores e inferiores, y se da una rigidez en la flexión de los mismos. Esto da como resultado la posición característica del recién nacido, conocida como postura fetal. A medida que va madurando el sistema nervioso, va llevando a cabo el control del tono muscular, y por tanto de la postura, el equilibrio y los movimientos. De esta forma con arreglo a las leyes cefalocaudal y proximodistal el niño conseguirá alcanzar la posición erecta.

### **DESARROLLO PSICOMOTOR**

- Independencia funcional, independencia derecha- izquierda, de brazos -piernas respecto al tronco y transposición del conocimiento de sí mismo al conocimiento de los demás.

### **DESARROLLO SOCIAL.**

- Surgen las primeras diferencias entre el comportamiento social de niños y niñas.

- Reducción del grupo de amigos, oposición al mundo social y edad de los secretos.

### **DESARROLLO INTELECTUAL.**

- Comienza el periodo del pensamiento abstracto, separación del mundo interior del exterior y constitución de un sistema de valores relativamente, con reglas de juego, conductas sociales...

### **DESARROLLO AFECTIVO.**

- Buena relación con el adulto y maestro, inicio de la pubertad aparición de la intimidad, identificación sexual, reactivación de las tendencias infantiles reprimidas.

### **EXPRESIÓN CORPORAL**

**Definición:** Capacidad para moverse. Acción del sistema nervioso central o de algunos centros nerviosos que determina la contracción muscular ante ciertos estímulos: motricidad ante diferentes tipos de estímulo.

**Fuente:** <http://wikideporte.com/actividadfisica/>

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

Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin. Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

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

## **FINALIDAD DE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

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

Objetivos Generales de la Expresión Corporal:

- Desarrollo personal, búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo.
- Aprendizaje de códigos y significados corporales.
- Objetivos Específicos de la Expresión Corporal:
- Las tareas deberán pretender algún objetivo.

## **LENGUAJE CORPORAL**

Definición: En cada uno, aunque sea la misma, consiguen que el gesto sea diferente, ya que, cada persona es distinta. A través de lo que vemos (gesto, expresión) nosotros lo juzgamos. A través del lenguaje personal sacamos conclusiones. El lenguaje a través del cuerpo tiene un gran significado. Este lenguaje expresa lo que cada uno lleva dentro. El cuerpo tiene un lenguaje que tiene su vocabulario, su gramática etc. Tiene unas características. Es un lenguaje por el que estamos muy influidos pero que desconocemos mucho. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

Desde 0 a 3 años todas las manifestaciones se realizan a través del cuerpo, el único lenguaje que tienen es el lenguaje del cuerpo. De 3 a 6 años también pero cuando progresivamente el niño aprende otros lenguajes estos abarcan todo dejando aparte el lenguaje corporal. El lenguaje verbal predomina, por el podemos decir verdad o

mentira, mientras que el lenguaje corporal habla por debajo de la conciencia. El lenguaje corporal no lo podemos dominar, no somos conscientes de ello, pero los demás si lo captan. En una conversación es mucho más importante el lenguaje corporal que el verbal y a través del lenguaje corporal se da mucha información que se nos escapa.

## **MEMORIA CORPORAL**

La memoria corporal registra y conserva información de la cual no somos conscientes. Nuestras necesidades, emociones reprimidas, temores, así como las aspiraciones más íntimas, encuentran un lugar en el cuerpo para anidarse, la memoria corporal. **Fuente: NAVARRO, F. (2008).**

La memoria corporal se basa en el contacto que es comunicación, es un vínculo que establecemos con otros seres u objetos, forma parte de la condición humana, es un don adquirido e incorporado que desarrollamos de modo inconsciente o natural, resulta un patrimonio habitual.

## **ESQUEMA CORPORAL**

Definición. Un esquema corporal es la conciencia o la representación mental del cuerpo y sus partes, con sus mecanismos y posibilidades de movimiento, como medio de comunicación con uno mismo y con el entorno. . **Fuente: CASTAÑER, Balcells Marta. 2000.**

**ESQUEMA CORPORAL CARACTERÍSTICAS EN LOS NIÑOS.** El saber cómo es mi cuerpo y cómo puedo utilizarlo. La conciencia corporal es progresiva y lenta, y se forma en función de las experiencias personales. **Fuente: CASTAÑER, Balcells Marta. 2000.**

Concepto corporal: es conocer los distintos componentes que forman nuestro cuerpo (dos ojos, una boca...). Cinco son los elementos que conforman el esquema corporal:

- Conocimiento propio del cuerpo
- Tonicidad muscular y postura
- Respiración
- Lateralidad
- Relajación

## **2.5 HIPÓTESIS**

La actividad física si incide en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niño/as de Educación Inicial del Centro Infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.

## **2.6 SEÑALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** La actividad física

**VARIABLE DEPENDIENTE:** Habilidades y destrezas

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 ENFOQUE**

Nuestro enfoque tiene una apreciación cuali-cuantitativa. Cualitativa porque va a ver los pormenores de causa y efecto, del deficiente desarrollo de habilidades y destrezas y su relación con la actividad física. Y cuantitativo porque a través de la encuesta y en la estadística se demuestra numéricamente la existencia del problema.

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

##### **Campo**

Esta investigación por ser de carácter educativo con respecto a la actividad física es una investigación de campo porque se permitió poner en contacto con la realidad en el lugar de los hechos y vivencia de la problemática existente.

##### **Documental-Bibliográfica**

Para realizar esta investigación se acudió a documentos basados en fuentes primarias documentales y bibliográficas que permite aclarar la investigación llegando a diferentes actores para profundizar, ampliar, clarificar y contextualizar el problema

### **3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

#### **Exploratorio**

La presente investigación fue de carácter exploratorio ya que tuvo una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión y que dio apertura a la investigación y permitió sondear un problema poco investigado.

#### **Descriptivo**

Esta investigación fue de carácter descriptivo porque permitió tener predicciones rudimentarias que requirió de conocimientos suficientes para comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, y clasificar elementos y modelos de comportamientos según ciertos criterios.

#### **Explicativo**

Esta investigación fue de carácter explicativo porque condujo a la formulación de leyes en un estudio altamente estructurado que nos permitió detectar los factores determinados de ciertos comportamientos.

#### **Asociación de Variables**

Este tipo de investigación nos permitió determinar la relación que existe entre la variable dependiente y la variable independiente.

### **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Población**

Para la presente investigación se tomó en cuenta a la totalidad de profesionales-docentes, que comprende un total de 35 docentes a los cuales se aplicara la encuesta directa; por lo cual no se hace necesario hacer el cálculo de obtención de la muestra; Y para el estudio de la observación de campo a 32 estudiantes que son niños de un paralelo

**Cuadro 3.1:** Población y Muestra

Población	Muestra	%
Docentes	35	53%
Niños	32	47%
Total	67	100%

**Fuente:** La Investigación

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

Par esta investigación se ha considerado a 67 personas como universo de investigación.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1 Variable Indirecta: Actividad física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
Es la formación definida de la acción motriz dentro de los deportes y el juego, se caracteriza porque la persona está solo en la formación, el rendimiento físico-mental, la iniciación deportiva y talento humano Su dependencia en la acción motriz es propia y no se ajusta a otros parámetros de posibles adversarios directos	Acción motriz  Juego  Deportes  Talento humano	Movimiento  Oposición y cooperación  Individuales y grupales  Físico Mental Deseo de ser mejor	¿Cree usted que el niño realiza movimientos coordinados con habilidad y destreza?  ¿Usted propone a sus alumnos a que realicen juegos de oposición y cooperación?  ¿Practica diariamente con el niño alguna actividad física basada en deportes?  ¿Usted ha dado a conocer los beneficios de la actividad física y del juego en el desarrollo motor y mental del niño?  ¿Usted como docente realiza alguna actividad física o juegos en beneficio del talento de los niños para mejorar la parte lúdica?	Encuesta Cuestionario

**Cuadro 3.2:** variable indirecta

**Fuente:** La Investigación

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

### 3.5.2 Variable Directa: Desarrollo de habilidades y destrezas

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<p>Acrecentar la capacidad de ejecución aceptable de un movimiento, donde sólo el propio movimiento es importante. Capacidad de resolver un problema motor con el cuerpo. En el caso de la habilidad</p> <p>Y en el caso de la destreza es promover o acrecentar el esfuerzo efectuado por el sujeto cuando realiza el movimiento</p>	<p>Capacidad corporal</p> <p>Movimiento</p> <p>Esfuerzo</p>	<p>Dominio</p> <p>Reflejos y acciones neuromusculares</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Saltos</p> <p>Giros</p> <p>Lanzamientos</p> <p>Recepciones</p> <p>Naturales y Exigidos</p>	<p>¿El desarrollo de habilidades y destrezas en los niños es ordenado o desordenado para mejorar sus reflejos?</p> <p>¿Usted como docente da un giro hacia la actividad física y los deportes para mejorar habilidades y destrezas es decir giros, saltos?</p> <p>¿Cree que el desarrollo de habilidades y destrezas y el desarrollo motor están bien encaminados en base al movimiento en los niños de este centro infantil?</p> <p>¿Practica alguna estrategia didáctica de esfuerzos naturales para motivar a los niños a la actividad física y la consiguiente mejora corporal?</p> <p>¿Cree la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas está mal encaminada y debe haber un cambio a través de una sostenida?</p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionarios</p>

**Cuadro 3.3:** Variable Directa

**Fuente:** La Investigación

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

### 3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

**Observación directa.-** Será utilizada con mayor importancia porque se realizará un trabajo de campo continuo para determinar las influencias que intervienen en este fenómeno.

**Encuestas.-** Se realizará en los profesionales docentes del Centro de Educación Inicial los Girasoles de la parroquia Atahualpa cantón Ambato

Preguntas Básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Docentes de educación inicial
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Actividad física y desarrollo de habilidades y destrezas
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	El investigador y los docentes.
5.- ¿Cuándo?	En el año 2013
6.- ¿Dónde?	Centro de educación inicial los Girasoles
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces, una inicial y otra definitiva.
8.- ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	En casos de práctica de la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas

**Cuadro 3.4:** Preguntas básicas

**Fuente:** La investigación

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

### 3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Luego de recogidos los datos serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, que no sea completa, no pertinente.
- Si se detectan fallas se repetirá la recolección de información, finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cambios de cada variable y el cuadro de cruce de variables. Se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados y la graficación de los mismos.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 1.1 Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a docentes del Centro de Educación Inicial los Girasoles.

##### Pregunta No. 1

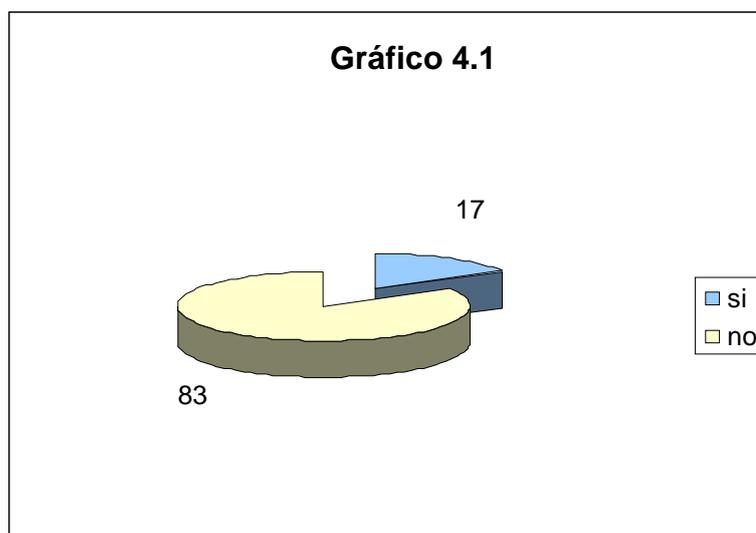
¿Cree usted que el niño realiza movimientos coordinados con habilidad y destreza?

**Cuadro 4.1 Realización de movimientos coordinados**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	17%
No	29	83%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.1: Realización de movimientos coordinados**

**Análisis.**-El 83% de los docentes, contestan que no realizan movimientos coordinados

**Interpretación.**-La mayoría de los docentes afirman que los niños no realizan movimientos coordinados lo que quiere decir que los docentes utilizan metodologías arcaicas tradicionalistas y no se da una explicación y organización de lo que se trabaja. Hay una forma de motivación deficiente por parte del instructor hacia los niños de lo que se deduce que existe un déficit en cuanto a la utilización y aplicación de la enseñanza teórico-práctica.

## Pregunta No2

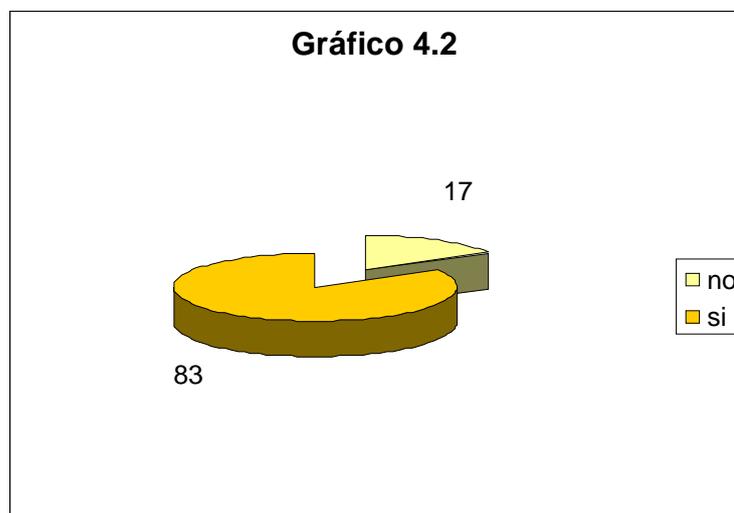
¿Usted propone a sus alumnos a que realicen juegos de oposición y cooperación?

**Cuadro 4.2 Realización de juegos de oposición y cooperación**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	83%
No	6	17%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico4.3: Realización de juegos de oposición y cooperación**

**Análisis.**-Para el 83% si realiza juegos de oposición y cooperación 17% no.

**Interpretación.**-La mayoría de los docentes manifiestan que si realizan juegos de oposición y cooperación con los niños lo que se deduce que los niños están realizando juegos pero las prácticas son pocas lo que se deduce que hay una incidencia en la parte corporal y es allí donde todos los docentes deben trabajar; además la metodología no es la correcta.

**Pregunta No. 3**

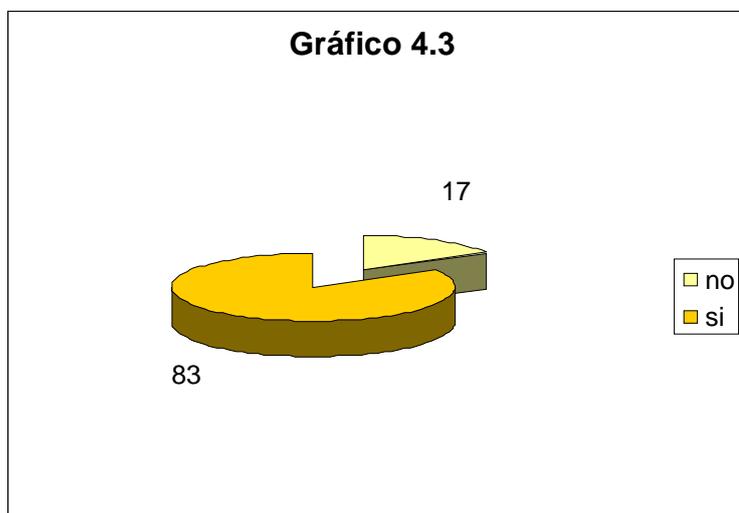
¿Practica diariamente con el niño alguna actividad física basada en deportes?

**Cuadro 4.3: Actividad física diaria**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	17%
No	29	83%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico4.3: Actividad física diaria**

**Análisis.**-El **83%** contestan que no realizan una actividad física diaria el **17%** afirma que si realizan actividades físicas diarias

**Interpretación.**-La mayoría de docentes coinciden que no realizan actividad física diaria, lo que se deduce que los niños no juegan, no se sienten alegres por que la actividad física provoca alegría y beneficio corporal lo que se puede decir que los docentes no hacen hincapié en las actividades físicas

**Pregunta No. 4**

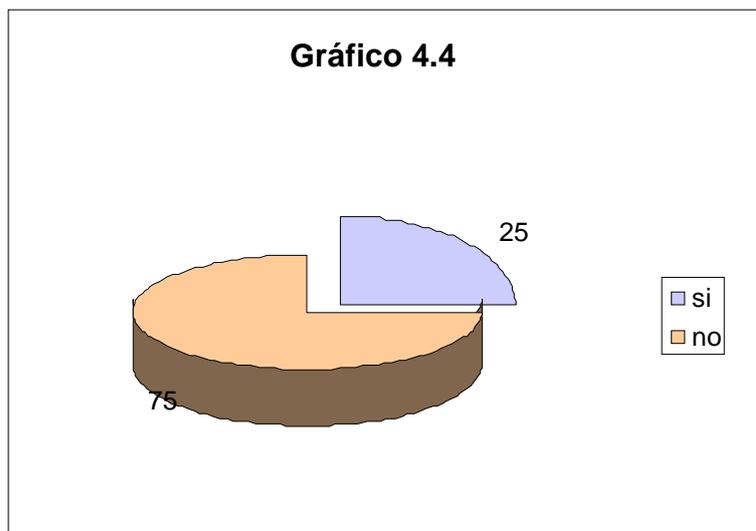
¿Usted da a conocer los beneficios de la actividad física y del juego en el desarrollo motor y mental del niño?

**Cuadro 4.4: Beneficios de la actividad física en lo motor y mental del niño**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	25%
No	26	75%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.4: Beneficios de la actividad física en lo motor y mental del niño**

**Análisis.**-El 75% de los docentes manifiestan que no conocen los beneficios de las actividades físicas y el 25% manifiesta que sí.

**Interpretación.**-La mayoría de docentes señalan que NO Conocen de los beneficios de la actividad física en niños lo que se deduce que no es una ayuda para los niños en la parte física, podemos apreciar un descuido de los docentes en prepararse y enfocarse en los beneficios integrales de la actividad física para los niños.

### Pregunta No. 5

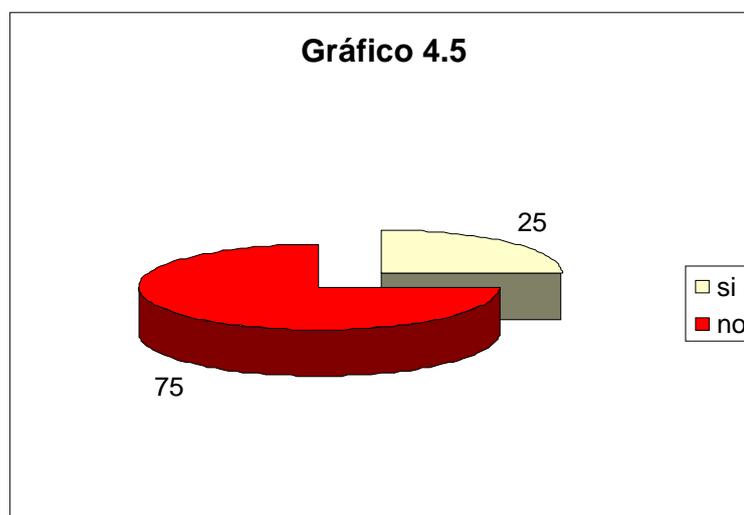
¿Usted como docente realiza alguna actividad física o juegos en beneficio del talento de los niños para mejorar la parte lúdica?

**Cuadro 4.5: Realización de actividades físicas y juegos para desarrollar el talento en niños**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	25%
No	26	75%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.5: Realización de actividades físicas y juegos para desarrollar el talento en niños**

**Análisis.**-El **75%** es decir la mayoría de los docentes encuestados indican que no realizan actividades físicas en beneficio del talento deportivo de los niños. El **25%** manifiestan que sí.

**Interpretación.**-La mayoría de los docentes señalan que no realizan juegos ni actividades deportivas y el beneficio que es descubrir el talento deportivo de los niños, lo que se deduce que no hay material didáctico encaminado a la realización de juegos y actividades físicas; además el espacio físico insuficiente también incide en las deficientes actividades físicas que están afectando a los niños.

**Pregunta No. 6**

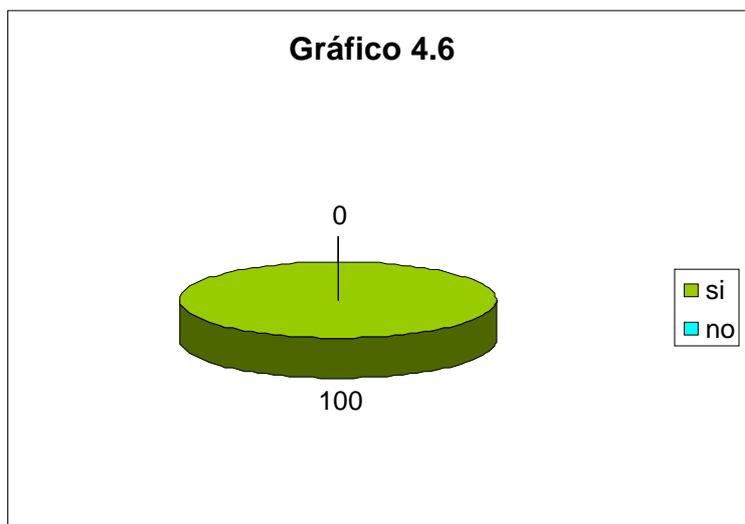
¿El desarrollo de habilidades y destrezas en los niños es ordenado para mejorar sus reflejos?

**Cuadro .4.6: Habilidades y destrezas en niños y la mejora de sus reflejos**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	35	100%
No	0	0%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.6: Habilidades y destrezas en niños y la mejora de sus reflejos**

**Análisis.**-El **100%** está de acuerdo que es ordenado y sincronizado la enseñanza para el desarrollo de habilidades y destrezas en beneficio de mejorar sus reflejos

**Interpretación.**-Con los datos obtenidos se permite afirmar que el desarrollo de habilidades y destrezas es ordenado en beneficio de mejorar los reflejos de los niños pero todo esto en relación con las asignaturas convencionales de la enseñanza en educación inicial pero no así en actividades físico-deportivas ya que no existe espacio físico y docente de cultura física

**Pregunta No. 7**

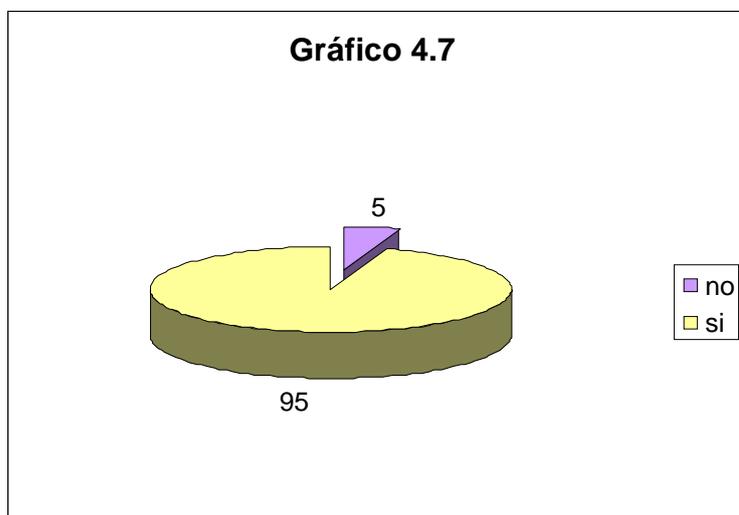
¿Usted como docente da un giro hacia la actividad física y los deportes para mejorar habilidades y destrezas es decir giros, saltos, etc.?

**Cuadro 4.7: Un giro de la enseñanza de la actividad física y los deportes para mejorar**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	33	95%
No	2	5%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.7: Un giro de la enseñanza de la actividad física y los deportes para mejorar**

**Análisis.**-El 95% es decir, la mayoría de los docentes contestan que si se debe dar un giro un giro en la enseñanza de actividades físico-deportivas. El 5% que no

**Interpretación.**- La información proporcionada nos indica que la mayoría de docentes están conscientes sobre un giro de la enseñanza de actividades físico-deportivas para mejorar las habilidades y destrezas de los niños, lo que se deduce que los docentes deben recibir un seminario sobre actividades físicas en niños y la institución contratar a un docente de cultura física, todo esto en beneficio de los niños de educación inicial.

**Pregunta No. 8**

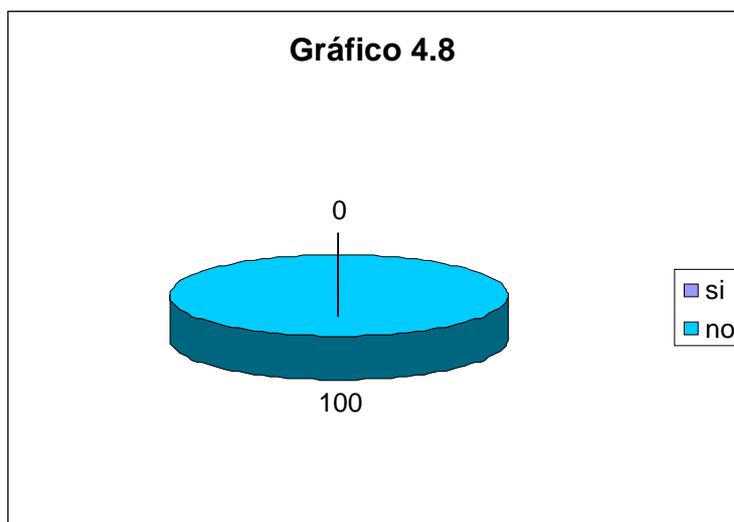
¿Cree que el desarrollo de habilidades y destrezas y el desarrollo motor están bien encaminados en base al movimiento en los niños de este centro infantil?

**Cuadro 4.8: Habilidades y destrezas están en relación al movimiento**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	35	100%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.8: Habilidades y destrezas están en relación al movimiento**

**Análisis.**-Los docentes en un 100% determinan que no existe relación entre desarrollo de habilidades, destrezas, desarrollo motor y la educación y enseñanza del movimiento

**Interpretación.**- Se evidencia que la actividad deportiva, esta negada para los docentes ya que ellos no perciben que a través del movimiento y el ejercicio los niños mejoraran sus habilidades, destrezas y desarrollo motor lo que se deduce que es necesario tener un ajuste en la educación y enseñanza del movimiento

### Pregunta No. 9

¿Practica alguna estrategia didáctica de esfuerzos naturales para motivar a los niños a la actividad física y la consiguiente mejora corporal?

**Cuadro 4.9: Estrategia didáctica de esfuerzos naturales para motivar a los niños**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	01	3%
No	34	97%
Total	35	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.9: Estrategia didáctica de esfuerzos naturales para motivar a los niños**

**Análisis.-** El 97% es decir la gran mayoría de los docentes manifiestan que no practican alguna estrategia didáctica para motivar a los niños a la actividad física

**Interpretación.-** Esto nos permite afirmar que los docentes de esta institución desconocen de cultura física, de actividades físicas y de movimiento lo que es necesario hacer conciencia y mejorar en beneficio de los niños que son los más perjudicados

**Pregunta No. 10**

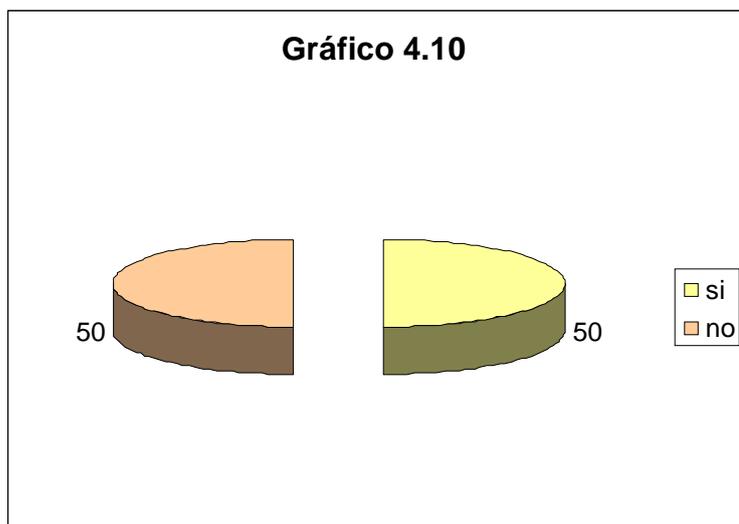
¿Cree la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas está mal encaminada y debe haber un cambio a través de una práctica sostenida?

**Cuadro 4.10: Mal encaminada y cambio a través de una práctica sostenida**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	50%
No	30	50%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano



**Gráfico 4.10. : Mal encaminado y cambio a través de una práctica sostenida**

**Análisis.**-En los datos obtenidos el 50% es decir la mitad manifiestan que sí. El 50% restante manifiesta que no.

**Interpretación.**-De los datos recabados se determina que es muy importante instruir sobre actividad física y deportes en niños y que no haya la creencia de que solo los más grandes deben practicar que los docentes parvularios reciban un curso de motivación y aprendizaje de actividades físicas y que la institución contrate un profesional de cultura física, todo esto en beneficio de los niños de educación inicial.

### 4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

#### Planteamiento de Hipótesis:

**H** La actividad física incide de manera positiva en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niño/as de Educación Inicial del Centro Infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.

#### Selección del nivel de significación

Para la verificación se utilizara el nivel de significación del  $\alpha=0.05$

#### Descripción de la población

Tomamos como muestra aleatoria al total de 35 docentes de Educación Inicial del Centro Infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.

#### Especificación de lo estadístico

Se trata de contingencia de 2 filas por 6 columnas con la aplicación de la siguiente formula del estadístico, paramétrica Ji Cuadrado  $X^2$ , donde frecuencias esperadas son comparadas en relación con frecuencias observadas. La fórmula para el cálculo de este estimador es:

$$x^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

#### Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene 2 filas y 6 columnas

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

$$Gl=(2-1)(6-1)$$

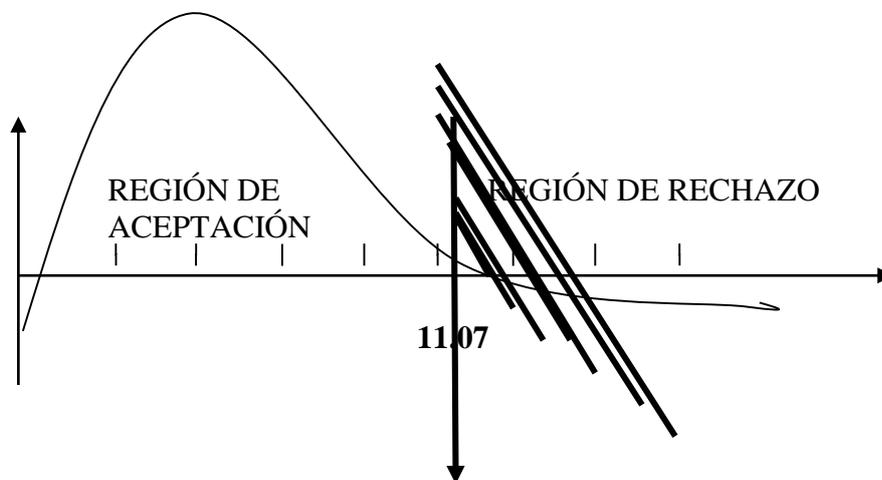
$$Gl=5$$

Por lo tanto con un grado de libertad 5 y un nivel de significación de 0.05 y de acuerdo a la tabla de chi cuadrado, se obtuvo el valor de 11.07

Por lo tanto con 5 grados de libertad a un nivel  $\alpha=0.05$  la tabla  $\chi^2_t = 11.07$ ; por lo tanto consideramos que  $\chi^2_t \leq \chi^2_c$  se aceptara la hipótesis nula caso contrario se lo rechazara

**Grafico 4.11: Zona de aceptación chi cuadrado**

La representación gráfica sería:



**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

**Recolección de datos y cálculo del estadístico**

**Cuadro 4.11: Tabulación de preguntas**

	Pregunta1	Pregunta4	Pregunta5	Pregunta9	Pregunta3	Pregunta2	Total
<b>SI</b>	6	9	9	01	6	29	<b>60</b>
<b>NO</b>	29	26	26	34	29	6	<b>150</b>
<b>Total</b>	35	35	35	35	35	35	<b>210</b>

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

**Cálculo de las frecuencias esperadas**

$$E = 60 \cdot 35 / 210 = 10$$

$$E = 150 \cdot 35 / 210 = 25$$

Se procede al cálculo de las frecuencias basado en la fórmula del estimador

estadístico chi cuadrado que es:

$$x^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

**Cuadro 4.12: Frecuencias calculadas**

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>(O - E)</b>	<b>(O - E)<sup>2</sup>/E</b>
6	10	-4	1.60
9	10	-1	0.10
9	10	-1	0.10
1	10	-9	8.10
6	10	-4	1.60
29	10	19	36.10
29	25	4	0.64
26	25	1	0.04
26	25	1	0.04
34	25	9	3.24
29	25	4	0.64
6	25	-19	14.44
<b>TOTAL</b>			<b>66.64</b>

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

### **Conclusión**

De acuerdo al estimador estadístico Chi cuadrado de la encuesta aplicada el valor de  $x^2_c$  es de 66.64 y de acuerdo a lo establecido se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa; es decir la actividad física si incide en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niño/as de Educación Inicial del Centro Infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato, de acuerdo al nivel de significación y regla de decisión. Por lo tanto las herramientas didácticas para la práctica de las actividades físicas tienen relación con el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños de educación inicial así esto provocará el fortalecimiento en la construcción del nivel del aprendizaje significativo, acompañado de la predisposición positiva de los docentes para capacitarse y actualizarse aprovechando de mejor manera las herramientas educativas en materia de educación física.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones:**

1. La mayoría de los docentes no enseñan movimientos coordinados lo que quiere decir que los docentes utilizan metodologías arcaicas y tradicionalistas lo que quiere decir que no se actualizan
2. La mayoría de docentes no realizan actividades físicas diarias, lo que quiere decir que los niños no juegan, no se sienten alegres ya que la actividad física provoca alegría y beneficio corporal lo que se saca como conclusión es que los docentes no le dan la debida importancia a la educación física.
3. Los docentes no conocen de los beneficios de la actividad física en niños y el desarrollo motor lo que se deduce que no es una ayuda para los niños la metodología y el mecanismo que utilizan
4. Se concluye que es muy importante instruir sobre actividad física y deportes en niños y que no haya la creencia cuando más grandecitos lo cual es importante concluir diciendo que los docentes deben recibir una guía y talleres sobre actividad física y sus beneficios en el desarrollo motor de los niños de educación inicial

## 5.2 Recomendaciones

- 1.- Se recomienda a las docentes investigar y actualizarse sobre los beneficios de la actividad física en niños de educación inicial
- 2.- Se sugiere la renovación en el plan de clases y su relación con la actividad física para niños en educación inicial ya que es urgente una evolución, cambio, movimiento, pues los niños son una constante dinámica corporal y mental El Centro de Educación Inicial Los Girasoles debe incentivar a sus maestros y niños a algunos programas físicos deportivos
- 3.- Se recomienda contratar un profesional de educación física para que los niños se motiven en la práctica de actividades físicas y a la vez coordine con las docentes en la inserción de juegos y dinámicas deportivas.
- 4.- Se recomienda aplicar y renovar conocimientos sobre los beneficios de la actividad física a través de una guía- folleto de actividades sobre actividad física y desarrollo de habilidades y destrezas en niños de educación inicial.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **PROPUESTA:**

Guía de actividades físicas para desarrollar las habilidades y destrezas de los niños de educación inicial del Centro Educativo “Los Girasoles”.

#### **6.1. Datos informativos**

- **Institución:** Centro Educativo “Los Girasoles”.
- **Autoría del Proyecto:** Ortiz Núñez David Adriano
- **Tutor del Proyecto:** Lic. Mg. Edlita Ivonne Espinoza Álvarez
- **Población del Estudio:** 35 Docentes
- **Sector:** Parroquia: Atahualpa Cantón: Ambato
- **Ubicación:** Barrio Centro de la parroquia Atahualpa
- **Ciudad:** Ambato
- **Provincia:** Tungurahua
- **País:** Ecuador

#### **TIEMPO ESTIMADO DE LA PROPUESTA**

La presente propuesta será ejecutada por el autor, con su autofinanciamiento y predisposición. Inicio: 14 de septiembre del 2013 Terminación: 14 de enero del 2014. Se presenta un tiempo estimado de cinco meses para aplicar y ejecutar la propuesta.

**Beneficiarios:**

El autor intelectual de esta propuesta es el señor egresado Ortiz Núñez David Adriano, será el primer beneficiario ya que se será el portador de esta metodología y luego los/las docentes de la institución en estudio y por ende los niños de educación inicial y más personas vinculadas con la educación en general de la provincia Tungurahua, todos ellos apasionados por la educación y enseñanza en niños

**Equipo técnico responsable de la de la propuesta:**

El autor señor Ortiz Núñez David Adriano quien será el encargado de diseñar, socializar, difundir y enseñar el manejo de la metodología dentro de la enseñanza de actividades físicas y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas mediante la implementación de una guía y manifieste el uso de un programa organizado y planificado de las actividades físicas, mediante herramientas lógicas de la cultura física y materiales del área; además se contará con la ayuda del responsable (director de tesis), de la Universidad Técnica de Ambato en el área respectiva y la predisposición de quienes conforman el Centro de desarrollo infantil “Los Girasoles”.

**6.2. Antecedentes de la propuesta.**

En la sociedad contemporánea a nivel educativo y en niños se hace necesario desarrollar y perfeccionar los fundamentos técnicos de actividad deportiva y la cultura física pues estos son la base del proceso de aprendizaje integral en habilidades y destrezas del niño. Tomando en cuenta las nuevas transformaciones en el campo educativo-deportivo las cuales se vienen dando a cada momento, connotados científicos y más personas vinculadas con la enseñanza en niños, señalan a la metodología moderna como una herramienta necesaria y fundamental al momento de analizar a las actividades físicas en y su impacto en el desarrollo de habilidades y destrezas en el niño, pues la cultura física es una herramienta necesaria diseñada tanto para docentes de otras áreas como para docentes de la

misma cultura física y así se puede comparar y elevar el nivel de actividades físicas del niño; además está al alcance de todos, y no es tan difícil para manejarlo.

La comunidad educativa-parvularia da poca importancia a la deficiente enseñanza de las actividades físicas y su relación con su formación integral del niño; ya sea por problemas intrínsecos o por problemas del entorno. De la investigación realizada se pudo deducir que la relación docente-niño no es la más óptima en el plano del aprendizaje; así la problemática del desarrollo de habilidades y destrezas está localizada en la mayoría de los niños, pues hay una apatía por parte de los/las docentes a realizar una práctica adecuada y orientada al buen desarrollo integral en el parámetro físico del niño en el nivel básico de enseñanza.

La Universidad Técnica de Ambato está buscando vincular a sus egresados y profesionales en cultura física con la comunidad y solucionar los problemas que lo aquejan, entre ellos la enseñanza de actividades físicas en niños, es por ello que los trabajos de investigación están orientados a enmendar en algo las dificultades educacionales-deportivas; como es el caso de esta propuesta, manejado por un egresado con capacidad y conocimientos salido de la Universidad Técnica de Ambato. Con la intención de solucionar la problemática que se ha investigado en mi calidad de egresado de la carrera de Cultura Física se está proponiendo la creación de guía didáctica de actividades físicas para niños con metodología moderna de enseñanza de la cultura física y sus sub áreas como es las actividades físicas en niños y que sea una estrategia en la calidad en beneficio del niño y su desarrollo integral y por ende de la sociedad entera de la provincia Tungurahua.

Con la investigación realizada y la propuesta en pie se pretende facilitar y contribuir al mejor desenvolvimiento de las maestras dentro de su trabajo diario, fortalecer la relación maestra-alumno así también se espera conseguir mejores resultados formación física e intelectual de los niños. Es importante en esta propuesta la socialización, que permite adaptarse al mundo externo, es un factor de equilibrio, desarrolla los aspectos psicológicos, físicos, sociales, intelectuales, deportivos, que facilita el aprendizaje, e incorpora valores, es motivo de alegría, supera tensiones.

Los establecimientos e instituciones educativas deberán contar con espacio físico adecuado para poder enseñar de mejor manera las actividades lúdicas-deportivas en niños para un mejor aprendizaje en lo posterior.

### **6.3 Justificación.**

La presente está fundamentada en el juego y la actividad física como estrategia para estimular las variables de coordinación y equilibrio y el desarrollo de habilidades y destrezas, es importante porque desde la dimensión física, mental y espiritual del niño, la actividad motora desempeña un papel esencial en la facilitación de su desarrollo integral, ya que el infante posee una inteligencia, un cuerpo y un espíritu en proceso de construcción y evolución. El juego pues, ocupa dentro de los medios de expresión del niño un lugar privilegiado. En el juego el niño aprende a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades, desarrolla su personalidad y encuentra un lugar en el grupo.

La motricidad y la actividad física ocupa un lugar importante en el desarrollo motriz, emocional e Intelectual en las primeras etapas del niño, quien tiene que aprender a armonizar los movimientos de su cuerpo con sus habilidades y destrezas mentales; para así en un futuro poder ser eficaz y eficiente en cada uno de los retos impuesto por el mundo post-moderno; por consiguiente; es desde la educación preescolar donde se empieza a trabajar con metas muy claras en todos los procesos en los que se fundamenta el movimiento.

Desde el punto de vista del interés del investigador, este proyecto-propuesta (guía de actividades físicas) busca centrar el interés en el juego y la actividad física para el niño en edad preescolar, lo tenga como un referente de su desarrollo motriz y lo impulse a estructurarse desde los primeros años escolares en cuanto al manejo de su sistema músculo esquelético.

Por ello, los resultados que se esperaban obtener en esta investigación apuntan a que los niños y niñas del Jardín, alcancen un desarrollo motor acorde a su edad

mental y cronológica, que les estimule el deseo por ejercitarse y tengan en el juego un punto de referencia para adquirir las destrezas físicas en las variables de coordinación y equilibrios, acorde a su edad escolar, las cuales se verán reflejadas en la vida adulta del individuo.

El impacto que generara esta guía para docentes parvularias se centra en el desarrollo que adquirirán los niños y niñas en su proceso de aprendizaje, ya que al tener bien desarrolladas estas variables, por obvias razones, su rendimiento académico debe mejorar ostensiblemente, al igual que su desempeño laboral, social y personal.

Desarrollar una buena motricidad gruesa en un niño, garantiza adultos seguros, capaces de tomar las mejores decisiones en el momento oportuno, puesto que la motricidad gruesa conlleva a mejorar el pensamiento crítico, pilar fundamental en las acciones de un ser humano.

**Por tal motivo se presenta el siguiente propósito:**

- Capacitar por medio de guía-folleto didáctica para docentes de Parvularia para que así puedan manejar un método sostenido de dentro de la preparación metodológica de la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas en niños de educación inicial y su mejora en la parte física y comparen su aplicación a futuro e incluyan también en los demás actividades educativas.

**6.4 Objetivos**

**Objetivo General.**

- Desarrollar guía-folleto teórico-demostrativo para la implementación y manejo del método moderno para desarrollar un buena actividad física en niños y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas, la guía-folleto como una herramienta para analizar los movimientos y fundamentos físicos-técnicos de la actividad física

### **Objetivos específicos**

- Dotar a las personas vinculadas con los niños y su educación de una herramienta estratégica científica-técnica que permita analizar, comparar y verificar los movimientos coordinados de los niños.
- Capacitar e Involucrar a las/los docentes párvulos en el uso y manejo del programa y metodología de la actividad física en niños de educación inicial
- Difundir el método y metodología moderna técnica-científica de la actividad física aplicada niños de educación inicial y hacia todas las personas e instituciones implicadas con la educación inicial de niños en edad preescolar

### **6.5 Análisis de factibilidad**

Este proyecto es factible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados (autoridades y docentes de Educación Inicial del centro infantil “Los Girasoles” de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato). Aceptando la propuesta enfocada y manifestada.

#### **Factibilidad personal**

Con la aplicación de esta propuesta, se pretende alcanzar los objetivos planteados durante el trabajo practico de la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos de la actividad física en niños y el análisis de los movimientos deportivos y con respecto a la aplicación del método sostenido, beneficiando directamente a los niños apasionados por el juego y la alegría pues al uso de la metodología moderna sirve para analizar y comparar los aspectos físicos, técnicos, tácticos y metodológicos de la actividad física en niños tanto inicial, formativo.

Esta toma de decisiones y el método moderno es factible desde sus inicios, y mucho mejor en los niños que son de un empuje tenaz, para que adecuen el cuerpo y la psiquis y asa estén adaptados y compaginados con el entorno de la educación inicial.

Con todos estos preámbulos yo, Ortiz Núñez David Adriano egresado de cultura física puedo decir que tengo la capacidad de conocimientos, factibilidad económica, de tiempo y sobre todo de conocimientos que me llevarán a culminar de la manera más positiva mi propuesta.

### **Factibilidad Socio-Tecnológica**

Con la proliferación de la investigación como un medio de superación de los profesionales proactivos de la actividad física en nuestro entorno y país, los profesionales constituyen un medio donde a diario pueden ayudar a superar el deporte y la actividad física en niños mediante el manejo de una nueva metodología enseñanza sobre actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas, que hoy en día facilitan el desarrollo integral del niño, el aspecto metodológico va orientado a satisfacer las necesidades individuales y colectivas tanto de los docentes de educación inicial y de los niños que son los grandes actores.

### **Factibilidad Administrativa.**

El centro de Educación Inicial los Girasoles de parroquia Atahualpa posee un departamento para reuniones, en el mismo se planifican las actividades educativas, pero actualmente de una forma deficiente y tradicional; por lo cual se le ha propuesto una alternativa de solución a esta problemática en la actividad física y la respuesta ha sido positiva por lo que se cuenta con su apoyo. Además se cuenta con el apoyo de la Universidad Técnica de Ambato y su departamento técnico metodológico de cultura física y otros docentes sobre esta temática.

Este departamento cuenta con servicio de Internet inalámbrico y también por medio de modem de telefonía móvil, será en este departamento donde se desarrollarán todas y cada una de las actividades de la propuesta:

- Investigación acerca de la propuesta.
- Revisión de la Bibliografía necesaria.

- Diseño de la guía instructiva para manejarlo (taller)
- Capacitación y manejo sobre la guía-folleto a los docentes del centro de Educación Inicial los Girasoles de parroquia Atahualpa

## **6.6 Fundamentación**

### **6.6.1 Guía-folleto de la actividad física en niños y el desarrollo de habilidades y destrezas**

Las guías o folletos son escritos eminentemente dinámicos, de fácil lectura y manejo que transmiten de forma completa, sencilla, ordenada y sistemática la información de una operación. En ellos se indican las actividades y la forma en que estas deberán ser realizadas por los miembros de una organización.

Un folleto es una herramienta de comunicación muy útil entre la organización o institución, personas de mando y el personal, manteniéndolo al tanto de lo que se desea alcanzar y de qué manera; permitiendo el manejo y control de la información. Deben estar sujetos a revisiones periódicas, para adaptarse y ajustarse a las necesidades cambiantes de toda institución moderna, no deben ser inflexibles e inhibir la capacidad creativa de los integrantes de la organización, sino que deben reformarse constantemente conforme surjan nuevas ideas que ayuden a mejorar la eficiencia de la institución.

Un folleto, libro, carpeta, etc., en los que de una manera fácil de manejar (manuable) se concentran en forma sistemática, una serie de elementos administrativos para un fin concreto: orientar y uniformar la conducta que se presenta entre cada grupo humano en

La institución. El manual-guía o folleto presenta sistemas y técnicas específicas. Señala el procedimiento a seguir para lograr el trabajo de todo el personal de oficina o de cualquier otro grupo de trabajo que desempeña responsabilidades específicas. Un procedimiento por escrito significa establecer debidamente un método estándar para ejecutar algún trabajo.

Es un registro escrito de información e instrucciones que conciernen al receptor y pueden ser utilizados para orientar los esfuerzos de una persona en una institución.

Una expresión formal de todas las informaciones e instrucciones necesarias para operar en un determinado sector; la guía es un parámetro que permite encaminar en la dirección adecuada los esfuerzos del personal operativo de equis institución.

Un documento que contiene, en forma ordenada y sistemática, información y/o instrucciones sobre educación, organización, práctica y procedimientos de una institución, que se consideran necesarios para la menor ejecución del trabajo

**En conclusión la guía o folleto:** es una situación natural de aprendizaje del cual, las operaciones mentales y la afectividad forman una parte constitutiva. Es un lugar de co-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias.

El folleto es un acercamiento o una profundización en una actividad, promoviendo una tarea que tiene grandes beneficios en lo relativo al crecimiento, desarrollo y disfrute de la persona y el conocimiento. Uno de los objetivos centrales es acercar a los beneficiarios a un intercambio de conocimientos y experiencias, haciendo uso de la diversidad de actos y parámetros como parte del mismo.

Hacer la experiencia teórica física y práctica una excelente exposición. Además el folleto es un encuentro y confrontación entre todos los actores (teoría-acción-cuerpo-voz-presencia), que permiten reconocer la temática, reconocer al expositor y reconocer al otro (que es el conocimiento), con diferencias y similitudes, desde lo conocido a lo desconocido y viceversa.

### **6.6.2 Actividad física en niños**

## **Introducción**

El presente trabajo se realizó debido a la problemática de la clase de educación física que existe en algunos docentes de educación preescolar, pues hay una apatía por parte de ellos a realizar una clase adecuada y orientada al buen desarrollo integral del niño de edad preescolar y por eso esta propuesta.

En la elaboración de esta tesis se propuso el abordaje de diversos temas donde el educador pueda proporcionar alternativas para realizar actividades dentro de dicha área de la mejor manera posible; nuestra primera intención es ubicar al profesor en la problemática que se está tratando para así posteriormente introducirlo por los antecedentes de la educación física, sus conceptos, las características evolutivas en los niños en edad preescolar, así como mostrarle de una manera comprensiva la estructura de una clase de educación física y los materiales apropiados e idóneos para utilizarlos dentro de la misma clase, todo esto con el fin de proporcionar en el niño un desarrollo armónico e integral.

Fomentar en niño valores, habilidades, actitudes, hábitos, son propósitos y objetivos que se encuentran inmersos en la materia de educación física, además de desarrollar destrezas y habilidades motrices en el niño, ya que las actividades orientadas, planeadas y aplicadas de la mejor manera proporcionan al educando un desarrollo armónico.

**Concepto de Educación Física.** La educación física pretende ante todo el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente teniendo como resultado desarrollo integral, así como su formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida.

Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida diaria.

A través de la educación física se le enseña al niño a conocer su aspecto corporal, a ser autónomo en sus movimientos, a realizar ejercicios en su vida diaria que lo guiaran a una vida sana, le inculcará los hábitos de higiene así como también querer a la naturaleza.

"La educación física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando."

La educación física es ante todo una educación, no un adiestramiento corporal, ya que no solo atañe al cuerpo, sino también a la persona pues por este medio lo que se pretende en el ser humano, es el enriquecimiento integral de él mismo.

Las actividades que realiza la educadora en la clase de educación física deben de favorecer las habilidades motrices así como el desarrollo de su esquema corporal por medio de situaciones de juego, técnicas de recreación, iniciación al ritmo y actividades permanentes.

Por lo que el profesor necesita conocer y atender las características tanto sociales, psicopedagógicas y biológicas del niño para que así de esta manera pueda organizar y promover las actividades didácticas de una forma congruente y así ayude al enriquecimiento de la armonía y buen funcionamiento orgánico e incrementar las habilidades motoras del niño obteniendo así el máximo aprovechamiento tanto físico y mental.

Por todo lo antes dicho se puede llegar a la definición que la educación física, es de carácter pedagógico, y que va dirigida al desarrollo y perfeccionamiento del ser humano, tanto físico y mental; así como también cabe señalar que esta materia es de suma importancia, para la buena salud de la persona, pues apoya para favorecer el desarrollo integral del ser humano.

### **La clase de educación física en el Nivel Preescolar**

#### **Objetivos generales de Educación Física en el área integral del niño**

No es posible concebir, poder a través del movimiento lograr una acción educativa si antes tener la formulación de objetivos que en este caso la orienten y la encausen; ya que estos son los propósitos concretos de las metas que se pretenden alcanzar en la obra educativa, "todo esto tiene gran importancia pues radica alrededor de las etapas de planeación, realización y evaluación del proceso pedagógico mediante la actividad físico-deportiva".

El principal fin de la educación física es el perfeccionamiento del hombre, para la consecución de dicho objetivo se encuentran ciertos objetivos generales, estos propósitos son los que orientan u dirigen la formación en la clase de educación física. Los objetivos de más relevancia para la educación física son los siguientes:

#### **Área Fisicomotriz:**

- Estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal, literalidad, equilibrio, nociones espacios temporales, coordinación motriz.
- Estimular el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo.

#### **Área de Higiene:**

- Contribuir a través del ejercicio el desarrollo y la preservación de un estado de salud general óptimo.

#### **Área social:**

- Fomentar a través de las actividades físico-deportivas el proceso de socialización promoviendo la convivencia cordial y alegre, por medio de actividades donde refuerce las conductas de respeto, solidaridad, cooperación y conciencia de grupo.

#### **Área psicológica:**

- Estimular el desarrollo psicológico, propiciando la agilidad mental así como la seguridad y la estabilidad emocional del individuo.

#### **Área moral:**

- Favorecer en el individuo la incorporación de valores morales.

Y por último, y quizás el más importante de la educación física, el cual es favorecer el despliegue completo y armonioso de las capacidades humana, tanto físicas, psíquicas, sociales y morales.

### **Objetivos de Educación Física en el Nivel Preescolar**

Una de las grandes oportunidades que brinda la educación física es poder trabajar directa y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento del cuerpo acompañado de muchas actividades. En el caso del nivel de educación preescolar, la clase de educación física resulta de una muy particular importancia ya que al ponerla en práctica adecuadamente y con los suficientes cuidados por parte del educador o profesor que imparta dicha clase, ayuda y contribuye a la vez a que el niño se desarrolle y se consolide para su desarrollo físico - motriz, social, psicológico, cognoscitivo en una forma armoniosa e integral.

Por todo lo anterior existen objetivos básicos de educación física para los niños y niñas del nivel preescolar, son:

- Ampliar y diversificar sus posibilidades motoras.
- Desarrollar las cualidades motoras básicas que conforman la aptitud física.

- Propiciar el desenvolvimiento de los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor.
- Favorecer un adecuado desarrollo morfo-funcional.
- Canalizar su amplia necesidad de expresión cinética.
- Estimular y favorecer un adecuado proceso de socialización.
- Propiciar un comportamiento más autónomo.
- Favorecer la seguridad y la estabilidad emocional.
- Preservar la salud.

### **Características del ejercicio físico.**

En la educación física el movimiento o ejercicio es el principal medio con que se cuenta, y es de tal importancia que es preciso su estudio profundo de todos sus aspectos biológicos, mecánicos, fisiológicos y psicológicos.

El ejercicio físico puede definirse como una liberación espontánea de energía tanto física como psíquica y ambas están estrechamente relacionadas, que si faltase una de ellas, el ejercicio quedaría alternado fundamentalmente, e incluso inhibido.

En el estudio que viene a continuación sobre las características y las condiciones que deben revertir el ejercicio físico, comprenden los aspectos fundamentales que condicionan su ejercicio; el aspecto técnico y el aspecto psicofisiológico.

Aspecto Técnico:

Supone un primer acercamiento a los tipos o características de los ejercicios. Dentro de éstas hay que considerar dos clases fundamentales:

**Ejercicio sintético:** Este se compone de movimientos naturales y espontáneos, en lo que el sujeto se manifiesta libremente o hace trabajar su sistema nervioso. Más que una parte del cuerpo se dirige al sujeto entero, sin dividirlo artificialmente, contribuyendo así el medio más adecuado para la educación física de pequeños y jóvenes.

**Ejercicio analítico:** Parte del estudio detallado de los huesos, articulaciones, músculos, etc. Que intervienen en cada movimiento pretende una educación física mediante la acción separada sobre cada elemento del cuerpo, originando una gimnasia mecánica, fisiológica y estática, que exige una gran atención.

### **Aspecto Psicofisiológico:**

En los movimientos del ser humano, no puede ignorarse el componente neurofisiológico. El movimiento consiste en una reacción motora ante una excitación interna o externa. Se aprovechan así dos importantes propiedades de los músculos: su excitabilidad y su poder de contracción. Para que haya, se precisa un estímulo capaz de excitar la fibra muscular, al contraerse ésta y actuar sobre los huesos en que se inserta se produce el movimiento.

La corriente nerviosa es el estímulo natural y llega a los músculos a través de los nervios motores, cuyas terminaciones se exponen por la superficie muscular bajo el nombre de placa motriz. Pero no siempre es la corriente nerviosa, es el estímulo que actúa sobre los músculos, no todos los movimientos se realizan bajo la coordinación de las zonas motoras de nuestra corteza cerebral. Según la altura de los centros nerviosos que intervienen y el tipo de enlace entre la excitación y respuesta, se originan los siguientes movimientos:

**Movimiento reflejo:** En él hay reacción muscular sin que intervenga lo consciente, esto es sin la actuación de la voluntad, aunque éste puede modificarse la respuesta. Los movimientos pueden ser:

- Reflejo nervioso: o respuesta motora a un estímulo sensitivo adecuado.
- Reflejo condicionado: en el que el estímulo apropiado se sustituye por otro distinto (estímulo condicionado desencadenándose la misma respuesta ante aquél).

**Movimientos espontáneos:** Expresan el libre sentir del alumno, sin intervención de factores externos. Tienen su máximo desarrollo en la edad escolar, manifestándose especialmente en el juego. Aquí la misión del educador es, sobre todo, de control evitando un excesivo gasto de energía al que los escolares son muy propensos por la excitación del juego.

**Movimientos voluntarios:** En educación física los movimientos voluntarios han de tener prioridad sobre cualquier otro, pues con ellos los alumnos ejercitan sus facultades físicas y psíquicas. La automatización ahorra energías en la ejecución de ejercicios difíciles, pero también disminuye la función educativa en acción.

### **El juego en la clase de Educación Física del Nivel de Preescolar**

El juego es una actividad propia y característica del niño, propia porque el chico juega todo el tiempo y característica, porque la necesidad de jugar lo distingue del adulto. "El niño vive en un estado de juego."

El juego constituye un mundo propio y característico de cada niño con su medio, que es diferente al del adulto. En términos generales se denomina al juego como las actividades placenteras que realiza una persona durante un período indeterminado con el fin de entretenerse, como educadores preescolares, debemos de saber qué tan importante es para el niño el juego. El niño involucra todas sus habilidades en el juego, cuerpo, inteligencia y afecto. Y juega con todo lo suyo: con la mano, con el cuerpo, con el llanto y la risa, con la narración y la fantasía.

En el niño la importancia del juego se centra en el hecho de que constituye una actividad importante para él pues por medio de este reproduce e imita las actividades cotidianas. "El juego es acción, es armar, discutir, atrapar, correr." Por medio del juego los niños obtienen conocimiento de sí mismos, del ambiente y comunicación por ejemplo:

- Conocimiento sobre su propio cuerpo
- Descubrimiento de sus sentidos

- Respeto de su propio cuerpo
- Cuidado de su cuerpo
- Adquisición de las nociones espacio temporales
- Estímulo a su curiosidad
- Coordinación, corroboración con sus compañeros y adultos
- Propiedades y naturaleza de los materiales
- Establecimiento de correspondencia, semejanzas y diferencias
- Expresión de lo que siente y necesita
- Aspectos básicos de tiempo
- Desarrollo en su lengua oral y escrita
- Razonamientos y uso del lenguaje matemático.

### **6.6.3 Desarrollo de habilidades y destreza en niños**

#### **Habilidades y destreza**

**La habilidad.** Es la aptitud innata, talento o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio. Casi todos los seres humanos, incluso aquellos que observan algún problema motriz o discapacidad intelectual, entre otros, se distinguen por algún tipo de aptitud.

En tanto y de acuerdo con que no todos los individuos somos iguales, venimos del mismo lado o nos gusta lo mismo, no todos los seres humanos observan la misma habilidad para las mismas cosas y por suerte, gracias a esto es que existe la diversificación de tareas y trabajos.

**Destreza.** El significado de destreza reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

Ambos términos son muy parecidos y en algunos casos pueden ser sinónimos. Pero sí existen diferencias.

- Capacidad son posibilidades que tiene la persona para realizar una acción, las haya llevado a cabo o no, es como el potencial, es reunir las cualidades para hacer algo.
- Habilidad es la astucia para llevar a cabo una actividad, saber cómo.
- Destreza es llevar a cabo manualmente o con cualquier parte del cuerpo una actividad para la que se es hábil.
- La habilidad es un don innato con el que se nace.
- La destreza es la práctica constante de determinado objeto.
- La habilidad se posee como algo innato
- La destreza se adquiere con la práctica y el esfuerzo

### **Desarrollo de habilidades y destrezas en niños**

En visitas realizadas de forma reiterada a los niños de 4-5 años en las vías no formales en estas edades facilitan el trabajo con las habilidades motrices básicas, se puede apreciar que la institución en estudio no cuenta con el personal capacitado para desarrollar este empeño (Promotora, Ejecutora y Profesor de Cultura Física) y la creación de grupos múltiples para la realización de la actividad conjunta, existen insuficiencias en la práctica educativa en el desarrollo de los niños, dadas fundamentalmente en:

- Muestran poca variedad de formas en el desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- Se observa poca creatividad en la combinación de las diferentes habilidades motrices básicas, así como en la coordinación de los movimientos.
- Estos elementos unidos a las demás pesquisas y comprobaciones del autor llevan al planteamiento de la propuesta.

### **Definiciones del trabajo**

**Habilidad:** Es la acción que ejecuta el sujeto utilizando los conocimientos adquiridos anteriormente (experiencia motriz) constatando solamente una

posibilidad de la ejecución sin tener en cuenta el nivel cualitativo de la misma (Urdí).

**Comunidad:** Tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar en objetivos comunes. La integran individuos unidos por vínculos naturales por objetivos que trascienden a las particularidades.

**Actividad física:** Proceso encaminado a la realización de ejercicios físicos con diferentes objetivos a cumplimentar ya sea con fines profilácticos, recreativos y desde el punto de vista del entrenamiento deportivo.

**Trabajo comunitario:** Labor que realizan los diferentes grupos sociales en la que no solo participa la población, sino también los delegados que responden y velan por los intereses de la comunidad, cuyo objetivo central consiste en las respuestas a las disímiles inquietudes que plantea la población.

**Actividad:** Toda acción material y múltiple que realiza el hombre orientada a transformar la naturaleza, la sociedad y el pensamiento. Por tanto es dirigida, transformadora y consciente.

**Medios de enseñanza:** Uso alternativo de medios producidos por las propias ejecutoras, el medio se convierte en un elemento motivacional y de aprendizaje múltiple.

**Plan:** Modelo sistemático de una actuación pública que se elabora anticipadamente para dirigirla y encauzarla.

**Habilidad motriz básica:** Formas básicas de movimiento en los niños aprovechando su experiencia, con economía en el movimiento, administración del cúmulo de energía en la ejecución del movimiento.

Para lograr los objetivos previstos en el desarrollo de habilidades y destrezas en niños se requería de la capacitación del personal que garantizaría su puesta en práctica y el cumplimiento de los objetivos previstos en el mismo dirigidos a:

- Propiciar una cobertura mayor de atención a las niñas y niños de edad preescolar, favoreciendo su desarrollo psicosocial, transfiriendo los conocimientos a la familia y a la comunidad.
- Preparar a la familia para poder enfrentar la educación de sus hijas e hijos con mayores posibilidades.
- Lograr que tanto la familia como la comunidad se involucraran activamente en el desarrollo de este programa.
- Propiciar que se desarrollen al máximo las potencialidades de cada comunidad, estableciendo un indispensable equilibrio en la atribución de responsabilidades y el reconocimiento entre la acción de la familia, los vecinos, los organismos y las organizaciones de masas existentes en cada comunidad.

### **El desarrollo motriz de los niños de 4-5 años.**

La Educación Física es un proceso pedagógico para la adquisición y desarrollo de habilidades motrices básicas y hábitos en los niños desde edades muy tempranas. El desarrollo motor del niño de 4 a 5 años sigue siendo rápido y variado.

Para ello hace falta que crezca en un ambiente que le ofrezca la medida adecuada de estímulos sobre movimientos y posibilidades de reacción así como que educadores comprensivos sepan orientar cómo es conveniente el sano afán de movimiento y actividad del niño.

En la medida que el niño aprende a andar derecho y a hablar su radio de acción se amplía considerablemente. Con ello aumenta la cantidad de estímulos que influyen sobre el niño al moverse en el mundo material y humano circundante con el que se enfrenta "accionando".

Su actividad de "exploración" se extiende ahora a todo el espacio disponible y a sus objetos.

Las influencias del medio ambiente son precisamente en esta edad de mucha importancia para el desarrollo de las destrezas de movimiento del niño y para su capacidad de reacción motriz.

En condiciones propicias el niño alcanza hacia el final de la edad preescolar un estado de desarrollo motor muy parecido ya al del adulto.

Dispone de las formas básicas de la dinámica deportiva: manifiesta habilidades motrices básicas como caminar, trepar, correr, saltar, lanzar, alcanzar y domina por lo general estos movimientos con buena coordinación si bien en una forma que necesita ser perfeccionada.

Las formas básicas de movimiento se adquieren en el orden arriba indicado lo que no debe entenderse en el sentido de que una nueva serie de desarrollo comience cuando ya se domina perfectamente una de las formas.

El fuerte afán de movimiento se manifiesta además en el hecho de que los movimientos no se efectúan con brevedad y ahorro, como acostumbra a ocurrir en el adulto. Los movimientos del niño presentan todo un derroche de movimientos de acompañamiento, que parecen superfluos desde el punto de vista de la economía de ejecución. Además de ello, muchos movimientos están dirigidos exactamente a su fin, todavía no se consigue un control funcional de los movimientos el cual habrá que ir adquiriendo paulatinamente.

Vamos a explicar lo dicho antes tomando el ejemplo de un lanzamiento. El niño quiere hacer que un objeto por ejemplo una pelota, vaya a un lugar determinado. Lleva primero la pelota al lugar previsto, realiza diversos movimientos de arranque y al final "tira" la pelota. En la mayoría de los casos no puede hablarse en realidad de un lanzamiento pues la pelota abandona la mano de forma completamente

incontrolada a menudo en contra de la dirección prevista y la distancia alcanzada es escasa. Sin embargo, el niño se ejercita con frecuentes repeticiones y llega a alcanzar un determinado grado de destreza en la forma básica "lanzar".

La rapidez de desarrollo motor depende al parecer del número de formas básicas de movimiento que se están adquiriendo. La rapidez del desarrollo en cada una de las formas básicas de movimiento depende también del ejercicio y las posibilidades que se le presentan al afán infantil de acción.

De esta forma se aumentan más rápidamente las formas para las que hay mejores posibilidades de ejercicio.

La sensación de éxito desempeña un papel muy positivo. En medio del gran número de intentos se seleccionan los movimientos realizados con éxito, se repiten por el placer de lograrlo y de esta manera van asegurándose. Por el contrario, los ensayos que fracasan, no se repiten y se olvidan. A lo largo de muchos intentos logrados en el trato con las cosas, el niño va adquiriendo un sentido funcional de la ejecución y desarrolla al mismo tiempo la facultad de acumular experiencias motrices, de la que se forma una "memoria motriz".

El lenguaje y la capacidad de pensar que ello lleva consigo, van regulando progresivamente las acciones motrices del niño. Al principio los movimientos se orientan en especial por los estímulos de los llamados "sentidos de proximidad", particularmente el tacto y el sentido del movimiento (sensación muscular). Con posterioridad asumen la función dirigente los "sentidos a distancia" (vista y oído).

El niño ve los movimientos de otros niños, de los hermanos, de los adultos y, sobre todo, de la madre. La visión llega a producir tanto efecto como los estímulos que parten del contacto directo con las cosas. Los movimientos percibidos sensorialmente incitan a la imitación, sobre todo si al principio van unidos a invitaciones, alientos y promesas; por ejemplo, para trepar:

"Ven, sube; enséñame que puedes hacerlo solo. Ahí arriba está tu pelota de colores, sube a buscarla."

Finalmente el lenguaje puede ir sustituyendo poco a poco muchos estímulos directos de movimiento, que el niño había recibido antes por los sentidos. El lenguaje se convierte en un nuevo estímulo motor de gran trascendencia.

Se debe destacar que un programa bien estructurado desde las primeras edades contribuye al perfeccionamiento de habilidades motrices básicas, en niños y niñas, siempre que esté en correspondencia con sus posibilidades, sin pretender acelerarlo y sin el peligro de cometer errores en el proceso de enseñanza, para ello todo educador debe nutrirse de la información necesaria sobre su evolución y desarrollo.

Como punto de partida para lograrlo se requiere conocer qué hace el niño en cada edad, en las condiciones reales de su entorno y cuál es la causa de por qué en un grupo de edades se comporta de una forma u otra.

Es importante para el trabajo con los niños conocer los logros por cada una de las edades que a continuación se relacionan:

**Edad: 4 a 5 años.**

- Caminar, correr y saltar en diferentes direcciones.
- Lanzar y golpear pelotas de forma combinada.
- Escalar con coordinación.
- Trepas por un plano vertical.

**Características evolutivas del niño de 3 a 5 años**

En el desarrollo de la etapa preescolar, el niño evoluciona en diferentes y varios aspectos, ya que empieza a fortalecer rápidamente su sistema músculo - esquelético, además de que incrementa considerablemente su tono muscular, permitiéndole con ello que progrese y perfeccione el salto, lanzamiento y carrera, esto simétricamente conforme su edad y madurez.

"El niño preescolar no puede realizar esfuerzos físicos prolongados, pues se fatiga con rapidez ya que, entre otras causas, su corazón no puede desempeñar un trabajo de considerable intensidad."

Cabe señalar que el niño a esta edad no le es posible guardar el equilibrio, ya que su centro de gravedad se encuentra más alto que el de un adulto, no obstante muestra un gran avance y capacidad en realizar actividades y tareas que necesitan equilibrio, en cuanto a su lateralidad los niños en edad preescolar presentan asimetría las cuales las va superando conforme su crecimiento y maduración.

A continuación presentaremos las características motrices, las conductas adaptativas, lenguaje, así como su conducta personal - social de niños de tres, cuatro y cinco años de edad.

### **Características del niño de 3 años de edad**

#### **Características motrices**

- Comen sin tirar la comida,
- Bebe sin derramar
- No pueden estar mucho tiempo quietos,
- Les cuesta hacer dos cosas a la vez,
- La marcha se completa,
- Camina para adelante, para atrás, en puntas de pie, sobre los costados, talones y camina de costado.
- Domina, un poco, las frenadas bruscas,
- Mueven todo el brazo para dibujar,
- Saltan con los pies juntos hasta 30 cm.,
- Sube las escaleras alternando los pies, sin ayuda,
- Toma la cuchara en posición supina,
- Le gusta la actividad motriz gruesa,

- Le atraen los lápices y se da una manipulación más fina del material de juego,
- Puede apilar cubos de a 9 o 10,
- Pueden doblar un papel a lo largo y a lo ancho, pero no en diagonal,
- Pies más seguros y veloces,
- Aumenta y disminuye la velocidad con facilidad,
- Da vueltas más cerradas,
- Pedalea un triciclo,
- Puede tirar una pelota.

### **Características del niño de 4 años de edad**

#### **Características motrices**

- Alternan los ritmos regulares de su paso,
- Realiza un salto en largo a la carrera o parado,
- Puede saltar con rebote sobre uno y otro pie,
- Le cuesta saltar en un pie, pero si mantiene el equilibrio sobre un pie,
- Le produce placer las pruebas de coordinación fina,
- Ya puede abotonarse la ropa,
- Realiza el círculo en sentido de las agujas del reloj,
- No puede copiar un rombo de un modelo,
- Puede treparse, balancearse, saltar a los costados.

### **Características del niño de 5 años de edad**

#### **Características motrices**

- Tiene mayor control en sus movimientos,
- Tiene dominio sobre sus movimientos,
- Tiene mayor equilibrio,
- Salta sin problemas y brinca,

- Separa en un pie, salta y puede mantenerse varios segundos en puntas de pie,
- Puede realizar pruebas físicas,
- Puede bailar más rítmicamente,
- Maneja el cepillo de dientes y el peine,
- Maneja el lápiz con seguridad y precisión,
- Maneja la articulación de la muñeca,
- Lleva mejor el compás de la música,
- Distingue izquierda y derecha en sí mismo,
- Puede saltar de una mesa al suelo,

### **La importancia del material en la clase de Educación Física**

La importancia del material en la clase de educación física reside, fundamentalmente en que le permite al niño realizar experiencias múltiples, mediante las cuales va alcanzando el conocimiento concreto y preciso del medio ambiente que lo rodea, así como también proporcionar al niño la capacidad de poder crear y transformar su conocimiento en relación con ello.

Se tiene que tomar en cuenta de poder ofrecer al niño preescolar un material acorde a las actividades a realizar tomando en cuenta que todo esto dependerá básicamente del progreso físico, intelectual, motor, social e intelectual del niño.

El material a utilizar debe de ser de un tamaño proporcional con el fin de facilitar en el niño la manipulación, además de tener colores vivos para llamar la atención del alumno y tener en cuenta que sean seguros, es decir, irrompibles, no tóxicos y lavables.

### **Estructura de una clase en Educación Física en el Nivel Preescolar.**

"La clase es la célula del proceso educativo, en ella convergen y se conjugan los conocimientos técnicos, pedagógicos y psicológicos, así como las habilidades

didácticas y organizativas del educador, para interactuar con los múltiples elementos que participan en el proceso enseñanza - aprendizaje."

Lo cual esto nos quiere dar a entender, que la clase debe de estar inmiscuida e interactuar con todos los elementos que entran dentro del proceso enseñanza aprendizaje, es decir que los alumnos, contenidos programáticos, objetivos, metodología, medios didácticos, tiempo de instalaciones; por eso es en la clase, en donde se pone juego todo lo antes mencionado teniendo en cuenta que todo esto debe de ir con una planeación coherente que cumpla con todos los propósitos y provoque en el niño una formación integral.

La clase de educación física en el nivel preescolar es impartida una vez por semana, con una duración de 30 minutos por sesión, cabe mencionar que en este nivel la educadora (or) debe de ser capacitada por un maestro de educación física, para poder realizar esta clase, y así ella (el) pueda colocar dentro de su planeación esta materia y obtener en el niño un desarrollo completo.

En la clase de educación física en el nivel preescolar deben de existir tres fases:

- Fase inicial o de apertura
- Fase central o medular
- Fase final o cierre de clase

Dependiendo de las características y objetivos que se vayan a aplicar en la fase central o medular, la fase inicial, tiene el propósito de conseguir la preparación morfofuncional (calentamiento), así como en esta fase es donde entra la motivación apropiada, con la meta de que los niños motivados tengan una mejor participación y aprovechamiento de la clase o sesión.

En cuanto al aspecto morfo-funcional, este se refiere a las ejercitaciones para que así la fisiología del organismo y estructura logren las condiciones requerida para participar con seguridad en la actividad.

En la fase central o medular, es donde se realizan las actividades principales de la planeación, tanto por el profesor como por los alumnos, en esta etapa es donde se destina mayor tiempo e intensidad pues uno de los objetivos es conseguir que el alumno obtenga destrezas motoras, así como mayor rendimiento físico y psicomotor.

En la fase final o cierre de clase, es donde hay una notable disminución del trabajo y esfuerzo por medio de tareas sencillas y tranquilizadoras, teniendo como objetivo que el niño vuelva a su estado basal que tenía antes de dicha actividades, es decir, relajado.

Antes de realizar la clase de educación física el docente debe de haber preparado con anterioridad las actividades a realizar por medio de una planeación, además, de que en el caso de utilizar material este debe ser acorde con lo que señala la planeación para evitar un uso inapropiado.

**POR UN MUNDO INFANTIL**

**LLENO DE FELICIDAD Y ALEGRÍA**

# **Guía- folleto**

**De**

## **Actividades físicas y el desarrollo de Habilidades y destrezas en niños**

### **INTRODUCCIÓN**

Con el presente guía-folleto se pretende dar una importancia a la actividad física, al juego como contenido central alrededor del cual trabajar otra serie de contenidos de Educación Física en Educación Preescolar y se propone una serie de alternativas y opciones que puedan ayudar a trabajar dichos contenidos. Si tuviese que hacer una enumeración de aquellos objetivos que han movido a escoger el tema propuesto en el trabajo.

La finalidad de la educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas, respetando sus derechos y atendiendo a su bienestar.

En la educación infantil preescolar se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven las niñas y los niños.

El primer ciclo de la educación infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y los niños, las capacidades que les permitan:

- Descubrir y construir, a través de la acción, el conocimiento de su propio cuerpo y el de los otros, valorar sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social a través del juego, y desarrollar actitudes de curiosidad y observación.
- Adquirir progresivamente autonomía en las actividades habituales de alimentación, higiene y descanso, y adoptar hábitos de respeto en su relación con el entorno.
- Construir una imagen ajustada de sí mismos y desarrollar sus capacidades afectivas.
- Establecer relaciones positivas con los iguales y los adultos, adquirir las pautas elementales de convivencia y relación social, y regular progresivamente la conducta en distintos contextos.
- Desarrollar las habilidades para expresar las necesidades propias y para comprender las demandas de los otros todo a través del ejercicio y el juego.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Mostrar la polivalencia de la actividad física y del juego como contenido procedimental de Educación Física en el niño preescolar

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Facilitar algunas ideas para la aplicación educativa y recreativa de la actividad física y del juego.
- Ser capaz de crear conciencia de las ventajas que ofrece la educación física para el desarrollo del niño
- Ser capaz de analizar la estructura de la actividad física y del juego, para extraer los requerimientos necesarios en su práctica y utilizarlo de la forma más conveniente para nuestras necesidades.
- Ofrecer una alternativa de la actividad física en niños lo más amplia posible.

### **JUSTIFICACIÓN**

Se ha elegido la guía-folleto como contenido a desarrollar de Educación Física en niños de edad preescolar como una ayuda para que los docentes valoren los beneficios de la actividad física y los juegos en niños. Los aspectos que se trata en el desarrollo del tema podrían no sólo atender a un contenido concreto, sino que podría englobar un todo en su conjunto. Dentro de este contenido se le ha dado una importancia preferencial al juego.

Sobre todo se ha optado por este contenido, porque se piensa que el juego es un recurso que debe guiar la actividad educativa, y que se debe tener presente, en la medida de lo posible, como planteamiento para el desarrollo de otros contenidos, dado el marcado valor lúdico y motivante que le caracteriza.

El juego puede ser considerado de varias formas diferentes pero se resume en dos:

- Como instrumento.
- Como fin en sí mismo.

Pues bien se toma al juego como contenido procedimental, como instrumento, a través del cual poder trabajar aquellos otros contenidos conceptuales que más nos

interesen para cada uno de los ciclos de Educación Primaria dentro del área de Educación Física.

### **¿Por qué jugamos?**

El juego es una de las actividades más antiguas que se conocen; hoy en día podemos encontrar manifestaciones de ello a través de estudios antropológicos. El juego es una actividad presente en todos los seres humanos.

Cuando se le pregunta a alguien acerca de la función del juego, surgen en general algunas palabras que denotan qué lugar ocupa lo lúdico en un modelo que se hace el distraído del sentido profundo de una de las más antiguas prácticas de la humanidad:

Divertir: que quiere decir verter en otro lado, y no en donde se debería. Distraer: traer desde otro lado y no desde la realidad propia.

Privar del juego es privar a la educación de uno de sus instrumentos más eficaces; así lo han entendido grandes educadores, creadores de un importantísimo material lúdico destinado, sobre todo, a estas edades. Esto no quiere decir, naturalmente, que las demás edades deban quedar excluidas del juego; lo que ocurre es que éste cambia al compás de la madurez general del sujeto y de la evolución de los intereses infantiles. El juego es, en definitiva, una actividad total; por ello, hacer en la escuela una distinción entre juego y trabajo, entendiendo por éste una actividad seria y por aquél una actividad informal o un puro pasatiempo, están fuera de lugar; y es que nada hay más serio para el niño que el juego. A él debe, en buena parte, el desarrollo de sus facultades.

### **ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del

ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

## **PROGRESO DE LAS HABILIDADES MOTORAS**

Durante el preescolar los niños perfeccionan sus habilidades. Los cambios más radicales se reflejan en las habilidades motoras gruesas y motoras finas. No se puede separar el desarrollo perceptual, físico y motor del cognoscitivo, ya que lo que se hace desde el nacimiento son la base para las habilidades físico - motoras posteriores y también para el desarrollo cognoscitivo, social y emocional.

### **Habilidades motoras gruesas**

Son las habilidades de los amplios movimientos corporales como correr, saltar y arrojar.

### **Habilidades motoras finas**

Estas habilidades consisten en el uso perfeccionado de la mano, el pulgar y los dedos opuestos. . El desarrollo de variadas habilidades en que participan las manos comprende una serie de procesos superpuestos que comienzan después del nacimiento. Cuando los niños adquieren habilidades motoras finas se vuelven cada vez más competentes para cuidar de ellos mismos.

### **Desarrollo de la motricidad**

El estatismo en inmovilidad sigue una evolución constante en los años de la infancia, y se descubre verificando el grado de equilibrio que consigue alcanzar el niño en cada movimiento. El estatismo en los movimientos de puede seguir, sobre todo a través de los saltos. A partir de los 6 años aproximadamente todos los niños son capaces de saltar con los pies juntos, cayendo en el mismo sitio.

La falta de independencia en los movimientos musculares, todavía a los cinco y seis años, se comprueba al observar las contracciones involuntarias que acompañan a los movimientos dirigidos. Antes de cumplir siete años, los progresos serán evidentes, sobre todo, en los ejercicios de coordinación.

La capacidad para coordinar un movimiento a una determinada percepción sensorial determinada, recibe el nombre de habilidad sensoriomotriz. El niño a esta edad (6 años) es capaz de realizar cualquier actividad correctamente comienza a ejercitarse en todo tipo de actividades manuales.

Comienzan a distinguir el lado izquierdo y derecho en su cuerpo y posteriormente, en los objetos. No ejecutarán órdenes cruzadas que impliquen movimientos simultáneos de brazos y piernas, por ejemplo.

### **DESARROLLO INTERDISCIPLINAR de la habilidad perceptivo-motriz.**

La educación física infantil, no puede entenderse como un conjunto de áreas, disciplinas separadas, inconexas, hay que entenderlo de forma globalizada donde todas las áreas interactúen.

Se Propone una serie de actividades secuenciadas desde la motricidad fina a la motricidad gruesa desarrollando los aspectos interdisciplinarios entre la expresión plástica y la Educación Física. Iniciamos nuestro desarrollo desde el área de Comunicación y representación en Infantil.

La finalidad básica de esta área es ayudar al niño a relacionarse con el mundo exterior y darle las bases necesarias para comunicarse en él y poder representarlo. Para ello, se utilizarán los distintos tipos de lenguaje a los que el niño puede acceder: verbal, plástico, musical, corporal y otros.

La propuesta para la Educación Física en el campo de la Educación Artística ha apostado por un enfoque de área integrador y globalizado. Ello es congruente con la opción elegida para otros sectores como el del Conocimiento del medio natural, social y cultural y con algunas tendencias artísticas actuales que incorporan elementos pertenecientes a distintas artes: el espacio, el volumen, la forma, el movimiento, el color y el sonido. Cuando hablamos de el desarrollo de la habilidad perceptivo motriz, primero debemos definir o recordar a que se refiere la motricidad fina y la motricidad gruesa.

- **Motricidad:** Es el movimiento corporal por medio de funciones motrices.
- **Motricidad fina:** Se refiere a la destreza manual que se adquiere solo con la práctica aunque en casos específicos no solo se refiere al trabajo con las manos sino con otras partes del cuerpo
- **Motricidad gruesa:** Se refiere a la destreza de los movimientos de todo el cuerpo con referencia para realizar trabajos de coordinación general.

## DEFINICIÓN DE JUEGO

A principios del Siglo XIX se desarrollaron las primeras teorías sobre el juego; de entre todas ellas, los autores más significativos son:

- Jacquelin: “Es una actividad espontánea y desinteresada que exige una regla que cumplir o un obstáculo que salvar; tiene como función procurar placer al niño que proviene del triunfo y que aumenta su personalidad y la sitúan ante sus propios ojos y ante los de los demás”.
- Rüsself: “Es una actividad generadora de placer que no se realiza con ninguna finalidad exterior a él, sino por sí mismo”.

- Huizinga: “Es una actividad que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de tiempo y espacio, ateniéndose a reglas libremente aceptadas pero incondicionalmente seguidas; tienen sus objetivo en ellos mismos y se acompañan de sentimientos de tensión y alegría”.

Entre las principales expresiones utilizadas en la definición de este concepto son destacables las siguientes:

- Realidad            Fenómeno
- Ser                    Conducta
- Motricidad        Situaciones motrices
- Práctica            Ejercicio
- Esfuerzo            Acto
- Expresión        Sensación
- Instinto            Impulso

## **CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO**

**La afectividad:** El desarrollo de la afectividad se explicita en la etapa infantil en forma de confianza, autonomía, iniciativa, trabajo e identidad. El equilibrio afectivo es esencial para el correcto desarrollo de la personalidad. El juego favorece el desarrollo afectivo o emocional, en cuanto que es una actividad que proporciona placer, entretenimiento y alegría de vivir, permite expresarse libremente, encauzar las energías positivamente y descargar tensiones.

El niño/a tiene además necesidad de apoyarse sobre lo real, de revivir situaciones, de intensificar personajes para poder afirmarse, situarse afectivamente en el mundo de los adultos y poder entenderlo.

En otras ocasiones el juego del niño supone una posibilidad de aislarse de la realidad, y por tanto de encontrarse a sí mismo, tal como él desea ser. En este sentido, el juego ha sido y es muy utilizado en psicoterapia como vía de exploración del psiquismo infantil.

**La motricidad:** El desarrollo motor del niño/a es determinante para su evolución general. La actividad psicomotriz proporciona al niño sensaciones corporales agradables, además de contribuir al proceso de maduración, separación e independización motriz. Mediante esta actividad va conociendo su esquema corporal, desarrollando e integrando aspectos neuromusculares como la coordinación y el equilibrio, desarrollando sus capacidades sensoriales, y adquiriendo destreza y agilidad.

**La inteligencia:** Inicialmente el desarrollo de las capacidades intelectuales está unido al desarrollo sensorio-motor. El modo de adquirir esas capacidades dependerá tanto de las potencialidades genéticas, como de los recursos y medios que el entorno le ofrezca.

Casi todos los comportamientos intelectuales, según Piaget, son susceptibles de convertirse en juego en cuanto se repiten por pura asimilación. Los esquemas aprendidos se ejercitan, así, por el juego. El niño, a través del juego, hace el gran descubrimiento intelectual de sentirse “causa”.

**La creatividad:** Niños y niñas tienen la necesidad de expresarse, de dar curso a su fantasía y dotes creativas. Podría decirse que el juego conduce de modo natural a la creatividad porque, en todos los niveles lúdicos, los niños se ven obligados a emplear destrezas y procesos que les proporcionan oportunidades de ser creativos en la expresión, la producción y la invención.

**La sociabilidad:** En la medida en que los juegos favorecen la comunicación y el intercambio, ayudan al niño a relacionarse con los otros, a comunicarse con ellos y les prepara para su integración social.

En los primeros años el niño/a juega solo, mantiene una actividad bastante individual; más adelante la actividad del niño/a se realiza en paralelo, les gusta estar con otros niños/as, pero unos al lado del otros. Es el primer nivel de forma colectiva

de participación o de actividad asociativa, donde no hay una verdadera división de roles u organización en las relaciones sociales en cuestión; cada jugador actúa un poco como quiere, sin subordinar sus intereses o sus acciones a los del grupo.

## **PSICOPEDAGOGÍA DEL JUEGO**

La evolución del niño desde su nacimiento hasta sus etapas adultas ha sido motivo de pedagogos, psicólogos como Piaget, Preyer, Freud, Wallon, Vygotsky, Spitz, aunque sus teorías se contrapongan en algunos casos, todos afirman la existencia del juego como forma de aprender y evolucionar:

- El juego es una actividad natural del niño y medio de todos los aprendizajes. Todo el aprendizaje escolar debe partir del juego.
- El juego es un preejercicio para la vida adulta. La niñez es una fase distinta a la adulta. El juego en la niñez equivale al trabajo en la edad adulta y sirve de preparación para la vida adulta.
- El juego es el precursor del trabajo. El juego permite que tengan lugar ciertos aprendizajes, y es uno de los procesos psicológicos superiores, como el razonamiento, el lenguaje y la conciencia.
- El juego sirve como compensación de la realidad. Está regido por el principio del placer. Es expresión de instintos conscientes. En el juego, las experiencias traumáticas tienden a aparecer, pueden salir al consciente lo inscrito en el inconsciente.
- El juego no es sólo un referente de la etapa infantil, ha de serlo también en las etapas maduras del individuo.
- El juego que está controlado por el propio jugador le proporciona a éste la primera y más importante oportunidad de pensar, de hablar e incluso de ser él mismo.

### **¿Podemos diferenciar los juegos según las edades?**

El juego ha de ser presentado de una forma atractiva y sugerente. Por ello analicemos una cuestión importante:

- **SÍ:** Cada edad tiene unas demandas, por tanto unas necesidades.

- **NO:** No podemos limitar los juegos a unas determinadas edades. Debemos adaptar el juego a las necesidades de cada grupo de destinatarios.
- Si nuestro objetivo es la educación, ¿por qué no centramos en el medio de conseguirlo? Por consiguiente, será el juego el que se deba adaptar a nuestros destinatarios, los alumnos/as, a través de las variantes adecuadas.
- Si un juego no se adapta al grupo de destinatarios ese juego pierde calidad educativa.

## **POSICIONAMIENTO DE LOS JUEGOS**

De entre las múltiples actividades que realizan los niños, el juego ocupa la posición de mayor privilegio.

Encontramos rasgos implícitos en todo juego. Estos rasgos, además de definir el juego, responden a determinadas cuestiones tales como: qué capacidades desarrolla, qué aprendizajes posibilita, etc.

- El juego es una actividad natural del niño que le proporciona placer y satisfacción.
- El juego ayuda a desarrollar las facultades físicas y psíquicas.
- El juego es fuente de relación con los demás.
- La sociedad y sus reglas se reflejan en el juego.
- El juego es un medio de aprendizaje, aunque no sea programado.
- El juego es voluntario y deseado, lo que facilita que a veces se utilice como medio terapéutico, liberando tensiones psíquicas y facilitando el retorno al equilibrio.

Frente a esto podemos decir que el juego cumple tres funciones muy importantes según Piaget:

**Una función Cognitiva** porque le sirve al niño para explorar y comprender la realidad. Si un niño no juega o le prohibimos jugar le estamos prohibiendo el

desarrollo mental, ya que al jugar está aprendiendo a desenvolverse, a comprender el mundo social que le rodea.

**Una función Afectiva** porque a través del juego se puede hacer un diálogo bastante exacto sobre las vivencias o la interpretación que hace el niño sobre su propia familia, maestros/as o cualquier persona o situación que el niño juegue interpretando dentro de esa situación de juego. Está muy unido a la función afectiva, ya que el niño/a expresa en el juego lo que piensa y siente en ese momento, y eso lo podemos observar y analizar, creando un diagnóstico.

Además el juego puede ser un juego espontáneo o dirigido. En el juego espontáneo es el niño o grupo de niños quienes juegan por sí solos; todos los problemas que surgen los resuelven ellos mismos. Como educadores, nos limitaremos simplemente a observarles, ya que actúan como ellos piensan y son en ese momento. Este método es una fuente idónea de información, y cometemos el error con frecuencia de intervenir.

Por otra parte, el juego dirigido es aquel propuesto por una persona ajena al juego, normalmente por un adulto o educador que controla al grupo de niños. Estos juegos llevarán implícitos objetivos educativos orientados previamente según las necesidades del grupo.

## **JUEGO ESPONTÁNEO**

- Ausencia de una finalidad concreta.
- Falta de variedad en los juegos.
- Mala organización en general.
- Ausencia de una dirección adecuada

## **Ventajas**

- Conocimiento de las estructuras y relaciones de grupo
- Perfecto ajuste con la edad e intereses de cada uno
- Conocimiento profundo del niño.

- Poca capacidad de concentración y adaptación del niño.

### **JUEGO DIRIGIDO**

- Posee objetivos educativos marcados y definidos por parte del educador.
- Falta de claridad en las explicaciones del juego y normas. Peligros que pueden surgir
- Limitación de la libertad y autonomía.
- Supresión de la espontaneidad y de la pureza del juego.

### **Ventajas**

- Variedad (el educador lo controla).
- Corrección y eliminación de defectos.
- Ecuanimidad y equilibrios de defectos.
- Aumentar la capacidad de concentración y adaptación del niño.

El educador puede dirigir a sus destinatarios en un aprendizaje de conocimientos, valores o actitudes, haciéndoles ver las cosas desde diferentes puntos de vista.

El papel de educador en un juego dirigido es muy importante, como podemos observar: coordinar, organizar, motivar, observar, revisar, ayudar corregir, etc. Para ello hay unas condiciones que sería conveniente que tuviese todo juego.

- El juego ha de ser voluntario.
- En el juego no hay que buscar siempre un rendimiento o resultado final.

Organizaremos juegos en los que los niños/as vean una meta a alcanzar.

- Hay que fomentar juegos de diferentes características en los cuales se valoren aptitudes diversas de los niños/as, observación, razonamiento, sentidos, habilidad manual, agilidad instrumental, memoria...
- El juego no ha de afectar la integridad física, psíquica o afectiva de los niños/as.
- El juego ha de adaptarse al marco en donde se desarrolla: esto supone valorar en el momento, el espacio...

## **IMPORTANCIA DEL JUEGO PARA EL DESARROLLO INFANTIL**

Cuando un niño/a juega desarrolla una actividad física y mental constante; está resolviendo situaciones adversas, por tanto adquiere mayor capacidad de concentración.

Además en el niño/a se desarrollan diferentes aspectos:

### **FÍSICOS**

- Desarrollo muscular.
- Coordinación en general.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Capacidades sensoriales.
- Habilidad física en general.
- Velocidad de reacción ante estímulos externos.
- Control del movimiento.
- Habilidad mental.

**SOCIALES:** el niño/a se introduce poco a poco en el grupo a través del juego, permitiéndole:

- Espíritu colaborador dentro de un colectivo.
- Cooperación dentro del grupo.
- Aceptación de normas (aparta a un lado su egocentrismo).
- Aumento de la responsabilidad en las distintas actividades.
- Aceptación de sí mismo por medio de los demás.

### **AFECTIVOS**

- Canalización de las agresiones impulsivas en cada momento.
- Control y manifestación de sus emociones a través del juego.
- Aumento de la seguridad personal, del entorno y los demás integrantes del grupo a través de sí mismo.

## **ÉTICOS Y MORALES**

- Disciplina (desarrollo de la voluntad).
- Respeto (a las normas y a los demás).
- Sentido de la justicia.
- Sentido del juego limpio.
- Lealtad.
- Honestidad.
- Necesidad de cooperación.
- Compromiso de compartir.
- Solidaridad.

## **CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.**

Podemos encontrar cinco categorías de juegos según su objetivo; los más importantes son:

### **JUEGOS SENSORIALES**

Pretenden el desarrollo de las aptitudes perceptivas de tipo sensorial. Suelen ser sedentarias (o con motricidad limitada); son útiles para el final de una sesión (juegos de vuelta a la calma) o actividades alternativas para variar el programa.

**Juegos visuales o sensoriales visuales.** Van a buscar el perfeccionamiento visual:

- Agudeza visual.
- Percepción cromática.
- Visión monocular con un solo ojo.
- Rapidez de observación.
- Memoria visual.

**Juegos auditivos o sensoriales auditivos.** Buscan:

- Agudeza auditiva.
- Clasificación sonora.

- Calificación sonora.
- Orientación por el sonido.
- Memoria auditiva.

**Juegos táctiles.** Buscan:

- Agudeza táctil.
- Discriminación táctil.
- Memoria táctil.

**Juegos de gusto y olfato.** Buscan:

- Agudeza.
- Discriminación.
- Memoria.

## **JUEGOS MOTORES**

Implican siempre movimiento. Buscan desarrollar las habilidades físicas básicas (desplazamientos, saltos, giros, recepciones y lanzamientos). Se utilizan normalmente en las partes principales de las sesiones de juegos o como elemento de desahogo o desfogue después de una actividad sedentaria o de mucha concentración. Se diferencian:

**Juegos de locomoción.** Pueden ser de marcha o de cuadrupedia. Buscan desarrollar:

- La velocidad de desplazamiento.
- La resistencia en el desplazamiento.
- Precisión en los apoyos.

**Juegos motrices de trepa.** Juegos en los que la finalidad o uno de sus pasos es subir o trepar a un objeto o lugar. Desarrollan fundamentalmente:

- La fuerza en general.
- Coordinación de movimientos.
- Equilibrio.

**Juegos motorices de salto.** Cuando en el desarrollo del juego se practican saltos de longitud, altura, con una pierna, con dos piernas... Buscan desarrollar:

- La velocidad de salto.
- La potencia de salto.
- Precisión del impulso y caída.
- Resistencia al salto.

**Juegos de lanzamiento.** Son aquellos en los que se lanzan objetos con las manos, con los pies (diferencias lanzar de golpear). Buscan:

- Capacidad en el cálculo de la distancia.
- Precisión.
- Potencia de golpeo.

**Juegos motrices de golpeo con o sin instrumento adicional.** Pueden ser con las manos, pies, cabeza, rodilla... bate, raqueta... Buscan:

- Capacidad en el cálculo de la distancia.
- Precisión.
- Potencia de golpeo.

**Juegos de velocidad de reacción.** Se busca el tiempo mínimo en que se produce un estímulo y se da una respuesta (no hay desplazamiento, se relaciona con el desplazamiento).

**Juegos motrices de capacidades coordinativas.** Son juegos de:

- Equilibrio estático y dinámico.
- Coordinación dinámica general.
- Coordinación dinámica segmentaria (óculo-pedia, óculo manual)

## **JUEGOS DE DESARROLLO ANATÓMICO**

Son juegos encaminados al desarrollo del sistema neuromuscular y articular. Tienen un carácter más estático que los motóricos, aunque implican también movimiento.

Existe un mayor trabajo muscular y articular. Son los más adecuados para la fase central de una sesión de juegos. Se pueden encontrar dos objetivos

- Desarrollo de la fuerza en todas sus facetas.
- Desarrollo de la flexibilidad en todas sus facetas,

### **JUEGOS DE RECREACIÓN interior o de implicación intelectual**

Son juegos de entretenimiento, y por lo general sin actividad física; buscan de alguna manera el desarrollo y aplicación de las habilidades mentales e intelectuales, o incluso el desarrollo de la habilidad manual. Sus objetivos son, entre otros:

- Agilidad mental.
- Agilidad intelectual.
- Capacidad de observación.
- Desarrollo de la habilidad manual.
- Concentración mental.
- Atención.

### **JUEGOS TEXTUALES Y DE EXPRESIÓN**

Buscan la expresión a través del cuerpo. Se suelen utilizar para el final de una sesión de juegos. Vamos a tener tantos tipos de juegos textuales y de expresión como formas de expresión queramos desarrollar (mimo, juegos de rol, etc.).

A parte podemos encontrar otros muchos tipos de juegos:

- Juegos predeportivos.
- Juegos en la naturaleza.
- Grandes juegos (Yinkanas, juegos de ciudad...)
- Juegos nocturnos.
- Juegos acuáticos.
- Juegos de contacto.
- Juegos cooperativos
- Juegos tradicionales.
- Juegos de orientación.

- Juegos con danzas y canciones.
- Etc.

## **LOS JUEGOS COMPETITIVOS.**

La competición ha existido desde hace miles de años, incluso desde períodos primitivos, manifestándose en forma de eventos sociales en los que exhibían y medían habilidades.

En la actualidad los valores de competición han variado de tal manera que debemos empezar por distinguir entre juego y deporte, aunque a veces ambos términos van ligados. Juego significa entretenimiento y diversión y deporte significa dedicación y entretenimiento.

Normalmente en todo juego, actividad o deporte de equipos competitivos existe la cooperación-oposición, es decir, cooperación entre los miembros del propio equipo y competición entre dichos miembros y el equipo contrario.

Como educadores debemos saber escoger un juego competitivo y llevarlo a cabo hasta donde nosotros/as queramos, puesto que nuestro objetivo primordial es educar y no sólo que se lo pasen bien.

Pero en muchas ocasiones si la competición se lleva a niveles extremos puede originar actitudes negativas en los participantes que deprecien el verdadero significado de la competición.

**Alegrías corporales**

**Siglo xxi**

**Para niños sanos y fuertes**

# **Actividades físicas y desarrollo de habilidades y destrezas en niños de educación inicial**

## **ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA (GUIA-FOLLETO)**

### **ACTIVIDADES TEÓRICAS**

#### **Introducción**

- Presentación
- Sociabilización
- Ejecución

#### **Temáticas**

- Guía-folleto su manejo y parámetros
- Actividad física en niños
- Concepto de Educación Física
- La clase de educación física en el Nivel Preescolar
- Objetivos generales de Educación Física en el área integral del niño
- Objetivos de Educación Física en el Nivel Preescolar

- Características del ejercicio físico.
- El juego en la clase de Educación Física del Nivel de Preescolar
- Desarrollo de habilidades y destreza en niños
- Habilidades y destreza
- El desarrollo motriz de los niños de 4-5 años.
- Características evolutivas del niño de 3 a 5 años
- Características motrices del niño de 3 a 5 años
- Características del niño de 4 años de edad
- La importancia del material en la clase de Educación Física
- Estructura de una clase en Educación Física en el Nivel Preescolar.

### **Material para exposición**

- Pizarrón
- Video
- Laptop
- Infocus
- Sala de exposiciones

## **ACTIVIDADES PRÁCTICAS**

### **Introducción basada en:**

- Fase inicial o de apertura
- Fase central o medular
- Fase final o cierre de clase

### **Temáticas**

#### Diagnóstico

Actividad física en niños basado en plan de clase edad: 4 a 5 años. (Observación)

- Caminar, correr y saltar en diferentes direcciones.
- Lanzar y golpear pelotas de forma combinada.
- Escalar con coordinación.

- Trepas por un plano vertical.

Características del ejercicio físico. (Observación)

El juego en la clase de Educación Física del Nivel de Preescolar. (Observación)

### **Actividades específicas**

- Formas básicas primarias: caminar, saltar, correr y sus combinaciones.
- Formas básicas secundarias: trepar, arrojar, recibir, empujar, hacer equilibrio, etc.
- Formas básicas con ayuda de elementos: individuales (bolsitas, aros, pelotas) o colectivos (soga).
- Con aparatos: para favorecer determinados movimientos (colchonetas, escaleras, barras de equilibrio, etc.).
- Juegos respiratorios: ejemplo juegos destinados a una buena higiene de la respiración (inflar un globo, soplar velas, etc.).
- Diálogo tónico: ejercicios destinados a sentir la contracción y descontracción muscular (elevar un brazo, dejarlo caer, etc.).
- Ejercicios contruidos: movimientos globales para favorecer la formación corporal.

### **Algunas actividades de gimnasia natural, por edades ejemplo 3-4 años:**

- Caminar libremente y, a una señal, sentarse en el suelo.
- Dar saltos con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás como una pelota que pica.
- Caminar sobre una línea dibujada en el suelo, sin salirse de ella.
- Saltar en un pie.
- Caminar agachados, gatear, caminar salvando obstáculos, etc.

### **4-5 años:**

- Caminar hacia atrás con manos y pies.
- Galopar libremente como caballitos, saltar como conejos.
- Caminar o correr llevando unos elementos sobre la cabeza.
- Caminar haciendo equilibrio.

- Correr con variación de velocidad.
- Saltar abriendo y cerrando piernas cada vez.

### **5 años:**

- Alternar caminar, correr y galopar según marque el ritmo de la maraca o pandereta.
- Saltar elementos a distintas alturas.
- Reptar salvando obstáculos.
- Ejercicios contruidos: acostados, "pedalear" en el aire; sentados "pedalear" de a dos; sentados en parejas y enfrentados, hacer un puente con las piernas; parados, hacer un puente con las piernas abiertas y espiar hacia atrás, etc.

### **Objetivos de las actividades con acción practica**

- Que el niño logre saltar sobre aros, con cambios de dirección.
- Que logre elevar la cadera con el peso del cuerpo sobre sus brazos.
- Que logre saltar por encima de una soga tomando carrera.
- Que practique equilibrio caminando sobre una sola línea.
- Que logre relajar el cuerpo luego de la actividad.
- Que disfrute de la actividad.

### **Ejemplo de una actividad clase**

#### **Inicio**

- Correr libremente.
- Desplazarse entre los aros en cuadrupedia alta.
- Juego: correr libremente y al sonar el silbato regresar rápidamente al aro y sentarse dentro.

#### **Núcleo o parte media**

- En fila, uno por uno, desplazarse sobre la colchoneta en cuadrupedia.
- Avanzar con apoyos alternados de manos y pies.
- Avanzar con apoyos alternados de aro en aro.

- Saltar adentro y afuera del aro.
- Saltar dentro del aro de frente y hacia atrás para salir del aro.
- Saltar del aro hacia el costado y entrar de nuevo saltando de costado.
- Combinar los saltos adelante- atrás- costados.

## **CIERRE**

Acostarse sobre las colchonetas o sobre el piso con un buzo o Almohadoncitos bajo la cabeza, cerrar los ojos y escuchar la música y las palabras de relajación de la profesor/a, dejando el cuerpo quieto y respirando despacio y profundo.

## **MATERIALES**

- Aros, uno para cada niño.
- Colchonetas
- Aros, uno por niño
- Grabador con música de relajación.
- Almohadoncitos o colchonetas (si no hay pueden usarse buzos, etc.)

## **MATERIALES GENERALES**

Los materiales y personal de apoyo los pone a disposición el centro educativo infantil entre ellos:

- Infraestructura general
- Infraestructura complementaria
- Implementación específica
- Implementación complementaria

Humana

- Profesora titular parvularia profesional de apoyo

Técnica

- Egresado de la carrera de cultura física. Investigador

Auxiliar

- Profesora auxiliar de parvularia

**EJERCICIOS FUNDAMENTALES PARA DESARROLLAR LAS  
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL**

**EJERCICIOS DE FUERZA**



## **EJERCICIO NO 1**

**Nombre del ejercicio:** “protégete de la lluvia”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Duración:** 10 minutos.

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Objetivo físico:** Desarrollar fuerza y velocidad.

**Objetivo de valores:** Proponer a través del ejercicio amor al deporte y respeto a sus compañeros

**Material:** balones, colchonetas.

**Desarrollo:** Se divide la clase en 4 o 5 grupos. Realizar caminata lenta con un balón sobre la cabeza protegidos de la lluvia (con una colchoneta todo el equipo encima de la cabeza). El profesor indicará las formas de desplazarse

**Normas:** Si la colchoneta se cae se tiene que parar el equipo.

**Variantes:** cambiar la consigna y desplazarse de diferentes formas

## **EJERCICIO NO 2**

**Nombre del ejercicio:** “Pelota Zig-Zag”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Duración:** 10 minutos.

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Objetivo físico:** Desarrollar fuerza, reflejos y atención

**Objetivo de valores:** Proponer a través del ejercicio amor al deporte y respeto a sus compañeros

**Material:** dos pelotas medicinales de distinto color, para simbolizar los equipos.

**Desarrollo:** formando dos filas enfrentadas y con dos pelotas medicinales no muy pesada (una de cada color), se comienzan a pasar al compañero que está enfrente del que está al lado tuyo, formando así una cadena en zig-zag. La pelota que llegue antes al extremo de la fila es la pelota del grupo ganador. Si el balón se cae, se comienza de nuevo el recorrido completo. Se puede variar la puntuación a conseguir para ganar.

**Normas:** Si la pelota se cae al suelo, se vuelve a empezar desde el principio. Gana el equipo que consiga mandar la pelota más rápido al final de la fila.

**Variantes:** se puede empezar desde el final, o la que pasaba por arriba que pase por debajo,...

### **EJERCICIO NO 3**

**Nombre del ejercicio:** “espalda contra espalda”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Duración:** 10 minutos.

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Objetivo físico:** Desarrollar fuerza y reflejos

**Objetivo de valores:** cooperación y respeto a sus compañeros

**Material:** Ninguno.

**Desarrollo:** Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.

#### **EJERCICIO NO 4**

**Nombre del ejercicio:** La serpiente.

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** Dos grupos de más de 6 o 7 por grupo; participan todos los niños de la clase (32 niños)

**Duración:** Dependiendo de la habilidad de los grupos y del número de jugadores.

**Objetivo físico:** Desarrollar fuerza y reflejos. Tener experiencias para el control progresivo del cuerpo y fuerza en los movimientos dependiendo de las situaciones. Potenciar la capacidad de fuerza-potencia de los niños para conseguir nuestro objetivo intentando frustrar los intentos del equipo contrario.

**Objetivo de valores:** cooperación y respeto a sus compañeros

**Material:** balones y balones medicinales

**Desarrollo:** Nos colocamos en dos filas con un balón en la mano derecha con igual cantidad de jugadores e intentaremos alcanzar la cola del equipo contrario frustrando mediante cambios de ritmo y movimientos del cuerpo no ser tocados por la cabeza del grupo adversario.

**Normas:** Hay que respetar la continuidad de nuestro grupo como “serpiente” no pudiendo desmembrarla a causa de los cambios de ritmo que nos veremos obligados a hacer para coger y no ser cogidos.

**Observaciones:** Los equipos deben estar más o menos equilibrados para que las oportunidades de ganar sean parejas y la duración del juego sea la precisa para que tiempo a disfrutar y que no se haga pesado, tarea algo complicada.

## **EJERCICIOS DE RESISTENCIA**



## **EJERCICIO NO 1**

**Nombre del ejercicio:** “Stop Doble”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Duración:** 15 minutos en adelante

**Número de participantes:** toda la clase 32 niños

**Objetivo físico:** Desarrollar resistencia, reflejos y la atención

**Objetivo de valores:** cooperación y desinhibición y respeto a sus compañeros

**Material:** un pañuelo o tela por pareja.

**Desarrollo:** Se divide la clase en parejas, y se le entregará a cada pareja un pañuelo con el que se atarán una pierna. Una pareja se la ligará y deberá perseguir al resto del grupo. Si consigue tocar a alguien se cambiarán los papeles. Cualquier pareja antes de ser tocado, si se encuentra en peligro, podrá gritar “STOP”, abriendo las piernas, levantando la que tienen atada. De esta manera deberán permanecer inmóviles hasta que otra pareja les salve pasando por debajo de ellos. El juego finaliza cuando alguien consigue dejar inmovilizados a todo el grupo

**Normas:** mientras se está salvando no pueden ser capturados. Sólo se salva si la pareja pasa por debajo de las piernas. Una vez que se dice Stop no se pueden **mover**.

**Variantes:** en vez de por parejas individual. Marcar con una tela o prenda de ropa la pareja o persona que se la liga.

## **EJERCICIO NO 2**

**Nombre del ejercicio:** “Loca, loca, la pelota”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 min.

**Objetivo físico:** Desarrollar resistencia y reflejos.

**Objetivo de valores:** cooperación y respeto a sus compañeros

**Material:** 1 pelota.

**Desarrollo:** Los jugadores se sitúan de pie, formando un círculo, sin moverse hasta que alguien les pase la pelota. El que le toque, se situará fuera del círculo y su misión es la de atrapar al niño o niña que lleve la pelota. Si lo consigue, este no podrá pararse hasta que se dé por terminado el juego.

El juego se inicia con uno que corre con la pelota y otro que le persigue para atraparlo. Cuando el niño consiga dar una vuelta completa, puede pasarle la pelota a otro compañero, y de esta forma salvarse colocándose sentado en el interior del círculo.

**Normas:** Tienen que dar una vuelta completa antes de pasar la pelota y no pueden pasar por el centro del círculo.

### **EJERCICIO NO 3**

**Nombre del ejercicio:** agrupaciones por números

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** Desarrollar resistencia y reflejos, Cooperación - Oposición, trabajo con números.

**Objetivo de valores:** cooperación y respeto a sus compañeros

**Material:** Ninguno

**Desarrollo:** Todos los participantes deberán estar repartidos por un espacio (previamente delimitado) y en movimiento, cada uno sabe el número del grupo al que pertenece. Todos estarán en movimiento, el que no participa indica un número y todos los pertenecientes a ese grupo deberán agruparse, recibe un punto el grupo que mejor y más rápido lo haga.

#### **EJERCICIO NO 4**

**Nombre del ejercicio:** “la pescadilla”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** Desarrollar resistencia, reflejos, velocidad de reacción y de ciertas habilidades

**Objetivo de valores:** cooperación y respeto a sus compañeros

**Material:** Ninguno

**Desarrollo:** Todos los participantes deberán estar repartidos por el terreno, formando una fila y agarrados por los hombros. A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al último de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre el ultimo pasa a la primera posición.

#### **EJERCICIOS DE VELOCIDAD**



## **EJERCICIO No 1**

**Nombre del ejercicio:** “Me convierto en...”

**Metodología:** directa participativa el docente controla los desplazamientos

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos.

**Objetivo físico:** Desarrollar la velocidad de reacción conocimiento del cuerpo, conceptos de rápido- lento, grande- pequeño

**Objetivo de valores:** desarrolla los valores de compañerismo y el respeto

**Material:** colchonetas

**Desarrollo:** Se divide la clase en 3 grupos, y se sientan en tres colchonetas, se les cuenta una historia sobre el bosque.

Los alumnos se tienen que desplazar hacia el bosque mágico,(que es una colchoneta grande), y allí tienen que llegar corriendo saltar, y terminar con una posición de sentado.

Las formas de desplazarse son diferentes con la voz de mando del docente, corriendo hacia delante, atrás, lateral, convirtiéndose en un gatito, en un monstruo, en un enano, en un coche de carreras, en una tortuga, en un cangrejo, en un pirata con una pierna de palo(a pata coja), lento- rápido....

**Normas:** no tirarse encima de ningún compañero en el “bosque mágico”

## **EJERCICIO No 2**

**Nombre del ejercicio:** “Me han mordido”

**Metodología:** directa participativa el docente controla los desplazamientos

**Número de participantes:** un grupo clase.( un grupo de 32 niños)luego participa el resto

**Duración:** 10 minutos aproximadamente.

**Objetivo físico:** Desarrollar la velocidad y habilidades para moverse

**Objetivo de valores:** fomentar la curiosidad, aumentar la desinhibición y la desconcentración aumentamos la participación y compañerismo

**Material:** no es necesario ningún material.

**Desarrollo:** uno es la madre y el otro el burro. El burro se coloca en el centro del círculo formado por el resto de los niños. La madre asigna a cada niño un color, y cuando dice el color, el correspondiente niño sale y le da una tunda al burro y da una vuelta la cancha; si éste adivina quién ha sido, deja de ser burro. Y luego frasea, Retahíla: “¿de dónde traes ese saco? Del molino. Pues llévatelo que no es mío” y se coloca en el círculo.

### **EJERCICIO No 3**

**Nombre del ejercicio:** “Los Toretes”

**Metodología:** altamente activos participativos los niños y el docente aplica el método directo

**Número de participantes:** toda la clase (32niños)

**Duración:** 10 minutos.

**Objetivo físico:** Desarrollo velocidad y percepción espacial

**Objetivo de valores:** Desarrollar de la humildad y compañerismo

**Material:** aros, ladrillos de colores, colchonetas.

**Desarrollo:** En el gimnasio se marca un recorrido, delimitando el espacio con conos, tres alumnos hacen de toros, y el resto de la clase a la voz del profesor, tienen que correr por el circuito, saltando los obstáculos, hasta llegar a una zona donde los toros ya no pueden pillarlos, los alumnos que sean pillados se convierten el toros.

**Normas:** no se puede tocar los obstáculos.

### **EJERCICIO No 4**

**Nombre del ejercicio:** “Cámbiate la ropa”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Objetivo físico:** Desarrollar percepción espacial y velocidad.

**Objetivo de valores:** Proponer a través del ejercicio la humildad y compañerismo

**Material:** ninguno

**Desarrollo:** Se divide la clase en 4 o 5 grupos. Realizar carreras de relevos. Un alumno lleva puesta su chaqueta del chándal, cuando da el relevo al otro tiene antes que quitarse la chaqueta y dársela a su compañero, que no puede empezar a correr hasta que no tenga puesta la chaqueta.

**Normas:** no empezar a correr hasta que no tenga bien puesta la chaqueta

## **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**



## **EJERCICIO No1**

**Nombre del ejercicio:** “Las cuatro esquinas”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 15 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar la flexibilidad y el de habilidades motrices

**Objetivo de valores:** Proponer a través del ejercicio la humildad y compañerismo

**Material:** ninguno

**Desarrollo:** Se dibuja un cuadrado en el suelo y en cada esquina se coloca un niño. En el centro hay un niño que intentará atrapar a alguno de ellos cuando cambien de lugar, Los niños que estén en las esquinas, mediante gestos y señales, buscarán el momento en que el que ocupa el centro esté distraído para moverse.

**Normas:** no se puede permanecer todo el rato en la misma esquina.

**Variantes:** obligar a los niños a cambiarse de sitio cuando se de una palmada

## **EJERCICIO No2**

**Nombre del ejercicio:** “Charca a la orilla”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 15 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar la flexibilidad, atención y orientación espacial

**Objetivo de valores:** Proponer a través del ejercicio la humildad y compañerismo

**Material:** ninguno

**Material:** cuerdas para formar el cuadrado.

**Desarrollo:** Se ponen cuatro cuerdas en el suelo formando un cuadrado. El grupo se pone fuera del cuadrado menos uno se pone dentro, justo en el medio del mismo.

Empezará a decir “charca”, y todos tendrán que saltar dentro del cuadrado, “orilla” y saltarán fuera del cuadrado. El que se equivoca se pone en medio, se la coge.

### **EJERCICIO No3**

**Nombre del ejercicio:** “Pase de Pelotas”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 15 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar la flexibilidad, atención óculo manual

**Objetivo de valores:** Proponer a través del ejercicio la humildad y compañerismo

**Material:** dos balones o más según el número de equipos

**Desarrollo:** colocados en dos equipos, y en dos filas paralelas uno detrás de otro. Sentados con las piernas abiertas deben pasarse el balón por encima de la cabeza. El último que lo recibe pasa delante, la fila que llegue antes a un punto establecido gana

### **EJERCICIO No4**

**Nombre del ejercicio:** “ole-ole”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** Potenciar la flexibilidad y coordinar los movimientos propios del cuerpo y fomentar las experiencias de dominio corporal

**Objetivo de valores:** Fomentar confianza en sí mismo. Mejorar la atención, el compañerismo y el respeto

**Material:** pelota

**Desarrollo:** Dividimos un espacio a la mitad y lo delimitamos claramente con cuerdas o con tizas. Los equipos se sitúan a un lado y a otro. Sin salirse del territorio marcado lanzan la pelota contra el equipo contrario tratando de dar en el cuerpo del adversario sin que la pelota bote antes, de esta manera el jugador queda momentáneamente eliminado, si este coge la pelota con las manos sin que se caiga tendrá la posibilidad de salvar a un compañero que estuviera eliminado y eliminara al jugador que haya lanzado la pelota.

El jugador que recibe el impacto de la pelota se coloca de forma que el equipo rival quede entre el y sus compañeros, para que se pueda realizar “ un fuego cruzado” el juego concluye cuando todos los miembros de un equipo acaban en el mismo lado, esto es, han recibido el impacto de la bola alguna vez.

## **EJERCICIOS DE EQUILIBRIO**



**Nombre del ejercicio:** “Estatua”

**Metodología:** activa participativa por parte de los niños, el docente simplemente supervisor

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos.

**Objetivo físico:** Desarrollar el equilibrio y la coordinación dinámica general

**Objetivo de valores:** compartir con los compañeros desarrollo de afectividad y colaboración

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** ladrillos de colores.

**Desarrollo:** los alumnos se desplazan por todo el gimnasio (bosque) imitando a un animal (serpiente, canguro, león...), en el cual hay distribuidos diferentes materiales (bancos suecos, ladrillos de colores, bancos suecos apoyados al revés, colchonetas...), cuando el profesor diga “estatua se deben subir” de la forma que diga el profesor, apoyando una pierna, de puntillas, con los dos pies apoyados, apoyando el glúteo....

**Norma:** no puedo agarrarle a ningún compañero.

## **EJERCICIO No 2**

**Nombre del ejercicio:** “sobre el peligro”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar del equilibrio y la percepción espacio-temporal. Potenciar los movimientos propios del cuerpo y fomentar las experiencias de dominio corporal

**Objetivo de valores:** Fomentar confianza en sí mismo. Mejorar la atención, el compañerismo y el respeto

**Material:** un balón de goma espuma.

**Desarrollo:** formando un círculo, los jugadores se abren de piernas juntando pie con pie y en un solo pie haciendo equilibrio. Con las manos se hace rodar una pelota

por el suelo dando toques para intentar meter gol en las piernas de los compañeros. Si a alguien le meten gol, tiene que jugar con una sola mano, si le vuelven a meter gol, es eliminado.

**Norma:** El balón no puede salir del círculo formado por los niños. Al que se le meta un gol pasará a jugar con una mano a la espalda, dos goles, las dos manos en la espalda.

### **EJERCICIO No 3**

**Nombre de juego:** “Serpiente ciega”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar el equilibrio percepción espacio-temporal. Potenciar los movimientos propios del cuerpo y fomentar las experiencias de dominio corporal

**Objetivo de valores:** Fomentar la cooperación, desinhibición, atención, compañerismo, confianza, experimentar el espacio, el ambiente.

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Material:** ninguno.

**Desarrollo:** dividimos la clase en parejas. Uno de ellos tendrá que cerrar los ojos mientras el otro le va guiando sin hablar. Le guía mediante leves toques en la espalda o en los hombros. El significado de cada golpe se habrá pactado antes de comenzar

**Norma:** el que va delante no puede abrir los ojos.

**Variantes:** en vez de ser por parejas hacer grupos de 4 o 5 y que el único que vea sea el último y vaya guiando al resto, teniendo que llegar al primero la señal de hacia dónde debe ir, si a la derecha o a la izquierda, recto o hacia atrás.

#### **EJERCICIO No 4**

**Nombre del ejercicio:** “Las croquetas”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar el equilibrio, la motricidad y la orientación espacial.  
Potenciar los movimientos propios del cuerpo

**Objetivo de valores:** Fomentar la cooperación, desinhibición, atención, compañerismo, confianza, experimentar el espacio, el ambiente.

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Material:** ninguno.

**Desarrollo:** Se forman dos grupos. La mitad serán “las croquetas”, que se situarán tumbadas en el suelo, y el resto “los tenedores”, que estarán de cuclillas tras ellas. Cuando comience el juego, “las croquetas” comenzarán a rodar a la mayor velocidad posible para que no las pillen “los tenedores”, que vienen dando saltos para “pincharlas”. Al final se hará recuento y se verá que grupo ha ganado.

**Variantes:** en una pendiente se puede jugar a rodar solamente.

## EJERCICIOS DE COORDINACION



### EJERCICIO No 1

**Nombre del ejercicio:** “El árbol y Pompón”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar la coordinación óculo-manual, aumentar la destreza y la rapidez de acción, trabajar la lateralidad.

**Objetivo de valores:** Fomentar la cooperación, desinhibición, atención, compañerismo, confianza, experimentar el espacio, el ambiente.

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Material:** dos pelotas de goma espuma, a ser posible de distinto color, para denotar a “El árbol” y a “Pompón”.

**Desarrollo:** colocamos a los niños en círculo. A uno le damos una de las pelotas y la llamamos “el árbol”, al siguiente, le damos la otra y la llamamos “Pompón”. A la señal de la profesora, se pasarán las dos pelotas en la misma dirección, intentando que “el árbol” pille a “Pompón”. Si una pelota se cae al suelo, la otra deberá seguir en movimiento.

**Normas:** Cuando “el árbol” alcance a Pompón pasará a ser “el árbol” el perseguido por Pompón. Si alguna de las pelotas se cae al suelo la otra debe seguir en movimiento.

**Variantes:** cambiar la dirección en la que se van a pasar las pelotas e ir alternando para que los niños no se aburra. Cambiar el nombre de las pelotas.

**Nombre del ejercicio:** “Ángeles y diablos”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** trabajar la coordinación y desarrollar la rapidez.

**Objetivo de valores:** trabajar la atención, fomentar las relaciones con los demás.

**Duración:** 5 a 10 minutos

**Material:** ninguno.

**Desarrollo:** hay un ángel, un diablo y una madre que asigna colores sobre una viga. Los participantes con su color ya asignado. El ángel y el diablo tienen que ir diciendo colores hasta que adivinen el color del participante. Retahíla: (ángel): pom pom, soy el ángel que viene cruz a cuestras, quiero un color,... (Diablo): soy el demonio que viene a pincharos con el tenedor... Una vez elegidos todos los niños, se forman los dos grupos y se tira de una cuerda, intentando que el equipo contrario pase una línea intermedia.

**Variantes:** cambiar colores por animales.

## **EJERCICIO No 2**

**Nombre de juego: Pepes y Pepitas**

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** desarrollar la coordinación y la motricidad gruesa, la velocidad de reacción, fomentar la atención.

**Objetivo de valores:** Fomentar la cooperación, atención, confianza y la confianza en sí mismo

**Duración:** 5 a 10 minutos.

**Material:** se pueden utilizar banderines para delimitar los campos.

**Desarrollo:** existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo son “Pepes” y el otro “Pepitas”. Cuando el director del ejercicio grite “¡Pepes!”, éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita “¡Pepitas!”, estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta.

**Normas:** Sólo hay un director de juego, que dirá en cada momento Pepes o Pepitas. Cada persona del grupo contrario cogida será un punto positivo para el grupo captor.

### **EJERCICIO No 3**

**Nombre del ejercicio:** “Cambio de tarjetas”

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** trabajar la coordinación y la percepción espacial.

**Objetivo de valores:** trabajar la desinhibición, el conocimiento de los miembros del grupo y el respeto

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Material:** cartulinas, colores, música.

**Desarrollo:** cada niño escribe su nombre en una tarjeta (con dibujos, colores, como quiera). Todos los miembros del grupo corren libremente y mientras suena la música se van cambiando las tarjetas (que están boca abajo). Cuando la música deja de sonar, cada uno da la vuelta a la tarjeta, mira el nombre, y debe buscar a su dueño.

**Norma:** Se intercambiarán las tarjetas indistintamente, para al final buscar al dueño de la tarjeta.

#### **EJERCICIO No 4**

**Nombre de juego: El Reto**

**Metodología:** la metodología está fundamentada en el aprendizaje del alumnado, los niños toman parte activa y dinámica en la realización del ejercicio, el docente guiará, propondrá y ayudará en la realización de dicho ejercicio

**Número de participantes:** toda la clase (32 niños)

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo físico:** Desarrollar la coordinación y agilidad.

**Objetivo de valores:** Favorecer el compañerismo. Trabajar la desinhibición y el respeto

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Material:** pañuelos de dos colores y música

**Desarrollo:** Se divide la clase en dos grupos. Daremos pañuelos de dos colores, según el grupo. Cada persona deberá ponerse el pañuelo en la espalda, agarrado al short, que no esté atado. Intentaremos que los grupos sean del mismo número porque tendrán que retarse de 1 en 1. Hay que conseguir quitarle al del otro equipo el pañuelo de la espalda sin perder el nuestro. Por cada pañuelo conseguido se sumará una persona cogida

**Variantes:** en vez de ser 2 grupos y retarse de manera individual, formar equipos de 5 o 6 personas y retarse por grupos.

**MATRIZ PLAN DE ACCIÓN Y OPERATIVIZACIÓN**

**Cuadro N° 6.1 Plan de Acción y operativización**

<b>Plan operativo:</b> Motivar a todos quienes son parte del centro educativo “los girasoles” a valorar la actividad física en los niños preescolares y el desarrollo de habilidades y destrezas						
<b>Objetivo:</b> Elaborar una referencia de enseñanza de la cultura física en niños preescolares						
<b>FASES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>PRODUCTO</b>
Fase 1 (Socializar)	Socializar e informarlos fundamentos de la guía. Folleto sobre actividad física, habilidades y destrezas en niños preescolares	Charla-taller de socialización de la guía-folleto	Diapositivas Video Laptop Infocus Material de apoyo	Instructor-expositor (Egresado. Investigador) Ayudante	1 Sesión-taller De 120 minutos.	95% escuchantes tomaron en cuenta los parámetros de la actividad física en niños preescolares
Fase 2 (Aplicación demostración)	Demostrar de forma teórico-práctica la relación entre actividad física y desarrollo de habilidades y destrezas en niños preescolares	Análisis Síntesis demostrativa teórico. práctico	Sala de exposición Pito Elementos e instrumentos de enseñanza de la cultura física	Instructor-expositor (posgradista) Ayudante Docente titular Niños	2 Sesiones prácticas Por una semana.	25% de los niños participaron del y las actividades y el 75% tomaron en cuenta los parámetros de enseñanza

Fase 3 (Ejecución)	Ejecutar de forma práctica la actividad física y su relación con habilidades y destrezas en niños preescolares	En lace con los actores los niños y la docente titular Análisis Síntesis de la actividad física el desarrollo de habilidades y destrezas	Patio y aula Pito Elementos e instrumentos de enseñanza de la cultura física	Instructor-expositor (egresado) Ayudante d Profesora titular Niños	3Sesiones prácticas Por una semana	100% de los niños participaron se tomará parámetros de medición
Fase 4 (Evaluación)	Conocer en qué condiciones se encuentran y como reciben los niños por medio de una evaluación comparativa Y conclusiones ventajas y desventajas de la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas en niños preescolares	Práctica Evaluativa Medición evaluativa	Patio y aula Pito Elementos e instrumentos de enseñanza de la cultura física	Instructor-expositor (egresado) Ayudante d Profesora titular Niños	1Sesión explicativa de los resultados .	Explicación y practica y en el patio o aula y 100% de los niños y docentes tomaran en cuenta los parámetros de medición

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

## **6.8 Administración**

### **Recursos Humanos**

- Instructor-egresado (investigador)
- Ayudante profesora auxiliar
- Profesora Parvularia titular

### **Recursos Materiales**

- Aula
- Pizarrón
- Computador
- Infocus
- Instrumentos de apoyo
- Equipos de video
- Cancha (patio/aula de la institución)
- Instrumentos, elementos y materiales específicos
- Instrumentos, elementos y materiales de apoyo varios

## Recursos económicos

**Cuadro N° 6.2 Recursos Económicos**

Humanos	250,00
Equipo de apoyo y otros	850,00
Equipo de video	450,00
Materiales todos	750,00
Varios	500,00
TOTAL	2800,00

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

### 6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación y ejecución del proyecto se da en la constante supervisión y rectificación de los procesos en el camino de la enseñanza de un método moderno de la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños de educación inicial del Centro Educativo Los Girasoles esta previsión está fundamentada en una evaluación constante y sigilosa sobre el mejoramiento del personal, directivos y profesoras con un mensaje positivo a otras instituciones que son profesores de cultura física, profesores parvularias, niños preescolares instrumentos y fuentes de mi investigación

#### RAZONAMIENTO LÓGICO PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

**¿Por qué evaluar?** Para conocer la influencia que ejerce la actividad física en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños de educación inicial

**¿Para qué evaluar?** Para determinar el nivel de cualidades y capacidades deportivas y aprendizajes físico-psico-comportacionales en el aprendizaje de la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños en edad preescolar

**¿Qué evaluar?** Las acciones cognitivas, actitudinales, emocionales y comportacionales de los niños y la aplicación de un método sostenido de la práctica de actividades físicas en niños en edad preescolar para resultados óptimos.

**¿Quién evalúa?** El investigador-promotor de la propuesta (egresado de la carrera de cultura física). Y personas e instituciones externas

**¿Cuándo evalúa?** Al cumplir los primeros 3 meses de trabajo y luego cada 6 meses

**¿Con que evalúa?** Con diferentes instrumentos que abarcan la enseñanza de la cultura física y el desarrollo de habilidades y destrezas en niños de edad preescolar con el modelo moderno (test de enseñanza aprendizaje) y de investigación

La educación, sobre la actividad física en niños preescolares es un hecho social-deportivo-educativo inseparable del hombre, y es en este proceso en el que se transmiten modelos cognitivos y de conducta determinada por la propia sociedad, para que el niño se integre a ella. La educación inicial, escuela, colegios, las federaciones deportivas y clubes deportivos y por ende los proyectos-deportivos han sido el medio usado para delegar esta función y es, a través de la evaluación, como se pueden comprobar los resultados de la educación-aprendizaje brindada por personas o instituciones y viceversa, para perfeccionar su acción, con el fin de mejorar la funcionalidad de las instituciones deportivas y centros educativos en este caso centros infantiles.

Por otra parte, los primeros esfuerzos de evaluación institucional con respecto a la propuesta, están orientados fundamentalmente a la realización de diagnósticos. El enfoque utilizado en esas experiencias se basó en los llamados "autoestudios", los cuales estuvieron vigentes durante la década de los noventa, inicios de la actividad física en niños con cierta planificación en el Ecuador y fueron aplicados con el propósito formal de fundamentar y organizar sus programas de desarrollo deportivo-institucional en niños preescolares dentro de la actividad física y sus beneficios

La evaluación del proyecto-propuesta se establece de manera formal cuando las instituciones de educación inicial se agrupan en un sinnúmero de preguntas y situaciones; entre las cuales se asume el siguiente problema científico-práctico deportivo de investigación; y uno se pregunta:

**¿Cuál puede ser un modelo de evaluación de la propuesta para aplicar en la actividad física en niños preescolares?**

El problema, por lo tanto, partió de la necesidad de establecer un modelo de evaluación para los docentes parvularias, los niños y la institución. Se optó por la elaboración sistemática para darle un carácter científico, considerando la complejidad de las estructuras sociales y la gran diversidad de interacciones humanas, psicológicas e ideológicas que se dan en una propuesta ejecutada.

- El objeto de investigación se refiere al proceso de evaluación institucional el Centro Educativo Los Girasoles y la propuesta plasmada.
- El campo de acción se enmarca en el área de la evaluación institucional en los niños, y docentes

En correspondencia con lo expresado se define el objetivo general de la investigación y propuesta–previsión de la evaluación: Ofrecer un modelo de evaluación institucional que pueda ser aplicado para los centros creados y propuestos como solución a deficiencias en la actividad física en niños preescolares en la provincia de Tungurahua.

- ¿Cómo está conformado la enseñanza y práctica de actividades físicas en niños preescolares?
- ¿Qué modelos existen, a nivel internacional y nacional, para la realización de la evaluación en proyectos y propuestas de solución?

- ¿Qué variables y dimensiones debe asumir un modelo que permita evaluar a las instituciones creadas y los aprendizajes de la actividad física en niños y desarrollo de habilidades y destrezas?
- ¿Cuáles son los criterios operativos que deben regir la construcción de los indicadores de evaluación y de sus índices de medición?
- ¿Cuáles procedimientos de análisis se deben emplear con la información obtenida para evaluar la propuesta y el aprendizaje y aplicación del modelo de enseñanza de la cultura física en niños preescolares?
- ¿Qué sistema instrumental se requiere para la medición de los indicadores del modelo propuesto?

Una vez determinado lo anterior, se hace necesario realizar una serie de tareas científicas que permitan dar respuesta a las preguntas científicas planteadas.

Determinación de los fundamentos teóricos: antecedentes, finalidades, objetivos, perfiles del egresado y estructura planificada que rige o no rige a los niños. El estudio de los principales modelos de evaluación institucional existentes como referentes para la construcción del modelo propuesto. Precisión y validación del sistema de variables y dimensiones que conforman el modelo propuesto para la evaluación institucional, de la propuesta, para los niños y docentes.

## **BIBLIOGRAFÍA**

**AÑORGA MORALES, Julia. (1997)** Motricidad Expresión. Corporal Editorial Paidotribo Madrid España

**ARNOLD Y MOZO (1990; 2002):** Entrenamiento Deportivo Editorial Atenea Buenos Aires Argentina

**ARANA, A. (2009).** Influencia de la Práctica Deportiva en niños. Trabajo de Grado. U.N.E.S.R.

**ARÉVALO, E. (2010).** La Planificación del Docente y su Incidencia en el rendimiento y actividades físicas en niños Carlos Irazabal. Trabajo de Grado. U.N.A.

**BALLESTRINI, D. (2009).** Investigación Social y comportamiento en niños preescolares. México. Editorial Prentice Hall.

**BALZA, B. (2011).** Preparación de la Educación Física México. Editorial Trillas.

**BURGOS, L. (2012).** Aerobic. Actividades Físicas de Aplicación en el Ámbito Escolar en niños preescolares Caracas. Venezuela. Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.

**CAILLY, P. (2008).** Descubrimiento de los Talentos Deportivos. Colombia. Ediciones Luz.

**CASTAÑER, Balcells Marta. (2000).** Expresión corporal y talento deportivo. Editorial Paidotribo Barcelona España

**CASTRO, R. (2008).** Talentos Deportivos desde niños. México. Ediciones Morelos.

**CHADWINK, P. (2011).** La Educación Reflexiva en los Nuevos Tiempos. Colombia. Ediciones Paraninfo.

**COLL Y OTROS. (2011).** Los Contenidos de la reforma deportiva y los deportes en niños preescolares Editorial Santillana.

**CORTEZ, B. (2010).** Cómo desarrollar la Autoestima. Madrid. España. Ediciones Debate.

**CURVELO, Z. (2009).** Cualidades Físicas. Metodología y Preparación deportiva en niños. Barcelona – España. Editorial Europea, S.A.

**DUBOIS, I. (2009).** Sociología del Deporte. Argentina. Editorial Miñón. Durad, D. (1999). Preparación Física Total. España. Editorial Hispano Europea, S.A.

**ESCALANTE, F. (2008).** Actuaciones escolares. Prácticas Deportivas. Caracas. Venezuela. Publicaciones deportivas.

**GÓMEZ, I. (2008).** Teoría y Metodología de la actividad física en niños. La Habana. Cuba. Ediciones Inder.

**GONZÁLEZ, R. (2009).** Motricidad: Aproximación Psicofisiológica. Caracas. Publicaciones Deportivas y Técnicas.

**GONZÁLEZ, R. (2010).** Metodología del deporte. Maracay. Venezuela. Ediciones IMPREUPEL.

**GOODE, S. Y HATT, J. (2010)** Métodos de Investigación Social. México. Editorial Panapo.

**GORING, O. (2011).** Evaluación del rendimiento físico en niños México. Editorial Panapo.

**NAVARRO, F. (2008).** Hacia una conceptualización del niño en las actividades físicas. RED- Revista de Entrenamiento Deportivo, X (3), 17-24.

**PLATONOV, V. N. (2009).** El entrenamiento deportivo en niños: Teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.

**STOKOE PATRICIA (1929-1996),** Expresión Corporal y sus fundamentos. Editorial Atenea Buenos Aires argentina

**VERJOSHANSKIJ, I. V. (2011).** Entrenamiento deportivo y actividades físicas en niños. Planificación y programación (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martínez Roca.

#### **LINKOGRAFÍA- PAGINAS WEB**

[www.geocities.com./monjebasket/](http://www.geocities.com./monjebasket/)

[Index/el\\_monasterios\\_del\\_deporteenniños.htm](http://Index/el_monasterios_del_deporteenniños.htm).

[www.proyectosalohogar.com/Deportes/Fundamentos\\_del\\_fútbol.htm](http://www.proyectosalohogar.com/Deportes/Fundamentos_del_fútbol.htm).

[www.gifmania.com./actividad física en niños/](http://www.gifmania.com./actividad_física_en_niños/)

[www.geocities.com/jubachicopiapo/paginas/actividadfísica en niños.htm](http://www.geocities.com/jubachicopiapo/paginas/actividadfísica_en_niños.htm)

[www.efdeportes.com/efd36/fut.htm](http://www.efdeportes.com/efd36/fut.htm)

# ANEXOS

# ANEXO

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

## ENCUESTA

DIRIGIDA A DOCENTES PARVULARIOS

**OBJETIVO:** Constatar la utilización de la actividad física en niños preescolares y el beneficio en el desarrollo de habilidades y destrezas

**INSTRUCTIVO:** Procure ser lo más objetivo y veraz.

No.	Pregunta	Respuestas	
		SI	NO
1	¿Cree usted que el niño realiza movimientos coordinados con habilidad y destreza?		
2	¿Usted propone a sus alumnos a que realicen juegos de oposición y cooperación?		
3	¿Practica diariamente con el niño alguna actividad física basada en deportes?		
4	¿Usted ha dado a conocer los beneficios de la actividad física y del juego en el desarrollo motor y mental del niño?		
5	¿Usted como docente realiza alguna actividad física o juegos en beneficio del talento de los niños para mejorar la parte lúdica?		
6	¿El desarrollo de habilidades y destrezas en los niños es ordenado o desordenado para mejorar sus reflejos?		
7	¿Usted como docente da un giro hacia la actividad física y los deportes para mejorar habilidades y destrezas es decir giros, saltos, etc.?		
8	¿Cree que el desarrollo de habilidades y destrezas y el desarrollo motor están bien encaminados en base al movimiento en los niños de este centro infantil?		
9	¿Practica alguna estrategia didáctica de esfuerzos naturales para motivar a los niños a la actividad física y la consiguiente mejora corporal?		
10	¿Cree la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas está mal encaminada y debe haber un cambio a través de una sostenida?		

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Cronograma de Actividades

Año 2013-2014

Tiempo Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Selección del tema	█	█																													
Planteamiento del problema		█	█	█																											
Elaboración del Marco Teórico				█	█	█	█																								
Hipótesis					█	█																									
Variables					█	█																									
Elaboración del Marco Metodológico								█	█																						
Elaboración y Aplicación de Encuesta									█	█																					
Codificación y Tabulación de Resultados											█	█																			
Procesamiento de Datos												█	█	█																	
Análisis e Interpretación de Resultados													█	█																	
Conclusiones y Recomendaciones														█	█	█															
Elaboración de la Propuesta																█	█	█	█	█											
Redacción del Informe Final																				█	█	█									
Presentación del Trabajo																								█	█						
Exposición del Trabajo																												█	█	█	

Elaborado por: Ortiz Núñez David Adriano

## ANEXO FOTOS

### Fotografías del Centro de Educación Inicial Los Girasoles



### Presentación de los niños y niñas



**Licenciada Parvularia impartiendo Cultura Física a los niños y niñas**



**Niños y niñas realizando ejercicios físicos**



**ANEXO**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**Actividad física**

**OBJETIVO:** Constatar la utilización de la actividad física en niños preescolares y el beneficio en el desarrollo de habilidades y destrezas

**Saberes del o la docente**

No	OBSERVACION	S	CS	AV	N
1	Trabaja el o la docente con circuitos o estaciones				
2	Exige desplazamientos por el campo deportivo a sus alumnos				
3	Trabaja en parejas o grupos con los niños				
4	Tiene cuidado con los niños si por se acaso algún percance				
5	Hace respetar las señales de mando				
6	Trabaja el método mixto que es el más aconsejado en niños				
7	Tiene autoridad y mando				
8	Utiliza instrumentos o aparatos de apoyo en las clases				
9	Se respalda de algún instrumento como la música para motivar a los niños				
10	Utiliza la evaluación o algún método evaluativo con los niños				

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

**S-----**siempre

**CS—**casi siempre

**AV---**a veces

**N-----**nunca

**ANEXO**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**Actividad física**

**OBJETIVO:** Constatar la utilización de la actividad física en niños preescolares y el beneficio en el desarrollo de habilidades y destrezas

**Actividades del niño**

No	OBSERVACION	S	CS	AV	N
	<b>Aprendizajes</b>				
1	Trabaja el niño concentrado y alegre en la realización de movimientos y ejercicios				
2	Las acciones del niño en el trabajo grupal son aceptables				
3	Corporalmente el niño se siente satisfecho en la clase				
4	Los movimientos del niño son sostenidos				
	<b>Capacidades básicas</b>				
1	El niño realiza de manera óptima ejercicios de resistencia				
2	El niño realiza de manera óptima ejercicios de fuerza				
3	El niño realiza de manera óptima ejercicios de velocidad				
4	El niño realiza de manera óptima ejercicios de flexibilidad				
5	El niño realiza de manera óptima ejercicios de coordinación				
6	El niño realiza de manera óptima ejercicios de equilibrio				
	<b>Actitud</b>				
1	Recepta las órdenes del profesor/a				
2	Colabora con los niños				
3	Participa activamente en la clase				
4	Respeto a los compañeros como al profesor				

**Elaborado por:** Ortiz Núñez David Adriano

**S**-----siempre

**CS**—casi siempre

**AV**---a veces

**N**-----nunca