



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015”

Tesis de grado, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR:

Freddy Saúl Ramos Quezada

DIRECTORA:

Mg. Yindra Flores Cala

LOJA - ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Mg. Yindra Flores Cala

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad. -

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de investigación titulado: “LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015” presentado por el Sr. Freddy Saúl Ramos Quezada, fue dirigido, orientado y revisado en todas sus partes y en vista que cumple los requisitos necesarios de forma y fondo exigidos por las normas generales de Graduación vigente en la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, me permito autorizar su presentación, sustentación y defensa.

Loja, 13 de Junio del 2018



Mg. Yindra Flores Cala
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Freddy Saúl Ramos Quezada, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Freddy Saúl Ramos Quezada

Firma:  _____

Cédula: 1104964612

Fecha: Loja, Julio 11 del 2018

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Fredy Saul Ramos Quezada, declaro ser autor del presente trabajo de tesis titulada: **“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015”**. como requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los once días del mes de Julio del dos mil dieciocho.

Firma: 

Autor: Freddy Saúl Ramos Quezada

Número de cédula: 1104964612

Dirección: Loja, Barrio El Valle, Calles: Avenida 8 de Diciembre y Guayaquil

Correo electrónico: fredsa_264@yahoo.es

Celular: 0996323310

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Mg. Yindra Flores Cala

TRIBUNAL DE GRADO

Presidente: Mg Vladimir Quizhpe Luzuriaga
Primer vocal: Dr. Milton Mejía Balcázar
Segundo vocal: Dr. Luis Montesinos Guarnizo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Loja, que me dio la oportunidad de ingresar a la Carrera de Cultura Física de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación por las facilidades prestadas para mi formación.

A la Mg. Yindra Flores Cala, por haber asesorado con profesionalismo y sabiduría todo el proceso de investigación y a todas las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo académico, de manera especial a los miembros del Tribunal de Grado:

A los directivos, profesores y estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Parcialidad de los Paltas” del barrio el Limón cantón Paltas

A todos ellos, gracias por su colaboración.

Freddy Saúl Ramos Quezada

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

A mis maestros, por su gran apoyo y motivación para la culminación de mis estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis.

A mis compañeros y amigos, que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que hasta ahora, seguimos siendo amigos para toda la vida.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

Freddy Saúl Ramos Quezada

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Freddy Saúl Ramos Quezada: “LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015”	UNL	2018	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	GUACHANAMA	EL LIMÓN	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente: <http://www.gifex.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN CANTÓN PALTAS



Fuente: IGM. Mapa Satelital <https://www.google.com.ec>

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTON PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015”

b. RESUMEN

El tema de investigación: “LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015”, presenta el siguiente problema ¿Cómo organizar un conjunto de actividades físicas para el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los niños de la escuela Parcialidad de Los Paltas Barrio El Limón Cantón Paltas?, su objetivo general es Determinar la situación de las actividades físicas y mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores que presentan los niños del séptimo año de educación básica de la escuela “Parcialidad de Los Paltas” Barrio El Limón Cantón Paltas. La revisión literatura está organizada en categorías: actividades físicas su importancia, tipos, consecuencias, beneficios y la segunda en coordinación, donde se desarrolla sus tipos, importancia, dimensiones y factores que intervienen; para este cumplimiento se aplicaron los métodos: deductivo, inductivo, analítico, histórico y el método científico, para conocer la situación real en los investigados, se aplicaron técnicas e instrumentos tales como la encuesta a 2 profesores, fichas de observación y test a 25 niños entre 9 a 10 años de la escuela investigada; llegando a resultados relevantes de la discusión, donde, la mayoría de los estudiantes luego del programa alternativo de actividades físicas impactó de forma positiva en el desarrollo de la coordinación en los niños de la institución educativa investigada; por lo tanto se recomienda que: los docentes de la institución educativa investigada, continúen aplicando el plan alternativo de actividades físicas para que los estudiantes mejoren la capacidad de coordinación de las extremidades superiores e inferiores; entre la conclusión más relevantes de la investigación se refiere que, los ejercicios de motricidad gruesa de las extremidades inferiores y superiores, mejoran el dominio de la capacidad coordinativa.

ABSTRACT

The research topic: "THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE IMPROVEMENT OF THE COORDINATION OF UPPER AND LOWER LIMBS IN CHILDREN OF THE SEVENTH YEAR OF BASIC EDUCATION OF THE SCHOOL PARTIALITY OF LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, LEGAL PERIOD 2014 -2015 ", which presents the following problem How to organize a set of physical activities for the improvement of the coordination of the upper and lower extremities in the children of the school Partiality of Los Paltas Barrio El Limón Canton Paltas ?, whose general objective Determine the situation of the physical activities and improvement of the coordination of the upper and lower extremities presented by the children of the seventh year of basic education of the school "Parcialidad de Los Paltas" Barrio El Limón Cantón Paltas. The literature review is organized into a category: physical activities, their importance, types, consequences, benefits and the second coordination category, where their types, importance, dimensions and intervening factors are developed; for this fulfillment the deductive, inductive, analytical, historical method and the scientific method were applied, to know the real situation in the investigated ones, techniques and instruments were applied such as the survey to 2 professors, observation and test cards to 25 children between 9 to 10 years of the school investigated; arriving at relevant results of the discussion, where, most of the students after the alternative program of physical activities impacted positively in the development of coordination in the children of the educational institution investigated; therefore, it is recommended that: the teachers of the researched educational institution, continue to apply the alternative plan of physical activities so that the students improve the coordination capacity of the upper and lower extremities; Among the most relevant conclusion of the research is that the gross motor exercises of the lower and upper extremities improve the mastery of coordination capacity.

c. INTRODUCCIÓN

Para los niños de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo asociados a muchas enfermedades.

En la actividad física interviene multitud de factores. Estos son los que están directamente relacionados con la mejora de la salud de los niños: resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, la fuerza y la resistencia muscular, y la coordinación (muy importante en la infancia).

La capacidad de coordinación es una capacidad intrínseca, está basada en una serie de complicados mecanismos, que interactuando ordenada y sincrónicamente entre ellos, nos dan como resultado ese movimiento. Así pues se podría definir como: La capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente, los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo; en este sentido, podemos afirmar que un buen trabajo de la coordinación influirá directamente en los resultados académicos de cualquier niño en edad infantil, ya que constituye la base de posteriores aprendizajes que giran en torno a la relación directa entre la mente y el movimiento y sus extremidades superiores e inferiores.

Esta premisa pone de manifiesto el servicio que la coordinación presta a una disciplina primordial en los años de escolaridad, es decir, la Psicomotricidad, la cual tiene como objetivo primordial: educar la capacidad perceptiva a través de la toma de conciencia del esquema corporal, la estructuración espacio-temporal, y la coordinación de los movimientos corporales.

La coordinación es fundamental para lograr movimientos coordinados, pueden ser grandes (generales) o pequeños. Esto es lo que se conoce como motricidad básica, gruesa y fina.

Las extremidades superiores del cuerpo humano son los brazos, los cuales están conectados a la parte superior del tronco y, concretamente, desempeñar la función de darnos movilidad para coger, sujetar y manejar objetos y realizar diferentes actividades. Las extremidades inferiores están compuestas por cuatro partes que se distinguen fácilmente:

mano, antebrazo, brazo y cintura escapular; las extremidades inferiores del cuerpo humano son las piernas, las cuales están fijadas al tronco a nivel de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Entre sus funciones, encontramos que sostienen el peso de todo el cuerpo y nos permiten caminar, correr, saltar y, en definitiva, trasladarnos a cualquier punto. Las extremidades inferiores están formadas por las siguientes partes: muslo, pierna, pie y cintura pélvica

La presente tesis titulada: “LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015” se orienta a valorar la actividad física como medio de mejorar o fortalecer la coordinación en las extremidades inferiores y superiores a través de una propuesta alternativa.

Por lo que surge el problema ¿Cómo organizar un conjunto de actividades físicas para el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los niños de la escuela Parcialidad de Los Paltas Barrio El Limón Cantón Paltas?

El objetivo general que se propuso en la presente investigación fue: Determinar la situación de las actividades físicas y mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores que presentan los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Parcialidad de Los Paltas Barrio El Limón Cantón Paltas; así mismo se planteó cuatro objetivos específicos para poder concretar la investigación, los cuales fueron: Identificar las actividades físicas que mejoren la coordinación de las -extremidades superiores e inferiores de los niños; de igual forma, diagnosticar el grado de coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños; así como, elaborar un programa que contribuya en el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños; aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la motricidad gruesa en los niños y evaluar el impacto del programa alternativo de actividad físicas de la coordinación y su impacto en los niños investigados.

La revisión de la literatura aborda las temáticas necesarias para el desarrollo del proceso investigativo como es las actividades físicas y la forma de mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los niños de la escuela investigada, para ello se

realizó una propuesta de actividades físicas recreativas para solucionar el problema detectado.

La investigación tiene enfoque descriptivo, tomando en consideración que las actividades se implementaron en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas; porque con ella se buscó explicar los resultados obtenidos, a través de la observación, entrevistas y encuestas para revelar las situaciones estudiadas. La misma permitió estudiar un grupo pequeño de niños en torno a la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

La metodología utilizada a través de métodos como el descriptivo, se utilizó para hacer la respectiva descripción del estado actual de los hechos y problemas que se presentaron, el mismo que se llegó a su respectivo análisis de los datos para poder realizar las interpretaciones de los hechos existentes y de esta manera plantear las concernientes recomendaciones; el método analítico – sintético, ayudó hacer el análisis y síntesis de los resultados obtenidos y llegar a conclusiones y exponer recomendaciones adecuadas, consistió en establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones; el método deductivo, facilitó inferir criterios y llegar a organizar la problemática general de nuestro tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales; y el método estadístico, facilitó presentar y orientar los resultados, descritos en cuadros de frecuencia y porcentajes, cuyos datos fueron representados en gráficos y barras, de acuerdo a los resultados de los instrumentos de campo como aplicados.

Las técnicas e instrumentos aplicados fueron: la encuesta a los profesores, con la finalidad de realizar el diagnóstico, fichas de observación y test para los estudiantes y así construir la propuesta alternativa que consistió en un plan de actividades físicas para mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los educandos; se aplicó durante 6 semanas empezando desde el día miércoles y terminando el día viernes; para su valoración se realizó un pre test y un post test con el fin de determinar la coordinación en las extremidades inferiores y superiores de los niños. La población de estudio fueron 25 estudiantes del séptimo año de Educación Básica de la Escuela “Parcialidad de los Paltas”, barrio el Limón cantón Paltas, y 2 profesores, la información

obtenida por las encuestas y test se organizó en cuadros y gráficos, los mismos que permitieron comprender e interpretar la información.

Resultados de la discusión se concretan en, la mayoría de los estudiantes luego del programa alternativo de actividades físicas impactó de forma positiva en el desarrollo de la coordinación en los niños de la institución educativa investigada.

Entre las conclusiones más significativas tenemos que un porcentaje significativo de estudiantes de la institución educativa investigada, no alcanzaron el dominio en la capacidad coordinativa en las habilidades de caminar, correr, lanzar y saltar.

Entre las recomendaciones relevantes se aconseja a los docentes que utilicen actividades físicas planificadas para mejorar la coordinación y lateralidad de las extremidades superiores e inferiores en los estudiantes, lo que mejora también la motricidad gruesa de caminar, correr, saltar y lanzar; así mismo, se deberá realizar la planificación diaria de actividades físicas en la cual se ponga mayor tiempo de enseñanza de la capacidad coordinativa de equilibrio en las habilidades de caminar y saltar, sobre todo que, los docentes de institución educativa investigada, continúen aplicando el plan alternativo de actividades físicas para que los estudiantes mejoren la capacidad de coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Actividad física

Sobre actividad física Bower (1979) al respecto cita que “La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un -determinado periodo de tiempo que permite un gasto energético y que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal” (pág. 29).

De acuerdo a la definición anterior, la actividad física son acciones que permiten mejorar un estado de salud, en este caso el desarrollo de las capacidades coordinativas a través de los movimientos de las extremidades superiores e inferiores.

En el documento de la National Heart, Lung and blood Institute (2012) sobre la actividad física menciona:

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los -músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos - ejemplos de actividad física. La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la- actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física (National Heart, Lung and Institute, 2012, p.1).

Interpretando la definición que antecede, la actividad física es un medio de mejora de la condición de salud, por cuanto representa un medio de movimiento de generar energía en movimiento y actividad

En el sitio web Wikipedia (2017) sobre la actividad física manifiestan que esta acción:

Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como -resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus

momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías -(Wikipedia, 2017).

Analizando la cita anterior, la actividad física bien planificada mejora la condición física de los individuos, esta se la debe realizar al menos treinta minutos diarios lo que aporta a mejorar el metabolismo basal.

Morales (2015) en su investigación sobre la actividad física al respecto señala que:

Por todos es conocido que la actividad física (AF) es un fenómeno -físico/fisiológico, y también es un fenómeno de comportamiento, es decir es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto energético. También se puede afirmar que es cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros, todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas (Morales, 2015, p.24).

De acuerdo a lo citado en el párrafo anterior, la actividad física está es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética. Esta actividad sometida o encuadrada dentro de procesos biomecánicos y/o bioquímicas genera una serie de respuestas corporales que van a promover estados de salud variado como también niveles de rendimiento físico de diversa dimensión.

La actividad física y su influencia en la maduración biológica del niño

Morales (2015) cita a Taylor (1990) sobre la temática de la actividad física en los niños en los siguientes términos:

Existen muchos factores vinculados al crecimiento y desarrollo del individuo. Uno de ellos viene determinado genéticamente, por la herencia que juega un- rol fundamental en la velocidad de crecimiento, madurez ósea y estatura -corporal, entre otras. Sin embargo, hay otros factores exógenos o ambientales como la nutrición, el clima o las enfermedades que se hayan desarrollado, que también interactúan y determinan el crecimiento y desarrollo final (Morales, 2015, p.12).

Lo citado anteriormente, hace referencia de la importancia que tiene la práctica de la actividad física en edades tempranas, ya que repercute en el aspecto afectivo, social y

cognitivo de los niños(as). Con la práctica de la actividad física se desarrollan capacidades como percepción espacial, coordinación motora.

La actividad física viene dada por un proceso continuo que se inicia desde la concepción del niño (a), se desarrolla en su plenitud en la primera y segunda infancia, donde debe recibir una estimulación respetando la etapa evolutiva en la que se encuentre, en el caso que se ocupa la investigación niños (as), tales como:

Entre los 6 y 10 años: la elasticidad y la fuerza muscular empiezan a desarrollarse, por lo que ya se consideran aptos para incursionar en el campo deportivo.

Por consiguiente, las actividades físicas se encauzarán en la potenciación del desarrollo psicomotor, de manera que vayan adquiriendo las habilidades específicas como lo son la coordinación y el equilibrio, siendo esta, la primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento, donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

Beneficios de la actividad física en el desarrollo de las capacidades coordinativas

Morales (2015) en su trabajo de investigación sobre la actividad física y su incidencia en las destrezas motrices básicas, al respecto opina:

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluye el crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardio- -respiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado -contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar -interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental (Morales,2015,p.25).

Las capacidades motoras o físicas se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas, son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora, mientras que las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones

parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

En el documento de habilidades motoras Haeussler (1995) sobre esta temática cita que:

Las habilidades motoras de- locomoción permiten desplazarse en el medio en- el cual se desenvuelve, las habilidades motoras de equilibrio permiten cambiar voluntariamente la posición del cuerpo o disminuir la base de sustentación, las habilidades motoras de manipulación son aquellas que permiten relacionarse con objetos, pueden ser gruesas o finas (Haeussler, 1995, p.79).

En lo referente a lo citado, todas estas habilidades requieren del desarrollo de las capacidades físicas, y entre ellas encontramos la capacidad física de coordinación que es tema de la investigación.

Importancia de la actividad física en el niño y la niña

En la revista de Serie Científica Latinoamericana Simposio, vida activa y saludable (2014) señalan que:

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo -tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los métodos -preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el -síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para -desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y -derrames cerebrales (Serie científica Latinoamericana, 2014, p.103).

Revisando lo citado anteriormente, es de importancia la actividad física en niños por cuanto ayuda al organismo en toda su estructura a mejorar su funcionamiento de manera correcta y saludable.

Revisando en el sitio web del grupo Vidatraining (2017) sobre la importancia que tiene la actividad física en niños opinan que:

La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia.

Los retos planteados por el creciente problema de la inactividad física y la obesidad en la infancia pueden ser considerados como algunos de los desafíos más relevantes para la salud pública en el siglo XXI.

Esta información permite opinar que el ejercicio, adecuadamente -supervisado, sea bueno para los niños en edad de crecimiento y, en general, cuanto antes se comience, mejor. Los niños de ambos sexos se deben ver- expuestos a una variedad de diferentes actividades físicas de modo que puedan descubrir cuáles son las más divertidas para ellos y en cuáles se ven más –capacitados (Grupo Vida Training, 2017, p.101).

Tipos de actividad física

Para la realización de este apartado citamos el documento de National Heart (2012)

Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el -fortalecimiento de los huesos y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones (National Heart, Lung and blood Institute, 2012).

Actividad aeróbica

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. -Durante este tipo de actividad, la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor (National Heart, Lung and blood Institute, 2012).

Actividades físicas para fortalecer los músculos

Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

Las actividades de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más resistentes, dándoles más fuerza para que se pueda realizar las cosas cotidianas y/o laborales. El mejoramiento de fuerza adecuado probablemente mejora la flexibilidad dinámica y, si se combina con un programa de estiramiento riguroso, puede aumentar en gran medida los movimientos enérgicos y coordinados necesarios para lograr un buen rendimiento en numerosas actividades atléticas que benefician a los músculos.

Los efectos de las actividades físicas son específicas al tipo de preparación que se efectúe (dinámico, isométrico o isocinético) y la magnitud del aumento en fuerza está determinada por factores tales como la frecuencia, la duración y la intensidad de las actividades. Además del aumento en fuerza, otros beneficios que se obtienen del entrenamiento de fortalecimiento muscular de baja intensidad son: una mejoría en la composición corporal, en la resistencia, en la postura, y en la ejecución motriz en algunos deportes. También se ha observado una disminución en el nivel de colesterol y una mejoría en los movimientos de los niños con problemas neuromusculares.

Actividades físicas para mejorar los huesos

En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los -huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos -(National Heart, Lung and blood Institute, 2012).

Analizando lo del párrafo anterior, esto permite opinar que, realizar ejercicio aeróbico de impacto cuatro días a la semana durante 30 o 45 minutos. En tanto, practica entrenamiento con pesas dos días a la semana, como son lagartijas, trabajo de cuclillas, ejercicios de desplantes con mancuernas, sentadillas con pelotas medicinales y pequeños saltos con

intervalos de repetición; por lo tanto, hacer ejercicio a cualquier edad es vital para tener huesos sanos, y es fundamental para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis. El ejercicio no solamente mejora la salud de los huesos, sino que también aumenta la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio y contribuye a mejorar la salud en general.

Actividad física y los estiramientos

Antes de empezar las actividades físicas, se debe realizar un estiramiento suave y sencillo, que no tomará más de 10 segundos por músculo y que ayudará a entrar un poco en calor, pero, hay que tomar en cuenta, que no es lo mismo el estiramiento previo al ejercicio, que el calentamiento corporal. Aun así, es recomendable caminar de 5 a 10 minutos, luego un breve estiramiento y, a empezar la rutina de tipo aeróbico.

Considerando que la actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc. La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos, pertenece a esta modalidad.

Consecuencia de la inactividad física

En el documento de NSPDeportivo (2014) señalan que:

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de -actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 minutos de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el -sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de -mortalidad (NSPDeportivo, 2014, p.33).

Lo que cita el autor sobre la falta de actividad física trae como consecuencia disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción al no realizar una rutina diaria y básica de actividad física.

En la revista digital Buena Salud (2013) al respecto señalan que:

La falta de actividad física predispone a los individuos a varios problemas de salud potencialmente serios y crónicos. La actividad física rutinaria y una dieta nutritiva y balanceada son esenciales cuando se trata de mantener un estilo de vida saludable. Los profesionales de la salud recomiendan que los individuos participen en al menos 30 minutos de actividad física cada día para mantenerse saludables y en forma (Buena Salud, 2014.sp).

Al respecto de lo citado se lo interpreta que la no realizar actividad física se puede desarrollar cansancio, fatiga no mejora la condición de capacidades coordinativas, las extremidades inferiores y superiores pueden atrofiarse al no existir una movilidad a través de actividades físicas bien planificadas.

Beneficios de la actividad física

Estos beneficios están citados por la revista digital del grupo Vida Training (2017) donde señalan lo siguiente:

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo- esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de -colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental (grupo Vida Training, 2017).

Analizando lo citado anteriormente, el ejercicio proporciona un medio importante para que niños, niñas tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia sobre todo mejora sus capacidades coordinativas.

En el Sitio Web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales (2010) cita los siguientes beneficios.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, 2010).

Beneficios fisiológicos

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios psicológicos

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

Fomenta la sociabilidad

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios adicionales en la infancia

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

La contribución al desarrollo integral de la persona.

El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.

Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Corroborando con lo que, citado anteriormente, ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

El autor Manuel Paredes (2011) al referirse a esta temática cita.

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, - aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo (Paredes, 2011).

Lo que el autor hace referencia a que la mejorar la actividad física se mejora la vida afectiva, psicológica de los individuos, caso contrario, afecta a toda su estructura muscular, ósea, etc., lo cual afecta en el desarrollo causado por sus lesiones que se provocan

Beneficios de las prácticas de las actividades físicas

A nivel físico:

Elimina grasas y previene la obesidad.

Aumenta la resistencia ante el agotamiento.

Previene enfermedades coronarias.

Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.

Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo.

Favorece el crecimiento.

Mejora el desarrollo muscular.

Combate la osteoporosis.

Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.

Regula el estreñimiento provocado por los malos

Aumenta la capacidad vital.

La coordinación

Morales (2015) en su investigación sobre la actividad física al respecto señala que:

La coordinación se define como la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de -músculos, por lo tanto, efectuar movimientos complejos de modo conveniente para que puedan realizarse con un mínimo de energía. Para poder realizar estos movimientos complejos se exige adaptación funcional, tiempo y -entrenamiento. La coordinación es el resultado de un fluido trabajo conjunto entre los sistemas nervioso, muscular y, a su vez, una manifestación de-inteligencia motora. Al clasificar los movimientos de coordinación, se -diferencian dos clases: capacidades coordinativas generales y capacidades coordinativas especiales (Morales, 2015, p.27).

Analizando lo citado por el autor, esto implica que sin duda un elemento importante a la hora de planificar las actividades físicas, tanto en los deportes individuales como de conjunto ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia.

Las capacidades coordinativas generales o básicas

Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, entre las más importantes tenemos:

Diferenciación

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.

Acoplamiento

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.

Equilibrio

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.

Cambio

Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

Ritmo

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”.

Relajación

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Capacidades coordinativas especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes

Capacidad de orientación

Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto, por ejemplo, en un partido de baloncesto da posibilidades al jugador para controlar el balón ante su adversario.

Capacidad de equilibrio

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz, el equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyos y equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en la acción es relacionadas con la gimnasia.

Capacidad de reacción

Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

Capacidad de ritmo

Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo, por ejemplo: en la danza, los cambios de ritmos musicales de joropo o bambuco, el manejo de la cuerda o soga en diferentes formas y velocidades.

Ritmo motriz

División de la dinámica de movimiento en diversas fases que forman la estructura dinámica del mismo. Las fases del movimiento son la tensión, o acumulación de energía y la relajación o descarga de energía.

Sobre estas capacidades Arteaga (1997) hacer referencia a los siguientes:

Las capacidades son desarrolladas a través de las habilidades motrices -básicas, por esta razón la coordinación no se aprende de un momento a otro, sino que se tiene que desarrollar y mejorar a través de métodos técnicos. Por consiguiente, el momento o la etapa en donde se debe estimular es la -correspondiente entre los 2 a los 7 años aproximadamente, ya que el -desarrollo evolutivo del niño comienza con movimientos reflejos para -terminar con movimientos específicos, para llegar a esta etapa, debe pasar por el desarrollo de las capacidades físicas. Posteriormente, el grado de complejidad de los movimientos se elevan, por consiguiente, debe elevarse la complejidad motriz de los movimientos coordinativos en

las edades -comprendidas entre los 8 a los 10 años, donde entre otros aspectos, se -incluyen juegos pre deportivos que integran varias capacidades motrices en donde la coordinación sirve como capacidad aglutinante (Arteaga, 1997)

El autor en el párrafo anterior hacer referencia que la actividad motriz deberá ser regulada de acuerdo a la edad de los ejecutantes de estas actividades físicas, que se los desarrolla en edades tempranas a través de juegos de reacción, equilibrio de ida y vuelta entre otros

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, se destacan: Jiménez y Jiménez citando a Gutiérrez (2002) afirma que “Es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones” (p.26). Esto implica de acuerdo a lo citado por el autor antes citado que, todos los componentes musculares cumplen con acciones específicas, tanto en los componentes de las extremidades inferiores y superiores.

Capacidades corporales complejas

Considerando que las habilidades son el conjunto de destrezas que se van adquiriendo a lo largo de la vida, desde el día en que naces. Habilidades que desde el inicio comienzan a proporcionar autonomía, capacidades de manipulación pensamiento y relación social. Habilidades que con el entrenamiento y práctica adquieren mayor complejidad y precisión.

Podemos distinguir dos tipos de habilidades, la psicomotricidad gruesa y fina, son complejas por cuanto se van desarrollando de algo fácil a lo complejo, como son:

Psicomotricidad gruesa y deportiva

Normalmente se entienden la psicomotricidad gruesa, como aprender a andar, correr, coger las cosas con la mano, desplazarse, andar en bici, patinar, esquiar. Su utilidad consiste primero que aporta la psicomotricidad es autonomía, primero para coger, después para andar, más adelante para interactuar y jugar con otros. Es la etapa del “yo lo hago” que tanta ilusión nos hace, y que exige tiempo y paciencia. En segundo lugar, nos permite tener una orientación espacial, organizar el mundo.

También se desarrolla la capacidad expresiva, la motivación y la personalidad de cada uno.

Finalmente potencia un control sobre sí mismos. Todo esto nos brinda mejores posibilidades de auto dirigirse, ser independientes y utilizar los recursos propios.

La psicomotricidad fina

Se entiende por psicomotricidad fina, todo tipo de actividad que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. La coordinación de la vista y la mano facilita realizar “la pinza” con el pulgar, lo que permite manipular cosas, herramientas más complejas.

La coordinación de la vista, el tacto, los movimientos, los gestos y la fonética sirven de base para realizar actividades artísticas como modelar, pintar, esculpir, tocar instrumentos, expresión teatral o el aprendizaje y desempeño de oficios, su utilidad consiste entre lo que se ve, lo que quieres hacer y el órgano que lo ejecuta, va desarrollando los sentidos y nuestra capacidad de coordinar diferentes zonas de nuestra mente, las activa y las hace crecer. En resumen, se activa y crece nuestra mente.

Todos los juegos de coordinación que se realizan en la infancia y juventud están haciendo crecer el cerebro, ejercitando la mente, dándole plasticidad y aumentando la capacidad de pensamiento.

Tipos de coordinación

Coordinación global: primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

Coordinación fina: segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.

Coordinación estática: es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

Coordinación dinámica: es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

Coordinación dinámica específica: ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

Coordinación dinámica general: acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

Coordinación viso-motriz: tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie).

Coordinación dinámica manual: corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

Los factores que determinan la coordinación son:

La velocidad de ejecución.

Los cambios de dirección y sentido. El grado de entrenamiento.

La altura del centro de gravedad. La duración del ejercicio.

Las cualidades psíquicas del individuo. Nivel de condición física.

La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.

Tamaño de los objetos (si son utilizados). La herencia.

La edad.

El grado de fatiga. La tensión nerviosa.

El proceso evolutivo de la coordinación en los niños (as) entre los 6 y 12 años está dado de la siguiente forma:

Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una -profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento (Morales, 2015, pp.27, 28,29).

Interpretando lo citado anteriormente, hace referencia que se debe utilizar la repetición para que se produzca la retención de las habilidades motrices, ello demanda de ejercicios y juegos que tengan una progresión de menos a mayor intensidad de las actividades ludo – motrices.

Importancia de la coordinación

El autor Muñoz Rivera (2009) al respecto señala que:

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores (Muñoz, 2014, p.1).

De acuerdo a lo citado, es importante la coordinación en los niños, por cuanto al realizar un movimiento se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía, por lo tanto, la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

Este tipo de motricidad se centra en movimientos más precisos que requieren una mayor coordinación ejecutada por un grupo de músculos más pequeños, por ejemplo, la coordinación óculo- manual (ojo-mano) que se realiza al coger un lápiz y colorear. Para este tipo de motricidad se necesita un mayor desarrollo muscular y del sistema nervioso.

Coordinación extremidades superiores e inferiores

En el sitio web de Investigación Práctica de la Niñez Temprana (2009) al respecto citan:

La coordinación entre miembros incluye principalmente los movimientos muy rítmicos que requieren el uso secuencial y simultáneo de ambos lados del -cuerpo. Más precisamente, implica el cronometraje de ciclos motores de los miembros, unos en relación con otros (Swinnen y Carson, 2002). Tales - acciones se dividen comúnmente en dos categorías: *la* coordinación bimanual *y la* coordinación de manos y pies (Investigación Práctica de la Niñez Temprana, 2014).

Los autores hacen referencia a que son los ciclos motores los que se coordinan en los movimientos entre las extremidades inferiores y superiores, ciclos que tienen características de ser bimanuales

Coordinación bimanual

Este movimiento consta de la coordinación hábil de los dos brazos en una- acción bimanual. Los movimientos bimanuales requieren la coordinación en un solo miembro, así como la integración y secuenciación de acciones de dos o más miembros (por ej., la coordinación entre miembros). La -coordinación bimanual representa un sistema complejo y auto organizador que se halla sujeto a limitaciones tanto internas (bio-psicológicas) como . Contextuales (de la tarea inmediata) (Investigación Práctica de la Niñez Temprana, 2014).

Interpretando lo antes citado, se refiere a la coordinación de un solo miembro, para que luego se integren otros a través de secuencias y acciones de ambos miembros articulados entre sí.

Coordinación de manos y pies

Esta clase de coordinación entre miembros implica la coordinación doble y simultánea de las extremidades superiores e inferiores. Tales acciones se realizan usando las extremidades superiores e inferiores ipsilaterales (al mismo lado del cuerpo) o con movimientos contralaterales que requieren la coordinación de extremidades de ambos lados del cuerpo. Por lo general, la coordinación rítmica de extremidades no homólogas (por ej., la mano y el pie) es aún más difícil de lograr que los movimientos bimanuales a causa de diferencias mecánicas entre las extremidades.

Tareas típicas de coordinación de manos y pies incluyen batir las palmas a la vez de caminar, y dar golpes con las manos y los pies al compás de un ritmo seleccionado. La evaluación en muchos casos implica observar la capacidad del niño de sincronizar las extremidades con un compás rítmico. Mackenzie, Getchell, Deutsch, Wilms-Floet, Clark y Whitall (2008) notan que en el caso de niños que experimentan dificultades, como aquellos que sufren del Trastorno del Desarrollo de la Coordinación (*Developmental Coordination Disorder* en inglés), no queda claro si el problema se debe a una incapacidad fundamental de coordinar las extremidades (sin indicios externos) o, en cambio, a una incapacidad de corresponder los indicios externos (el compás rítmico asignado) a las reacciones motoras, con efectos consecuentes en la coordinación de los miembros.

Cualidades de la coordinación

La coordinación está compuesta por una serie de capacidades que tienen gran importancia por si mismas, por lo tanto, será más adecuado si utilizamos el término de cualidades coordinativas:

Capacidad de dirección: Se refiere a la capacidad de valorar y analizar las informaciones (estímulos) que llegan desde el exterior para dar una respuesta en forma de movimiento.

Capacidad de ritmo: Se refiere a la capacidad de realizar una acción a una velocidad determinada (con posibilidad de variarla) y en un tiempo concreto.

Capacidad de discriminación: Se refiere a la capacidad de diferenciar, valorar y reconocer los impulsos (estímulos llegados), transformarlos, emitir una respuesta y ejecutarla.

Capacidad de equilibrio: Se refiere a la capacidad de asumir y mantener la posición del cuerpo o de parte de este, en contra de la gravedad.

Capacidad de reacción: Se refiere a la capacidad de dar una respuesta (cambio de situación) adecuada con la mayor rapidez posible. Hay una serie de elementos que intervienen en la coordinación y de los cuales dependerá el mayor o menor desarrollo de dicha capacidad.

Evaluación de la coordinación

Evaluación de la coordinación Siguiendo a Picq y Vayer (1977), vamos a evaluar la coordinación general y óculo-segmentaria basándonos en el examen psicomotor que estos autores proponen. Teniendo en cuenta las dos etapas que distinguen en la evaluación de la psicomotricidad: la 1ª etapa (2 a 6 años) y la 2ª etapa (6-12 años), algunas de las pruebas que se pueden utilizar, son:

Coordinación Dinámica General: 2-6 años: Con los ojos abiertos recorrer 2 m en línea recta, poniendo alternativamente el talón de un pie contra la punta del otro.

Coordinación óculo-segmentaria: 2-6 años: Seguir un laberinto con una línea continua en 80” con la mano dominante y 85” con la otra. Equilibrio: concepto y actividades para su desarrollo En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal.

Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

Yoli Santiago Johana. 2010. El juego, para estimular la motricidad gruesa. 36 equilibrio en el desarrollo humano En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”.

El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. Diversos autores han definido el concepto de equilibrio, entre ellos destacamos:

Contreras (1998): mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.

García y Fernández (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad. Tipos de equilibrio. Clasificación García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004) y otros autores, afirman que existen dos tipos de equilibrio: Equilibrio estático: control de la postura sin desplazamiento. Equilibrio dinámico: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad

Proceso evolutivo del equilibrio Educación Infantil (3-6 años): Hay una buena mejora de esta capacidad, porque el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman que esta es la etapa más óptima para su desarrollo. Sobre los 6 años, el equilibrio dinámico se da con elevación sobre el terreno.

Evaluación del equilibrio

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida. Para detectar posibles retrasos a nivel de equilibrio estático podemos emplear las pruebas que Ozeretski y Guilmain (citados por Jiménez, 2002), nos ofrecen:

Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años)

Mantenerse sobre una pierna, a la “pata coja”, sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años)

Actividades para su desarrollo Un buen control del equilibrio favorece, según Jiménez (2002), el conocimiento del cuerpo, la creatividad, la apropiada adecuación al movimiento y la confianza y seguridad en sí mismo. Según Castañer y Camerino (1991), Gutiérrez (1991), Le Boulch (1997), y Trigueros y Rivera (1991), se realizan en la escuela las siguientes actividades:

Actividades de equilibrio estático: o Trataremos de evolucionar de posiciones más estables a menos estables: o tumbados o sentados o sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos o Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo o de pie, con piernas y brazos abiertos o de pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo o de pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas o de pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo

Actividades de equilibrio dinámico o los ejercicios típicos son los de desplazamiento: o Siguiendo líneas rectas, curvas, quebrada o cambios de dirección y sentido o introducir giros y otras habilidades o aumentar la velocidad de desplazamiento o reducir el espacio de acción o de puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja o portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo o En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales que se utilizaron en el proceso de la investigación fueron papel, tanto para impresiones como para copias, el uso del internet, la compra de material bibliográfico, el uso de sistema informático a través de una computadora portátil, para la aplicación de la propuesta se utilizó, espacios físicos, silbato, cámara, conos, platillos, cintas, cronometro.

Diseño de la investigación

La investigación es de tipo descriptiva, tomando en consideración que las actividades se implementaron en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas; porque con ella se buscó explicar los resultados obtenidos, a través de la observación, entrevistas y encuestas para explicar las situaciones estudiadas. La misma permitió estudiar un grupo pequeño de niños en torno a la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, con la intención de generar teorías desde los resultados obtenidos y la aplicación de las actividades físicas como elemento dinamizador de movimientos que conlleven a la estimulación de la coordinación y el equilibrio de los objetos estudiados. Al momento de implementar las actividades físicas para un mejor desarrollo de la coordinación se pretendió que los niños tengan un mejor desempeño en la escuela en todo su espacio.

Tipo de estudio

El tipo de estudio es longitudinal descriptivo, ya que describe al fenómeno investigado en su totalidad y permite realizar este proceso de investigación durante un tiempo prolongado de aproximadamente un año, además, permite o facilita la aplicación de lineamientos alternativos.

Tipo de diseño

Siguiendo la metodología de la investigación basado en las teorías de diferentes autores podemos decir que la investigación tiene un diseño pre experimental debido a que se trabaja con un solo grupo, se les aplica un pre test inicial relacionados con el objetivo número 2, el diagnóstico, luego de estos resultados este diseño nos permite ver la aplicación del lineamiento y posteriormente aplicar un pos test que se encarga de evaluar la alternativa

Método inductivo - deductivo

Ayudó para la elaboración de cada una de las fases del marco teórico. Se lo utilizó como método para el esquema de contenidos, la elaboración de conclusiones y recomendaciones enfocada a la propuesta.

Método analítico

Este método permitió clasificar de manera sintetizada en forma de redacción sobre la información captada sobre la base de la investigación documental motivo de análisis, para así poder entenderla y describirla, utilizando juicios de valor y la exposición personal.

Método análisis y síntesis

El estudio de la propuesta se fundamentó en el análisis de la bibliografía consultada para recopilar información de textos y libros que luego son sintetizados y brindaron una mejor información a la fundamentación del tema de desarrollo de la coordinación, el análisis de síntesis es fundamental en todo proceso.

Método científico

Para la propuesta se utilizó diferentes métodos los cuales permitieron realizar un trabajo beneficioso para un buen desarrollo de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los niños y niñas a través de las actividades físicas.

Técnicas e instrumentos

Para realizar el presente trabajo de investigación se utilizó los siguientes instrumentos como:

Encuestas a los profesores: la cual permitió recopilar información sobre los conocimientos que tienen los docentes sobre la valoración de las capacidades coordinativas de los estudiantes

Los test y fichas de observación: el cual ayudó a establecer el nivel de coordinación que se encuentran los estudiantes al ser aplicados los pres test, antes de la propuesta y el post test luego de haber realizado el plan de actividades.

Población y muestra

La población objeto de este estudio fue de: 25 niños que estudian en el séptimo año de educación básica en edades comprendidas entre los 9 y 10 años, de la escuela Parcialidad de los Paltas del barrio el Limón cantón Paltas, así mismo participaron los docentes de la institución educativa.

PARTICIPANTES	NÚMERO
Profesores de Educación Básica	2
Estudiantes	25
TOTAL	27

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a profesores de la escuela Parcialidad de los Paltas, Barrio el Limón cantón Paltas.

1. ¿Qué conocimiento tiene usted acerca de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores?

Tabla 1
Conocimiento sobre coordinación

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	0	0
POCO	2	100
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

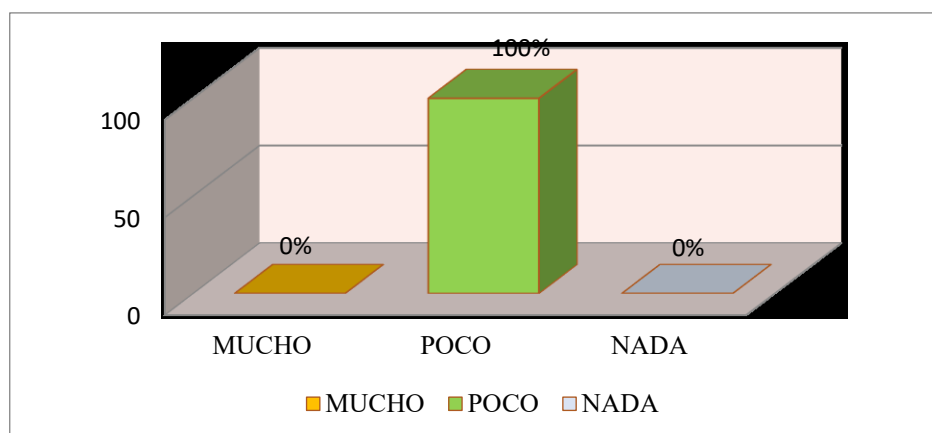
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 1

Conocimiento sobre la coordinación



Análisis e interpretación

La coordinación, hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente con son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular.

El 100% de los profesores indicaron que tienen poco conocimiento sobre la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, conceptos que han sido recibidos en varios cursos de capacitación Educación física.

De acuerdo a los resultados se puede constatar que los profesores tienen limitaciones sobre la coordinación tanto en la parte teórica y prácticas que le permitan orientar actividades para mejorar esta capacidad coordinativa.

2. ¿Conoce usted acerca de actividades físicas?

Tabla 2

Conocimiento de actividades físicas

ALTERNATIVA	F	%
MUCHO		0
POCO	1	50
NADA	1	50
TOTAL:	2	100

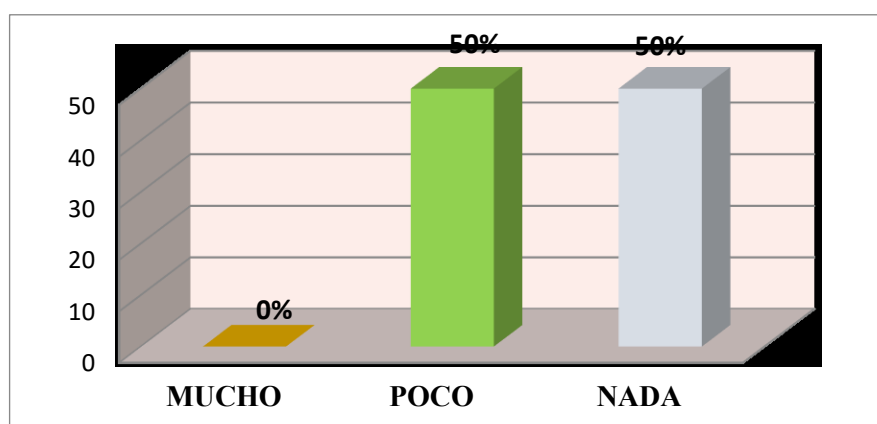
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 2

Conocimiento de actividades físicas



Análisis e interpretación

Conceptualizando las actividades físicas, no son más que todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y realizar quehaceres domésticos, etc.

Del total de los docentes, el 50% indicaron que tienen pocos conocimientos sobre las actividades físicas, el otro 50% no tiene estos conocimientos.

Al no tener conocimientos sobre actividades físicas, los docentes en clases de educación física no pueden desarrollar o mejorar las capacidades de coordinación a través de acciones de las extremidades inferiores y superiores.

3. ¿Muestra el niño movimientos sin coordinación al realizar alguna actividad?

Tabla 3
Movimientos sin coordinación

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	2	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

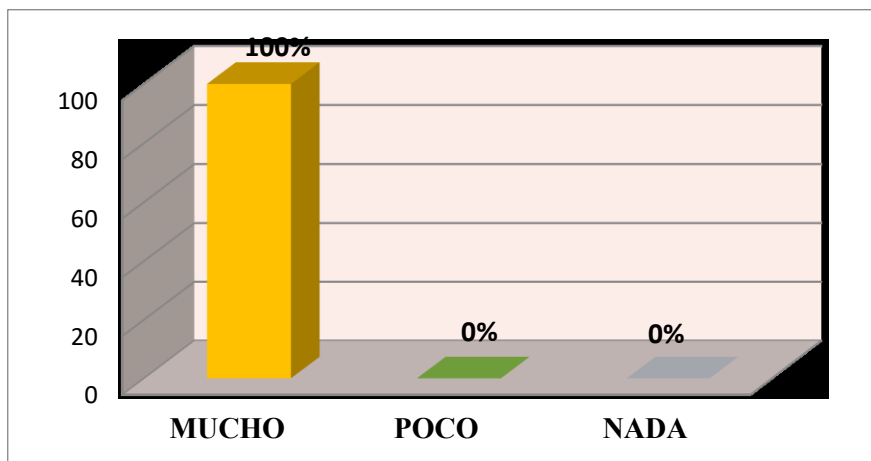
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 3

Movimientos sin coordinación



Análisis e interpretación

El movimiento descoordinado se debe a un problema con el control muscular que ocasiona una incapacidad para coordinar los movimientos. Esto lleva a que se presente un movimiento espasmódico, inestable y de vaivén de la mitad del cuerpo (tronco) y marcha inestable (estilo de caminar). Este puede también afectar las extremidades.

Del total de los profesores encuestados, el 100% respondieron que en su institución existen muchos niños cuando realizan movimientos sin coordinación al realizar actividad física o cotidiana.

Las enfermedades que lesionan el cerebelo, la médula espinal y los nervios periféricos pueden interferir con el movimiento muscular normal. El resultado es el movimiento muscular tosco, espasmódico y descoordinado; por lo tanto, no se puede desarrollar actividades físicas – deportivas con normalidad.

4. ¿El estudiante tiene falta de coordinación?

Tabla 4

Estudiantes con falta de coordinación

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	1	50
POCO	1	50
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

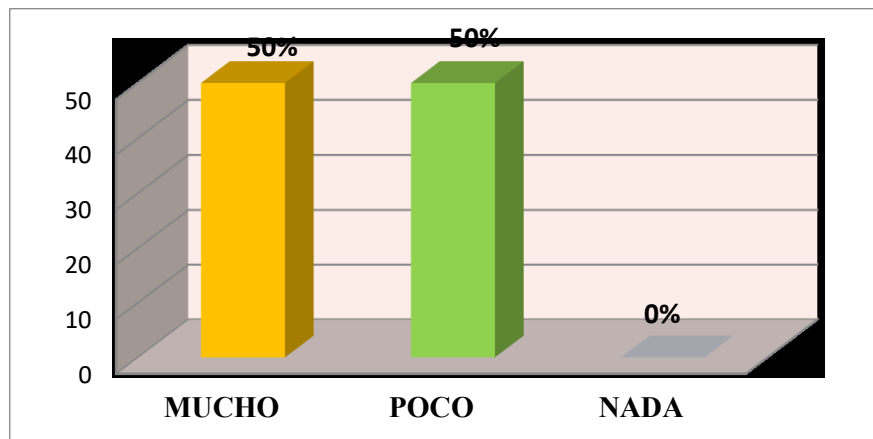
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 4

Estudiantes con falta de coordinación



Análisis e interpretación

Las dificultades con el movimiento pueden adoptar diferentes formas. Las limitaciones en las habilidades motoras finas dificultan la capacidad de dirigir grupos de músculos pequeños como los de las manos. Las limitaciones en las habilidades motoras gruesas afectan grupos de músculos grandes como los de las piernas. Los problemas de coordinación mano-ojo pueden dificultar cosas como abotonarse una camisa.

Se puede evidenciar que, el 50% de los docentes opinaron que ha notado en el estudiante mucha falta de coordinación; a diferencia del otro 50% que señalaron la alternativa poco.

Se concluye que, a criterio de los docentes investigados, en la institución educativa si existe un grupo muy significativo de estudiantes que si tienen limitaciones en el logro de la coordinación motora.

5. ¿El estudiante tiene falta de equilibrio?

Tabla 5

Estudiantes con falta de equilibrio

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	2	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

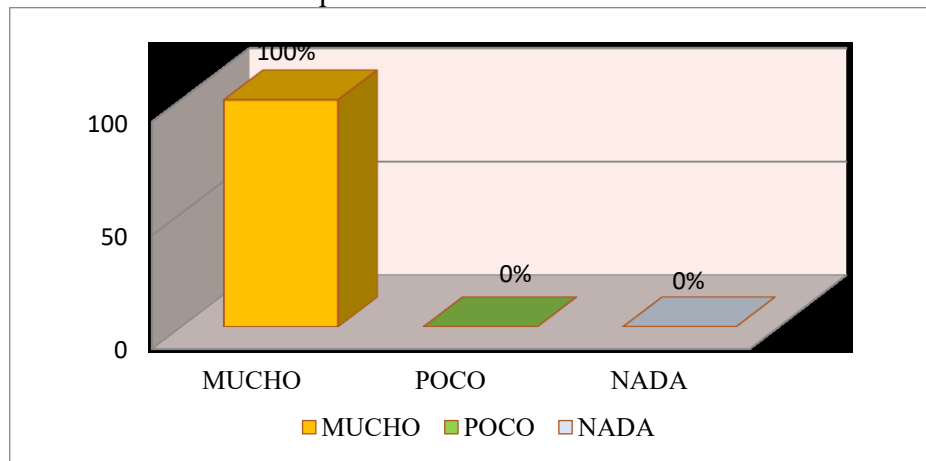
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 5

Estudiantes con falta de equilibrio



Análisis e interpretación

Equilibrio es una actividad aprendida y también integrada involuntariamente. Mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter endógeno o exógeno. El equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad. (García y Fernández, 2002)

Del total de los encuestados, el 100% opinaron el haber notado a muchos estudiantes con falta de equilibrio, lo que está limitando el desarrollo de las cualidades básicas motrices coordinativas para correr, saltar, caminar, jugar, etc.

De acuerdo a los resultados, se evidencia que se hace necesario un plan de mejora de la capacidad coordinativa de equilibrio en los estudiantes, esta se puede desarrollar a través de actividades físicas o con juegos de acuerdo al interés y necesidad de los educandos.

6. ¿El niño, identifica sus extremidades superiores e inferiores?

Tabla 6

Identificación de extremidades superiores e inferiores

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	2	50
POCO	0	50
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

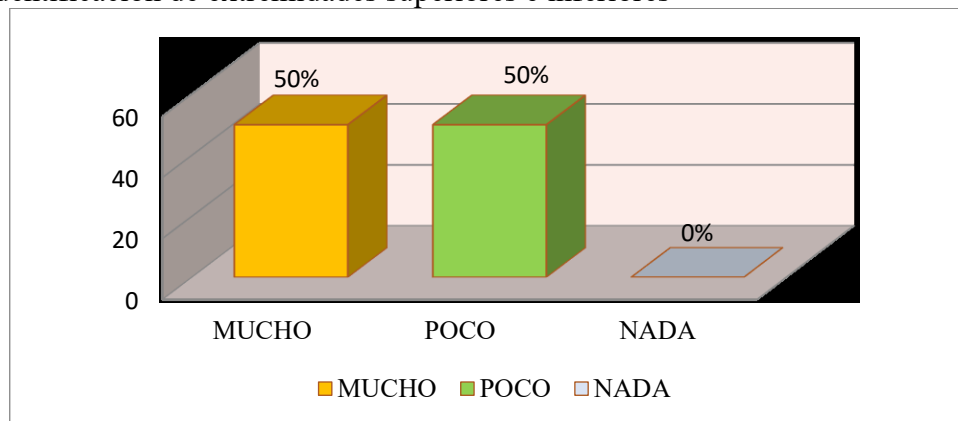
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 6

Identificación de extremidades superiores e inferiores



Análisis e interpretación

Las extremidades superiores están unidas al tronco y compuestas por dos clavículas y dos omóplatos. En los brazos, encontramos los huesos húmero, cúbito y radio; y en las manos, los huesos carpianos, metacarpianos y las falanges de los dedos. Las extremidades inferiores del cuerpo humano son las piernas, las cuales están fijadas al tronco a nivel de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Entre sus funciones, encontramos que sostienen el peso de todo el cuerpo y nos permiten caminar, correr, saltar y, en definitiva, trasladarnos a cualquier punto.

Del total de los docentes encuestados, el 50% indicaron que pocos estudiantes si identifican cada una de las extremidades del cuerpo humano, el otro 50% por la opción muchos.

Se concluye que los estudiantes tienen un conocimiento de sus extremidades corporales, pero que tienen limitaciones en la ejecución de actividades físicas deportivas, por ello se hace necesario un plan para mejorar la capacidad coordinativa de los educandos.

7. ¿Qué conocimiento tiene usted acerca de la motricidad gruesa?

Tabla 7

Conocimiento sobre motricidad gruesa

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	0	0
POCO	2	100
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

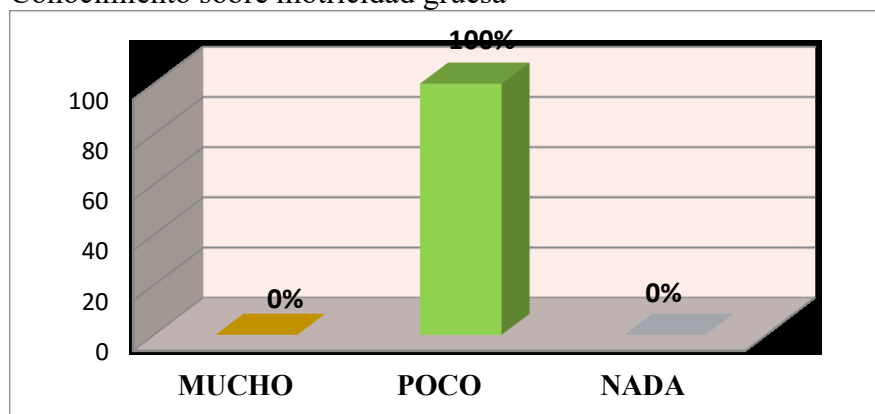
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 7

Conocimiento sobre motricidad gruesa



Análisis e interpretación

El área motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motricidad fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos. Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos.

El 100% de los profesores señalaron que tienen poco conocimiento sobre la motricidad gruesa, lo que está limitando realizar planificaciones que permitan mejorar esta capacidad en los estudiantes.

Se concluye que los docentes tienen limitaciones de incluir movimientos musculares de: piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Permitiendo de este modo: subir la cabeza, incorporarse, voltear, andar, mantener el equilibrio, etc.

8. ¿Conoce usted acerca de actividades lúdicas?

Tabla 8

Conocimiento de actividades lúdicas

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	0	0
POCO	2	100
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

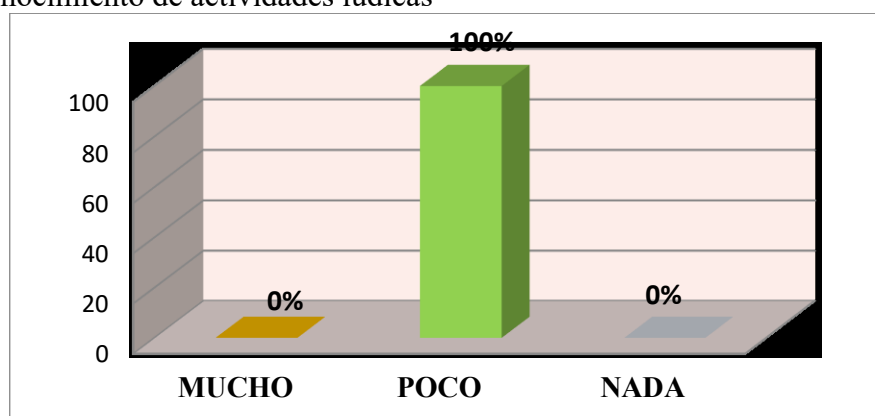
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 8

Conocimiento de actividades lúdicas



Análisis e interpretación

La actividad lúdica es un ejercicio que proporciona alegría, placer, gozo, satisfacción. Es una dimensión del desarrollo humano que tiene una nueva concepción porque no debe de incluirse solo en el tiempo libre, ni ser interpretada como juego únicamente. Lo lúdico es instructivo.

El 100% de los docentes señalaron que tienen pocos conocimientos sobre las actividades lúdicas, por lo general utilizando el juego que es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.

Se concluye que los docentes tienen limitaciones para planificar sus tareas físicas deportivas desde la óptica del trabajo lúdico en clases de educación física. Las actividades lúdicas, son una necesidad en el ser humano. Cuando juega, vive experiencias que lo preparan para enfrentar responsabilidades en la sociedad de la que formará parte y se

favorece la comunicación y la creación, por ser una forma de expresión espontánea y motivadora.

9. ¿Muestran los estudiantes movimientos incontrolables al caminar?

Tabla 9

Estudiantes con movimientos incontrolables al caminar

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	2	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

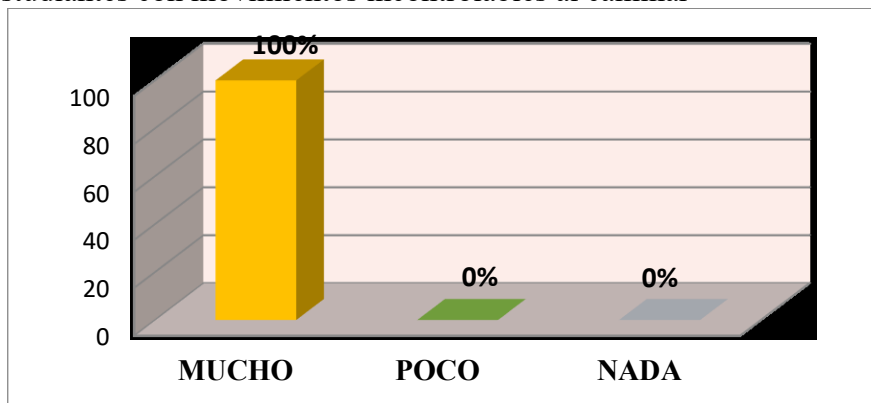
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 9

Estudiantes con movimientos incontrolables al caminar



Análisis e interpretación

Los movimientos descoordinados también se conocen como falta de coordinación, deterioro de la coordinación y pérdida de la coordinación. El término médico que describe este problema es ataxia.

El 100% de los investigados señalaron que existen muchos estudiantes que realizan movimientos incontrolables al caminar.

Se concluye que, en la mayoría de las estudiantes, los movimientos no los realizan con suavidad, coordinados y continuos. Caminar, arrojar una pelota o tomar un lápiz suponen movimientos que no requieren ningún esfuerzo, pero si una coordinación motriz

10. ¿Los estudiantes tiene falta de coordinación?

Tabla 10

Falta de coordinación en los estudiantes

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	0	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

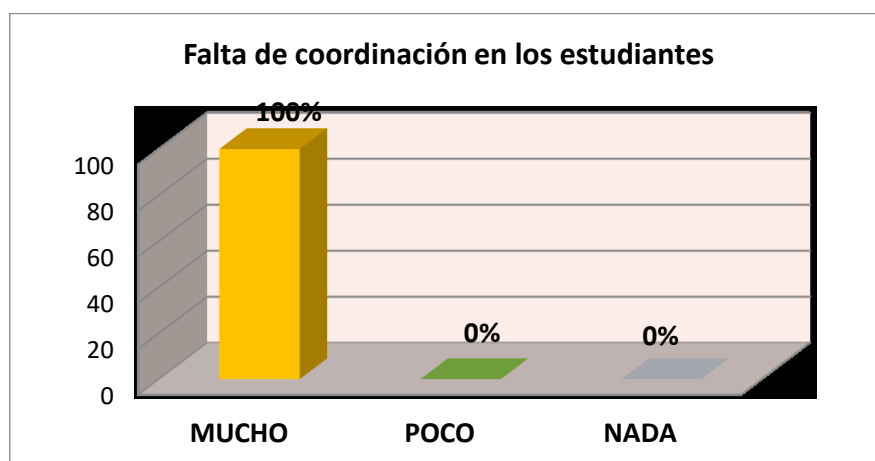
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 10

Falta de coordinación en los estudiantes



Análisis e interpretación

Los niños con trastornos de la coordinación se han estudiado desde distintas perspectivas y han recibido distintas denominaciones, como “torpeza motora”, dificultades del movimiento, o dispraxia. Actualmente el término más aceptado es el de “trastorno del desarrollo de la coordinación”.

Del total de los docentes, el 100% de ellos respondieron que han notado muchos estudiantes con falta de coordinación, lo que está limitando en los educandos el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Se concluye que en la institución hace falta un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar la coordinación de las extremidades inferiores y superiores, lo que aportará a mejorar su rendimiento físico y académico.

11. ¿Los estudiantes tienen falta de equilibrio?

Tabla 11

Falta de equilibrio en los estudiantes

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	1	50
POCO	1	50
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

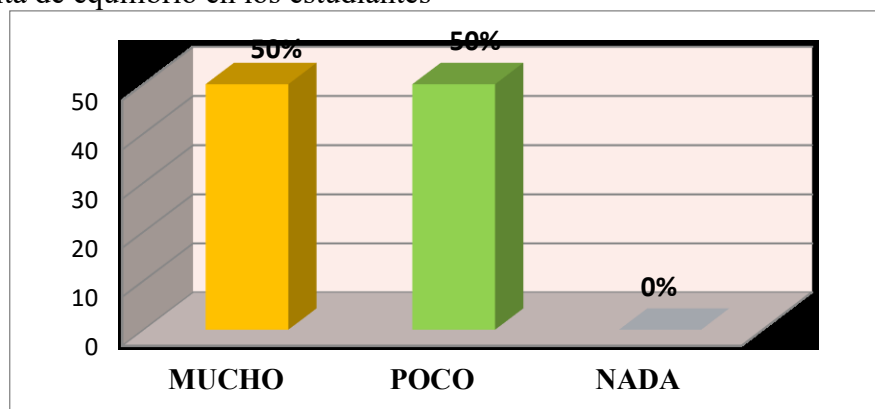
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 11

Falta de equilibrio en los estudiantes



Análisis e interpretación

Los trastornos del equilibrio son considerados poco comunes en los niños, pero pueden ser subestimados. Los síntomas de los niños se pueden diagnosticar mal como otra cosa o incluso pasar por alto. Pero resolver los problemas de equilibrio de los niños puede marcar una mejora importante en su calidad general de vida, en su capacidad para jugar, aprender y sentirse lo más felices y sanos que sea posible.

De los dos profesores encuestados, el 50% indicaron que han notado muchos estudiantes con falta de equilibrio; el otro 50% señalaron la alternativa pocos.

Se hace necesario poner en práctica el plan de actividades físicas para mejorar la capacidad coordinativa en los estudiantes del séptimo año de la Escuela del barrio El Limón del Cantón Paltas de la provincia de Loja.

12. ¿El estudiante tiene problemas en el sentido de lateralidad?

Tabla 12

Problemas de lateralidad en los estudiantes

ALTERNATIVA	f	%
MUCHO	2	100
POCO	2	0
NADA	0	0
TOTAL:	2	100

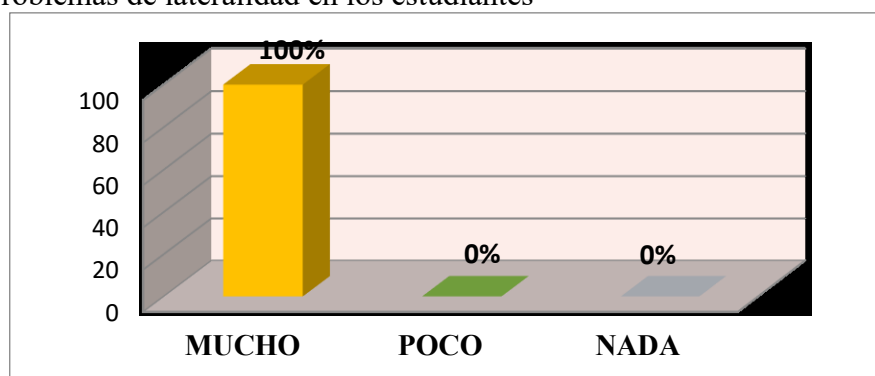
Fuente: Encuesta a Profesores Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 12

Problemas de lateralidad en los estudiantes



Análisis e interpretación

La lateralidad es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. El ejemplo más popular es la preferencia por utilizar la mano izquierda o ser zurdo.

La totalidad de los docentes encuestados, 100% señalaron que tienen muchos estudiantes con problemas de lateralidad. Este problema suscite por falta de actividades físicas coordinativas.

Se concluye que, lateralidad corporal es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra. Inevitablemente hemos de referirnos al eje corporal longitudinal que divide el cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados derecho e izquierdo y los miembros repetidos se distinguen por razón del lado del eje en el que se encuentran (brazo, pierna, mano, pie... derecho o izquierdo), limitaciones que se las puede superar a través de un plan de actividades físicas – lúdicas.

Test aplicado a los estudiantes del séptimo año de la escuela Parcialidad de los Paltas, barrio el Limón cantón Paltas

Dimensiones de la motricidad

13. Identifica el lado derecho e izquierdo de su cuerpo

Tabla 13

Identifica el lado derecho e izquierdo de su cuerpo

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
BUENO:	7	28	20	80
REGULAR:	18	72	5	20
MALO:	0	0	0	0
TOTAL:	25	100	25	100

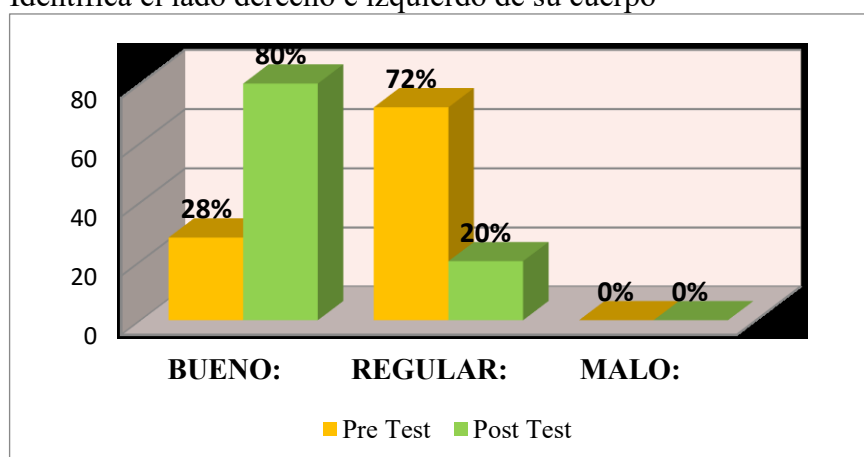
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 13

Identifica el lado derecho e izquierdo de su cuerpo



Análisis e interpretación

La motricidad también abarca las habilidades del niño para moverse y desplazarse, explorar y conocer el mundo que le rodea y experimentar con todos sus sentidos (olfato, vista, gusto y tacto) para procesar y guardar la información del entorno que le rodea. La realización de este test, se le solicita al niño(a) que identifique el lado izquierdo y derecho de su cuerpo a través de varios movimientos.

En el pre test de identificar el lado derecho e izquierdo de su cuerpo, un 28% se valoró de bueno; el 72% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo no se registró resultado alguno.

Como resultado del post test, el 80% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, lo que permitió determinar que no hubo estudiante valorados como malo. del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 80% a bueno.

14. Patea el balón con el lado dominante

Tabla 14

Patea el balón con el lado dominante

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	f	%
BUENO:	8	32	18	72
REGULAR:	15	60	7	28
MALO:	2	8	0	0
TOTAL:	25	100	25	100

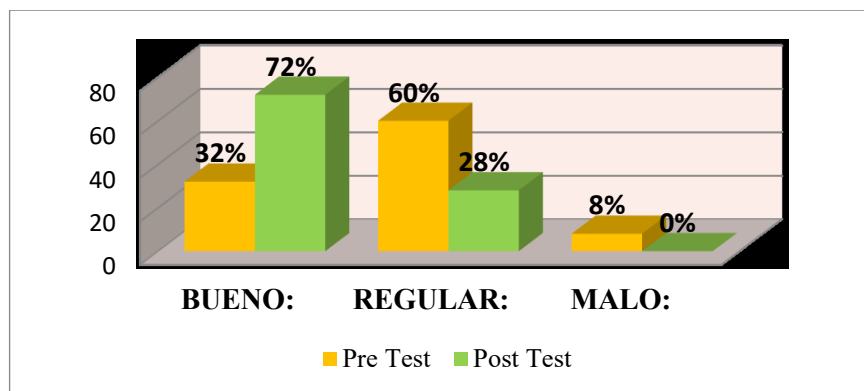
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 14

Patea el balón con el lado dominante



Análisis e interpretación

Cuando se patea un balón, la mayoría de las veces se lo hace con el pie dominante que, por lo general, es el pie del mismo lado de tu cuerpo con el que se escribe. Este es tu pie para patear y el otro es el pie plantado. En la ejecución de este test, se les solicitó a los estudiantes que pateen el balón con su lado dominante.

La valoración de bueno en el pre test se registró el 32%; pero, en el post test el 72% de los estudiantes se valoró de bueno; en el pre test el 60% de estudiantes obtuvieron una

valoración de regular, bajando en el post test al 28%; en el caso de los estudiantes valorados en el pre test como malo fueron el 8%, luego en el post test no se registró dato alguno.

Se determina que, con la aplicación de la propuesta de actividades, los estudiantes mejoraron la habilidad de patear el balón con el pie dominante, cuya valoración promedio en el pre test de regular, luego de la aplicación del post test, un grupo significativo de deportistas alcanzaron una valoración promedio de bueno, mejorando así el 72%.

15. Patea el balón con el lado no dominante

Tabla 15

Patea el balón con el lado no dominante

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
BUENO:	2	8	16	64
REGULAR:	9	36	5	20
MALO:	14	56	4	16
TOTAL:	25	100	25	100

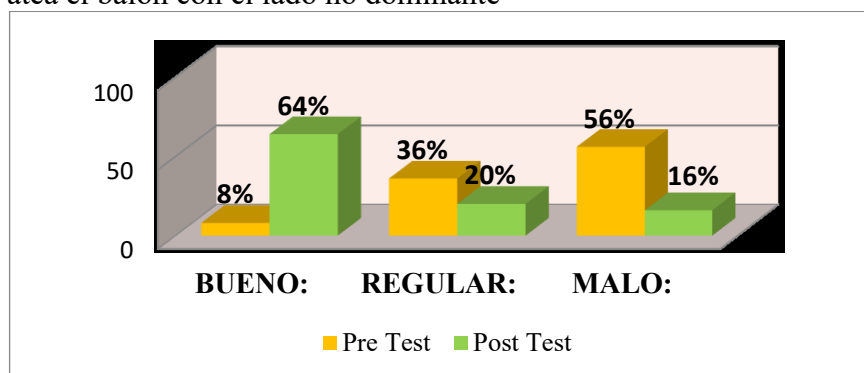
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 15

Patea el balón con el lado no dominante



Análisis e interpretación

Muchos estudiantes no se dan cuenta de que la forma en que tocan el balón con el pie opuesto, incluso en acciones rutinarias como regatear, es diferente a la forma en que tocan el balón con el pie dominante. Observar esta diferencia en los ejercicios de control del balón o regate puede ayudar a cerrar la brecha entre los dos. Intenta imitar el movimiento del pie dominante usando el pie opuesto y observar cómo esto cambia el rendimiento.

En el pre test de patear el balón con el lado no dominante, un 8% se valoró de bueno; el 36% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 56%. como resultado del post test, el 64% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, un 16% alcanzaron una valoración de malo

Esta información permite determinar que los estudiantes al patear el balón con el lado no dominante, de acuerdo a los resultados del pre test que se valoró de regular mejoraron a bueno. luego de la aplicación del plan de actividades y resultados del post test los estudiantes alcanzaron una valoración de buena; por lo tanto, del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 64% a bueno.

16. Lanza hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano

Tabla 16

Lanza hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	f	%
BUENO:	5	20	18	72
REGULAR:	11	44	5	20
MALO:	9	36	2	8
TOTAL:	25	100	25	100

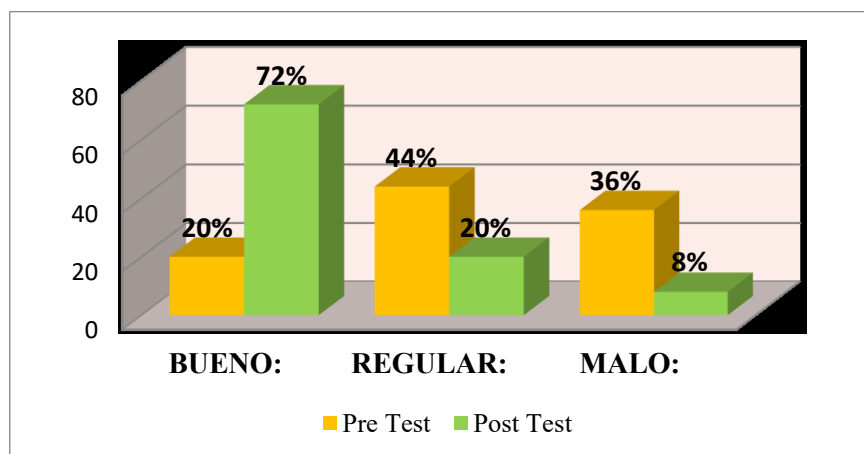
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 16

Lanza hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano



Análisis e interpretación

La coordinación ojo-mano se desarrolla especialmente en actividades donde se utiliza de manera simultánea ojos y manos (o dedos). En el presente test, se solicitó a los estudiantes lancen hacia arriba un balón y lo reciban con la otra mano.

En el pre test de lanzar hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano, un 20% se valoró de bueno; el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo se registró el 36%

Como resultado del post test, el 72% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, y malo bajaron al 8%. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 22% a bueno.

MOTROCIDAD	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	f	%
BUENO:	5	20	18	72
REGULAR:	13	52	5	20
MALO:	7	28	2	8
TOTAL:	25	100	25	100

INTERPRETACIÓN

Podemos observar en el pre test, que un 20% de los evaluados tienen una calificación de bueno; mientras que un 52% tiene una valoración de regular y un estimado de 28% de malo.

En el post test podemos observar que un 72% de los evaluados tienen una calificación de bueno; mientras que un 20% tiene una valoración de regular y un estimado de 8% de malo.

En el cual podemos observar que si hubo un mejoramiento al realizar el test que se les aplico a los estudiantes.

Fase de observación coordinación

17. ¿Salta en el sitio con los pies separados?

Tabla 17

Salta en el sitio con los pies separados

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
BUENO:	7	28	19	76
REGULAR:	8	32	5	20
MALO:	10	40	1	4
TOTAL:	25	100	25	100

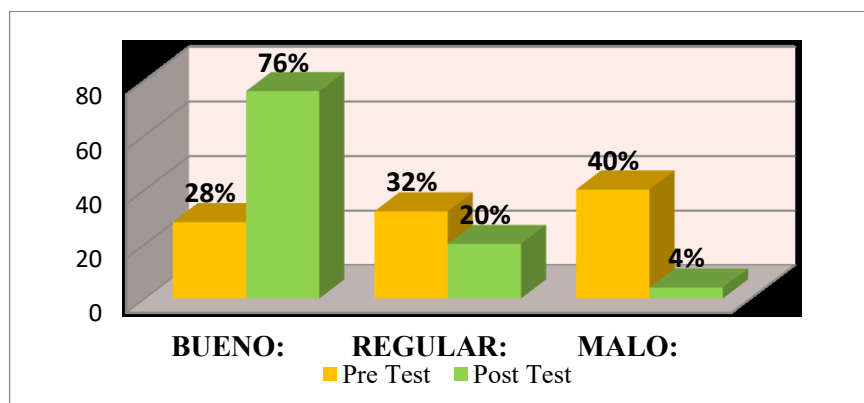
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año2017

Gráfico 17

Salta en el sitio con los pies separados



Análisis e interpretación

La coordinación de saltar, es un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo, realizado por uno o ambos pies, quedando éste suspendido en el aire momentáneamente y volviendo luego a tocar el suelo. El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. Para la ejecución de este test, se pidió a los estudiantes que realicen el salto en el mismo sitio con los pies separados.

En el pre test de saltar en el sitio con los pies separados un 28% se valoró de bueno; el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un resultado del 40%

Como resultado del post test, el 76% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, lo que permitió determinar que bajó al 4% la valoración de malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 76% a bueno.

18. Salta en el sitio con los pies juntos

Tabla 18

Salta en el sitio con los pies juntos

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	F	%
BUENO:	6	24	18	72
REGULAR:	11	44	5	20
MALO:	8	32	2	8
TOTAL:	25	100	25	100

Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

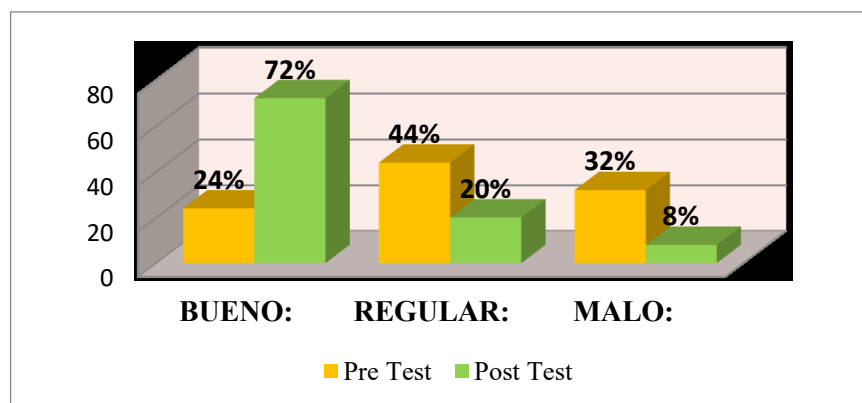
Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

2017

Año

Gráfico 18

Salta en el sitio con los pies juntos



Análisis e interpretación

Desde la posición de parados con piernas al ancho de los hombros, tronco recto y brazos ligeramente semiflexionados por los codos al lado del cuerpo para mantener el equilibrio y favorecer el salto se realizan saltos cayendo sobre las piernas semiflexionadas. Desarrolla la

fuerza reactiva de las piernas, potencia y coordinación, también contribuye al mejoramiento de la función coordinativa

En el pre test de saltar en el sitio con los pies juntos, un 24% se valoró de bueno; el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un resultado del 32% como resultado del post test, el 72% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, lo que permitió determinar bajó al 8% la valoración de malo.

Esta información permite determinar que los estudiantes no ejecutan en forma adecuada el salto con los pies juntos, de acuerdo a los resultados del pre test que se valoró de regular. Luego de la aplicación del plan de actividades físicas y resultados del post test los estudiantes alcanzaron una valoración de buena; por lo tanto, del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 72% a bueno.

19. Recorre dos metros en línea rectas

Tabla 19

Recorre dos metros en línea recta

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
BUENO:	2	8	20	80
REGULAR:	9	36	5	20
MALO:	14	56	0	0
TOTAL:	25	100	25	100

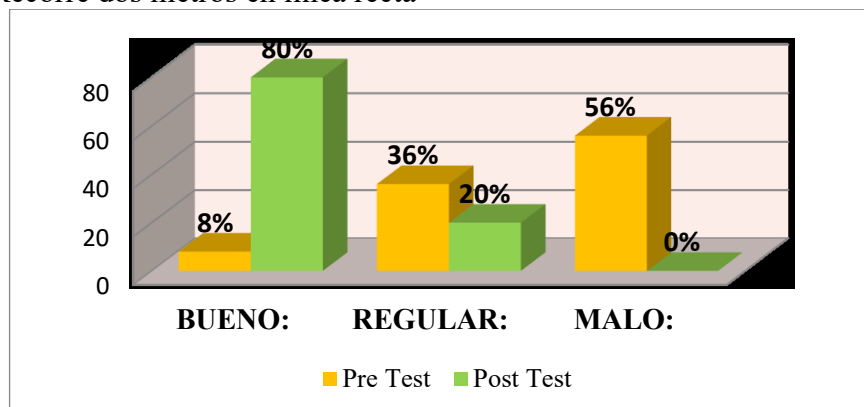
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 19

Recorre dos metros en línea recta



Análisis e interpretación

Correr es un proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano corre de una manera diferente, pero ciertos aspectos generales de los movimientos de la carrera son comunes. En la aplicación de este test, se pidió a los estudiantes que corran dos metros en línea rectas, esto permite valorar el equilibrio.

En el pre test de correr dos metros en línea recta, un 8% se valoró de bueno; el 36% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 56%

Como resultado del post test, el 80% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, lo que permitió determinar que no hubo estudiantes valorados como malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 80% a bueno.

20. Recibe una pelota con las dos manos

Tabla 20

Recibe una pelota con las dos manos

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
BUENO:	9	36	20	80
REGULAR:	12	48	5	20
MALO:	4	16	0	0
TOTAL:	25	100	25	100

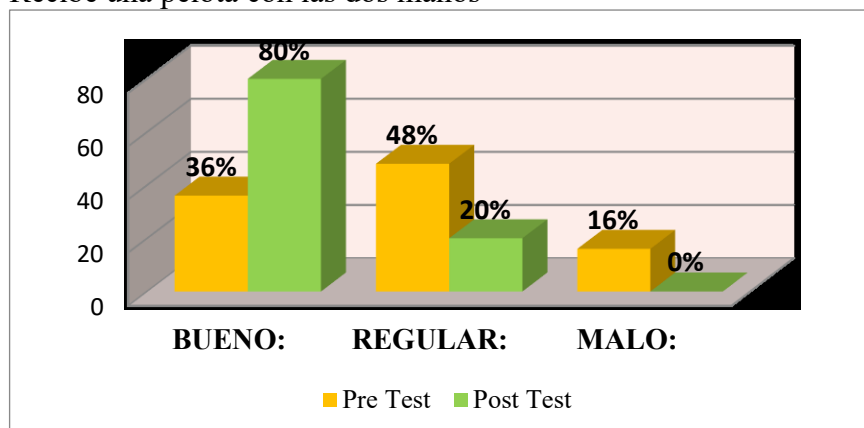
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 20

Recibe una pelota con las dos manos



Análisis e interpretación

La coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento. Partiendo de esta definición, podemos ampliarla para decir que las características de la coordinación se deben encontrar en la capacidad de dominar un movimiento o una combinación de movimientos, la capacidad de adaptar movimientos a situaciones de entornos variables. Para la aplicación de este test, se solicitó a los estudiantes que reciban un balón con las dos manos.

En el pre test de recibir un balón con las dos manos, un 36% se valoró de bueno; el 48% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 16%

Como resultado del post test, el 80% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de bueno, lo que permitió determinar que no hubo estudiantes valorados como malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 80% a bueno.

COORDINACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
BUENO:	7	28	18	80
REGULAR:	11	48	5	20
MALO:	7	28	2	0
TOTAL:	25	100	25	100

INTERPRETACIÓN

En la coordinación en el pre test podemos observar que un 28% de los evaluados tienen una calificación de bueno; mientras que un 48% tiene una valoración de regular y un estimado de 28% de malo.

En el post test podemos observar que un 80% de los evaluados tienen una calificación de bueno; mientras que un 20% tiene una valoración de regular y un estimado de 0% de malo.

En el cual podemos observar que si hubo un mejoramiento al realizar el test que se les aplicó a los estudiantes.

Fase de observación del equilibrio

21. Camina sobre un círculo sin salirse de la línea

Tabla 21

Camina sobre un círculo sin salirse de la línea

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
BUENO:	3	12	18	72
REGULAR:	7	28	2	8
MALO:	15	60	5	20
TOTAL:	25	100	25	100

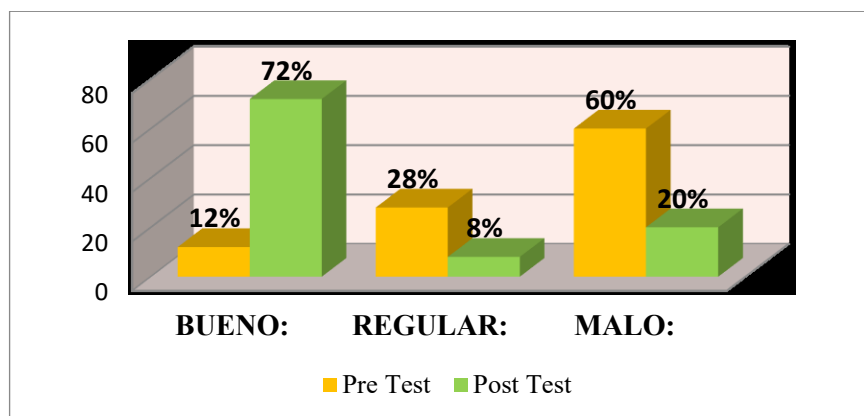
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 21

Camina sobre un círculo sin salirse de la línea



Análisis e interpretación

Caminar sobre una línea, es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. Para la ejecución de este tests, los estudiantes deben caminar sobre un círculo sin salirse de la línea.

En el pre test de caminar sobre un círculo sin salirse de la línea, un 12% se valoró de bueno; el 28% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 60%

Como resultado del post test, el 72% se valoró de bueno; el 8% de los evaluados alcanzaron una estimación de bueno, lo que permitió determinar que bajó al 20% la valoración de malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 72% a bueno

22. ¿Salta en un solo pie 5 veces?

Tabla 22

Salta en un solo pie 5 veces

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	F	%
BUENO:	7	28	20	80
REGULAR:	8	32	5	20
MALO:	10	40	0	0
TOTAL:	25	100	25	100

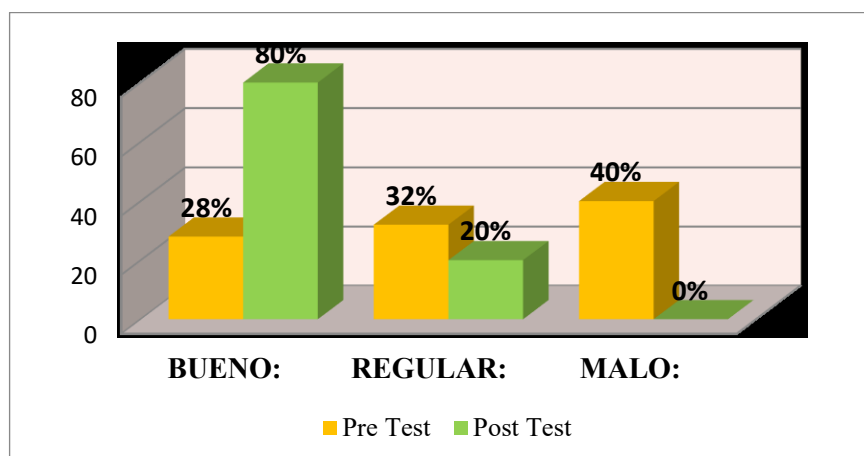
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 22

Salta en un solo pie cinco veces



Análisis e interpretación

El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En este test, los estudiantes debían saltar en un solo pie cinco veces.

En el pre test de saltar en un solo pie cinco veces, un 28% se valoró de bueno; el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 40%

Como resultado del post test, el 80% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, lo que permitió determinar que no hubo estudiantes valorados como malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 80% a bueno.

23. Camina rápido en línea recta

Tabla 23

Camina rápido en línea recta

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	F	%
BUENO:	6	24	18	72
REGULAR:	11	44	5	20
MALO:	8	32	2	8
TOTAL:	25	100	25	100

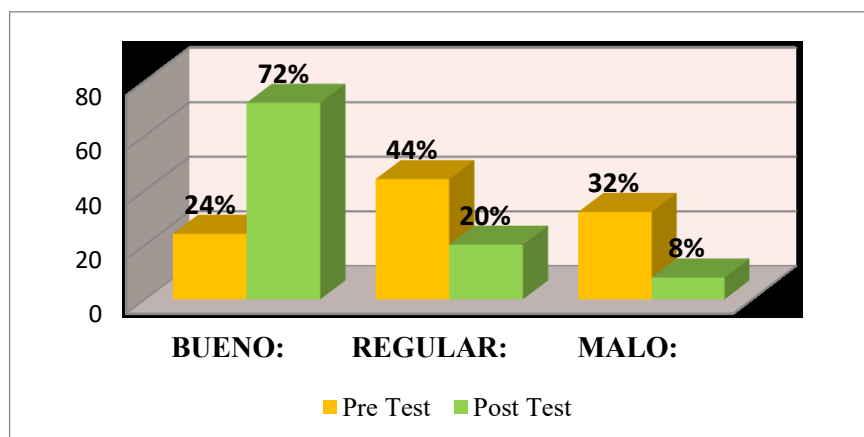
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 23

Camina rápido en línea recta



Análisis e interpretación

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo. La habilidad motora básicas de caminar son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre en la acción de desplazarse de un lugar a otro.

En el pre test de caminar rápido en línea recta, un 24% se valoró de bueno; el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 32%

Como resultado del post test, el 72% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, lo que permitió determinar que el 8% de estudiantes

fueron valorados como malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 72% a bueno.

24. Salta un obstáculo

Tabla 24

Saltar un obstáculo

VALORACIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	f	%
BUENO:	7	28	19	76
REGULAR:	8	32	5	20
MALO:	10	40	1	4
TOTAL:	25	100	25	100

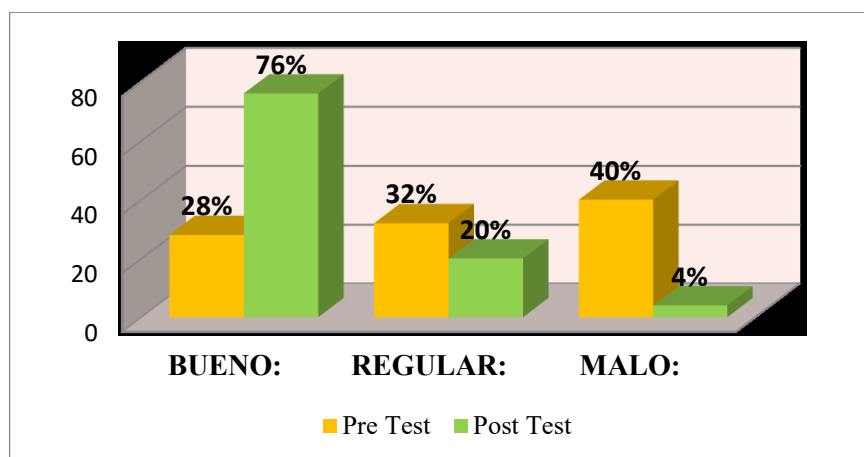
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año 2017

Gráfico 24

Saltar un obstáculo



Análisis e interpretación

El salto de obstáculos consiste en superar sin derribar unos obstáculos de altura y formas distintas, siguiendo un orden determinado y lo más rápidamente posible. Se trata sobre todo de una cuestión de una habilidad coordinativa – motriz y de equilibrio, que se adquiere con la práctica y la experiencia. El impulso, el dominio de la trayectoria, la velocidad y la agilidad son los parámetros esenciales para un recorrido sin penalizaciones. En este test los estudiantes debían saltar varios obstáculos sin derribar los objetos.

En el pre test de saltar un obstáculo, un 28% se valoró de bueno; el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 40%.

Como resultado del post test, el 76% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, lo que permitió determinar que el 4% de estudiantes fueron valorados como malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test en un 76% a bueno.

Resultados promedio del test

Tabla 25

Promedios de pre test y post test

DIMENSIÓN	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	f	%
BUENO:	6	24	19	76
REGULAR:	10	40	4	16
MALO:	9	36	2	8
TOTAL:	25	100	25	100

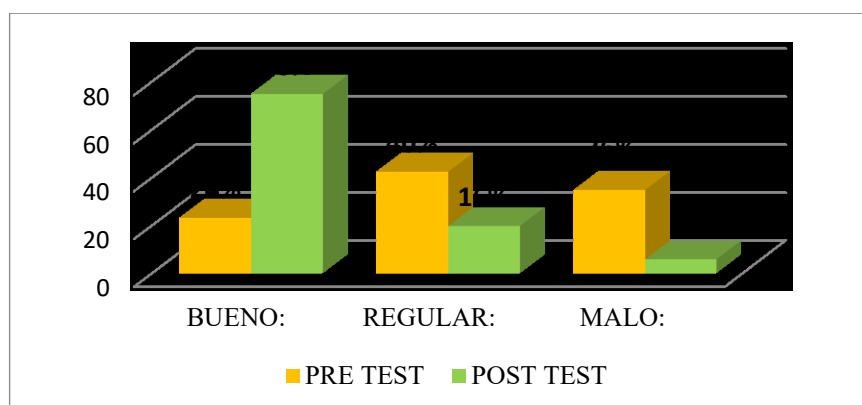
Fuente: Observación a Estudiantes Escuela Parcialidad de los Paltas.

Autor: Freddy Saul Ramos Quezada.

Año2017

Gráfico 25

Resultados promedios del test



Análisis e interpretación

Analizando la motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la

creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades. La coordinación se puede hablarse de distintos tipos de coordinación para referirse al trabajo de conjunto de distintos órganos, como por ejemplo en la coordinación mano-ojo o la coordinación muscular y el equilibrio es la situación en la que se encuentra un cuerpo cuando, pese a tener poca base de sustentación, logra mantenerse sin caerse.

En el pre test de equilibrio, un 24% se valoró de bueno; el 40% de los evaluados alcanzaron una estimación promedio de regular, la valoración de malo registró un 36%.

Como resultado promedio del post test, el 76% se valoró de bueno; el 16% de los evaluados alcanzaron una estimación promedio de regular, lo que permitió determinar que el 8% de estudiantes fueron valorados como malo. Del 100% se mejoró luego de la aplicación del post test promedio en un 74,68% a bueno.

EQUILIBRIO	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	f	%
BUENO:	3	12	19	76
REGULAR:	7	28	5	20
MALO:	15	60	1	4
TOTAL:	25	100	25	100

INTERPRETACIÓN

En la coordinación el pre test podemos observar que un 12% de los evaluados tienen una calificación de bueno; mientras que un 28% tiene una valoración de regular y un estimado de 60% de malo.

En el post test de coordinación podemos observar que un 76% de los evaluados tienen una calificación de bueno; mientras que un 20% tiene una valoración de regular y un estimado de 4% de malo

En el cual podemos observar que si hubo un mejoramiento al realizar el test que se les aplico a los estudiantes.

g. DISCUSIÓN

Objetivo

1. Diagnosticar el grado de coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.

Análisis

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
PROFESORES	Motricidad	<p>En el pre test para observar la motricidad de su cuerpo, el 52% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular y un 28% de los evaluados una estimación de malo</p> <p>En el pre test de identificar el lado derecho e izquierdo de su cuerpo, un 28% el 72% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo no se registró resultado alguno.</p> <p>La valoración de bueno en el pre test se registró el pre test el 60% de estudiantes obtuvieron una valoración de regular, en el caso de los estudiantes valorados en</p>	<p>Podemos observar en un test aplicado a los estudiantes que un 28% no tienen motricidad el cual se debe buscar o aplicar actividades a que ayude a desarrollar en cada uno de ellos lo que es motricidad.</p> <p>En el pre test de identificar el lado derecho e izquierdo de su cuerpo, el 72% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo no se registró resultado alguno.</p> <p>en el pre test el 60% de estudiantes obtuvieron una valoración de regular, en el caso de los estudiantes valorados en el pre test como malo fueron el 8%</p> <p>En el pre test de patear el balón con el lado no dominante el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, un 16% alcanzaron una</p>	<p>Programa de actividades para la motricidad</p>

PROFESORES		<p>el pre test como malo fueron el 8%</p> <p>En el pre test de patear el balón con el lado no dominante, el 36% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 56%. como resultado del post test, el 64% se valoró de bueno; el 20% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, un 16% alcanzaron una valoración de malo</p> <p>En el pre test de lanzar hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo se registró el 36%</p>	<p>valoración de malo.</p> <p>En el pre test de lanzar hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano, un el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo se registró el 36%</p>	
		<p>En el pre test de saltar en el sitio con los pies separados el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un resultado del</p>	<p>En el pre test de saltar en el sitio con los pies separados un el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un resultado del 40%</p> <p>En el pre test de saltar en el sitio con los pies juntos, un 44% de los</p>	<p>Programa de actividades de la coordinación de extremidades superiores e inferiores</p>

	<p>Coordinación</p>	<p>40%</p> <p>En el pre test de saltar en el sitio con los pies juntos, el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un resultado del 32%</p> <p>En el pre test de correr dos metros en línea recta, el 36% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 56%</p> <p>En el pre test de recibir un balón con las dos manos, el 48% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 16%</p>	<p>evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un resultado del 32%</p> <p>En el pre test de correr dos metros en línea recta, un 36% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 56%</p> <p>En el pre test de recibir un balón con las dos manos, el 48% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 16%</p>	<p>Programa de actividades de la coordinación de extremidades superiores e inferiores</p>
	<p>Equilibrio</p>	<p>En el pre test de caminar sobre un círculo sin salirse de la línea, el 28% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo</p>	<p>En el pre test de caminar sobre un círculo sin salirse de la línea, el 28% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró el 60%</p> <p>En el pre test de saltar en un solo pie cinco veces, el 32% de los</p>	

		<p>registró el 60%</p> <p>En el pre test de saltar en un solo pie cinco veces el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 40%</p> <p>En el pre test de caminar rápido en línea recta el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 32%</p> <p>En el pre test de saltar un obstáculo el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 40%.</p> <p>En el pre test promedio de motricidad, coordinación y equilibrio, el 43% de los evaluados alcanzaron una estimación promedio de regular, la valoración de malo registró un 34%.</p>	<p>evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 40%</p> <p>En el pre test de caminar rápido en línea recta, el 44% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 32%</p> <p>En el pre test de saltar un obstáculo, el 32% de los evaluados alcanzaron una estimación de regular, la valoración de malo registró un 40%.</p> <p>En el pre test promedio de motricidad, coordinación y equilibrio, el 43% de los evaluados alcanzaron una estimación promedio de regular, la valoración de malo registró un 34%.</p>	<p>Programa de actividades de equilibrio mediante juegos deportivos</p>
--	--	---	--	---

Interpretación

Las actividades físicas se han introducido en los últimos años como una herramienta didáctica para la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas en los niños y niñas en edad escolar, en las diferentes áreas de la vida del ser humano.

En relación a esto, se considera que las actividades del juego pueden proporcionar óptimas oportunidades para el sano desarrollo cognitivo y socioemocional. Al realizar movimientos comunes propios de su edad, los niños y niñas del séptimo año de educación general básica de la Escuela Parcialidad de los Paltas presentan problemas en la coordinación de las extremidades superiores e inferiores e incluso cuando se trata de realizar algunas carreras que el profesor le envía a ejecutar, estos suelen caerse de manera sorpresiva. Por lo tanto, es visible la falta de práctica de actividades físicas que les faciliten un óptimo rendimiento tanto en la escuela como en su hogar.

La práctica de la actividad física para el mejoramiento de la coordinación, comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el estudiante para poder ejercer determinadas actividades físicas, lúdicas - deportivas adecuadamente.

Los procesos de coordinación de la actividad motora se desarrollan en todos los estudiantes según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas son las que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas son importantes en el desarrollo de las actividades físicas en clases de educación física.

El nivel individual de las capacidades particulares incide especialmente sobre el proceso de lograr mejorar la coordinación. Esto se caracteriza por:

Un mayor nivel general de todas las capacidades coordinativas, así como un desarrollo orientado a un objeto que se determina a través de las capacidades coordinativas requeridas en particular, garantizando un aprendizaje mejor, más racional (acelerado) y de más calidad que servirá de base para las habilidades motoras en actividades físicas específicas.

Un amplio y alto nivel de todas las capacidades coordinativas (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el dominio de ejercicios extremadamente compilados en los posteriores años de su práctica. Es más válido para todas las actividades físicas deportivas

Las capacidades coordinativas más importantes son las siguientes:

Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos: Permite conectar habilidades motoras automatizadas como la carrera y el salto. El propio entrenamiento bilateral o la formación ambidiestra, con componentes de este tipo de coordinación.

Capacidad de orientación temporo espacial: Permite modificar la posición y movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo con referencia a un espacio de acción definido.

Capacidad de Diferenciación: Permite controlar los parámetros dinámicos, temporales y espaciales del movimiento dando lugar a un movimiento eficaz.

Capacidad del equilibrio: Mantiene el cuerpo en una postura de equilibrio y recuperarlo después de amplios movimientos.

Capacidad de reacción: permite responder a estímulos ejecutando acciones motoras adecuadas como la respuesta a una señal.

Capacidad rítmica: Organiza las prestaciones musculares en relación con el tiempo y el espacio.

Capacidad de transformación de los movimientos: Posibilita adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas e inesperadas.

Es importante destacar que las capacidades coordinativas en edades escolares son de gran importancia, por lo que se hace vital el desarrollo de las mismas; pues de esta manera se va asegurando un mayor enriquecimiento, una buena integridad corporal y un magnífico desarrollo en el futuro. En las actividades físicas, comúnmente son desarrolladas las capacidades físicas condicionales; sin embargo, tan importante o más para mejorar su movilidad, son las capacidades coordinativas y en muchos casos no son tratadas con la amplitud y profundidad que exige su importancia en el juego. El desarrollo de estas capacidades presenta cierta dificultad en el tratamiento que se les da dentro de la planificación de la sesión de clase de educación física; pues son las encargadas de crear una base adecuada y un óptimo desarrollo multilateral de los estudiantes en estas edades de escolaridad, período de edad para lograr un adecuado desarrollo de estas capacidades, lo que incidirá posteriormente en sus capacidades coordinativas.

En lo que se refiere al proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil, juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral a través del dominio de la coordinación a través de actividades físicas. Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización en la enseñanza la educación física para mejorar la capacidad coordinativa en los estudiantes.

De acuerdo a los resultados de la encuesta aplicados a los profesores de la Escuela Parcialidad de los Paltas del barrio el Limón del cantón Paltas se llega a establecer el diagnóstico sobre los conocimientos que tienen sobre la coordinación.

Las deficiencias observadas en nuestra investigación, están orientadas a que profesores no tienen conocimientos para planificar las actividades de coordinación para las extremidades; así mismo, falta de conocimiento de los docentes para desarrollar actividades físicas planificadas; se suma a la problemática la existencia de estudiantes con falta de coordinación al realizar sus movimientos lo realizan sin coordinar piernas y brazos. Debido a la falta de actividades los estudiantes no han desarrollado la capacidad de coordinación; de igual forma, por falta de actividades planificadas los estudiantes no han desarrollado la capacidad coordinativa de equilibrio, también, los estudiantes no identifican sus extremidades superiores e inferiores; así mismo, los profesores no tienen conocimientos sobre actividades motricidad gruesa, se suma el hecho que los docentes no tienen información teórica – práctica de actividades lúdicas; también, por falta de actividades físicas planificadas, los estudiantes no han desarrollado movimientos coordinados.

Del diagnóstico realizado se determina que existe la problemática de falta de coordinación en los estudiantes, de igual forma, existe falta de la capacidad de equilibrio en los estudiantes por no realizar actividades específicas para esta capacidad; también, debido a la falta de planificación en la coordinación como recursos que actúan de manera directa en la lateralidad; porque no existe una planificación correcta para el desarrollo de la motricidad; también las actividades usadas por parte de los docentes no permiten generar procesos de aprendizaje del pie dominante al patear el balón, esto debido a la planificación mal elaborada por parte de los docentes para poder lograr desarrollar el lado no dominante.

Al aplicar el test inicial de coordinación se obtuvo una visión global del grupo de estudiantes, constatando muchas dificultades a la hora de su ejecución, casi o en su totalidad los estudiantes tuvieron dificultad al aplicar cada uno de los test propuestos en la investigación.

Al hablar de la motricidad que es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades; cabe destacar que los estudiantes evaluados en el primer test, no alcanzan un logro aceptable de motricidad, porque no existe una planificación correcta para el desarrollo de la motricidad.

En el segundo test que se refiere al uso del pie dominante, es de importancia porque para patear se necesita apoyarte en el pie contrario del que se va a patear y si tu cuerpo tiene más peso en el lado izquierdo que en el derecho entonces se apoyará en el pie izquierdo y se pateará con la derecha; de acuerdo a los resultados de este test, los docentes no han desarrollado actividades que no permiten generar procesos de aprendizaje del pie dominante al patear el balón.

A continuación, tenemos el test de lado dominante que se lo conceptualice como la acción del zurdo o diestro no depende únicamente de qué mano empleamos para escribir o con qué pie jugamos. El cuerpo muestra en muchos de sus actos y miembros preferencia, por un lado, el conocido como 'lado dominante'; de acuerdo a los resultados del test, es mala esta acción, debido a la planificación mal elaborada por parte de los docentes para poder lograr desarrollar el lado no dominante.

En el cuarto test lanzamiento del balón que es la habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada; de acuerdo a los resultados del test, es malo, esto debido a la falta de actividades físicas coordinativas viso – motoras, ojo – mano.

La coordinación de pies separados, que se define como es una coordinación visual es la habilidad de ambos ojos para trabajar juntos como equipo. Cada uno de nuestros ojos ve una imagen diferente y el cerebro, mediante un proceso llamado fusión, mezcla estas dos imágenes en un cuadro tridimensional en relación a las extremidades inferiores; de acuerdo al quinto test de fue de mala su valoración, por falta de actividades físicas – deportivas para mejorar la coordinación de extremidades inferiores.

En el sexto test que se refiere a saltar con pies juntos que implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión. Son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea los ojos, las manos, los pies y los dedos, de acuerdo a los resultados su valoración fue de regular, por cuanto las actividades físicas usadas por parte de los profesores no permiten generar procesos de saltar con coordinación.

La actividad de recorrer en línea recta, que se refiere a la habilidad en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad, de acuerdo al resultado del séptimo test, los estudiantes se valoraron de regular, debido a falta de trabajo con actividades y juegos que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes.

En el octavo test, recibir la pelota como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. En este caso, cuando otras partes del cuerpo se emplean junto con las manos, la acción se convertiría en una forma de parar; como resultado de este test, los estudiantes se valoraron de regular, esto

a consecuencia a la falta de planificación en la coordinación viso - motora como recursos que actúan de manera directa en la destreza de lanzar y recibir el balón.

En el test de caminar en equilibrio que es la habilidad de mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. Revisando los resultados del noveno test, los estudiantes alcanzaron una valoración de malo, esto debido a que no se utilizan actividades lúdicas con materiales para enseñar y mejorar la destreza de caminar en equilibrio.

En el décimo test, que se refiere a saltar en un solo pie, el desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases: Fase previa o preparación al salto. Y fase de acción, o salto propiamente tal, de acuerdo a los resultados de esta prueba, los estudiantes lograron una valoración de malo, debido a que no se ha planificado actividades físicas con cuerdas para mejorar la capacidad de saltar.

En décimo primer test, que hace referencia a caminar rápido, que es la acción de desplazarse como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera, los estudiantes se valoraron en esta prueba de regular, por cuanto no se planifica destrezas de caminar coordinando brazos y piernas.

En el test de saltar obstáculos, que se lo define como una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja sobre un obstáculo, de acuerdo a los resultados del último test, los estudiantes se los evaluó de malo, debido a la falta de conocimientos por parte de los profesores para que utilicen diferentes objetos y juegos en la enseñanza de saltar obstáculos.

Es así que al no desarrollar actividades físicas de coordinación no se cumple *con la* enseñanza, aprendizaje, teniendo en cuenta la aplicación inadecuada de actividades lúdicas adecuadas, principios de enseñanza y la utilización de diferentes tipos de ejercicios, *a* través de una incorrecta planificación en los escolares, *es así* que me nace la necesidad de plantear la propuesta alternativa bien planificada aplicando un nuevas actividades físicas, deportivas y lúdicas para poder desarrollar y mejorar la capacidad coordinativa de las extremidades superiores e inferiores en los estudiantes.

Objetivos

2. Elaborar un programa que contribuya en el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.
3. Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la motricidad gruesa en los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.
4. Evaluar el impacto del programa alternativo de actividad físicas de la coordinación y su impacto en los niños investigados.

Análisis

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovaciones	Satisfactores
ESTUDIANTES	Motricidad	Plan de clase de actividades físicas, para la enseñanza de la motricidad para identificar el lado derecho e izquierdo de su cuerpo.	Aplicar el programa de actividades físicas para mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.	Satisfactorio porque el 80% los estudiantes pudieron identificar el lado derecho e izquierdo de su cuerpo.
	Pie dominante	Plan de actividades de ejercicios específicos para la enseñanza de patear el balón con el lado dominante.	Aplicar el programa de actividades físicas, para mejorar la habilidad de patear el balón con el lado dominante.	El 72% de los estudiantes lograron mejorar el trabajo con el pie dominante.
	Lado no dominante	Ejercicios específicos para el desarrollo de la acción de patear el balón con el pie no dominante.	Aplicar el programa de actividades físicas, para patear el balón con pie no dominante,	Satisfacción en cuanto el 64% de los estudiantes realizaron la ejecución correcta de patear el balón con el pie no dominante.
	Lanzamiento del balón	Plan de clase de actividades físicas para la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.	Aplicar el programa de actividades físicas de lanzar hacia arriba el balón y recibirlo con la otra mano	Dominio del lanzamiento del balón debido a que el 72% dominaron la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

ESTUDIANTES	Coordinación con pies separados	Plan de clase de actividades físicas para mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.	Aplicar el programa de actividades físicas a través de juegos para la enseñanza de saltos en el mismo sitio con los pies separados.	Satisfacción porque los estudiantes dominaron la coordinación de saltar en el mismo sitio con los pies separados.
	Saltar con pies juntos	Plan de actividades de actividades físicas que permita desarrollar la motricidad gruesa.	Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la motricidad gruesa.	Satisfactorio porque el 72% de los estudiantes pudieron saltar en el sitio con los pies juntos.
	Recorrer en línea recta	Plan de actividades de actividades físicas que permita desarrollar la coordinación en la carrera.	Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la coordinación de extremidades superiores e inferiores de recorrer dos metros en línea recta.	Dominio de correr dos metros en línea recta, por cuanto el 80% de los estudiantes desarrollaron esta habilidad con satisfacción.
	Recibir la Pelota	Plan de actividades de actividades físicas que permita desarrollar la coordinación.	Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la coordinación de extremidades superiores e inferiores (coordinación viso. motriz)	80% de los estudiantes lograron mejorar la habilidad de recibir la pelota con las dos manos.
	Caminar en equilibrio	Plan de actividades de ejercicios específicos para mejorar el equilibrio	Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio.	Satisfactorio porque el 72% de los estudiantes pudieron caminar sobre un círculo sin salirse de la línea.
	Saltar en un solo pie	Plan de clase de actividades físicas para la coordinación de las extremidades superiores e inferiores	Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la capacidad coordinación de extremidades superiores e inferiores.	Mejoraron la habilidad de saltar en un pie cinco veces en el 80% de los estudiantes.
ESTUDIANTES	Caminar rápido	Plan de actividades de actividades físicas que permita desarrollar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores	Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la capacidad coordinativa de caminar rápido,	Satisfactorio porque el 72% de los estudiantes pudieron caminar rápido en línea recta.

	Saltar Obstáculos	Plan de actividades de ejercicios específicos para mejorar la capacidad de saltar un obstáculo.	Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la capacidad coordinación de extremidades superiores e inferiores,	Satisfactorio porque el 76% de los estudiantes a través del plan de actividades físicas mejoraron la habilidad de saltar un obstáculo.

Interpretación

La importancia de las actividades físicas es una de las acciones que más benefician a la salud de los niños a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental y corporal saludable. Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales; en el caso de esta investigación, estas actividades físicas son de importancia en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

A los niños se les debe dar muchas oportunidades para jugar, correr, andar en bicicleta y participar en deportes, preferiblemente todos los días. Se debe motivar al niño para que aumente su fuerza, flexibilidad y capacidad coordinativa

Generalmente, no se debe esperar que los niños realicen ejercicios de la misma manera formal de rutina que los adultos (ej., caminar, correr, saltar, lanzar) para ello se debe trabajar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores a través de un plan de actividades físicas.

Dentro del trabajo de coordinación se requiere una planificación adecuada porque es el proceso mediante el cual el profesor busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito. Con ello se pretende decidir anticipadamente que se va hacer en el futuro, como se va hacer, cuando se va hacer y quien lo va hacer.

Es así que para tener una planificación adecuada se procedió a proponer un Programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la coordinación de extremidades superiores e inferiores para que los profesores utilicen métodos activos de ejercicios o juegos para la enseñanza y aprendizaje en su planificación. Gracias a la aplicación de este programa se ha podido lograr que los profesores realicen una planificación bien estructurada lo cual ha influenciado en el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.

El dominio de las extremidades superiores e inferiores implica que el miembro superior o extremidad superior, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano y se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar.

Las extremidades del cuerpo humano son órganos externos y articulados que desempeñan distintas funciones locomotrices. El ser humano dispone concretamente de cuatro extremidades; por un lado, las extremidades superiores que hace referencia a los dos brazos, y por otro, las extremidades inferiores que son las dos piernas.

Las extremidades superiores del cuerpo humano son los brazos, los cuales están conectados a la parte superior del tronco y, concretamente, desempeñar la función de darnos movilidad para coger, sujetar y manejar objetos y realizar diferentes actividades. Las extremidades inferiores están compuestas por cuatro partes que se distinguen fácilmente: mano, antebrazo, brazo y cintura escapular.

Las extremidades inferiores del cuerpo humano son las piernas, las cuales están fijadas al tronco a nivel de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Entre sus funciones, encontramos que sostienen el peso de todo el cuerpo y nos permiten caminar, correr, saltar y, en definitiva, trasladarnos a cualquier punto. Las extremidades inferiores están formadas por las siguientes partes: muslo, pierna, pie, y cintura escapular.

Considerando que La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Al aplicar el post test de coordinación de extremidades superiores e inferiores, se verifico lo siguiente: Para la motricidad de aplicó el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la coordinación de extremidades superiores e inferiores, lo que fue satisfactorio porque el 80% los estudiantes pudieron identificar el lado derecho e izquierdo de su cuerpo; de igual forma, se aplicó este plan para el pie dominante cuyos resultados del post test fue que el 72% de los estudiantes lograron mejorar el trabajo con el pie dominante. En el post test de lado no dominante fue de satisfacción por cuanto el 64% de los estudiantes realizaron la ejecución correcta de patear el balón con el pie no dominante.

Luego del post test de valoración del lanzamiento del balón con dos manos el 72% dominaron la coordinación de las extremidades superiores e inferiores. En el post test de coordinación con los pies separados fue satisfactorio, ya que los estudiantes dominaron la coordinación de saltar en el mismo sitio con los pies separados. En la valoración del post test de saltar con los pies juntos fue satisfactorio porque el 72% de los estudiantes pudieron saltar en el sitio con los pies juntos. En el caso del pos test de recorrer en línea recta dominaron por cuanto el 80% de los estudiantes desarrollaron esta habilidad con satisfacción.

En la prueba final de lanzar y recibir la pelota, el 80% de los estudiantes lograron mejorar la habilidad de recibir la pelota con las dos manos. Como resultado del post test de caminar en equilibrio, fue satisfactorio porque el 72% de los estudiantes pudieron caminar sobre un círculo sin salirse de la línea. En el post test de saltar en un solo pie, mejoraron la habilidad de saltar en un pie cinco veces en el 80% de los estudiantes. En la valoración de caminar rápido fue satisfactorio porque el 72% de los estudiantes pudieron caminar rápido en línea recta. Como resultado del post test de saltar un obstáculo, fue satisfactorio porque el 76% de los estudiantes a través del plan de actividades físicas mejoraron la habilidad de saltar un obstáculo.

Después de aplicado el plan de actividades de actividades físicas que permita desarrollar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores se evidenció que se mejoró la capacidad coordinativa en los niños de séptimo año de Educación Básica de la escuela Parcialidad de los Paltas del barrio el Limón del cantón Paltas.

h. CONCLUSIONES

Un porcentaje significativo de estudiantes investigados alcanzaron una valoración de regular en el logro de la motricidad de extremidades superiores e inferiores en actividades físicas de lateralidad.

Casi la mayoría de estudiantes alcanzaron una valoración de malo en el logro de la motricidad gruesa debido a la falta de un plan de actividades físicas.

Un porcentaje significativo de estudiantes de la institución educativa investigada, no alcanzaron el dominio en la capacidad coordinativa de equilibrio en las destrezas de caminar y saltar.

El programa de actividades físicas permitió mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los estudiantes del séptimo año de Educación General básica de la escuela Parcialidad de los Paltas

Con la aplicación del programa alternativo de actividad física, los estudiantes del séptimo año de Educación Básica de la Escuela Parcialidad de los Paltas mejoraron la motricidad gruesa

La mayoría de los estudiantes luego del programa alternativo de actividades físicas impactó de forma positiva en el desarrollo de la coordinación en los niños de la institución educativa investigada.

i. RECOMENDACIONES

Que los docentes utilicen actividades físicas planificadas para mejorar la coordinación y lateralidad de las extremidades superiores e inferiores en los estudiantes.

Para que los estudiantes alcancen el logro de la motricidad gruesa de caminar, correr, saltar y lanzar, los docentes deberán aplicar actividades físicas, lúdicas y deportivas para su proceso de enseñanza – aprendizaje.

Se deberá realizar la planificación diaria de actividades físicas en la cual se ponga mayor tiempo de enseñanza de la capacidad coordinativa de equilibrio en las habilidades de caminar y saltar.

Que los docentes de institución educativa investigada, continúen aplicando el plan alternativo de actividades físicas para que los estudiantes mejoren la capacidad de coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

Que los docentes realicen la planificación de actividades físicas a través de la enseñanza de ejercicios y juegos para que los estudiantes mejoren su motricidad gruesa.

Valorar el impacto positivo que tiene el plan alternativo de actividades físicas a través de ejercicios y juegos, ya que los estudiantes mejoraron su coordinación en relación a la motricidad gruesa, lateralidad y equilibrio.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN ALTERNATIVO DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMON CANTON PALTAS.

DATOS INFORMATIVOS

AUTOR: Freddy Saul Ramos Quezada.

DIRECTOR: Mg. Sc. Yindra flores cala.

INSTITUCIÓN: Escuela de EGB Parcialidad de los Paltas barrio el Limón Cantón Paltas.

GÉNERO: Masculino y femenino

DÍAS: lunes, miércoles y viernes

HORAS: 8:00am a 11:30am

BENEFICIARIOS: Estudiantes de séptimo año de educación básica y docentes de la institución

LOJA – ECUADOR

2016

Título

PLAN ALTERNATIVO DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMON CANTON PALTAS.

Introducción

La coordinación es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier física educativa, laboral, recreativa en nuestra vida diaria. El desarrollo de las capacidades coordinativas constituye en la actualidad una necesidad real.

Las capacidades coordinativas en los niños(as) constituyen un elemento de gran importancia para determinar los aspectos que más inciden en el aprendizaje de aspectos de motricidad fina – gruesa, lateralidad y equilibrio. Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento de los estudiantes, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades físicas - lúdicas que se aprenden y perfeccionan con la enseñanza.

Tomando en cuenta los conceptos anteriormente mencionados resalto que los estudiantes de 7mo año de básica no tienen desarrolladas las capacidades coordinativas debido a que los docentes no han trabajado un plan de actividades físicas a través de ejercicios o juegos; también porque no existe una planificación adecuada para la enseñanza de esta capacidad, falta de ejercicios de identificación de extremidades superiores e inferiores, lateralidad y motricidad fina y gruesa, por lo tanto los estudiantes no han desarrollado esta capacidad coordinativa, por tal razón les impide desarrollar en forma satisfactoria destrezas básicas de caminar, correr, saltar y lanzar, es por ello que se ha planteado objetivos que están encaminados en aplicar un plan alternativo de actividades físicas que está destinada a mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes, por tal motivo pretendo contribuir con un programa de ejercicios y juegos especiales para trabajar las capacidades coordinativas en los estudiantes.

Justificación

Este programa de actividades físicas se basa en desarrollar las capacidades coordinativas en los estudiantes de séptimo año de educación básica. Es la edad escolar propicia para enseñar

a desarrollar y mejorar el reconocimiento de las extremidades superiores e inferiores, capacidad de lateralidad, motricidad gruesa equilibrio; por tal razón hay que proporcionarle la importancia necesaria.

La propuesta está encaminada a aplicar, actividades de juegos y ejercicios de forma general y por fases cada uno de ellos que se emplean para la enseñanza y desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de edad escolar y en clases de educación física, los cuales ayudaran a mejorar las condiciones de aprendizaje del estudiante y de su buena aptitud física corporal.

Cuanto más versátiles sean los movimientos coordinativos en los estudiantes mejor podrán dominar sus extremidades superiores e inferiores; es por eso que se hace evidente la necesidad de elaborar un programa de actividades físicas a través de ejercicios y juegos que permitan mejorar las habilidades en los estudiantes. El programa es un aporte para la educación ya que servirá como herramienta de trabajo para los docentes y estudiantes.

Por lo tanto, no se pretende que los estudiantes dominen en su totalidad esta capacidad, sino que tenga al menos un conocimiento básico teórico y práctico sobre los elementos más importantes de la actividad física mediante ejercicios y juegos, accesibles para todos. Todo ello tratando de que en el desarrollo de las sesiones de trabajo haya un clima de colaboración y respeto a través del trabajo cooperativo y así cumplir con los objetivos de aprendizaje que orienta el ministerio de educación como son: indagar, simular, motivar, experimentar y crear.

Objetivos

Objetivo general

Elaborar y aplicar un programa que contribuya en el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.

Objetivos específicos

Mejorar la capacidad coordinativa de las extremidades inferiores y superiores a través de ejercicios y juegos específicos.

Mejorar la motricidad gruesa en las habilidades de caminar, correr, saltar y lanzar mediante ejercicios y juegos específicos

Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio en las habilidades de caminar, correr y saltar, mediante ejercicios y juegos específicos.

Evaluar el impacto del programa alternativo de actividad físicas de la coordinación y su impacto en los niños investigados.

Fundamentación teórica

Actividades físicas

Por actividad física se entiende todo tipo de movimiento corporal voluntario que resulta en un gasto energético y en una experiencia personal, que permite interactuar con otros seres vivos y el ambiente que les rodea.

La actividad física no es sana en sí, sino según como se practique. Conociendo y controlando que los beneficios deben superar a los riesgos, debe ser un ejercicio físico moderado y cotidiano.

Entre las manifestaciones de la actividad física están las actividades:

1. Cotidianas
2. Ejercicio físico
3. Juegos
4. Actividades en el medio natural
5. Deportes

Cada actividad física puede tener diferentes objetivos que pueden ir de saludables, educativos, culturales, agonísticos, sociales, estéticos, expresivos, etc.

Dentro de la actividad física hay unos términos relacionados que habría que comprender:

Esfuerzo físico. Cualquier actividad física de una intensidad variable (suave, moderada o elevada) que suponga un aumento de ritmo respiratorio, del ritmo cardíaco, de la temperatura corporal, del consumo de energía, del metabolismo basal, lo que conlleva efectos como sudar, cansancio muscular, etc.

Ejercicio físico: Se refiere a todo tipo de actividad física que cumple una serie de requisitos:

Esfuerzo físico.

De manera sistemática, regulado, planificado. Por ejemplo, de manera cotidiana, con unos tiempos y repeticiones controladas, con finalidades saludables.

La intensidad del esfuerzo físico tiene un carácter individual y subjetivo, lo que para un sujeto puede ser muy intenso, para otros puede resultar suave. Por otra parte, el cuerpo es capaz de adaptarse poco a poco al esfuerzo, y lo que en un primer momento resultaba muy fatigoso, puede llegar a ser fácilmente soportable. Esa adaptación al esfuerzo se consigue mediante el ejercicio físico

Ejercicios

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

Los ejercicios que se ponen a su consideración están basados en diferentes referentes teóricos, de los cuales se incluyeron algunos de los más importantes en el orden filosófico, psicológico, pedagógico. Los mismos servirán de soporte para fundamentar el sistema de ejercicios, elaborado para contribuir a la solución del problema de la falta de coordinación en los estudiantes.

En el sistema de ejercicios es importante reconocer el papel de la relación del propio sujeto consigo mismo, las potencialidades de la propia relación grupal y los vínculos afectivos en el desarrollo y perfeccionamiento del sujeto, para que pueda llevarse a cabo de forma exitosa el aprendizaje.

Lo anterior exige tener en cuenta la actividad orientadora del profesor, así como la actuación interactiva de los involucrados en el proceso por el carácter complejo, dinámico y contradictorio de la educación de la personalidad atendiendo a la influencia de los diversos contextos educativos y la multiplicidad de influencias que recibe el estudiante en el proceso formativo a través de las capacidades físicas coordinativas especiales.

Desde el punto de vista psicológico, el sistema de ejercicios pone al alumno en el centro del proceso, posibilita que aprenda a aprender, moviliza los diferentes componentes del proceso y permite que se rebasen los marcos de la enseñanza tradicional, exige una constante preparación del profesor y de los alumnos. Asume elementos importantes del enfoque histórico cultural de Vygotski (1984).

Desde el punto de vista pedagógico se asume lo planteado por el doctor Ariel Ruiz Aguilera que el proceso constituye un conjunto dinámico y complejo de actividades íntimamente relacionadas interdependientes desarrolladas por el maestro, con el objetivo de influir en la formación de la personalidad del educando.

Juegos

Para el niño jugar es aprender y en el juego está la base de lo que más tarde le permitirá comprender aprendizajes más elaborados. Por lo tanto, las actividades aburridas se le dificultarán mientras que las actividades divertidas y que lo inciten a seguir adelante se le facilitarán y así continuará el deseo genuino de realizarlas mientras tenga una mejor motivación de los padres, tutores y maestros que estén a su cuidado.

El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara.

Normalmente requieren de uso mental o físico, y a menudo ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades o destrezas y sirven para desempeñar una serie de ejercicios que tienen un rol de tipo educacional, psicológico o de simulación.

Extremidades superiores e inferiores

Las extremidades son elementos que permiten llevar a cabo importantes acciones como lo son el mantenimiento de la postura, los cambios de posición, así como caminar, saltar o correr.

Extremidades superiores

Los miembros superiores se unen al tronco mediante la articulación glenohumeral o articulación del hombro, la cual está formada por la unión de tres huesos la clavícula hacia

adelante, la escapula hacia atrás y el humero por su parte externa, estos tres huesos forman lo que se conoce como cintura escapular.

Las extremidades superiores están conformadas por varios segmentos, el brazo, el antebrazo, la muñeca y la mano.

Brazo. El brazo es el segmento que se encuentra entre el hombro y el codo, contiene un solo hueso, el húmero y un grupo de músculos encargados de flexionar y extender el antebrazo sobre el brazo.

Antebrazo. Se localiza entre el codo y la muñeca, consta de dos huesos, el cúbito y el radio, este es capaz de realizar movimientos giratorios que permiten colocar la palma de la mano hacia arriba o hacia abajo lo que se conoce como supinación y pronación respectivamente

Muñeca y mano. La muñeca abarca una serie de 8 huesos que forman el carpo, estructura que se une al cubito y al radio para formar esta articulación. La mano por su parte es una estructura muy compleja que termina en cinco apéndices conocidos como dedos, constituye la herramienta por excelencia de los seres humanos ya que nos permite comer, hacer nuestras distintas actividades e incluso gracias a ellas el ciego puede leer e identificar objetos y mudo comunicarse.

Extremidades inferiores

Los miembros inferiores se unen al tronco por su parte inferior o pelvis, mediante la articulación coxofemoral, en la que intervienen el hueso iliaco y el fémur. Al igual que la extremidad superior, la inferior está constituida por segmentos:

Muslo. Se ubica entre la cadera y la rodilla, el hueso que le da forma es el fémur, allí se insertan varios músculos muy potentes que son necesarios tanto como para la marcha como para mantenerse de pie.

Pierna. Se ubica entre la rodilla y el tobillo, la conforman dos huesos, la tibia y el peroné a los que se fijan un grupo de músculos que permiten extender o flexionar el pie; la pierna se une a este último mediante la articulación del tobillo.

Pie. Al igual que la mano es una estructura muy compleja que involucra varios huesos, músculos y ligamentos para estabilizar estas estructuras, el pie cuenta además con un tejido blando distribuido a lo largo de la región plantar que actúa como almohadilla para amortiguar el impacto al desplazarse.

Capacidades coordinativas

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

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas son las que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

Las cualidades coordinativas representan, en combinación estrecha con otras cualidades, condiciones indispensables para el rendimiento académico y físico.

La coordinación

En su sentido general, **la coordinación** consiste en la acción de "conectar medios, esfuerzos, etc., para una acción común". Otra definición es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al practicante realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza- para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Tipos de coordinación

Coordinación segmentaria. - Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol.

Coordinación dinámica general. - intervienen los brazos y manos, con los ojos, para lanzar y recibir.

Coordinación dinámica general. - Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación espacial. Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás estudiantes, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Los ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser:

Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.

Saltar aumentando las distancias y la profundidad.

Correr por espacios no comunes.

Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.

Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

Motricidad gruesa

Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos.

El seguimiento de la motricidad gruesa es de vital importancia en el desarrollo integral del niño.

La motricidad gruesa es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo.

Así pues, la motricidad gruesa incluye movimientos musculares de: piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Permitiendo de este modo: subir la cabeza, gatear, incorporarse, voltear, andar, mantener el equilibrio. etc.

La motricidad también abarca las habilidades del niño para moverse y desplazarse, explorar y conocer el mundo que le rodea y experimentar con todos sus sentidos (olfato, vista, gusto y tacto) para procesar y guardar la información del entorno que le rodea.

Así pues, el ámbito de la motricidad está relacionado, mayormente, con todos los movimientos que de manera coordinada realiza el niño con pequeños y grandes grupos musculares, los cuales, son realmente importantes porque permiten expresar la destreza adquirida en las otras áreas y constituyen la base fundamental para el desarrollo del área cognitiva y del lenguaje.

Lateralidad

La lateralidad es un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades derecha e izquierda. La lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.

La lateralidad es un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades derecha e izquierda. La lateralidad es el predominio funcional de un lado

del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro

La lateralidad en términos generales puede definirse como: el conjunto de predominancias particulares de una u otra de las diferentes partes simétricas del cuerpo. A ciencia cierta no se termina de definir porqué una persona es diestro o zurdo.

En un principio, el ser una persona diestra o zurda depende de dos factores: la herencia y el adiestramiento (experiencia). En ningún caso, la zurdería debe considerarse un defecto o una manía que hay que corregir. La lateralización es el proceso por el que se desarrolla la lateralidad. Es importante una adecuada lateralización, previo para el aprendizaje de la lecto - escritura y la completa madurez del lenguaje.

Equilibrio

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Se mantiene siempre que el centro de gravedad esté dentro de la base de sustentación y no posea una inercia que tienda a sacarlo del mismo. La anterior definición nos demuestra la existencia de dos formas diferentes de manifestarse el equilibrio: (1) equilibrio estático; (2) equilibrio dinámico.

Donskoi (1988) aporta una clasificación a partir de la acción de la fuerza de la gravedad, proponiendo las siguientes manifestaciones:

Estable: el cuerpo regresa a la posición inicial sea cual sea la variación sufrida.

Limitadamente estable: El cuerpo regresa a la posición inicial sólo si la variación se ha producido dentro de determinados límites.

Inestable: La más pequeña variación provoca el vuelco obligado del cuerpo.

Durante la locomoción (marcha, carrera o saltos) la continua reequilibración que necesita el cuerpo se logra mediante las modificaciones del tono muscular, que es quien se encarga de fijar los segmentos corporales en las angulaciones articulares que se precisan en cada momento.

Conocer con anticipación la dirección del movimiento y las fuerzas que sobre él pueden actuar, facilita las correcciones necesarias del tono muscular y evitando desequilibrios.

El control del equilibrio depende del funcionamiento de los receptores que dan información sobre la posición del cuerpo (canales semicirculares, utrículo y sáculo en el oído; receptores cutáneos y musculares de la planta de los pies; analizadores ópticos), centros de tratamiento de esta información (cerebelo esencialmente) y circuitos neuromusculares (especialmente reflejo miotático).

La importancia del equilibrio en la práctica deportiva varía en función de la disciplina deportiva practicada. Resulta una capacidad fundamental para muchas manifestaciones deportivas, especialmente en los deportes acrobáticos, el esquí, el ciclismo, el trial y el motociclismo de velocidad, etc.

Tipos de equilibrio

Existen 2 tipos de equilibrio:

Equilibrio estático: Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial exteroceptiva y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal. Destaca en este punto el equilibrio postural.

Equilibrio dinámico: el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Evaluación del equilibrio

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida. Para detectar posibles retrasos a nivel de equilibrio estático podemos emplear las pruebas que OZERETSK! y GUILMAIN (citados por JIMENEZ, 2002), nos ofrecen:

Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).

Mantenerse sobre una pierna, a la "pata coja", sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).

Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos (6 años).

Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).

Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años).

Metodología

Organización

En la elaboración de la presente propuesta de un programa de ejercicios y juegos para desarrollar las capacidades coordinativas que son motricidad, equilibrio y coordinación en relación a las extremidades inferiores y superiores en los estudiantes del séptimo año de educación básica, se realizará una serie de pasos previos para delimitar, de acuerdo al problema una posible solución a el mismo, pero para ello fue necesario utilizar diferentes métodos que nos permitan analizar y conocer que sería lo más factible para conseguir un mejor aprendizaje en los estudiantes.

Es importante destacar que se analizó todos los factores detallados en la problemática y sobre todo en el problema los mismos que de acuerdo a los resultados del pre test fueron los siguientes:

- Los estudiantes investigados alcanzaron una valoración de regular en el logro de la motricidad de extremidades superiores e inferiores en actividades físicas de lateralidad.
- Los estudiantes alcanzaron una valoración de malo en el logro de la motricidad gruesa debido a la falta de un plan de actividades físicas.
- Los estudiantes de la institución educativa investigada, no alcanzaron el dominio en la capacidad coordinativa de equilibrio en las destrezas de caminar y saltar.

Por lo tanto, a estas limitaciones se enfoca la propuesta alternativa, la misma que se desarrollará a través de ejercicios y juegos; además es importante resaltar que el juego es uno de los intereses, digno de ser valorado como esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje y de maduración del individuo y, por tanto, con posibilidad de ser considerado pedagógicamente como medio y fin en sí mismo del desarrollo humano como una estrategia de aprendizaje.

Planteo un trabajo encaminado a desarrollar las capacidades coordinativas a través de actividades físicas las mismas que se trabajarán en forma organizadas, siempre identificando la incidencia de movimiento de las extremidades superiores e inferiores; de igual forma, las clases se trabajarán ya sea de manera individual, grupal, en parejas, en columnas o círculos. Además, diseñando ejercicios y juegos específicos para el desarrollo de las capacidades coordinativas. Las diferentes posibilidades metódicas nos permiten modificar el grado de dificultad de las distintas tareas y, por lo antes expuesto se utiliza una serie de actividades las mismas que van descritas a continuación.

Procedimiento

Fase de diagnóstico

Encuestas. - La encuesta contiene preguntas direccionadas al trabajo de las capacidades coordinativas que realizan los profesores como son coordinación, motricidad gruesa y equilibrio, cuyos resultados aportaron para la planificación de la propuesta alternativa.

Fichas de observación

Las fichas de observación que fueron aplicados a través del pre y el post test, en los cuales contienen todos los elementos de la ejecución de cada uno de los indicadores, con su valoración respectiva.

Fichas de observación de la capacidad de coordinación

Test 1: Nombre: Dimensiones de la motricidad: Bases para el desarrollo de la coordinación y el equilibrio Lateralidad en niños y niñas de 9-10 años

Nombre del estudiante: Tiempo de aplicación:

Desarrollo:

El estudiante:

Identifica el lado derecho e izquierdo de su cuerpo.

Patea el balón con el lado dominante.

Patea el balón con el lado no dominante.

Lanza hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano

Valoración:

Se tomará en cuenta la ejecución de la actividad en forma coordinada con las extremidades superiores e inferiores en la acción de patear y lanzar el balón y se valorará con la siguiente escala cualitativa:

Bueno:

Regular

Malo

Test 2. Nombre: Coordinación

Nombre del estudiante: Tiempo de aplicación

Desarrollo:

El estudiante:

Salta en el sitio con los pies separados.

Salta en el sitio con los pies juntos.

Recorre dos metros en línea recta

Recibe una pelota con las dos manos

Valoración:

Se tomará en cuenta la ejecución de la habilidad en forma coordinada con las extremidades superiores e inferiores en los saltos, recorrido y en la forma de recibir el balón y se valorará con la siguiente escala cualitativa:

Bueno:

Regular

Malo

Test 3: Nombre: Equilibrio.

Nombre del estudiante: Tiempo de aplicación

Desarrollo:

El estudiante:

Camina sobre un círculo sin salirse de la línea.

Camina en un solo pie 5 veces.

Camina rápido en línea recta.

Saltar un obstáculo.

Valoración:

Se tomará en cuenta la ejecución de la habilidad en forma coordinada con las extremidades superiores e inferiores en el caminar y saltar un obstáculo y se valorará con la siguiente escala cualitativa:

Bueno

Regular

Malo

Métodos

En el desarrollo de la propuesta alternativa, se aplicarán los siguientes métodos:

Método global

El método global es más efectivo para el aprendizaje de la coordinación superficial que otro método. El método global suele ser más eficaz en la modificación de una conducta motriz o para la eliminación de fallos del movimiento, igualmente para perfeccionar partes específicas del movimiento, el método global requiere, en general, una mayor experiencia motora y pone más a prueba las capacidades coordinativas en los estudiantes.

Se aplicará el método global para la explicación de forma general de los ejercicios y juegos que comprende el programa.

Asignación de Tareas

La diferencia fundamental con el mando directo y su modificación, es que el estudiante asume parte de las decisiones interactivas referentes a la posición y organización de los mismos y al ritmo de ejecución. Supone un paso más hacia la autonomía e individualización del estudiante.

Trabajo por grupos

A través de la repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor y atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes. Atender a un grupo con diferentes niveles de ejecución y/o intereses, donde el papel del profesor es destacado, pues elabora y ofrece toda la información del proceso, tiene un papel de ayuda, guía, de persona experta que ofrece a cada uno conocimiento de resultado.

Grupos reducidos

Este estilo de enseñanza es idéntico al anterior, lo único que varía, es en la organización del estudiantado, ya que ésta debe hacerse en pequeños grupos (3-4 alumnos), donde cada estudiante posee un rol diferente: uno observa, otro evalúa, otro anota y otro ejecuta. Todos intervienen, intercambiando los papeles cada vez que ejecuta un alumno diferente. La tarea es más compleja y se amplía el número de observadores, se utiliza para ejecuciones técnicas adaptadas a la individualidad del estudiante en los ejercicios y juegos.

MATRÍZ DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Elaborar y aplicar un programa que contribuya en el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar la capacidad coordinativa de las extremidades inferiores y superiores a través de ejercicios y juegos específicos. ➤ Mejorar la motricidad gruesa en las habilidades de caminar, correr, saltar y lanzar mediante ejercicios y juegos específicos ➤ Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio en las habilidades de caminar, correr y saltar, mediante ejercicios y juegos específicos. ➤ Evaluar el impacto del programa alternativo de actividad físicas de la coordinación y su impacto en los niños investigados 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios de extremidades inferiores y superiores. ✓ Capacidad de motricidad. <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el lado derecho e izquierdo del cuerpo. - Patear el balón con el lado dominante y no dominante. - Lanzar hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano ✓ Capacidad de coordinación <ul style="list-style-type: none"> - Saltar en el sitio con los pies separados y juntos. - Recorrer dos metros en línea recta - Recibir una pelota con las dos manos ✓ Capacidad de equilibrio <ul style="list-style-type: none"> - Caminar sobre un círculo sin salirse de la línea. - Caminar en un solo pie 5 veces. - Caminar rápido en línea recta. - Saltar un obstáculo.

MATRÍZ OPERATIVA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDAD	¿Qué se hará?	¿Cómo se hará?	¿Con quién se hará?	¿Quiénes hacen?	¿Cuándo hacen?	¿Dónde se hace?
Encuesta	Se aplicará la encuesta para saber el conocimiento que tienen acerca de las capacidades coordinativas.	Se lo realizará mediante el cuestionario de preguntas a los docentes.	Con los docentes y estudiantes de séptimo año de EGB de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas” del barrio El Limón del cantón Paltas.	El investigador	Diciembre 2016	En el aula de los estudiantes de 7mo de básica de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas” del barrio El Limón del cantón Paltas
Fichas de Observación a la Capacidad de Motricidad	Se aplicará fichas de observación de identificar el lado derecho e izquierdo del cuerpo, patear el balón con el lado dominante y no dominante, lanzar hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano a los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas”	Se lo realizará mediante la ejecución de los estudiantes de la motricidad.	Con los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas	El investigador	Diciembre 2016	En la cancha de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas
Fichas de las capacidades de coordinación	Se aplicará test de saltar de en el sitio con los pies separados y juntos, también recorrer dos metros en línea recta, luego recibir una pelota con las dos manos a los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas”	Se lo realizará mediante la ejecución de los estudiantes	Con los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas	El investigador	Enero 2017	En la cancha de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas

Fichas de Observación a la Capacidad de Equilibrio	Se aplicará test de caminar sobre un círculo sin salirse de la línea, caminar en un solo pie 5 veces, caminar rápido en línea recta y saltar un obstáculo a los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas”	Se lo realizará mediante la ejecución de los estudiantes	Con los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas	El investigador	Enero 2017	En la cancha de la Escuela Parcialidad de los Paltas
Ejercicios y juegos para las capacidades coordinativas:	Se aplicará ejercicios y juegos específicos para trabajar las capacidades coordinación, motricidad y equilibrio a los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas”	Se lo realizara mediante la ejecución de los estudiantes	Con los estudiantes de 7mo año de la Escuela “La Parcialidad de los Paltas	El investigador	Febrero 2017	En la cancha de la Escuela Parcialidad de los Paltas

MATRÍZ DE CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

UNIDAD	N. DE PERIODOS	CONTENIDOS	N. DE PERIODOS
TEST DE VALORACIONES	3	<p>FICHAS DE OBSERVACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacidad de motricidad. - Identificar el lado derecho e izquierdo del cuerpo. - Patear el balón con el lado dominante y no dominante. - Lanzar hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano ✓ Capacidad de coordinación - Saltar en el sitio con los pies separados y juntos. - Recorrer dos metros en línea recta - Recibir una pelota con las dos manos ✓ Capacidad de equilibrio - Caminar sobre un círculo sin salirse de la línea. - Caminar en un solo pie 5 veces. - Caminar rápido en línea recta. - Saltar un obstáculo - Presentación del gráfico de las extremidades inferiores y superiores. - Identificar las extremidades el lado derecho e izquierdo del cuerpo, parte superior e inferior 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Extremidades superiores - Presentación del gráfico de las extremidades inferiores y superiores. - Identificar las extremidades el lado derecho e izquierdo del cuerpo, parte superior e inferior ✓ Extremidades inferiores - Realizar ejercicios de lateralidad: - Correr hacia el lado derecho y topar un punto pre indicado con el hombro izquierdo. - Correr hacia el lado izquierdo y topar un punto pre indicado con el hombro derecho. - Realizar juegos 	<p>2</p> <p>2</p>
JUEGOS PARA LAS CAPACIDADES		<p>MOTRICIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> - El hombre sombra - Derecha e izquierda - Pera – plátano - Salta – Salta 	4

COORDINATIVAS	12	<ul style="list-style-type: none"> - Buscando mi casa - El traslado del globo - Reino de los duendes <p style="text-align: center;">COORDINACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué lado? - Uno, dos, izquierda – derecha - Salta como la pelota - Saltar los aros - Carrera sobre compañeros - Un día de paseo - Los trenes - Balón arriba - Saltando y saltando - Saltando por líneas - Saltar los aros. <p style="text-align: center;">EQUILIBRIO</p> <ul style="list-style-type: none"> - La invasión - La Fortaleza - La Bomba - A pata coja - A pasear en el campo - Salta y llega - Cruzando el arroyo - Pulso gitano - La sogá larga 	4
EVALUACION DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS Y JUEGOS	4	Fichas de observación de identificación de extremidades superiores e inferiores y de las capacidades de motricidad, coordinación y equilibrio	4
	TOTAL: 23		TOTAL: 23

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA DEL 2016 – 2017

TIEMPO/ SEMANAS ACTIVIDADES	DICIEMBRE/2016									ENERO/2017									FEBRERO/2017								
	2da Semana			3era Semana			4ta Semana			1era Semana			2da Semana			3era Semana			4ta Semana			2da Semana			3era Semana		
	M	J	V	M	J	V	M	J	V	M	J	V	M	J	V	M	J	V	M	J	V	M	J	V	M	J	V
Aplicación de encuestas	■																										
Aplicación de fichas de observación:																											
Capacidad de motricidad				■																							
Capacidad de coordinación							■																				
Capacidad de equilibrio										■																	
Desarrollo de los ejercicios y juegos										■																	
Evaluación del programa																									■		

IMPACTOS

Impacto social

Con esta propuesta alternativa didáctica de enseñanza, se pretende socializar cabalmente a los docentes de aula y de Educación Física para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas en el logro de la motricidad, coordinación y equilibrio a través de actividades físicas adecuadas que permitan regular y coordinar la movilidad con las extremidades superiores e inferiores de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Escuela Parcialidad de los Paltas del barrio El Limón. Con el fin de generar un aporte didáctico – metodológico para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes en edad escolar, actividades que permiten apoyar al desarrollo y valores de la educación como son: solidaridad, innovación y justicia; es evidente que la propuesta se desarrolla con actividades de ejercicios y juegos organizados a la edad de los escolares desde un enfoque pedagógico de la indagación, simulación, motivación, experimentación e innovación y así cumplir con los objetivos de aprendizaje que se orienta en el currículo del ministerio de educación.

Impacto educativo

El presente programa de ejercicios y juegos se puede considerar un documento didáctico - metodológico, tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza –aprendizaje de las capacidades coordinativas a través de un adecuado reconocimiento de las extremidades superiores e inferiores en los estudiantes, esto debido a la falta de coordinación en la ejecución de habilidades básicas como son caminar, correr, saltar y saltar, actividades que servirán de apoyo tanto para los estudiantes como para los docentes de aula y/o de educación física para su labor educativa; en forma específica las actividades están orientadas a desarrollar la motricidad y capacidades de coordinación y equilibrio.

BIBLIOGRAFÍA

Delgado, Eduardo López. Las Capacidades Coordinativas. 5 de mayo de 2005.
<<http://josedilone.blogspot.com/2009/07/capacidades-coordinativas-31-0>

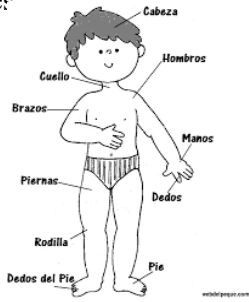
Gomeñuka, N. (2008). *Las capacidades coordinativas en los alumnos del profesorado de Educación Física*. Obtenido de [http:](http://)

Instituto Superior de Cultura Física, Manuel Fajardo (2002) Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. La Habana – Cuba.

Rodríguez María (2010) Estudio de las capacidades coordinativas en niños La Habana – Cuba

Las capacidades coordinativas en los alumnos del profesorado de Educación Física. 2008.
<<http://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-de>

PLAN N°1

<p>Plan N° 1 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25</p>		<p>OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas. OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la motricidad de las extremidades inferiores y superiores en los estudiantes. OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la lateralidad en las habilidades básicas de caminar, correr y saltar.</p>			
<p>Mes: Mayo 2016 Día: Miércoles Semana: Primera Períodos: Dos (80 minutos)</p>					
	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
PARTE INICIAL	<p>Calentamiento general</p> <p>Calentamiento específico</p>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<p>Mando Directo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera lenta: adelante, atrás, izquierda – derecha. - Movimientos de brazos - Movimientos de piernas - Lubricación - Estiramiento - Coordinación extremidades superiores. - Coordinación extremidades inferiores. - Carreras de lateralidad salvando obstáculos 	<p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Platillos</p> <p>Cuerdas</p> <p>Balones</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Recordar las partes de las extremidades superiores e inferiores:</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p><u>Inferiores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Muslo - Pierna - Pie <p><u>Superiores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazo - Antebrazo - Muñeca y Manos <p>Realizar los siguientes ejercicios de lateralidad:</p> <p>El niño colocará diversos objetos de la clase a la derecha o a la izquierda de otros que le servirán como puntos de referencia.</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>	<p>20 minutos</p>	<p>Asignación de Tareas</p> <p>Juegos</p> <p>Repetición</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del gráfico de las extremidades inferiores y superiores. - Identificar las extremidades el lado derecho e izquierdo del cuerpo, parte superior e inferior - Realizar ejercicios de lateralidad: - Correr hacia el lado derecho y topar un punto pre indicado con el hombro izquierdo. - Correr hacia el lado izquierdo y topar un punto pre indicado con el hombro derecho. - Repetir varias veces - Realizar los siguientes juegos; - Juego “El hombre sombra” <p>Organización: Todos los estudiantes se ubican</p>	<p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Platillos</p> <p>Cuerdas</p> <p>Pelotas de</p>

	<p>Por ejemplo: “La mochila, a la derecha de la pizarra”</p> <p>2.-Individualmente y según una orden de la profesora, el niño se situará a la derecha o a la izquierda de diversos objetos. Por ejemplo “sitúate a la izquierda de tu mesa”</p> <p>3.- Reconocimiento de la posición relativa de 3 objetos. Se utilizarán 3 pelotas ligeramente separadas (15 cm.) colocadas de izquierda a derecha, como sigue: roja, azul, verde. El ejercicio se realizará individualmente, estando la profesora y el niño situados mirando en la misma dirección: “Ponte con los brazos cruzados y mira las 3 pelotas que tenemos aquí delante. Sin moverte vas a contestar rápidamente a las preguntas que te voy a hacer”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La pelota roja está a la derecha o a la izquierda de la verde? • ¿La pelota roja está a la derecha o a la izquierda de la azul? • ¿La pelota azul está a la derecha o a la izquierda de la roja? <p>4.- Continuación del ejercicio anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La pelota azul está a la derecha o a la izquierda de la verde? • ¿La pelota verde está a la derecha o a la izquierda de la azul? • ¿La pelota verde está a la derecha o a la izquierda de la roja? 	20 minutos		<p>en parejas. Desarrollo: Los alumnos se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, ponerse de pies). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda...</p> <p>Reglas: No está permitido salir de los límites de la cancha.</p> <p>Juego: Derecha - Izquierda Organización inicial: Sentados en el suelo. Desarrollo: Cuando el profesor dice "derecha" los alumnos levantan la mano derecha. Cuando dice "izquierda", levantan la izquierda. Cambios rápidos y repeticiones. Variante: El mismo juego pero con los pies. Juego: Pera – plátano Organización inicial: Sentados en el suelo. Desarrollo: Deben imaginarse que tienen una pera en la mano derecha y un plátano en la mano izquierda. Cuando el profesor dice "pera", se han de llevar la mano derecha a la boca, cuando dice "plátano", se llevan la izquierda. Cambios rápidos y repeticiones.</p>	<p>color azul, roja y verde Diversos objetos de colores</p>
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	Ejercicios combinados Ejercicios de respiración Ejercicios de lubricación	CANCHA

.....

.....

Firma del Director de Tesis

Firma del investigador

PLAN N°2

Plan N°2 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas.			
Mes: Mayo 2016 Día: Jueves Semana: Primera Periodos: Dos (80 minutos)		OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la motricidad para patear el balón con el pie dominante y no dominante. OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la coordinación para patear el balón con el pie dominante y no dominante.			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
PARTE INICIAL	Calentamiento general	5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera lenta: adelante, atrás, izquierda – derecha. - Movimientos de brazos - Movimientos de piernas - Lubricación - Estiramiento - Correr y simular patear el balón con el pie dominante - Correr y simular patear el balón con el pie no dominante. - Carreras de lateralidad salvando obstáculos con y sin balón. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Balones
	Calentamiento específico	5 minutos			
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios: . Un estudiante comienza corriendo y recibiendo un pase de un par a la derecha del arco, y luego remata. Sin esperar, sigue corriendo a la izquierda para recibir un pase de un compañero de pie al lado del arco. El primer estudiante entonces dispara con el pie izquierdo. El ejercicio debe ser invertido para los jugadores cuyo pie dominante es el izquierdo. 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - En la carrera patear el balón con el lado dominante y no dominante. - En la carrera patear el balón hacia lado derecho – izquierdo. - Salvar obstáculos conduciendo el balón con el pie dominante y no dominante. - Entre pares, patear el balón con el lado dominante, el otro recibirlo con el pie no dominante. - Repetir varias veces. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Balones


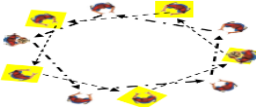
	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar ejercicios simples como hacer juegos con el balón en el aire usando el pie opuesto o rebotando la pelota desde una pared y luego pararla. La mayoría de los estudiantes hacen estos ejercicios regularmente; la única diferencia real aquí es que te estás concentrando en usarlos para desarrollar el pie opuesto. - Primero pasar con el pie izquierdo, luego a controlar con el pie izquierdo y a manejar el balón con el pie izquierdo. - Poner un cono y desde unos 4 a 6 mts dar un pase - Controlar: dar pases el balón desde distancias diferentes e interceptarlo o pararlo con el pie izquierdo. - Repetir varias veces. - Manejar el balón: pon una distancia determinada en línea recta para que solo correr con el balón conduciéndolo con el pie izquierdo y de regreso hacer un sprint con el balón pegado al pie izquierdo. - Repetir varias veces. - Jugar al torito en círculo, variando la recepción y despegue del balón con pie izquierdo y derecho. 	20 minutos		<p>- Realizar los siguientes juegos:</p> <p>Juego: ¿Qué lado? Organización inicial: Por parejas, forman un corro. En cada pareja, uno se pone delante y otro detrás, mirando hacia el centro del corro. Los de delante se sientan en el suelo.</p> <p>Desarrollo: Los que están detrás van corriendo en torno al corro. Cuando el profesor dice "derecha", siguen corriendo hasta sentarse a la derecha de su pareja. Si dice "izquierda", se sientan a su izquierda.</p> <p>Juego: Uno, dos; Izquierda, derecha</p> <p>Organización inicial: Por parejas. De cada pareja, uno es el número 1 y el otro el número 2.</p> <p>Desarrollo: Corren libremente por el espacio. Cuando el profesor dice 1. éste se sienta allá donde se encuentre, mientras el 2 le busca y se sienta rápidamente a su lado. Si el profesor dice 2, al revés. Lo complicamos diciendo 1-derecha. 1-izquierda, 2-derecha o 2-izquierda. En este caso, además de buscar al compañero, tendrán que sentarse a su derecha o a su izquierda según corresponda.</p>	
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de respiración Ejercicios de lubricación	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°3

Plan N°3 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas.			
Mes: Mayo 2016 Día: Viernes Semana: Primera Períodos: Dos (80 minutos)		OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la lateralidad en el lanzamiento del balón y recibirlo con la mano contraria. OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la coordinación para realizar lanzamiento del balón.			
PARTE INICIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
	Calentamiento general	5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar en diferentes direcciones - Movimientos de brazos - Movimientos de piernas - Lubricación - Estiramiento - Caminar en diferentes direcciones simulando pasar el balón de una mano a la otra - Caminar luego correr y simular pasarse el balón de una mano a otra. - De la posición de sentado simular pasarse el balón de una mano a otra. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Balones
PARTE PRINCIPAL	Calentamiento específico	5 minutos		<ul style="list-style-type: none"> - Caminar luego correr y simular pasarse el balón de una mano a otra. - De la posición de sentado simular pasarse el balón de una mano a otra. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios: - Caminar, lanzar el balón hacia delante y atraparlo inmediatamente con la mano opuesta. - Caminar, lanzar el balón hacia atrás e inmediatamente recuperarlo, repetir con la otra mano. - Lanzar el balón muy alto y atraparlo después de dar palmas con las manos al frente varias 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - En la carrera pasar el balón de una mano a otra - En la carrera pasar el balón aumentando la altura. - Lanzar el balón con la mano izquierda y recibirla con la mano derecha. (viceversa) - Entre pares, pasar el balón a la mano contrario de su pareja - Repetir varias veces. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Pelotas de

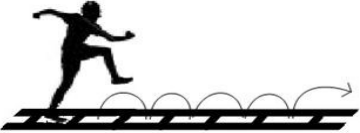
	<p>veces, por detrás, al frente y por detrás, debajo de las piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno con balón, se coloca en frente de la pared para efectuar las siguientes tareas: <ul style="list-style-type: none"> a) Lanzar el balón contra la pared, saltar a recogerlo en el aire y caer con él en las manos, en una posición correcta. b) Lanzar el balón contra la pared, efectuar un giro completo y recogerlo en su caída c) Realizar esta actividad de recoger el balón utilizando la mano contraria a la que ejecuta el lanzamiento.  <p>Colocados en círculo de forma que intercalamos uno de cada equipo. Un balón persigue al otro indistintamente tratando de “cazarlo”, de forma que el equipo que lo consigue suma un punto. Repetir este ejercicio por el lado izquierdo y derecho.</p> 	20 minutos		<ul style="list-style-type: none"> - Practicar con varios objetos ejercicios de malabar. - Realizar los siguientes juegos: <ul style="list-style-type: none"> Juego: La invasión Desarrollo de la actividad: se divide la clase en dos grupos. Cada equipo se colocará en una mitad del campo. A la voz de <i>ya</i>, cada equipo tiene que lanzar las pelotas que se encuentran en su campo hacia la zona de los contrarios. El maestro después de varios minutos debe indicar el final del juego. El equipo que tenga un mayor número de balones en su campo será el perdedor. Variante: igual que el anterior pero solo se pueden lanzar las pelotas de una en una. Juego La fortaleza. Desarrollo de la actividad: igual que el juego anterior, pero en lugar de pintar una línea en el suelo para dividir el campo en dos zonas, se colocará una colchoneta vertical. De esta manera se trabaja además la incertidumbre. Juego La bomba. Desarrollo de la actividad: grupos de seis o siete compañeros. Todos los miembros deberán formar un círculo. La labor consistirá en ir pasándose la pelota lo más rápido posible. Variante: igual que el anterior pero los componentes del grupo deben estar en continuo movimiento sin desplazarse del sitio. 	esponja o balones blandos
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	Ejercicios de estiramiento Ejercicios de respiración Ejercicios de lubricación	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°4

Plan N° 4 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas. OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la capacidad coordinativa óculo – manual en las habilidades de saltar. OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la coordinación de saltar.			
Mes: Mayo 2016 Día: Miércoles Semana: Segunda Períodos: Dos (80 minutos)					
	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
PARTE INICIAL	Calentamiento general	5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera con saltos lentos y cortos en una sola columna. - Movimientos de brazos - Movimientos de extensión de piernas - Lubricación - Estiramiento - Coordinación tren superior - Coordinación tren inferior - Mecanización del movimiento de saltar con pies juntos - Mecanización del movimiento de saltar con los dos pies juntos 	Cancha Conos Platillos Cuerdas
	Calentamiento específico	5 minutos			
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios: - Realizar saltos en un solo pie varias veces sobre obstáculos de diferentes alturas. - Saltar corriendo sobre las extremidades inferiores de sus compañeros, los mismos que están sentados en fila. - Repetir esta actividad alternando los pies. - Saltos con pies juntos hacia delante, luego abrir y avanzar con pies juntos. - Saltos elevando la pierna y topando la punta del pie con la mano 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar saltos en un solo pie - Realizar saltos con los dos pies. - Ejecutar saltos combinados (uno y dos pies) - Entre pares, de la posición de sentados realizar saltos sobre sus extremidades inferiores. - Repetir varias veces. - Practicar saltos con cuerdas. - Realizar saltos en grupo sobre la cuerda. - Se aplicarán los siguientes juegos: Juego: salta salta.	Cancha Conos Platillos

	<p>contraria.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos topando las manos sobre la cabeza, luego tocar los hombros y luego estirar brazos. - Desplazamientos laterales topando palmas de las manos con el compañero. - Saltos hacia delante apoyando dos veces consecutivas la misma pierna (repetir con las dos piernas). - Manos en la cintura, caer desde un cajón con saltos hacia delante. - Saltos laterales con una pierna hacia la derecha e izquierda y después con la otra pierna. - - Saltos hacia delante sorteando conos. A la señal del profesor el alumno debe desplazarse con pasos añadidos hacia la dirección indicada. - - Saltos laterales hacia la derecha e izquierda con apoyo alternado de un pie encima de un cajón. - A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie. - Juego: "<u>¿A dónde llegas tú?</u>": Se ponen cintas adhesivas en la pared 	<p>20 minutos</p>		<p>Desarrollo: Desde el lugar saltar con ambos pies y llevar piernas extendidas y pies punteados, al frente, a atrás, a la derecha y a la izquierda. Se estimulará a los niños a colocarse cada una sobre un círculo marcado dispersos por toda el área u otras marcas que la profesora estime y utilizando diversas formas de motivación, las guiará a saltar en diferentes direcciones, siempre atendiendo las diferencias individuales y que el salto se realice con los dos pies. El salto se ejecutará con la parte anterior de los pies, la caída debe ser con una ligera flexión de las piernas y sobre una superficie blanda. Se pueden utilizar partes del cuerpo como punto de referencia.</p> <p>Salta: salta como la pelota.</p> <p>Desarrollo: Desde el lugar saltar con una pierna y con la otra alternadamente al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda y en círculo, llevar pies punteados.</p> <p>Se motivará a los niños a colocarse cada una sobre un círculo marcado dispersos por toda el área u otras marcas que el profesor estime y utilizando diversas formas de motivación, las guiará a saltar en diferentes direcciones, siempre atendiendo las diferencias individuales y que el salto se realice primero con un pie y luego con el otro. El salto se ejecutará con la parte anterior del pie, la caída debe ser con una ligera flexión de la pierna y sobre una superficie blanda.</p> <p>Juego: A la Pata Coja</p>	<p>Cuerdas</p> <p>Aros</p> <p>Palos</p> <p>escobas</p> <p>Escalera</p>
--	--	-------------------	--	---	--

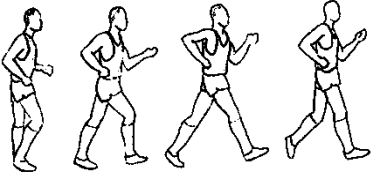
	<p>marcando diferentes alturas. Separadas por unos metros y paralelas a la pared se colocarán dos filas de alumnos. Estos deberán realizar una carrera previa e intentar la marca más alta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relevos saltando bancos": batimos con la pierna derecha en la ida y con la izquierda en la vuelta. - "Distintos tipos de saltos en parejas": Disponemos una serie de bancos suecos en hileras. Por parejas deberán experimentar diferentes tipos de saltos. - "Los conejos relevistas": Sale el primero y se coloca en bolita. Sale el segundo, salta al que está en bolita y se coloca de la misma forma dejando un espacio intermedio y así sucesivamente hasta llegar a la señal. 	20 minutos		<p>Desarrollo: Colocar los palos en el suelo como peldaños de una escalera, a unos 25 cm unos de otros. El objetivo del juego consiste en saltar de peldaño en peldaño a la pata coja sin tocar los palos. Cuando el niño salte el último palo, tiene que agacharse a recogerlo sin posar el pie. Vuelve a pasar la escalera a la pata coja y deja el palo recogido aparte. El juego termina cuando recoja todos los palos y los apile en un montón.</p> <p>Juego: Saltar los aros O: Los aros se colocan de a uno, o de a dos, siguiendo un recorrido, igual para 2 equipos. M: aros. D: al darse la orden el primero de cada equipo sale saltando con un pie cuando hay 1 aro, con los dos (uno en cada aro) cuando hay 2 aros. Así va y regresa, luego sale el otro y así sucesivamente. Gana el equipo que termina primero.</p> <p>Nombre: Carreras sobre los compañeros: Desarrollo: Cada equipo se tumba boca abajo sobre el suelo, en hilera y cada uno con un número. Todos tumbados en el suelo y cuando el profesor dice un número salta a los compañeros del equipo hasta llegar a su posición.</p>	
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de respiración Ejercicios de lubricación	CANCHA

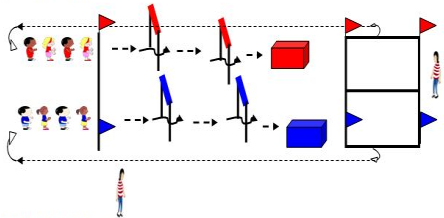
.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°5

Plan N°5 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas. OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la capacidad coordinativa de correr en línea recta. OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la coordinación de carreras en línea recta.			
Mes: Mayo 2016 Día: Jueves Semana: Segunda Períodos: Dos (80 minutos)					
	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
PARTE INICIAL	Calentamiento general	5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar en forma lenta alrededor del patio de trabajo - Caminar en línea recta con movimientos de brazos - Caminar en línea recta sobre una cuerda realizando movimientos de extensión de piernas - Lubricación - Estiramiento - Caminar coordinando el tren superior - Caminar coordinando el tren inferior - Mecanización del movimiento de caminar coordinando piernas y brazos. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Bancos
	Calentamiento específico	5 minutos			
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios: - Caminar con un pie detrás de otro, es un ejercicio que se puede realizar en cualquier momento - Caminar cruzando los pies. - Caminar salvando obstáculos en zig – zag - Caminar en línea recta lo más rápido posible. - Caminar sobre punta de pies. - Caminar sobre los talones. - Caminar sobre el borde interno 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar rítmicamente hacia adelante - Caminar de forma rápida en línea recta. - Ejecutar la coordinación de brazos y piernas al caminar - Entre pares, realizar la caminata en diferentes direcciones. - Repetir varias veces. - Practicar la caminata sobre un banco - Caminar relevando a los compañeros que se encuentran en la columna. - Caminar por la cancha con un ojo cerrado y otro abierto, los dos ojos cerrados, botando, saltando, y 	Cancha Conos Platillos Cuerdas

	<p>y externo del pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar sobre una línea. - Caminar sobre un banco. - Caminar sobre una tabla o viga. - Caminar con objetos sobre la cabeza  <ul style="list-style-type: none"> - Caminar levantando la pierna. - Caminar hacia los lados que oriente el profesor. - Caminar hacia atrás. - Caminar alternando ambos pies avanzando a un ritmo determinado. - Caminar normal con pasos cortos y largos. - Caminar o correr en un sentido, dar media vuelta y hacerlo en el otro sentido. - Caminar o correr a pasos cortos. - Caminar o correr a pasos largos. - Caminar haciendo círculos de brazos al frente y atrás - Caminar sobre líneas rectas trazadas en el piso. - Caminar sobre una línea llevando objetos en las manos con los brazos laterales. - Colocar una cuerda en el piso, 	<p>20 minutos</p>		<p>botando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar por la cancha pasándonos el balón entre las piernas. - Caminar en forma alternada salvando a sus compañeros que están sentados u obstáculos previstos. - Imitar el caminar a diferentes animales. - Se aplicarán los siguientes juegos: <p>Juego: Buscando Mi Casa. Desarrollo: Se dibujan en el piso tantos cuadrados como sean necesarios, que representen las casas, como jugadores que participen, menos uno que quedará sin cuadrado. Todos caminan por el área al compás del ritmo o palmadas de una canción, a la señal del profesor cada uno ocupará una casa quedando uno sin lugar, en cada repetición puede variarse la forma de desplazarse al compás del ritmo, dando saltitos y corriendo. Regla: El niño que se queda sin casa es el que ejecuta la actividad.</p> <p>Juego: Un día de Paseo Los niños saldrán de paseo por el campo con el profesor, de pronto se encuentran con un río, (el profesor lo tendrá dibujado con anterioridad) pasará de un lado a otro por encima de un puente, el niño que no pase no podrá llegar hasta los nidos de los pajaritos.</p> <p>Juego: A pasear por el campo Se divide el grupo a la mitad, se traza dos líneas a la distancia de 10 m que representan dos casas, en el centro, entre las dos líneas, se dibuja donde se ubica un niño. El resto de los niños se situarán sobre una de las líneas</p>	<p>Aros Palos escobas Escalera Tizas</p>
--	---	-------------------	--	---	---

	<p>saltar de un lado a otro sobre un pie y sobre los dos pies, sin tocar la cuerda.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar al frente, a la derecha y atrás. - Caminar libremente y a la señal agruparse. - Caminar 3 pasos al frente, dar dos saltos al frente y caminar 4 pasos. - Realizar el siguiente circuito de caminar: 	20 minutos		<p>(casas. El adulto invita a "pasear por el campo". Los niños salen corriendo a tratar de llegar hasta la otra línea (casa). El niño que está en el círculo trata de agarrar al que no logre llegar a la casa. Juego: "Los trenes"</p> <p>Desarrollo: Los equipos se colocan en hileras, detrás de la línea de partida. A la señal del profesor saldrán caminando sobre el borde externo del pie entre las 2 líneas hasta llegar a la meta que es un rectángulo dibujado en el suelo que significa la terminal del tren.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que primero logre pasar todos sus integrantes hacia la meta. No se pueden pisar las líneas paralelas. Cada vez que un niño pise la línea su equipo pierde un punto.</p> <p>Variante: El juego puede realizarse utilizando diferentes apoyos de los pies excepto en el caso de la existencia de alguna deformidad.</p>	
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	<p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Ejercicios de respiración</p> <p>Ejercicios de lubricación</p>	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°6

Plan N°6 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas. OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la capacidad coordinativa de recibir una pelota con dos manos OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la coordinación viso – motora.			
Mes: Mayo 2016 Día: Viernes Semana: Segunda Períodos: Dos (80 minutos)					
PARTE INICIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
	Calentamiento general Calentamiento específico	5 minutos 5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera lenta en una sola fila - Movimientos de brazos - Movimientos de piernas - Lubricación - Estiramiento - Coordinación tren superior - Coordinación tren inferior - Mecanización del movimiento de lanzar y recibir el balón con dos manos a diferentes alturas. - Mecanización del movimiento de recibir el balón con dos manos a cortas y largas distancia 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Bancos
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios de la posición de pie: - Elevar brazos lo más alto posible, apoyándonos en los metatarsos. - Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza, hacer presión hacia abajo con el otro brazo. - Colocar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza, hacer presión hacia abajo con el otro brazo. 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - Lanzar el balón rítmicamente hacia adelante y atraparlo. - Lanzar y recibir el balón a diferentes distancias - Lanzar el balón ejecutando la coordinación de brazos y piernas al recibirlo. - Entre pares, realizar lanzamientos del balón - Repetir varias veces. - Practicar los lanzamientos a diferentes alturas. - Realizar relevos de lanzar el balón. 	Cancha Conos Platillos

	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinará el troco hacia adelante, tratar de topar los pies con las manos si flexionar rodillas. - Abrir piernas a la anchura de los hombros, inclinar el tronco y tratar de topar el suelo con las palmas de la mano - Lanzar un objeto al interior de una cesta, caja, etc. La distancia puede variar y se lanzará con una o las 2 manos. - Rodar un objeto, pelota o aro y luego lanzarlo. - Lanzar pelotas u objetos hacia arriba y atraparlo. - Ejercicios para la Coordinación Óculo-podal. - Lanzar una pelota medicinal al frente y arriba. - Lanzar una pelota rodando a un compañero situado a 6 u 8 metros de distancia. 	20 minutos		<ul style="list-style-type: none"> - Lanzar el balón y antes de recibirlo realizar una palmada. - Igual al ejercicio anterior con dos, tres y cuatro palmadas. - Se aplicarán los siguientes juegos: - Juego: el traslado del globo. <p>Desarrollo del juego: Se forman grupos de 4 niños con 4 globos cada grupo. Se trata de que los 4 componentes a la vez, lleven uno a uno los globos a la otra parte del campo cogidos de las manos. Cuando un globo toca el suelo, se para el grupo, no se avanza y se vuelve a iniciar el recorrido.</p> <p>Juego: Balón Arriba</p> <p>Desarrollo: Un jugador lanza un globo al aire. A partir de ese momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo teniendo en cuenta que no se puede agarrar y que cuando una persona toca el globo se sienta en el suelo.</p> <p>Variaciones: Arriba y abajo. Si un jugador que está en sentado toca el globo, se levanta; si está de pie, se sienta.</p>	Aros Globos
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de respiración Ejercicios de lubricación	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°7

Plan N°7 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas.			
Mes: Mayo 2016 Día: Miércoles Semana: Tercera Períodos: Dos (80 minutos)		OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio al caminar en círculo sin salirse de la línea. OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la capacidad de equilibrio.			
PARTE INICIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
	Calentamiento general Calentamiento específico	5 minutos 5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar sobre una línea previamente trazada - Caminar por las líneas demarcadas de la cancha. - Movimientos de brazos en forma coordinada - Movimientos de piernas en coordinación - Lubricación - Estiramiento - Coordinación tren superior - Coordinación tren inferior - Mecanización del movimiento de caminar en equilibrio en línea recta - Mecanización del movimiento de caminar en equilibrio en círculo 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Bancos Tizas Aros
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios de la posición de pie: - Cómo se mueven los animales. Se trata de realizar desplazamientos sobre manos y pies, apoyados en el suelo a “cuatro patas”, con diferentes combinaciones: Adelantar primero las manos, simultáneamente, una detrás de la otra, y luego los pies. Imitaremos los siguientes animales: 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de Equilibrio. - Realizamos los siguientes ejercicios – juegos: Juego: Saltando y saltando. Organización: Los niños se distribuyen en grupos de a seis. Cada grupo se organiza en fila delante de diez aros, colocados uno a continuación del otro y separados por una distancia de 2m. Desarrollo: A la señal de educador, los niños se desplazan en las puntas de los pies, pasando 	Cancha Conos

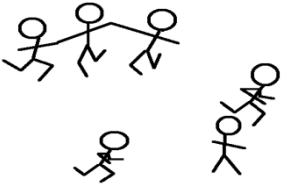
	<ul style="list-style-type: none"> - La Araña. El conejo. El topo. - Como una ARAÑA: Apoyando sólo manos y pies. Vamos adelantando los movimientos según este orden:– mano izquierda;– pie derecho;– mano derecha, y– pie izquierdo. - Ejercicio, como un CONEJO: Apoyando sólo manos y pies. Avanzar, poniendo las palmas de las manos delante y saltando con los pies juntos, para caer con las puntas de los pies y las rodillas flexionadas. - Ejercicio como un TOPO: De rodillas, desplazarnos andando sobre las rodillas y los antebrazos. Mover primero un antebrazo y la rodilla opuesta. - Ejercicio Andar de Talones. Es un Juego Individual. Consiste en llevar el peso del cuerpo sobre los talones sin levantar los dedos de los pies. - Ejercicio. Andar de Puntillas Es un Juego 	20 minutos		<p>entre los aros. Cuando el primer niño del grupo llega a la mitad de los aros, el siguiente de la fila empieza a realizar el ejercicio.</p> <p>Reglas: El desplazamiento es en la punta de los pies. Si no saltan todos los aros, deberá comenzar nuevamente o retroceder para el anterior. Gana el septeto que termine primero.</p> <p>Variante: Se pueden sustituir los aros por losetas o círculos dibujados por el profesor y que los niños para salir esperen que su compañero llegue al final para evitar que tropiecen.</p> <p>Juego: Salta y llega.</p> <p>Organización: Los niños se distribuyen en grupos de seis y se alinean en el suelo tumbado boca abajo, separados entre ellos por una distancia de 1 metro</p> <p>Desarrollo: A la señal del educador el último niño de la fila, empieza a saltar sobre sus compañeros pisando una vez entre niño y niño con un solo pie. Al llegar a inicio de la fila se tumba y pasa a ser el primero. Cuando el grupo llega al cono finaliza el ejercicio y vuelve a empezar, dirigiéndose al cono de partida.</p>	Platillos Aros Globos
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de respiración Ejercicios de lubricación	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°8

Plan N°8 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas. OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio al caminar en un solo pie cinco veces OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la capacidad de equilibrio en un solo pie.			
Mes: Mayo 2016 Día: Jueves Semana: Tercera Períodos: Dos (80 minutos)					
	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
PARTE INICIAL	Calentamiento general	5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar en un solo pie sobre una línea previamente trazada - Caminar por las líneas demarcadas de la cancha en un solo pie. - Movimientos de brazos en forma coordinada - Movimientos de piernas en coordinación - Lubricación - Estiramiento - Coordinación tren superior - Coordinación tren inferior - Mecanización del movimiento de caminar en equilibrio en uno solo pie - Mecanización del movimiento de caminar en equilibrio en un solo pie alternado. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Pelotas
	Calentamiento específico	5 minutos			
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios de la posición de pie: - Ejercicio. Sentarse y levantarse con objetos colocados encima de la cabeza. - Ejercicio de Equilibrio. Transportar objetos en los brazos y manos. - Ejercicio de Equilibrio. Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos. 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de Equilibrio. - Realizamos los siguientes ejercicios – juegos: Juego: Jugando con la pelota. Organización: Los niños distribuyen pelotas pequeñas por el suelo del área y corren libremente evitándolas. Desarrollo: Cuando el educador da una señal, los niños se colocan detrás de una pelota y	Cancha

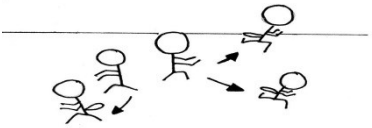
	<ul style="list-style-type: none"> - Variaciones con los brazos abiertos en cruz o cerrados. - Ejercicio de Equilibrio. Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos, con los brazos abiertos o cerrados, siguiendo un trayecto prefijado. - Ejercicio de Equilibrio. Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos, con los brazos abiertos o cerrados, siguiendo un trayecto prefijado con obstáculos.  <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.1. Hacer una fila de sillas. Hacer pasar al niño por debajo de las sillas. - Repetir varias veces. 	20 minutos	Repetición	<p>saltan a su derecha, su izquierda, delante y detrás, con los pies juntos. Los niños continúan realizando la secuencia de saltos hasta que el educador lo indique. A una nueva señal, los niños vuelven a correr por el área.</p> <p>Reglas: Ningún niño puede estar parado en el lugar. Gana el niño que lo haga correctamente. Pierde el niño que choque con la pelota.</p> <p>Juego: Saltando por líneas.</p> <p>Organización: El grupo se divide en dos o más equipos de igual número de integrantes, formados en hileras, que se colocan detrás de una línea. Se trazarán dos líneas frente a cada equipo, con una separación de 1m entre sí, estas líneas son perpendiculares a la línea de salida.</p> <p>Desarrollo: A la orden del profesor, el primer alumno de cada equipo tendrá que saltar en un solo pie por encima de una de las dos líneas perpendiculares dibujadas en el piso. Al llegar al final, regresa saltando en el otro pie por encima de la otra línea hasta llegar a su equipo para darle salida al alumno que sigue.</p> <p>Reglas: No se podrá saltar con los dos pies. Hay que saltar por las líneas. Gana el equipo que termine primero.</p>	<p>Conos</p> <p>Platillos</p> <p>Aros</p> <p>Globos</p>
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	<p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Ejercicios de respiración</p> <p>Ejercicios de lubricación</p>	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°9

Plan N°9 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas.			
Mes: Mayo 2016 Día: Viernes Semana: Tercera Períodos: Dos (80 minutos)		OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio al caminar rápido en línea recta. OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la capacidad de equilibrio al caminar rápido en línea recta.			
PARTE INICIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
	Calentamiento general Calentamiento específico	5 minutos 5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar en un solo pie sobre una línea previamente trazada - Caminar rápido en línea recta - Movimientos de brazos en forma coordinada - Movimientos de piernas en coordinación - Lubricación - Estiramiento - Coordinación tren superior - Coordinación tren inferior - Mecanización del movimiento de caminar rápido en línea recta. - Mecanización del movimiento de caminar rápido en línea recta alternando los pies. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Pelotas
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios de la posición de pie: - Ejercicio Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.2. Hacer una fila de sillas. Hacer pasar al niño por encima de las sillas. - Ejercicio Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.3. Hacer una fila de sillas separándolas. El niño las atravesara subiendo y bajando alternativamente. 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de Equilibrio. - Realizamos el siguiente ejercicio – juego: Juego: Cruzando el arroyo. Organización: Se forman cuatro o más hileras, detrás de una línea de salida. A 5m de ésta, se trazan dos líneas paralelas, separadas entre sí por 40 cm (este espacio representa el arroyo). Desarrollo: A la orden del profesor, el primer alumno de cada hilera corre en dirección al río, pasa éste mediante un salto con una sola 	Cancha Conos

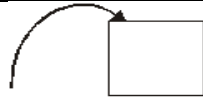

	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de caminar rápido en línea recta. - Entre pares, caminar en línea recta coordinando sus extremidades. - Repetir varias veces. - Practicar la caminata de forma rápida en línea recta sobre una cuerda. - Realizar relevos de caminar en línea recta. - Caminar rápido en línea recta con apoyo de percusión de palmadas de manos.  <ul style="list-style-type: none"> - Caminar rítmicamente hacia delante de manera rápida. - Caminar rápido en línea recta a diferentes distancias - Caminar rápido en línea recta ejecutando la coordinación de brazos y piernas 	20 minutos		<p>pierna, sin pisar el espacio limitado por las líneas. Al regreso, realiza la misma operación y continúa corriendo hasta la línea de salida. Al llegar a ésta, toca al compañero que le corresponde. El compañero tocado, realiza la misma actividad que el anterior y así continua el juego hasta que todos los alumnos hayan participado. El alumno que pase el arroyo sin dificultad se anota un punto para su equipo.</p> <p>Reglas: Los niños deben saltar el arroyo con un solo pie. El salto debe realizarse dos veces, en la ida y en el regreso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gana la hilera que más puntos acumule. <p>Variante: Se forma una hilera y los niños saltarán en un solo pie a la vez al indicarlo el profesor, regresarán al lugar de origen saltando con el otro pie, pierde el niño que se quede en el lugar cuando el profesor de la orden de saltar</p> <p>Juego: Pulso Gitano</p> <p>Desarrollo: Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego.</p>	<p>Platillos</p> <p>Aros</p> <p>Globos</p>
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	<p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Ejercicios de respiración</p> <p>Ejercicios de lubricación</p>	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

PLAN N°10

Plan N°10 Proponente: Freddy Saul Ramos Quezada. Número de estudiantes: 25		OBJETIVO GENERAL: Proponer un programa de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación en los estudiantes del 7mo año de EGB de la Escuela “Parcialidad” de los Paltas. OBJETIVO ESPECÍFICO: Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio al saltar un obstáculo OBJETIVO EDUCATIVO: Orientar a través de los ejercicios y juegos la capacidad de equilibrio al saltar un obstáculo.			
Mes: Mayo 2016 Día: Miércoles Semana: Cuarta Períodos: Dos (80 minutos)					
PARTE INICIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO	METODOS	ESTRAT. METOLOGICAS	RECURSOS
	Calentamiento general Calentamiento específico	5 minutos 5 minutos	Mando Directo	<ul style="list-style-type: none"> - Saltar en un solo pie sobre una línea previamente trazada - Saltar con pies juntos sobre una cuerda. - Movimientos de brazos en forma coordinada - Movimientos de piernas en coordinación - Lubricación - Estiramiento - Coordinación tren superior - Coordinación tren inferior - Mecanización del movimiento al saltar un obstáculo - Mecanización del movimiento de saltar obstáculos alternando los pies. 	Cancha Conos Platillos Cuerdas Pelotas Varios obstáculos
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los siguientes ejercicios de la posición de pie: <ul style="list-style-type: none"> - Se divide la clase en 4 o 5 grupos. Estos grupos forman una serie de filas que se colocan en uno de los lados de la zona de práctica y desde allí se hace una “carrera de ranas”. Esta carrera consiste en ir saltando hasta una señal y volver, relevando el siguiente compañero. La carrera no termina hasta que 	20 minutos	Asignación de Tareas Juegos Repetición	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de Saltar: - Saltos a la comba a pies juntos. - Saltos a la comba a pata coja. - Saltos a la comba en desplazamiento hacia adelante y atrás. - 4 ó 5 parejas de alumnos sostienen una cuerda cada pareja y se distribuyen por el patio en línea recta y a unos 5/6 metros de separación. El resto de la clase debe saltar por encima de las cuerdas. 1. Cuerdas quietas. 	Cancha Conos

	 <p>- Para terminar con los ejercicios prácticos, tienen que saltar desde el obstáculo al que antes se habían subido y en el suelo cogen impulso para saltar desde ahí.</p> 			<p>Luego, cuando ya exploraron y realizaron estos ejercicios, la soga se levanta 5cm del suelo. Los niños y niñas, deberán Correr y saltarla. Luego, levantarla 20 cm. del suelo y los niños y niñas la pasan reptando o rodando, como ellos deseen, para finalizar la soga se levanta más de un metro para que los niños intenten alcanzarla, saltando con impulso.</p> <p>Variantes: El juego puede ir variando según lo que deseen realizar los niños y niñas, al igual que el material ocupado, que se puede reemplazar por un elástico, cinta o cordel.</p>	
PARTE FINAL	Estiramiento	10 minutos	Mando Directo	Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de respiración Ejercicios de lubricación	CANCHA

.....
Firma del Director de Tesis

.....
Firma del investigador

j. BIBLIOGRAFÍA

- Bower. (1979). Actividades Físicas. En Bower, *Actividades Físicas* .
- Buena Salud. (19 de Noviembre de 2014). <https://www.buenasalud.net/2013/11/19/consecuencias-de-hacer-ejercicio-fisico.html>. Obtenido de Inactividad Física.
- Campo, D. (2009, pág 33). *Evaluación y Desarrollo de las Capacidades Coordinativas*. Argentina: Kinesis.
- Cristina Redonod Villa. (2010). *Coordinación y Equilibrio*. Madrid: Experiencia Educativas.
- Delgado, E. L. (5 de mayo de 2005). *Las Capacidades Coordinativas*. Obtenido de <http://josedilone.blogspot.com/2009/07/capacidades-coordinativas-31-07-09.html>
- Gomeñuka, N. (2008). *Las capacidades coordinativas en los alumnos del profesorado de Educación Física*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en->
- Grupo Vida Training. (2017). <http://www.mdzol.com/nota/69371-la-actividad-fisica-en-la-ninez-y-adolescencia/>. Obtenido de <http://www.mdzol.com/nota/69371-la-actividad-fisica-en-la-ninez-y->
- Gundlach. (1991). *Capacidades Coordinativas*. Barcelona.
- Gutiérrez. (2003, pág 42). *Capacidades Físicas* .
- Haeussler. (1995). *Las habilidades motrices*. Barcelona.
- Investigación Práctica de la Niñez Temprana . (2014). La coordinación entre miembros del cuerpo. *Investigación Práctica de la Niñez Temprana* .
- Morales, C. (2015). *La actividad física y su incidencia en las destrezas motrices básicas*. Quito: ESPE.
- Muñoz . (2014). La coordinación y equilibrio en el Área de Educación Física. *Efdeportes*.
- Natalia Cózar Mateos . (2015). *Evaluación del equilibrio dinámico*. Granada.
- National Heart, Lung and blood Institute . (2012). Actividad Física. En L. a. National Heart, *Actividad Física*.
- Paredes, J. M. (2011). *galeom.com*. Obtenido de *Actividades Físicas*: <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm>
- Ponce, P. (2013). *Elementos Técnicos Ofensivos del baloncesto*. Quito.

Prieto, M. Á. (2011). Iniciacion Deportiva. *Innovación*, 2.

Schnabel, M. y. (1987). *Capacidades Coordinativas*. Madrid.

Según Álvarez del Villar . (1987). *Capacidades Coordinativas*. Barcelona.

Serie Científica Latinoamericana Simposio. (2014). *Importancia de la actividad física en los niños*. México: Vida activa y saludable.

Wikipedia. (10 de febrero de 2017). *La actividad física*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad>:

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTÓN PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015”

PROYECTO DE TESIS, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR:

Freddy Saúl Ramos Quezada

DIRECTORA:

Mg. Sc. Yindra Flores Cala

LOJA – ECUADOR

2014

a. TEMA

“LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA PARCIALIDAD DE LOS PALTAS BARRIO EL LIMÓN CANTON PALTAS, PERÍODO LECTIVO 2014-2015”

b. PROBLEMÁTICA

Las actividades físicas son un importante soporte para el desarrollo armónico de las funciones psicomotrices tanto en la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

Esta investigación se desarrolla en la Escuela Parcialidad De Los Paltas ubicada en el Barrio El Limón Cantón Paltas

Las razones que me motivaron a realizar esta investigación se enmarcan en el problema de coordinación en los niños y niñas de la escuela que constituye un motivo de mucha preocupación en los padres de familia, tomando en cuenta que la mayoría de los niños muestran diferentes alteraciones corporales como también la disminución de la autoestima, debido a las insuficiencias mostrada en el desarrollo de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

Situación actual

La edad temprana puede constituirse en un espacio de vida muy importante quizás el más fundamental en la vida del niño y la niña, porque aquellas experiencias que implican movimientos son justamente las actividades físicas y la poca práctica de las mismas; orientadas por los profesores provoca un escaso desarrollo en las habilidades de coordinación corporal, de lateralidad, de equilibrio; además de la falta de ubicación espacio- tiempo en los niños investigados.

Esto se debe a la falta de estimulación y a la poca importancia que se le da al desarrollo adecuado de la motricidad dentro del aula de clases, y se ve reflejado en las observaciones realizadas en el área de diversión, observándose que los movimientos de los niños y las niñas son un poco rústicos, se tropiezan de manera constante, de forma inconsciente lanzan los objetos que están en su mesa de trabajo, se les dificulta manipular las tijeras y otros materiales, no se desplazan con habilidad y destreza al realizar recorridos que normalmente se realizan en la Escuela, no movilizan su

Otros aspectos a tomar en consideración son las diferentes actividades estructuradas para llevar a cabo el desarrollo de la coordinación en niños y niñas de 9-10 años quienes presentan serias dificultades de coordinación en sus extremidades inferiores y superiores.

PROBLEMA CENTRAL

¿Cómo organizar un conjunto de actividades físicas para el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los niños de la escuela Parcialidad De Los Paltas Barrio El Limón Cantón Paltas?

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación se la realiza desde abril a julio del presente año 2015, en la escuela Parcialidad De Los Paltas Barrio El Limón Cantón Paltas.

c. JUSTIFICACIÓN

La propuesta de actividades físicas es muy importante, que a través de ella se pretende disminuir el índice de la coordinación en los niños y niñas que son parte de la investigación. Así los padres de familia tomarán consciencia y se comprometerán a un trabajo por el bienestar de sus hijos. Este esfuerzo en conjunto, como fin último debe incorporar resultados y cumplir con los objetivos y la parte afectiva del niño y niña; permita mejorar su autoestima y coordinación de las extremidades superiores e inferiores. De esta manera se pretende colaborar con los estudiantes de la escuela Parcialidad De Los Paltas Barrio El Limón Cantón Paltas para que obtengan una buena coordinación de sus extremidades superiores e inferiores.

Las razones que me motivaron a realizar esta investigación se enmarcan en el problema de coordinación en los niños y niñas de la escuela que constituye un motivo de mucha preocupación en los padres de familia, tomando en cuenta que la mayoría de los niños muestran diferentes alteraciones corporales como también la disminución de la autoestima, debido a las insuficiencias mostrada en el desarrollo de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

Haciendo un balance de la situación actual entendemos que la investigación es factible ya que permite su realización por el apoyo que se tiene de la dirección de la escuela, los recursos económicos están garantizados y los niños que serán investigados están listo para someterse a este proceso en coordinación con sus profesores.

Creemos que es muy importante esta propuesta y tendrá un gran impacto ya que en estos momentos los niños presentan limitaciones para desarrollar las actividades físicas con coordinación en las extremidades superiores e inferiores, esta propuesta motivará la transformación y permitirá adaptarse al niño y la niña a estas actividades con facilidad y buen desarrollo psicomotriz y coordinativo.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Determinar la situación de las actividades físicas y mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores que presentan los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Parcialidad De Los Paltas Barrio El Limón Cantón Paltas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

5. Identificar las actividades físicas que mejoren la coordinación de las -extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica periodo académico 2014-2015.
6. Diagnosticar el grado de coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.
7. Elaborar un programa que contribuya en el mejoramiento de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores de los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.
8. Aplicar el programa alternativo de actividad física que permita desarrollar la motricidad gruesa en los niños del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas.
9. Evaluar el impacto del programa alternativo de actividad físicas de la coordinación y su impacto en los niños investigados.

e. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

10. Antecedentes.
 11. Actividad física
 12. Importancia de la actividad física en el niño y la niña
 13. Tipos de actividad física
 14. Consecuencia de la inactividad física
 15. Beneficios de la actividad física:
 - Beneficios Fisiológicos.
 - Beneficios Psicológicos y sociales
- La Coordinación
 - Tipos de coordinación
 - Importancia de la coordinación
 - Coordinación extremidades superiores e inferiores.
 - Cualidades de la coordinación.
 - Dimensiones de la motricidad
 - Coordinación: concepto y actividades para su desarrollo
 - Factores que intervienen en la coordinación
 - Evaluación del equilibrio
 - Descubrir las posibilidades de movimiento que ofrece el cuerpo

CAPITULO II

- Nombre de la institución
- Ubicación
- Infraestructura
- Infraestructura física
- Infraestructura recreacional
- Organización

DESARROLLO DEL MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Las actividades físicas se han introducido en los últimos años como una herramienta didáctica para la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas en los niños y niñas en edad escolar, en las diferentes áreas de la vida del ser humano.

En relación a esto, según un estudio realizado, Kaufman (1994) considera que las actividades del juego pueden proporcionar óptimas oportunidades para el sano desarrollo cognitivo y socioemocional.

Al realizar movimientos comunes propios de su edad, los niños y niñas del séptimo año de educación general básica de la Escuela Parcialidad de las paltas presentan problemas en la coordinación de las extremidades superiores e inferiores e incluso cuando se trata de realizar algunas carreras que el profesor le envía a ejecutar, estos suelen caerse de manera sorpresiva. Por lo tanto, es visible la falta de práctica de actividades físicas que les faciliten un óptimo rendimiento tanto en la escuela como en su hogar.

Con esta situación y problema a la vez se dará paso a la aparición de inconvenientes en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas, puesto que darán poco interés hacia las actividades pedagógicas que demanden los profesores. Al no ser estimulados de manera correcta, en lo relacionado a la coordinación de las extremidades superiores e inferiores a través de actividades físicas, los estudiantes estarán desmotivados y consecuentemente mostrarán una baja autoestima que se verá reflejada en la jornada diaria del estudiante.

El siguiente trabajo investigativo “las actividades físicas en los niños y niñas” está respaldado en diversas teorías que permiten abordarlo de manera más profunda, para ello se utilizó la metodología del trabajo de coordinación. Mediante estas actividades se pretende lograr los objetivos propuestos y generar estrategias que ayuden a un mejor desarrollo de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

En el proyecto de investigación de Gómez Maritza y Chávez María en un proyecto de tesis desarrollado en Perú (2009, denominado “Actividades físicas para desarrollar la capacidad de cálculo en alumnos del segundo grado de educación primaria de la I.E.

Gonzalo Ugás Salcedo, de Pacasmayo” afirman: “las actividades lúdicas son recursos de aprendizaje indispensable para la educación integral del niño y niña. Por lo que en el contexto escolar debería integrarse dentro del programa de la asignatura de una forma seria y rigurosa”, haciendo énfasis en la seriedad de la aplicación de las actividades lúdicas como estrategia en el aula. Además, en cuanto al aporte que generan las actividades lúdicas en el desarrollo integral de los niños, Garaigordobil, Maite (1970) concluye: Desde el punto de vista del progreso psicomotor, el juego potencia el desarrollo del cuerpo y de los sentidos. La fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en el uso del cuerpo, se sirven para su desenvolvimiento de las actividades físicas.

El autor de esta investigación entiende que los juegos de movimiento que los niños y niñas realizan a lo largo de la infancia, juegos de movimiento con su cuerpo, con objetos y con los compañeros, fomentan el desarrollo de las funciones psicomotrices y coordinativas de las extremidades.

CAPITULO I

Actividades Físicas

Son actividades de movimiento corporal que realizan los niños y niñas de manera consiente, a través de las cuales liberan voluntariamente el impulso vital. “Los niños y niñas han practicado actividades físicas desde siempre, incluso los animales lo hacen” (Lev S. Vygotsky, 1960, pág.32), por eso las actividades físicas se las deben de considerar como una cultura. El diccionario de psicología de Merani (1989, pág. 93), Indica: actividad física es una conducta de juego, actividad permanentemente, que adquiere la forma de una oposición y el valor de un rechazo. Es normal en el niño, pero tiende a limitarse y a manifestarse únicamente en circunstancias de tiempo y de lugar socialmente admitidas.

Un primer equívoco que debe evitarse es el de confundir “actividad física” con “juego”, pese a que semánticamente los diccionarios tratan estas expresiones casi como sinónimos. Al parecer todo juego es físico, pero no todo lo lúdico es juego.

No se trata de un simple malabarismo de palabras, se trata de empezar por reconocer que la actividad física no se reduce o agota en los juegos, que va más allá, trascendiéndolos, con una connotación general, mientras que el juego es más particular. La actividad física se asume

como una dimensión del desarrollo humano, esto es, como una parte constitutiva del hombre, tan importante como otras dimensiones históricamente más aceptadas: la cognitiva, la sexual, la comunicativa, etc.

El Juego Lavega (1998) y Puig (1994) recogen la siguiente definición de Zapata: “El juego infantil es medio de expresión, instrumento de conocimiento, factor de sociabilización, regulador y compensador de la afectividad, un afectivo instrumento de desarrollo de las estructuras del movimiento; en una palabra, resulta medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad”

Severino Rodríguez Herrero, citado por Moreno (1999), señala que “el juego infantil es una actividad pura, espontánea y placentera que contribuye al desarrollo integral del niño” (ídem). Para Piaget (1981), el juego es una palanca del aprendizaje y sobre ello señala: “El juego es una actividad propia del niño, la cual mediante una correcta dirección puede ser convertida en un estimulador importante del aprendizaje. Combinando esta con otros medios, es posible desarrollar en los alumnos cualidades morales, intereses y motivación por lo que realizan.

Importancia de la actividad física en niños y niñas

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales. Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento. Todo esto lleva a un sedentarismo tal alto que ya empieza a considerarse como un peligro para la salud de los seres humanos. Preocupados por cómo el sedentarismo empieza a impactar en el ritmo de la población infantil y juvenil, el Comité Olímpico Internacional, en conjunto con otras instituciones como la Organización Mundial de la Salud, reunió a un grupo de expertos en enero de 2011 para discutir el papel y la importancia del deporte en la salud, aptitud y estado

mental de los jóvenes; para evaluar la evidencia científica; y así establecer una serie de bases para la toma de decisiones.

Tipos de actividad física

En función de la intensidad (medida como gasto metabólico, liberación de energía o ajustes cardiovasculares) de la actividad física, se puede clasificar ésta en dos grandes grupos:

a) La actividad física de baja intensidad (pasear, andar, actividades cotidianas del tipo de faenas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc.) se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida. Por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. El valor de la misma en los programas será, pues, el de preparación, tanto física como psicológica, para programas de ejercicio más intenso en ancianos muy debilitados o sedentarios.

b) La actividad física de alta intensidad que, a su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

c) La actividad física de tipo anaeróbico es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr al sprint (60 m, 100 m, etc.), levantar pesas pesadas, tensar dinamómetro, etc. La duración es breve (segundos). Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos). El ejercicio de tipo anaeróbico no es recomendable para los programas con personas de edad avanzada.

d) La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico (especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio,

neuromuscular y metabólico) y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación lenta (horas o días).

e) La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos, pertenece a esta modalidad.

Consecuencia de la inactividad física

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 minutos de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia, además:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

La coordinación

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Tipos de coordinación

Coordinación segmentaria: Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc... Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol; y

Coordinación dinámica general. - intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

Coordinación dinámica general: Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación Espacial: Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Importancia de la coordinación

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

Coordinación extremidades superiores e inferiores

Esta clase de coordinación entre miembros implica la coordinación doble y simultánea de las extremidades superiores e inferiores. Tales acciones se realizan usando las extremidades superiores e inferiores ipsilaterales (al mismo lado del cuerpo) o con movimientos contralaterales que requieren la coordinación de extremidades de ambos lados del cuerpo. Por lo general, la coordinación rítmica de extremidades no homólogas (por ej., la mano y el pie) es aún más difícil de lograr que los movimientos bimanuales a causa de diferencias mecánicas entre las extremidades.

Tareas típicas de coordinación de manos y pies incluyen batir las palmas a la vez de caminar, y dar golpes con las manos y los pies al compás de un ritmo seleccionado. La evaluación en muchos casos implica observar la capacidad del niño de sincronizar las extremidades con un compás rítmico. Mackenzie, Getchell, Deutsch, Wilms-Floet, Clark y Whitall (2008) notan que en el caso de niños que experimentan dificultades, como aquellos que sufren del Trastorno del Desarrollo de la Coordinación (*Developmental Coordination Disorder* en inglés), no queda claro si el problema se debe a una incapacidad fundamental de

coordinar las extremidades (sin indicios externos) o, en cambio, a una incapacidad de corresponder los indicios externos (el compás rítmico asignado) a las reacciones motoras, con efectos consecuentes en la coordinación de los miembros.

Como parece ser el caso con el desarrollo de la coordinación bimanual, los estudios muestran un período de mejoras significativas entre los 4 y los 10 años de edad en la coordinación de manos y pies (Cavallari, Cerri y Baldissera, 2001; Getchell, 2006; Getchell y Whitall, 2003). Sin embargo, como observación general, la coordinación de manos y pies se les hace más difícil a los niños pequeños que las acciones bimanuales (Cavallari et al., 2001; Swinnen y Carson, 2002). Por ejemplo, los niños pequeños encuentran que es más fácil batir las palmas que batir las palmas a la vez de caminar.

Cualidades de la coordinación

La coordinación está compuesta por una serie de capacidades que tienen gran importancia por sí mismas, por lo tanto, será más adecuado si utilizamos el término de **cualidades coordinativas**:

- **Capacidad de dirección:** Se refiere a la capacidad de valorar y analizar las informaciones (estímulos) que llegan desde el exterior para dar una respuesta en forma de movimiento.
- **Capacidad de ritmo:** Se refiere a la capacidad de realizar una acción a una velocidad determinada (con posibilidad de variarla) y en un tiempo concreto.
- **Capacidad de discriminación:** Se refiere a la capacidad de diferenciar, valorar y reconocer los impulsos (estímulos llegados), transformarlos, emitir una respuesta y ejecutarla.
- **Capacidad de equilibrio:** Se refiere a la capacidad de asumir y mantener la posición del cuerpo o de parte de este, en contra de la gravedad.
- **Capacidad de reacción:** Se refiere a la capacidad de dar una respuesta (cambio de situación) adecuada con la mayor rapidez posible. Hay una serie de elementos que intervienen en la coordinación y de los cuales dependerá el mayor o menor desarrollo de dicha capacidad.

Dimensiones de la motricidad gruesa Estas pueden ser:

Movimientos básicos del cuerpo. Sostenerse Girarse Arrastrarse y gateo Sentarse. Mantenerse en pie y levantarse. Caminar. Subir y bajar escaleras Inclinarse. Empujar. Levantar y transportar peso Correr. Saltar. Habilidades básicas de actividades deportivas. Actividades acuáticas. Comportamientos complejos vinculados con actividades deportivas.

Generalidades sobre coordinación y equilibrio Siempre ha existido una cierta confusión a la hora de encuadrar y denominar la coordinación y el equilibrio, puesto que muchos autores hablan de “destrezas”, otros como Bouchard (1990), hablaban de “cualidades perceptivo-cinéticas” y para otros, se decía que pertenecían al grupo de las “cualidades motrices”. Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje.

El autor entiende que la habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades.

Coordinación: concepto y actividades para su desarrollo

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

Coordinación en el desarrollo motriz: La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, se destaca lo siguiente:

Castañer y Camerino (1991): “un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía”

Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): “la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento”

Jiménez y Jiménez (2002): “es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones”

Tipos de coordinación. Clasificación Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004). Puede ser óculo-manual y óculo-pédica. Revista digital. González J. Pellon M^a Ángeles, Raso J. 2010.

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

Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.

Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos. A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

La velocidad de ejecución. Los cambios de dirección y sentido. El grado de entrenamiento. La altura del centro de gravedad. La duración del ejercicio. Las cualidades psíquicas del individuo

Yoli Santiago Johana. 2010. El juego, para estimular la motricidad gruesa. 34 Nivel de condición física. La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos. Tamaño de los objetos (si son utilizados). La herencia. La edad. El grado de fatiga. La tensión nerviosa

Proceso evolutivo de la coordinación 1^a Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor

desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991). Educación Infantil (3-6 años):

El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud física propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.

Evaluación de la coordinación Siguiendo a Picq y Vayer (1977), vamos a evaluar la coordinación general y óculo-segmentaria basándonos en el examen psicomotor que estos autores proponen. Teniendo en cuenta las dos etapas que distinguen en la evaluación de la psicomotricidad: la 1ª etapa (2 a 6 años) y la 2ª etapa (6-12 años), algunas de las pruebas que se pueden utilizar, son:

Coordinación Dinámica General: 2-6 años: Con los ojos abiertos recorrer 2 m en línea recta, poniendo alternativamente el talón de un pie contra la punta del otro.

Coordinación óculo-segmentaria: 2-6 años: Seguir un laberinto con una línea continua en 80” con la mano dominante y 85” con la otra. Equilibrio: concepto y actividades para su desarrollo En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal.

Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

Yoli Santiago Johana. 2010. El juego, para estimular la motricidad gruesa. 36 equilibrio en el desarrollo humano En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. Diversos autores han definido el concepto de equilibrio, entre ellos destacamos:

Contreras (1998): mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.

García y Fernández (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad. Tipos de equilibrio. Clasificación García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004) y otros autores, afirman que existen dos tipos de equilibrio: Equilibrio estático: control de la postura sin desplazamiento. Equilibrio dinámico: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad

Proceso evolutivo del equilibrio Educación Infantil (3-6 años): Hay una buena mejora de esta capacidad, porque el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman que esta es la etapa más óptima para su desarrollo. Sobre los 6 años, el equilibrio dinámico se da con elevación sobre el terreno.

Evaluación del equilibrio

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida. Para detectar posibles retrasos a nivel de equilibrio estático podemos emplear las pruebas que Ozeretski y Guilmain (citados por Jiménez, 2002), nos ofrecen:

Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años)

Mantenerse sobre una pierna, a la “pata coja”, sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años)

Actividades para su desarrollo Un buen control del equilibrio favorece, según Jiménez (2002), el conocimiento del cuerpo, la creatividad, la apropiada adecuación al movimiento y la confianza y seguridad en sí mismo. Según Castañer y Camerino (1991), Gutiérrez (1991), Le Boulch (1997), y Trigueros y Rivera (1991), se realizan en la escuela las siguientes actividades:

Actividades De Equilibrio Estático: o Trataremos de evolucionar de posiciones más estables a menos estables: o Tumbados o Sentados o Sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos o Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo o De pie, con piernas y brazos abiertos o De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo o De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas o De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo

Actividades de equilibrio dinámico o Los ejercicios típicos son los de desplazamiento: o Siguiendo líneas rectas, curvas, quebrada o Cambios de dirección y sentido o Introducir giros y otras habilidades o Aumentar la velocidad de desplazamiento o Reducir el espacio de acción o De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja o Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo o En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones.

Descubrir las posibilidades de movimiento que ofrece el cuerpo

Jugar con el tono muscular a través de la relajación o tonificación del cuerpo Juegos de presión manual sobre distintos tipos de objetos y diferentes texturas El robot que responde a órdenes sencillas. Se suele trabajar con parejas, uno de los niños le indica al otro/otra aquellas acciones que debe hacer, por ejemplo: peinarse, cocinar, arreglar el coche, salir de paseo con el perro, trabajar en un andamio, llevar una maleta en dirección a la estación de autobuses, etc.

Subir la escalera tomando impulso y registrando con qué pie comenzamos. Dibujar en una pizarra con una mano y luego probar con la otra mano. Comentar que sucede, con qué mano el niño/a se siente más a gusto. Modelar con barro, arena, arcilla, etc., con una mano y luego hacer lo mismo con la otra

Hacer figuras en un arenero utilizando un palo, una rama, etc., luego cambiar de mano

Iniciar al niño/a en el juego de simetrías. Aplicar distintas velocidades (rápido/lento), ritmos, con o sin consignas

Juego sobre diferentes superficies. Buscar apoyos, sellar con nuestras manos, con los pies, etc.

La imaginación siempre debe estar presente en el juego. Imaginamos que somos albañiles y luego reposteros. El único elemento con el que contamos es el cuerpo, así que manos a la obra.

Hacemos picar una pelota imaginaria, la lanzamos a la cesta, jugamos al tenis, etc. Observamos cómo lo hacemos (¿qué mano utilizan?) y cómo lo hacen los demás.

f. METODOLOGÍA

Tipo de enfoque

La investigación es de tipo descriptiva, tomando en consideración que las actividades se implementarán en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la escuela Parcialidad de los Paltas; porque con ella se busca explicar los resultados obtenidos, a través de la observación, entrevistas y encuestas para explicar las situaciones estudiadas. La misma permitió estudiar un grupo pequeño de niños en torno a la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, con la intención de generar teorías desde los resultados obtenidos y la aplicación de las actividades físicas como elemento dinamizador de movimientos que conlleven a la estimulación de la coordinación y el equilibrio de los objetos estudiados. Al momento de implementar las actividades físicas para un mejor desarrollo de la coordinación se pretende que los niños tengan un mejor desempeño en la escuela en todo su espacio.

Tipo de estudio

El tipo de estudio es longitudinal descriptivo, ya que describe al fenómeno investigado en su totalidad y permite realizar este proceso de investigación durante un tiempo prolongado de aproximadamente un año, además, permite o facilita la aplicación de lineamientos alternativos.

Tipo de diseño

Siguiendo la metodología de la investigación basado en las teorías de diferentes autores podemos decir que la investigación tiene un diseño pre experimental debido a que se trabaja con un solo grupo, se les aplica un pre test inicial relacionados con el objetivo número 2, el diagnostico, luego de estos resultados este diseño nos permite ver la aplicación del lineamiento y posteriormente aplicar un pos test que se encarga de evaluar la alternativa

Método deductivo

Es aquel que parte de datos generales aceptados como válidos para llegar a una conclusión de tipo particular. Este método mantiene una mutua correspondencia debida a que el proyecto parte circunstancialmente del estudio sistemático de las manifestaciones o de las causas y efectos del problema u objetos de estudio, a fin de llegar a establecer

proposiciones hipotéticas de carácter general para llegar a las conclusiones generales del problema.

Método inductivo

Es aquel que parte de los datos particulares para llegar a conclusiones generales. Aplicando en este método servirá para la recopilación de información sobre la motricidad gruesa en los niños investigados. También lo utilizaremos como forma de razonamiento al momento de realizar la revisión de literatura.

Método analítico

Es de mucha importancia misma que permitirá clasificar de manera sintetizada en forma de redacción sobre la información captada sobre la base de la investigación documental motivo de análisis, para así poder entenderla y describirla, utilizando juicios de valor y la exposición personal.

Método histórico

El método histórico o la metodología de la historia es la forma de método científico específico de la historia como ciencia social. Comprende las metodologías, las técnicas y las directrices mediante las cuales los historiadores usan fuentes primarias y otras evidencias históricas en su investigación.

Este método servirá para recopilar datos históricos y con estos elaborar la reseña histórica de la coordinación en los niños del séptimo año de educación general básica en la escuela Parcialidad de los Paltas y su evolución en el transcurso del tiempo que tiene establecida.

El presente trabajo de investigación surge de la necesidad de conocer la realidad del trabajo que realizan los profesores en el desarrollo de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los niños investigados.

Método análisis y síntesis. El estudio de la propuesta se basa en el análisis de la bibliografía consultada para recopilar información de textos y libros que luego son sintetizados y brindarán una mejor información a la fundamentación del tema de desarrollo de la coordinación, el análisis de síntesis es fundamental en todo proceso.

Método científico. - Para dicha propuesta se utilizó diferentes métodos los cuales permitieron realizar un trabajo beneficioso para un buen desarrollo de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los niños y niñas a través de las actividades físicas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de este estudio son los 25 niños que estudian en el séptimo año, en edades comprendidas entre los 9 y 10 años. Luego se realizó la selección de la muestra de forma intencionada en la escuela Parcialidad de los Paltas del barrio el Limón cantón Paltas.

Técnicas e instrumentos

Encuesta: Esta técnica es fundamental para obtener datos e información de los estudiantes de la institución educativa antes mencionada para tener un criterio más amplio de la investigación; por esta razón se elaboró una selección de preguntas más convenientes, con el fin de obtener criterios individuales de las personas involucradas en el estudio; en él podremos obtener respuestas reales que contribuyan a esta investigación.

Observación La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del conocimiento que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación.

La observación constituye un proceso activo que tiene un sentido, un fin propio. De la misma manera la observación es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos.

g. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES							
MESES/Año	MARZO 2017	ABRIL 2017	MAYO 2017	JUNIO 2017	AGOSTO 2017	NOVIEMBRE 2017	DICIEMBRE 2017
1. Elaboración del Informe.							
2. Redacción final del informe.							
3. Defensa y sustentación.							

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación el aspirante al grado de Licenciado en Cultura Física y Deportes, deberá aportar con la cantidad de 200 dólares, cuyo valor será financiado por cuenta propia para la realización del trabajo de investigación.

PRESUPUESTO

RECURSOS	DESCRIPCIÓN	COSTOS
Materiales	Suministros de oficina	
	Hojas de papel bond	12.00
	Cartucho de tinta	25.00
	Copias	10.00
	Otros útiles de oficina: Esferográficos, cds.	14.00
	Suministros tecnológicos	
	Laptop	00.00
	Impresora Canon	60.00
	Grabadora de periodista	80.00
	Pendrive	15.00
Servicio	Internet	22.00
	Transporte	30.00
	SUBTOTAL	1068.00
	2% IMPREVISTOS	20.00
	TOTAL	200

FINANCIAMIENTO

El financiamiento de este trabajo de investigación será cubierto en su totalidad por la estudiante.

i. BIBLIOGRAFÍA

- García A., Ruiz F., Gutiérrez F., Marqués J., Román R., Sámper M. (2002) Primera Edición. Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años. Barcelona-España. Editorial Inde. 14 Ídem (2002).
- Gutiérrez Toca Manuel. (2003). Primera Edición. Actividades sensorio motrices para la lectoescritura. Barcelona-España. Editorial Inde
- Gomes Álvarez María Soledad y Chávez Barahona Matía Ana Rosa. 2009. Perú. Proyecto de tesis, actividades físicas para desarrollar la capacidad del cálculo en alumnos del segundo grado
- Piaget y el valor del juego en su Teoría Estructuralista. 2013. Biblioteca de la Universidad Complutense de Madrid
- Rodríguez Boggia Daniel. Coordinación. España. Artículo en línea publicado el mayo 31, 2008.
- Michelet.1986. El juego en la educación infantil y primaria
- Luis. (2013). importancia de una buena observación para una comunicación adecuada.
- Yuste J., López F., Vera A. y Ortín. (2009). España. Educación Física Infantil.

Referencia de apoyo de internet.

http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos/pdf/revista15/15_17.pdfMichelet.1986. El juego en la educación infantil y primaria

<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/CBolivar.htm>. Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (1988). Colombia.

Tomado de la web: <http://www.monografias.com/trabajos89/matematica-como-mediouniversal/matematica-como-medio-universal.shtml>. Anónimo.

Tomado de la web: <http://biblioteca.ucm.es/revcul/e-learning-innova/6/art.php>.

Tomado de la web: <http://jugandomeejercito.blogspot.com/2010/04/tesis-parte-2.html>

Tomado de la web: http://www.aniorte-nic.net/apunt_tecnic_comunicac_2.htm. Cibanal

http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos/pdf/revista15/15_17.pdf

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE EDUCACION ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION.

ENCUESTA – PROFESOR DE LA INSTITUCION:

Marque la respuesta que considere correcta

¿Qué conocimiento tiene usted acerca de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Conoce usted acerca de actividades físicas?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Muestra el niño movimientos sin coordinación al realizar alguna actividad?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Ha notado en el estudiante falta de coordinación?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Ha notado en el estudiante falta de equilibrio?

Mucho () Poco () Nada ()

¿El niño, identifica sus extremidades superiores e inferiores?

Mucho () Poco () Nada ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE EDUCACION ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION.

ENCUESTA – PROFESOR DE LA INSTITUCION:

Marque la respuesta que considere correcta

¿Qué conocimiento tiene usted acerca de la motricidad gruesa?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Conoce usted acerca de actividades lúdicas?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Muestran los estudiantes movimientos incontrolables al caminar?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Ha notado en sus estudiantes falta de coordinación?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Ha notado en estudiante falta de equilibrio?

Mucho () Poco () Nada ()

¿Su estudiante tiene problemas en el sentido de lateralidad?

Mucho () Poco () Nada ()

FICHA DE OBSERVACIÓN

Fase de observación Dimensiones de la motricidad: Bases para el desarrollo de la coordinación y el equilibrio Lateralidad en niños y niñas de 9-10 años Nombre del estudiante: Tiempo de aplicación:

Actividad	bueno	Regular	Malo	Total de niños
Identifica el lado derecho e izquierdo de su cuerpo				
Patea el balón con el lado dominante				
Patea el balón con el lado no dominante				
lanza hacia arriba el balón y lo recibe con la otra mano				

Fase de observación Coordinación en niños y niñas de 9-10 años Nombre del estudiante: Tiempo de aplicación

Actividad	bueno	Regular	Malo	Total de niños
Salta en el sitio con los pies separados				
Salta en el sitio con los pies juntos				
Recorre dos metros en línea rectas				
Recibe una pelota con las dos manos				

Fase de observación Equilibrio en niños y niñas de 9-10 años Nombre del estudiante: Tiempo de aplicación:

Actividad	bueno	Regular	Malo	Total de niños
Camina sobre un circulo sin salirse de la línea				
Salta en un solo pie 5 veces				
camina rápido en línea recta				
Salta un obstáculo				

TABULACIÓN DE DATOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

MOTRICIDAD

BUENO	PRE TEST		BUENO	POST TEST	
	REGULAR	MALO		REGULAR	MALO
7	18	0	20	5	0
8	15	2	18	7	0
2	9	14	16	5	4
5	11	9	18	5	2
5	13	7	18	5	2

COORDINACIÓN

BUENO	REGULAR	MALO	BUENO	REGULAR	MALO
7	8	10	19	5	1
6	11	8	18	5	2
2	9	14	20	5	0
9	12	4	20	5	0
6	10	9	19	5	1

EQUILIBRIO

BUENO	REGULAR	MALO	BUENO	REGULAR	MALO
3	7	15	18	2	5
7	8	10	20	5	0
6	11	8	18	5	2
7	8	10	19	5	1
7	8	10	18	5	2

REGISTRO DE EVIDENCIAS





ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
Actividad física	8
Actividad aeróbica	12
Actividades físicas para fortalecer los músculos	13
La coordinación	18
Psicomotricidad gruesa y deportiva	21
Coordinación bimanual	25
e. MATERIALES Y MÉTODOS	29
f. RESULTADOS	32
g. DISCUSIÓN	60
h. CONCLUSIONES	77
i. RECOMENDACIONES	78
PROPUESTA ALTERNATIVA	79
j. BIBLIOGRAFÍA	127
k. ANEXOS	129
a. TEMA	130

b. PROBLEMÁTICA.....	131
c. JUSTIFICACIÓN.....	133
d. OBJETIVOS.....	134
e. MARCO TEÓRICO.....	135
f. METODOLOGÍA.....	149
g. CRONOGRAMA.....	152
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	153
i. BIBLIOGRAFÍA.....	154
ÍNDICE.....	161