UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

"LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: "DIEZ DE AGOSTO", "JHON F. KENNEDY" Y "CIUDAD DE CUENCA" DE LA CIUDAD DE MACARÀ, PERÍODO 2013 – 2014". PROPUESTA ALTERNATIVA".

Tesis, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física.

AUTOR:

KROSBY FABIAN ATARIHUANA SOTOMAYOR

DIRECTOR:

DR. SIXTO RENÉ RUIZ SALAZAR

LOJA - ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

Dr.Sixto René Ruiz Salazar

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

Ciudad.-

CERTIFICA:

Haber asesorado desde el inicio hasta la conclusión del presente trabajo de investigación titulado: **"LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: "DIEZ DE AGOSTO", "JHON F. KENNEDY" Y "CIUDAD DE CUENCA" DE LA CIUDAD DE MACARÁ, PERÍODO 2013-2014". PROPUESTA ALTERNATIVA",** realizado por el Sr. Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor, y de conformidad a lo establecido en el Reglamento Institucional para la Graduación, el presente se ajusta a la Normativa Legal y Técnica, por lo cual se autoriza su presentación a las autoridades de la Carrera de Cultura Física del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, considerando la responsabilidad del autor, y los criterios emitidos.

Loja, 28 de julio del 2014

Dr.Sixto René Ruiz Salazar
DIRECTOR DE TESIS.

AUTORÍA

Yo, Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, 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: Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor

Firma: ___ _____

Cédula: 1104041353

Fecha: Loja, 28 de julio del 2014

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

Yo, Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor, declaro ser el autor de la tesis Titulada: "LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: "DIEZ DE AGOSTO", "JHON F. KENNEDY" Y "CIUDAD DE CUENCA" DE LA CIUDAD DE MACARÁ, PERÍODO 2013 – 2014". PROPUESTA ALTERNATIVA", como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, 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 28 días del mes de julio del dos mil catorce, firma el autor.

Firma: _____

Autor: Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor **Cédula:** 1104041353

Dirección: Macará – Loja **Correo Electrónico**: krosby_as@hotmail.com

Teléfono: 2694541 **Celular**: 0988454551

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Sixto René Ruiz Salazar.

Tribunal de Grado: Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

Dra. Bélgica Esperanza Aguilar Aguilar. Mg. Sc.

Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Loja que me dio la oportunidad de ser parte de la Carrera de Cultura Física. A sus Directivos y docentes por los conocimientos impartidos, de manera especial, al señor Dr. Sixto René Ruiz Salazar director de tesis que me permitió orientar con sabiduría y elevada calidad académica durante todo el proceso de investigación; así como a los directivos, profesores y niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las escuelas de educación básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy” y “Ciudad de Cuenca” de la ciudad de Macará, y a todas las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo de investigación. A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor

DEDICATORIA

Para mi madre Carmen por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos Darwin, Paulina, Tatiana y Sandy por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar.

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy

A mis amigos y compañeros quienes han sido y son la motivación, inspiración y felicidad.

Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA, Área de la Educación el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
TESIS	**Krosby Fabián Atarihuana Sotomayor: "**LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: "DIEZ DE AGOSTO", "JHON F. KENNEDY" Y "CIUDAD DE CUENCA" DE LA CIUDAD DE MACARÁ, PERÍODO 2013 – 2014". PROPUESTA ALTERNATIVA".	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	MACARÁ	MACARÁ	VELASCO IBARRA 22 DE SEPTIEMBRE CENTENARIO	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE LOJA

CROQUIS DE LA CIUDAD DE MACARÁ

ESQUEMA DE TESIS

Portada

Certificación

Autoría

Carta de Autorización

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito geográfico de la Investigación

Mapa Geográfico.

Esquema de Contenidos

a. Título
b. Resumen en Castellano y traducido al inglés.
c. Introducción
d. Revisión de Literatura
e. Materiales y Métodos
f. Resultados
g. Discusión
h. Conclusiones
i. Recomendaciones
j. Anexos. Proyecto Aprobado
k. Bibliografía
l. Índice

a. TÍTULO

“LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: “DIEZ DE AGOSTO”, “JHON F. KENNEDY” Y “CIUDAD DE CUENCA” DE LA CIUDAD DE MACARÁ, PERÍODO 2013 – 2014”. PROPUESTA ALTERNATIVA”.

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación, analiza la aplicación planificada de las clases de educación física, y su incidencia, en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las escuelas de educación básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy” y “ciudad de Cuenca” de la ciudad de Macará. Esta investigación analiza la importancia de la aplicación planificada de las clases de Educación Física para el desarrollo de las capacidades coordinativas en las estudiantes de las escuelas a través de las clases de Cultura Física. La revisión de Literatura se la desarrolla a través de las categorías Planificación Curricular y capacidades coordinativas. Los métodos principales que intervinieron en este proceso investigativo fueron: el método científico, inductivo, deductivo, hipotético – deductivo y el descriptivo para la presentación y redacción del informe final. Las técnicas que se aplicaron fueron: la entrevista y encuesta a los directores y docentes de Cultura Física, aplicación del test físico a los estudiantes del cuarto, quinto y sexto grado inicial y final aplicados en los meses de octubre del 2013 y febrero del 2014; los instrumentos que se utilizó para la recolección de la información fueron: el cuestionario y hoja de registro del test. La muestra de la población investigada fue de 3 directores, 2 docentes de Cultura Física y 200 alumnas de cuarto, quinto y sexto año de las escuelas de Educación Básica de la ciudad de Macará. Entre los resultados más relevantes tenemos que, la aplicación planificada de las clases de Educación incidió positivamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, ya que se mejoró en relación a los test de entrada un 13% promedio final; por lo tanto, estos resultados se utilizaron para realizar una propuesta de mejora de las capacidades coordinativas de las niñas de las escuelas investigadas.

SUMMARY

This research paper discusses the planned implementation of the physical education classes, and their impact on the development of coordination skills, girls fourth, fifth and sixth grades of elementary schools, "Diez de Agosto "" John F. Kennedy and "Cuenca" Macara city. This research analyzes the importance of the planned implementation of the physical education classes to develop coordination capacities in schools students through the Physical Education classes. The review of the literature was conducted through the categories Curriculum Planning and coordination capacities. The main methods that participated in this research process were: scientific, inductive, deductive, hypothetical - deductive method and descriptive for the presentation and preparation of the final report. The techniques applied were: the interview and survey of principals and teachers of Physical Culture, applying physical test to students in fourth, fifth and sixth grade initial and final applied in the months of October 2013 and February 2014; the instruments used for data collection were the questionnaire and test record sheet. The sample of the research population was 3 directors, 2 Physical Education teachers and 200 students in fourth, fifth and sixth year of basic education schools in the town of Macara. Among the most relevant results we have, the planned implementation of the education classes had a positive impact on the development of coordination skills, as it improved in relation to the input test averaged 13% end; therefore, these results were used to make a proposal to improve the coordination abilities of girls in the schools surveyed.

c. INTRODUCCIÓN

La presente investigación analiza la aplicación planificada de las clases de educación física, y su incidencia, en el desarrollo de las capacidades coordinativas, en las niñas, donde el lector encontrará factores que determinan el proceso de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de las capacidades motoras coordinativas específicas en las estudiantes como son equilibrio estático, dinámico, la diferenciación, orientación, coordinación óculo manual, óculo pédica, acoplamiento, reacción y ritmo al caminar.

Los problemas se analizan desde la perspectiva que se dio respuesta a la interrogante de investigación: ¿Cómo la aplicación planificada de las clases de educación física, inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las escuelas de educación básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la ciudad de Macará, período 2013 – 2014

El objetivo general que se desarrolla se orienta a conocer la aplicación planificada de las clases de Educación Física que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas; y de objetivos específicos como: analizar la importancia de la aplicación planificada de las clases de Educación Física que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas; también, determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas a través de la aplicación de la Propuesta planificada de las clases de Educación Física en las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.

Se describe la Revisión de Literatura en las siguientes categorías: Planificación de Educación Física y Capacidades Coordinativas; en relación a la primera destaca los referentes y conceptos de la planificación de acuerdo a los documentos de Fortalecimiento y Actualización Curricular para la Educación Básica en la asignatura de Educación Física, la misma que está en relación con las bases del diseño curricular; perfil de salida de los estudiantes; ejes transversales en el proceso educativo; la organización curricular de sistema de

conceptos empleados sobre: la importancia de enseñar y aprender , objetivos educativos del año; planificación por bloques curriculares ; destrezas con criterios de desempeño; precisiones para la enseñanza y el aprendizaje; e Indicadores esenciales de evaluación. La segunda variable hace referencia a las capacidades coordinativas básicas como son: equilibrio estático, equilibrio dinámico; diferenciación, orientación, coordinación óculo manual y pédica; acoplamiento, reacción y ritmo al caminar.

La metodología utilizada a través de la utilización de métodos como: científico, se lo utilizó para el diseño de los test de coordinación basados en estudios relacionados a las variables del tema como son la planificación para el desarrollo de las capacidades coordinativas; el método inductivo, se lo aplicó en la recolección de la información bibliográfica para la realización del marco teórico en su apartado revisión de Literatura; permitió relacionar los referentes teóricos con los resultados del trabajo de campo; el método deductivo, facilitó extraer las conclusiones y consecuencias en relación a la problemática investigadas, también se lo utilizó en el análisis de la incidencia de la aplicación del Programa de Educación Física para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas; el método hipotético – deductivo, orientó a determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en las niñas, permitieron aportar para la verificación de las hipótesis de investigación; el método descriptivo, permitió la redacción del informe final a través de cuadros y gráficos explicados e interpretados en forma cuantitativa y cualitativa. Entre los Instrumentos utilizados fueron la encuesta aplicada a los directivos y profesores de Educación Física a través de un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas; y los test para obtener información sobre las capacidades coordinativas logradas en las niñas para mejorar las capacidades coordinativas de equilibrio estático, dinámico, diferenciación, orientación óculo manual y pédica, así como acoplamiento, reacción y ritmo al caminar; la población estuvo conformada por un total de 205 informantes, constituidos por 3 directivos, 2 profesores de Educación Física y 200 niñas de las escuelas de la ciudad de Macará.

Entre los resultados más relevantes, tenemos que; la aplicación de las clases de Educación Física planificadas, sí inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas investigadas; como resultado de los test, de determinó que a través de la propuesta desarrollada, si mejoraron las capacidades coordinativas de equilibrio estático, dinámico, diferenciación, orientación, coordinación óculo manual, pédica, sincronización, reacción y ritmo, mejora que fue en un 13% promedio final; por lo tanto, estos resultados se utilizaron para realizar una propuesta de mejora de las capacidades coordinativas de las niñas de las escuelas investigadas.

Como recomendaciones notables se orientó a que los Profesores de Educación Física deben aplicar y planificar las clases orientadas al desarrollo de las capacidades coordinativa, ya que mejora la actividad motriz de las niñas, así como, realizar en forma periódica test para valorar el desarrollo y mejora de las capacidades coordinativas; para ello los directivos del Ministerio de Educación, deben realizar seminarios sobre planificación de las clases de Educación Física.

La propuesta que se desarrolla de planificación curricular, a través de 12 semanas de trabajo, la misma gira alrededor de un eje integrador, contenidos, objetivo educativo, destrezas con criterio de desempeño, tiempo, recursos y evaluación con criterio de desempeño como lo establece el Currículo vigente para la asignatura de Educación Física.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

PLANIFICACIÓN CURRICULAR

Planificación Curricular en Educación Física.- De acuerdo al documento de Actualización y Fortalecimiento Curricular de Educación Básica 2012 en vigencia, esta asignatura se ha estructurado de la siguiente manera: la importancia de enseñar y aprender, los objetivos educativos del año, la planificación por bloques curriculares, las precisiones para la enseñanza y el aprendizaje, y los indicadores esenciales de evaluación.

La importancia de enseñar y aprender Esta sección presenta una visión general del enfoque de cada una de las áreas, y pone énfasis en lo que aportan para la formación integral del ser humano. Además, aquí se enuncian el eje curricular integrador, los ejes del aprendizaje, el perfil de salida y los objetivos educativos del área.

Objetivos educativos del año.- Expresan las máximas aspiraciones que pueden ser alcanzadas en el proceso educativo dentro de cada año de estudio.

Eje curricular integrador del área.- Es la idea de mayor grado de generalización del contenido de estudio que articula todo el diseño curricular de cada área, con proyección interdisciplinaria. A partir del eje integrador se generan los conocimientos, las habilidades y las actitudes, por lo que constituye la guía principal del proceso educativo. El **eje curricular integrador** correspondiente a la Educación Física se define de la siguiente manera:

Ejes del aprendizaje.- Se derivan del eje curricular integrador de cada área de estudio y son el hilo conductor que sirve para articular las destrezas con criterios de desempeño planteadas en cada bloque curricular.

Perfil de salida del área.- Es la descripción de los desempeños que debe demostrar el estudiantado en cada una de las áreas al concluir el décimo año de Educación

General Básica y el tercer año de Bachillerato. Los desempeños se evidencian en las destrezas con criterios de desempeño.

Objetivos educativos del área.- Orientan el alcance del desempeño integral que deben alcanzar los estudiantes en cada área de estudio en los dos niveles educativos. Los objetivos responden a las interrogantes siguientes:

¿QUÉ ACCIÓN o **ACCIONES** de alta generalización deberán realizar los estudiantes?

¿QUÉ DEBEN SABER? Conocimientos asociados y logros de desempeño esperados.

¿PARA QUÉ? Contextualización con la vida social y personal.

Destrezas con criterios de desempeño.- Las destrezas con criterios de desempeño expresan el "saber hacer" con una o más acciones que deben desarrollar los estudiantes, y establecen relaciones con un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad de dichos criterios de desempeño. Las destrezas se expresan respondiendo a las siguientes interrogantes:

¿Qué debe saber hacer? Destreza

¿Qué debe saber? Conocimiento

¿Con qué grado de complejidad? Precisiones de profundización

¿QUÉ ACCIÓN o ACCIONES SE EVALÚAN?

¿QUÉ CONOCIMIENTOS SON LOS ESENCIALES EN EL AÑO?

¿QUÉ RESULTADOS CONCRETOS EVIDENCIA EL APRENDIZAJE?.- Evidencias concretas del aprendizaje al concluir el año de estudio

Planificación por bloques curriculares.- Los bloques curriculares organizan e integran un conjunto de destrezas con criterios de desempeño alrededor de un tema generador.(p.14-15)

Bloques Curriculares.- Los bloques curriculares que se plantean para la Educación Física abarcan toda la gama de posibilidades de movimientos con actividades físicas expresivas, naturales, artísticas, educativas, deportivas, lúdicas y recreativas que favorecen al crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, tanto mental como físicamente. Los bloques de esta área, a lo largo de toda la Educación General Básica, son:

Movimientos naturales.- Los movimientos naturales tienen su base motriz en las actividades innatas del ser humano, tales como gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, luchar, nadar, etc., actividades que, a su vez, tienen una proyección hacia disciplinas deportivas como el atletismo, la natación y los deportes de contacto. Los movimientos naturales se refieren a las acciones que realizan las personas y que son necesarias para su supervivencia, manifestación deportiva y relaciones sociales.

Juegos.- El juego es una actividad psicomotora necesaria para el desarrollo de los seres humanos, y tiene suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales. A su vez, el juego oferta posibilidades para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras y afectivas. Esta actividad debe realizarse de manera placentera, sin sentir obligación de ningún tipo y, como todas las actividades, requiere de tiempo y espacio para poder realizarla.

Movimiento formativo, artístico y expresivo.- Este bloque curricular tiene como finalidad proyectarlo al estudiante hacia el cuidado armónico de su cuerpo y hacia disciplinas deportivas (como la gimnasia en sus diversas clasificaciones), además de plantear posibilidades de aprendizaje de bailes, danzas y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física. En conclusión podemos decir que la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, en la Educación General Básica, propenden a que los escolares aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su

preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a través del ejercicio y, en general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

Educación Física.- Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.

El objetivo de la Educación Física es ofrecer un abanico de posibilidades sicomotoras que no fijen esquemas prematuros en los estudiantes o que limiten su posibilidad de desarrollo motor en el futuro; estas habilidades motrices básicas (como correr, saltar o lanzar) son consideradas preparatorias y lo conducen al estudiante a especializaciones motrices de mayor complejidad mediante los procesos de enseñanza-aprendizaje, por lo que se pueden considerar de transferencia. Ejemplificando tendremos que: la acción de correr tiene que desarrollarse y tecnificarse mediante la asimilación de conocimientos, técnicas y tácticas en el proceso de aprendizaje a fin de convertirse en destreza con criterios de desempeño: correr a diferentes ritmos y velocidades, demostrando la técnica de la partida baja. Como segundo eje del aprendizaje, la propuesta curricular plantea utilizar las habilidades motrices específicas, cuya expresión son los movimientos y las capacidades físicas especializadas, aplicadas al desempeño motor en el que intervienen (tanto en los movimientos naturales y en los juegos como en el movimiento formativo, artístico y expresivo). Sin embargo, para llegar a este grado de aplicación motora es necesario conducir al estudiantado por el camino de transición que convertirá las habilidades motrices básicas en habilidades motrices específicas con cualidades físico-técnicas que le serán útiles a lo largo de toda su vida

Planificación Curricular.- Cita Cristina Barriga **que "**La planificación Curricular es parte esencial para el ámbito educativo, es un proceso determinante para el tipo de estudiante que queremos formar, y de esta manera convertir el escenario educativo en un proceso eficaz y eficiente, logrando aprendizaje significativos en cada uno de los estudiantes. La planeación Curricular involucra una serie de niveles de

concreción, logrando entre ellos secuencia y relación" (Cristina Barriga, 2012, pág. 4)

Resumiendo lo antes expuesto, la planificación curricular es un proceso estratégico, sistemático, flexible y participativo que explicita los alcances que tienen los docentes y a otros en el proceso de aprendizaje. Al ser flexible permite incorporar alguna modificación de tal forma que no haya una reconstrucción total de la planificación. La importancia de la planificación radica para un uso efectivo del tiempo y prioriza la tarea pedagógica por encima de las actividades administrativas que interrumpen el proceso y dispersan el trabajo educativo. El momento de planificar es importante que el docente seleccione y diseñe las actividades más acordes de acuerdos a las situaciones de aprendizaje que haya identificado en sus alumnos. (Araujo, 2009)

Planificación curricular: concepto.- Tanto el término currículo como planificación tiene su propio significado, es por este motivo que se procederá a analizar cada uno de ellos para lograr establecer un concepto de Planificación Curricular. Es necesario definir qué conceptos se asumen de currículo y diseño curricular: "El currículo es un proceso educativo integral con carácter de proceso que expresa las relaciones de interdependencia en un contexto histórico social, condición que le permite rediseñarse sistemáticamente en la medida en que se producen cambios sociales, los progresos de la ciencia y las necesidades de los estudiantes, lo que se traduce en la educación de la personalidad del ciudadano que se aspira a formar." (García y Addine, 2001:3)

"El diseño curricular es el resultado del trabajo que da respuesta a las exigencias sociales en la formación de profesionales, constituyendo un proyecto educativo, que sirve de guía y condiciona el desarrollo del proceso. El diseño curricular se elabora a partir de las bases mediante una teoría curricular, es el puente entre la teoría curricular y la práctica. "(Lazo y Castaño, 2001: 6)

Analizando estos conceptos, la Planificación Curricular comprende el proceso de previsión, realización y control de las diversas actividades involucradas que intervienen en un hecho, fenómeno o proceso determinado. La planificación debe

ser entendida como un proceso encaminado a la consecuencia de unos resultados determinados con anterioridad, partiendo de unas necesidades y ajustándose a los medios disponibles. Así se entiende el que no exista una definición única.

Características de la Planificación Curricular.- Todo proceso de planificación se caracteriza por los siguientes rasgos: Es un proceso integral: Ya que abarca estructuralmente a todos los niveles, procesos, campos, elementos curriculares y sujetos que en ella intervienen; es participativa: Porqué en su diseño y desarrollo intervienen los profesores y autoridades de una determinada institución educativa. Busca asimismo la participación de los estudiantes y de la comunidad; es Orgánica: Porque es una etapa o fase de la planificación curricular que debe realizarse por los docentes, ya que está normado y es imprescindible en todo proceso de enseñanza aprendizaje; es permanente: Porque no es un proceso ocasional, estático, sino continuo que se desarrolla paralelo a todo el proceso educativo, es flexible: Porque se considera que el plan curricular no es algo rígido ni inmutable sino que debe posibilitar los cambios que el diagnóstico del entorno o realidad del estudiante requieran, es un proceso con objetivos, tareas concretas según el nivel, modalidad y especialidad educativa de acuerdo a las necesidades de la institución, y se estructura en base a diseños o fases.

Tiene en cuenta la aplicación de los principios de la administración, pedagógicos y del área curricular; tiene en cuenta las características de la realidad educativa en la cual se desarrollará el proceso educativo; es parte del proceso organizacional de la institución educativa, en concordancia con los fines y objetivos de esta, tiene como finalidad: organizar de manera racional y coherente el proceso educativo, presenta diversos enfoques como sistema, como proceso administrativo y organizacional. (http://www.monografias.com/trabajos76)

Teoría Curricular.- La teoría, según la hemos definido, como un conjunto de declaraciones que se puede utilizar con una manera de comunicación entre las personas y sirve como directriz a aquellos que quieren estudiar el campo del currículo.

Teorías Tempranas del Currículo.- La publicación del libro “The Curricular”, se puede citar como la piedra angular en las teorías del currículo. Representó también a

uno de los primeros libros en teorías científicas. Bobbit les pide a sus colaboradores que utilicen la tecnología nueva para guiar las técnicas educacionales. Él creía que los principios de administración y la aplicación de la teoría, ayudaría a los educadores a ser más precisos y eficientes en la creación e implementación de sus programas.

Teoría de Maccias.- Elizabeth & George Maccias presentaron cuatro (4) diferentes tipos de teoría curricular. Ellos notaron que los especialistas de currículo especulaban sobre la forma, eventos, valores y prácticas. Consecuentemente, organizaron la teoría en: formal, eventos, valores, y praxiologíaeoría formal: **Se** trata de la especulación sobre las estructuras de las disciplinas que componen el currículo.

Teoría de eventos.- Se refiere a la especulación de las cosas que han pasado y trata de predecir lo que ocurrió bajo ciertas circunstancias.

Teorías de valuación.- Trata de la manera de llegar a los objetivos más deseados, incluyendo qué es lo mejor. Esta teoría involucra los valores y las normas.

Teorías de praxiología.- Se refiere a cómo obtener lo que se considera que tiene valor.

Teoría de Johnson: Noris Johnson dice que los especialistas del currículo deberían definir primero cómo hacer el currículo y luego dirigir las energías a construir las teorías. Dice que en el pasado, los esfuerzos para construir una teoría curricular se centraban en los programas con el resultado de centrar la atención en el desarrollo del currículo.

Teoría de MacDonald.- Presentó un modelo de los sistemas principales del aprendizaje (enseñanzas).

Por qué es importante planificar.- de acuerdo a Cristina Barriga, la **"**La planificación al ser un proceso mental, se plasma en el papel los alcances u objetivos que se quieren conseguir en el proyecto planteado. Toma en consideración las políticas educativas nacionales, jurisdiccionales y la situación de la institución pero a la vez respeta la individualidad del sujeto. A más de lo indicado en el capítulo anterior, la planificación no es tan solo un acto de llenar cuadrículas y cumplir con las imposiciones del Ministerio de Educación, ya que su importancia fundamental

radica en el deseo de que el maestro organice el proceso de enseñanza, para anticipar sucesos y prever resultados. La planificación es el punto de inicio en muchas instituciones y empresas, ya que ésta permite el diseño y organización de actividades con fines y objetivos previamente planteados (Cristina Barriga, 2012, pág. 26)

Fases de la Planificación Curricular.- Al ser la planificación curricular sistematizada, requiere de una serie de etapas o fases, existen varias propuestas según algunos autores. Se mostrará una visión general de éstas para luego resumir y proponer cómo llevar a cabo este proceso de planeación curricular en:

Diagnóstico de la comunidad.- Al iniciar la elaboración de un instrumento curricular partimos del hecho de conocer cuál es la situación de la comunidad educativa con la que vamos a trabajar. Aquí podremos conocer las necesidades o debilidades que presentan los sujetos que pertenecen o son parte de la institución, de esta manera a continuación se enumeran los aspectos que se deben tomar en consideración cuando se realice el análisis situacional: La identificación de las necesidades y demandas de la institución. Los recursos materiales y humanos con los que se cuenta y la relación que tienen con los requerimientos para llevar a cabo el proceso del diseño y desarrollo del currículo. Se detectan, estudian y jerarquizan los problemas más relevantes de la institución educativa. Una vez ordenados los problemas según su importancia, se fijarán directrices y objetivos por prioridades, que se corresponderán con las metas deseadas. Asimismo, se seleccionan los contenidos transversales que abordará la problemática institucional que afecta el desarrollo académico. En esta etapa o nivel se podrá hacer uso de las diversas técnicas e instrumentos de recopilación de información necesaria, tal es el caso de FODA, fichas de evaluación integral del alumno, entre otras. La matriz FODA juega un papel principal es esta primera etapa ya que comprende variables internas (fortalezas y debilidades) y variables externas (oportunidades y amenazas).

Establecer los resultados del aprendizaje.- En esta segunda etapa tenemos la formulación de los objetivos, comúnmente llamados, que nos permiten determinar a dónde se quiere llegar, pero actualmente se está incorporando a la planificación curricular el término “competencias”, por este motivo me permito citar parte del artículo: “Planificar un currículo o programa formativo por Jorge Palés”, en donde se

hace énfasis en la importancia de la utilización de competencias. Clásicamente, desde los trabajos de Bloom y otros autores, ha sido habitual establecer en todo programa educativo una serie de objetivos de aprendizaje, clasificados en tres categorías o campos tradicionales, que se han convertido en clásicos, como son los conocimientos, las habilidades y las actitudes. Sin embargo, los catálogos de objetivos además de ser muy extensos y consumir gran cantidad de tiempo en su preparación, no se corresponden con la realidad de la práctica profesional. Por ello, hoy tendemos a hablar más adecuadamente de competencias.

Establecer y organizar el contenido.- Una vez definidos los objetivos o competencias (como se busque trabajar), procedemos a que por cada uno de ellos deben plantearse una serie de contenidos, que no son más que los conocimientos que el maestro quiere que sus estudiantes asimilen, es así que por cada objetivo o competencia se necesiten conocimientos de distintas disciplinas**.** La función del docente es analizar el tipo de conocimiento que el estudiante debe adquirir. Como menciona Palés en su documento hay que considerar que "se ha de diferenciar el currículum declarado que es el que consta en los documentos oficiales, del currículum realmente enseñado que es lo que ocurre en la práctica, y del currículum aprendido que es lo realmente aprendido por el estudiante". Más adelante se conocerá cada uno de los tipos de currículo que se presentan en el proceso de enseñanza aprendizaje, hay que tomar en consideración que también está presente el currículo oculto, en donde los estudiantes están relacionados pero no relacionados con lo que directamente se enseña.

Identificar las estrategias educativas.- En 1984, Harden y sus colaboradores plantean un modelo de aprendizaje distinto que se caracteriza por: La enseñanza está centrada en el estudiante, el estudiante es el protagonista de la aprehensión de conocimientos, la secuencia y ritmo de aprendizaje. Este modelo hace hincapié en lo que el estudiante debe aprender y se da predominio a las actividades de aprendizaje de forma más activa y la autoevaluación. El aprendizaje basado en problemas, utilizado comúnmente en las áreas afines a las ciencias exactas. Es una estrategia en donde se adquiere un nuevo conocimiento pero basado en el reconocimiento de una necesidad de aprendizaje. Harden afirma que, esta estrategia ofrece un alto grado de

pragmatismo, en el sentido de que el aprendizaje está presidido claramente por una finalidad concreta, lo cual produce en el estudiante motivación y satisfacción. Enseñanza basada en la comunidad, la realidad a la que se ven enfrentados a diario los estudiantes, es el medio más adecuado y acorde para favorecer su aprendizaje y volverlo significativo. Programas flexibles, de tal manera que se puedan introducir contenidos optativos según las necesidades que presente cada uno de los estudiantes, sin que el currículo sufra grandes modificaciones. Enseñanza sistematizada, es necesario implementar el currículo sistematizado más no un currículo oportunista. (Páles, 2006)

Evaluación del Currículo.- Es la etapa es realmente indispensable, ya que nos permite conocer el estado antes, durante y después del aprendizaje. Para esto se requiere planificar la evaluación, de tal manera que se respondan a las siguientes inquietudes: ¿qué se va a evaluar?, ¿cómo se va a evaluar?, ¿qué finalidad tiene?, ¿quién va a evaluar?, ¿cuándo se debe evaluar?. Así el estudiante tiene una idea general sobre este proceso. El éxito o falla de las evaluaciones depende del planteamiento de los objetivos, ya que así se podrá seleccionar un sistema de evaluación. Esta etapa se divide en tres aspectos:

a) Evaluación del aprendizaje

b) Evaluación de metodologías utilizadas

c) Evaluación del programa

Qué elementos debe tener una planificación.- Hay que toma en cuenta que un documento de tipo curricular debe cumplir dos funciones básicas: hacer evidentes las intenciones del sistema educativo y ser una guía para orientar la práctica pedagógica, es así que de acuerdo a la Reforma Curricular de 1996 y la Actualización y Fortalecimiento de la Reforma Curricular 2010, el currículo se compone de los siguientes elementos: para qué enseñar? Qué enseñar?, cuándo enseñar? Cómo enseñar?. Con qué enseñar?, y qué, cómo y cuándo enseñar?

Así el currículo debe tomar en cuenta los objetivos, contenidos, secuenciación, métodos, recursos didácticos y de evaluación.

Objetivos.- Estos son objetivos claros y precisos que se pretenden alcanzar con el educando a corto, mediano y largo plazo, de esta manera se sabrán las intenciones educativas que busca la planificación. Un objetivo es una descripción que se hace por anticipado para lograr buscar en el estudiante un cambio ya sea a su nivel cognitivo, social o afectivo; influyendo en la selección de contenidos, estrategias metodológicas y en la evaluación de los aprendizajes.

Contenidos.- Análisis del tipo de conocimiento que el estudiante debe adquirir de acuerdo con los objetivos previamente planteados, para cada uno de ellos debe identificarse un tipo de conocimiento ya sea conceptual, procedimental o actitudinal. El tipo de contenido va referido de acuerdo al año de Educación General Básica y a la materia en específico.

Como se mencionó anteriormente existen tres tipos de contenidos:

a) Contenidos conceptuales: son datos, hechos, conceptos que se asocian con el conocer y que corresponden a una materia en especial, deben ser incorporados a la estructura mental de forma significativa de tal manera que puedan recordar estos conceptos de sus memoria a largo plazo y los puedan incorporar con facilidad.

b) Contenidos procedimentales: es un saber práctico, según Díaz (1977) son el conocimiento sobre la ejecución de procesos, técnicas, destrezas, habilidades, métodos. Los Verbos procedimentales son: manejar, utilizar, construir, aplicar, recoger, observar, experimentar, elaborar, simular, demostrar, planificar, componer, evaluar, representar, registrar, analizar, recorrer, etc

c) Contenidos actitudinales: Son normas, valores y actitudes consideradas como contenidos enseñables en la escuela junto con conceptos y procedimientos. Un claro ejemplo de estos contenidos es el desarrollo personal, socio - comunitario y comunicacional. Este tipo de contenido incluye juicios evaluativos y se aprenden del medio social.

Secuenciación.- Se refiere a la ordenación y selección significativa de contenidos y destrezas de cada ciencia o disciplina, tomando en cuenta el año de Educación General Básica.

Estrategias.- Son el conjunto de métodos y técnicas, procedimientos didácticos y demás acciones pedagógicas, organizadas de forma secuencial y lógica que llevan a

cabo tanto docentes como alumnos, para lograr un aprendizaje efectivo. Según Avolio (1999), manifiesta que para plantear las estrategias es necesario tomar en consideración que: - La técnica se adecue a los objetivos planteados y a los momentos del proceso de enseñanza aprendizaje. - La mayor o menor disponibilidad de la comunicación**.** El alumno debe ser el promotor de su propio aprendizaje. Tomando en consideración esto y la característica de cada grupo de alumnos se deben plantear los métodos, técnicas y recursos adecuados para lograr un aprendizaje significativo.

Recursos educativos.- Son los materiales didácticos empleados por el docente durante el proceso de enseñanza aprendizaje. A más de ayudar a conseguir los objetivos planteados y lograr un aprendizaje significativo, motiva a los alumnos para que su participación se vuelva más activa y así, obtengan experiencias enriquecedoras y significativas. Por este motivo, el docente debe saber escoger y elaborar adecuadamente los recursos educativos. Para todo esto hay que tomar en cuenta que: - Los objetivos dirigen la selección de medios.

Evaluación.- Con base al documento Actualización y Fortalecimiento de la Reforma Curricular del Ministerio de Educación, la evaluación: "Permite valorar el desarrollo del cumplimiento de los objetivos de aprendizaje". La evaluación no se encuentra aislada del proceso de enseñanza (como lo propone el modelo constructivista), sino está interrelacionada. El objetivo es medir los aprendizajes logrados por los estudiantes con base a los objetivos planteados. Con la evaluación el maestro tendrá información sobre el progreso de sus estudiantes, a más de conocer cuáles son las fortalezas y debilidades; y buscar retroalimentar en los problemas detectados. (Araujo, 2009. Lasso, 2011)

Elementos esenciales para elaborar la Planificación Didáctica.- "La planificación didáctica no debe ceñirse a un formato único; sin embargo, es necesario que se oriente a la consecución de los objetivos desde los mínimos planteados por el currículo y desde las políticas institucionales. Por lo tanto, debe tomar en cuenta los siguientes elementos, en el orden que la institución y/o el docente crean convenientes:

Datos informativos: Contiene aspectos como el área, año lectivo, año de Educación General Básica, título, tiempo de duración, fecha de inicio y de finalización, entre otros.

Objetivos educativos específicos; Son propuestos por el docente y buscan contextualizar la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica 2010, los mismos que se desagregan de los objetivos educativos del año.

Destrezas con criterios de desempeño: Se encuentra en el documento curricular. Su importancia en la planificación estriba en que contienen el saber hacer, los conocimientos asociados y el nivel de profundidad.

Estrategias metodológicas: Están relacionadas con las actividades del docente, de los estudiantes y con los procesos de evaluación. Deben guardar relación con los componentes curriculares anteriormente mencionados.

Indicadores esenciales de evaluación: Planteados en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica 2010, que se deben cumplir por todos los estudiantes del país al finalizar un año escolar. Estos indicadores se evidenciarán en actividades de evaluación que permitan recabar y validar los aprendizajes con registros concretos.

Recursos: son los elementos necesarios para llevar a cabo la planificación. Es importante que los recursos a utilizar se detallen; no es suficiente con incluir generalidades como “lecturas”, sino que es preciso identificar el texto y su bibliografía. Esto permitirá analizar los recursos con anterioridad y asegurar su pertinencia para que el logro de destrezas con criterios de desempeño esté garantizado. Además, cuando corresponda, los recursos deberán estar contenidos en un archivo, como respaldo.

Bibliografía: se incluirán todos los recursos bibliográficos utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, los materiales bibliográficos y de Internet que emplearán tanto los estudiantes como los docentes.

Es importante generar en el país una cultura de respeto por los derechos de propiedad intelectual. Es cierto que los recursos bibliográficos son muy variados, dependiendo del contexto socio-geográfico de la institución; sin embargo, se sugiere incluir una bibliografía, aunque esta sea mínima.

Es necesario que los docentes seleccionen los indicadores esenciales de evaluación y los relacionen con las destrezas con criterios de desempeño y las estrategias de enseñanza-aprendizaje pertinentes con la situación didáctica que va a ser planificada, considerando la atención a las diversidades.

El docente buscará integrar los conocimientos de su planificación con los de otras áreas cuando sea pertinente y sin forzar o crear relaciones interdisciplinares inexistentes (Ministerio de Educación, 2012)

Cómo verificar que la panificación se va cumpliendo.- El éxito de una planificación es que sea flexible y se adapte a cambios permanentes según la situación lo requiera. Para comprobar si la planificación planteada se cumple, se debe monitorear constantemente, verificar, replantear y ajustar todos los elementos, con la finalidad de que los estudiantes alcancen el dominio de las diferentes destrezas con criterios de desempeño. El docente debe, por tanto, estar abierto a realizar los ajustes necesarios, de cara a planificaciones posteriores, para lo que puede agregar un apartado de observaciones.(Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Básica 2010. 4to año. Pág. 164 Ministerio de Educación)

Medios Educativos.- Un medio constituye un espacio situado entre varias cosas, un medio escolar es la interacción entre los miembros del cuerpo docente y los estudiantes en un marco físico determinado. Elías Castilla, define al medio, como cualquier elemento, aparato o representación que se emplea en una situación de enseñanza – aprendizaje para proveer información o facilitar la organización didáctica del mensaje que se desea comunicar en una sesión de enseñanza – aprendizaje.

Una de las clasificaciones más útiles que han surgido para el estudio de los medios, se refiere a las posibilidades de interacción que presentan (Chero, 2008). Así se clasifican en: a. Medios de una vía: Son aquellos medios que sólo proporcionan

información del emisor al receptor. b. Medios de doble vía o de dos vías: Son los medios que permiten que la información vaya del emisor al receptor y en forma inversa también del receptor al emisor. Otra forma de agrupar los medios es: Medios de imagen fija no proyectables por si solos: libro de texto, cómics, fotografías, mapas. Medios para proyectar imagen fija: proyector de cuerpos opacos, retroproyector, proyectores de diapositivas, True - visión. Medios sonoros: grabadora de audio, radio, discos compactos. Montajes audiovisuales estáticos: sonovisos. Medios audiovisuales cinéticos: televisión, video, cine. Medios informáticos: software educativo, computador, multimedia, hipertextos, etc. Desde la óptica de la educación a distancia, Rojas (2008) clasifica las tecnologías utilizadas según su desarrollo histórico, en cuatro etapas: Primera etapa: caracterizada por el dominio del material impreso, textos y manuales, por correspondencia e intercambio de documentos. Segunda etapa: que denominamos analógica caracterizada por la utilización de televisión, videos, programas radiofónicos. Tercera etapa: se incorpora la informática a los procesos de producción tecnológica de materiales. Cuarta etapa: que denominamos digital y donde se integran los diferentes medios tecnológicos a través de redes como Internet u otros canales de distribución digital. Las tecnologías más utilizadas en estos momentos en la educación a distancia son una mezcla de medios de las diferentes etapas y, donde uno de ellos, predomina.

Importancia de la Educación Física.- En el Programa de Educación Física, cita que: "La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física. La actualización y fortalecimiento curricular permite *resignificar* el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: "EDUCACIÓN FÍSICA: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas" (Asamblea Nacional, 2010).

La Educación Física es importante en la Educación General Básica, pues les posibilita a los estudiantes desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas, expresar su espontaneidad, fomentar la creatividad y, sobre todo, les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite *vivenciar* y experimentar. A través de la Educación Física, los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas. Además, aprenden a desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables, en un futuro, en su vida social y que no se encuentran fácilmente en otras áreas del conocimiento. Es por eso que en las instituciones educativas a la Educación Física se la debe estructurar como proceso pedagógico permanente, a fin de que se puedan cimentar bases sólidas que le permitan al estudiante la integración y socialización con sus pares o compañeros, y a fin de que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para un futuro desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas. (Ministerio de Deportes, 2011, pág. 17)

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Conceptos.- Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

GROSSER: Permite organizar y regular el movimiento. PLATONOV: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente. WEINECK: Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

FREG: Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

Clasificación.- Capacidad reguladora del movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

Capacidades Coordinativas Especiales.- Capacidad de **orientación**: Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto

El equilibrio:- Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

El Ritmo: esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Anticipación.- Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

Diferenciación.- Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

Coordinación.- Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar

cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas.

Agilidad.- Esta es la capacidad que tiene un individuo par a solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. E n el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Importancia de las Capacidades Coordinativas.- Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento. Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se pueden expresar por: el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje; perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnico-deportivo dentro de lo dicho anteriormente se pueden distinguir siete capacidades coordinativas teniendo en cuenta las características del deportista en cada deporte; son fundamentales en cada deporte pero con diferente importancia. el deportista en general debe de traer consigo una serie de capacidades coordinativas que tuvo que haber adquirido a lo largo de su plan de entrenamiento o de iniciación deportiva.

La técnica y el grado de dominio representa u componente de mucha importancia dentro de lo que es capacidades coordinativas, adentrándonos específicamente en cada deporte y colocando ejemplos de capacidades coordinativa miramos como un boxeador debe de contar con una coordinación excelente para poder mover sus brazo al ritmo que va su cuerpo utilizando su potencia estabilidad y rapidez para una pegada buena. el clavadista: por lo general no es fácil coordinar extremidades

superiores e inferiores aquí podemos ver que el clavadista en su etapa de entrenamiento temprana que es cuando se adquiere mayor adquisición de capacidades coordinativas tuvo una buena preparación para coordinar con exactitud dichas partes pues aparte de que debe de contar con buena flexibilidad, rapidez en cada movimiento y movimientos finos en brazos y pierna debe de tener amor por su disciplina: habrán muchos deportes que necesitan de una buena capacidad coordinativa. Las capacidades coordinativas son consideradas como prerrequisito de rendimiento o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones ya sean deportivas profesionales o de la vida cotidiana.

Periodos óptimos para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas.- Estas capacidades tienen una fase de desarrollo intensivo que va de los 6 años a los 11 años, esto es debido a una madurez más rápida del sistema nervioso central, con un ligero descenso entre los 12 a 14 años. Entre los 9 y 12 años el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas debe realizarse sobre la base de la variedad y complejidad de los ejercicios.

Se supone que el desarrollo de los sistemas de coordinación finaliza aproximadamente a los 13 años de edad. Por lo tanto, el desarrollo de la calidad de la coordinación entre los 6 y los 12 años será más importante cuanto mayor sean las exigencias planteadas. Con la edad, la predisposición orgánica para el aprendizaje de nuevas tareas de coordinación disminuye. Esto no significa que el aprendizaje de la coordinación ya no sea posible para la gente mayor, pero sí que deberán adaptarse las expectativas.

Cuanto más se entrene la coordinación durante la infancia y más continúe entrenándose durante toda la vida, más notable será con el tiempo. Disponer de una buena coordinación proporciona más seguridad en uno mismo, una mejora de la conciencia corporal, una mejor capacidad de adaptación a diferentes situaciones, un aumento de la capacidad de rendimiento físico y de la concentración, y con ello un aumento de la movilidad y de la alegría de vivir. El aprendizaje, la estimulación y el mantenimiento de todos los aspectos de la coordinación son necesarios para mantener cierta calidad de vida y para incorporar actividades nuevas.

“La capacidad de regular los movimientos de forma precisa, de coordinar los movimientos cuando deben ser rápidos y de adaptarse adecuadamente a una situación motora determinada también son muy importantes. La coordinación define la capacidad de reaccionar de forma segura y económica ante las diversas situaciones sin perder la estabilidad articular ni el equilibrio corporal y es, por lo tanto, imprescindible para la realización de las actividades de la vida diaria”.(Violeta, 2010. Editorial Paidotribo. Pág. 14).

Desarrollo de las Capacidades Coordinativas.- El desarrollo de las capacidades coordinativas depende predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento del ejecutante. Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por: Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo; los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante; el analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio; **e**l analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y rumores, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento; Los analizadores cenestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.

Escuelas de Educación General Básica.- la Educación General Básica en el Ecuador abarca diez niveles de estudio, desde primer grado hasta décimo. Las personas que terminan este nivel, serán capaces de continuar los estudios de Bachillerato y participar en la vida política y social, conscientes de su rol histórico como ciudadanos ecuatorianos.

Este nivel educativo permite que el estudiantado desarrolle capacidades para comunicarse, para interpretar y resolver problemas, y para comprender la vida natural y social.

Los jóvenes que concluyen los estudios de la Educación General Básica serán ciudadanos capaces de: Convivir y participar activamente en una sociedad intercultural y plurinacional; sentirse orgullosos de ser ecuatorianos, valorar la identidad cultural nacional, los símbolos y valores que caracterizan a la sociedad ecuatoriana; disfrutar de la lectura y leer de una manera crítica y creativa; demostrar un pensamiento lógico, crítico y creativo en el análisis y resolución eficaz de problemas de la realidad cotidiana; valorar y proteger la salud humana en sus aspectos físicos, psicológicos y sexuales; preservar la naturaleza y contribuir a su cuidado y conservación, solucionar problemas de la vida cotidiana a partir de la aplicación de lo comprendido en las disciplinas del currículo, producir textos que reflejen su comprensión del Ecuador y el mundo contemporáneo a través de su conocimiento de las disciplinas del currículo, aplicar las tecnologías en la comunicación, en la solución de problemas prácticos, en la investigación, en el ejercicio de actividades académicas, etc. Interpretar y aplicar a un nivel básico un idioma extranjero en situaciones comunes de comunicación; hacer buen uso del tiempo libre en actividades culturales, deportivas, artísticas y recreativas que los lleven a relacionarse con los demás y su entorno, como seres humanos responsables, solidarios y proactivos; demostrar sensibilidad y comprensión de obras artísticas de diferentes estilos y técnicas, potenciando el gusto estético (Ministerio de Educación 2014)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES:

Los materiales utilizados estuvieron caracterizados por la papelería para recoger información, regístralas, procesarla y realizar la in forme de tesis, así también materiales y suministros para el computador; implementos para la propuesta como fueron los conos, cajones, cuerdas, cronómetros y registros de control.

MÉTODOS

Como métodos de trabajo se utilizaron los siguientes considerando el tipo de diseño de la investigación:

Método Científico.-este método se lo utilizó en la observación sistemática, medición y experimentación, y la formulación, análisis y modificación de las hipótesis tomando como referencias trabajos realizados por otros autores ; en esta investigación este método se lo utilizó para el diseño de los test de coordinación basados en estudios relacionados a las variables del tema como son la planificación para el desarrollo de las capacidades coordinativas; fue el principal método que permitió verificar las hipótesis de trabajo de acuerdo a la obtención de los datos del trabajo de campo desarrollado

Método inductivo.- este método de lo utilizó en la recolección de la información bibliográfica para la realización del marco teórico en su apartado revisión de Literatura; de igual forma este método permitió relacionar los referentes teóricos con los resultados del trabajo de campo, así como también la presentación, análisis e interpretación de la información recabada a través de los instrumentos de investigación aplicados, con lo cual se comprobó las hipótesis y se estableció las conclusiones y recomendaciones.

Método deductivo.- este método facilitó extraer las conclusiones y consecuencias en relación a la problemática investigadas; de igual forma, se lo utilizó en el análisis de la incidencia de la aplicación del Programa de Educación Física para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas, permitió ser la guía para el análisis parte por parte

del problema de las capacidades coordinativas valoradas antes de la propuesta y el logro que se obtuvo después de su aplicación, resultados que permitieron de igual forma verificar las hipótesis de investigación.

Método hipotético deductivo.- porque el trabajo investigativo se lo realizó a partir de la observación a la realidad investigada, tuvo asidero en la aplicación planificada de las clases de educación física; permitió determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en las niñas, realizando un análisis deductivo de cada uno de los indicadores señalados para las variables dependientes e independientes, cuyos datos fueron recolectados a través de la aplicación del cuestionario y test, cuyos resultados permitieron aportar para la verificación de las hipótesis de investigación.

El Método Descriptivo.-porque luego de la información recopilada de la aplicación de la planificación de las clases de Educación Física para el desarrollo de las capacidades coordinativas. En cada una de las escuelas se aplicó el test de coordinación; en el trabajo de campo permitió la redacción del informe final a través de cuadros y gráficos explicados e interpretados en forma cuantitativa y cualitativa.

La presente investigación fue de tipo descriptiva, en la cual se analizó el grado de relación de los test iniciales y los post test después de aplicar la propuesta alternativa de actividades para desarrollar las capacidades coordinativas en las niñas que fueron objeto de la investigación

Al ser descriptiva también fue cualitativa de acuerdo al procedimientos de los estudios correlacionales se evalúo el grado de relación entre dos variables, pudiéndose incluir varios pares de evaluaciones de esta naturaleza en una ideal investigación.

Instrumentos de la investigación

La encuesta.- se la aplicó a los docentes de Cultura Física de las instituciones educativas y en especial a los directivos de las escuelas para confrontar con las versiones de los docentes en relación a la planificación de las clases de Educación Física que se vienen desarrollando; cuya confrontación permitió apopar a la

verificación de las hipótesis de trabajo, se aplicó a través de un banco de preguntas abiertas y cerradas.

Fue el instrumento central, en el cual el investigador buscó recaudar datos por medio de un cuestionario prediseñado, sin modificar el entorno ni controlar el proceso que está en observación (como sí lo hace en un experimento). Los datos se obtuvieron a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa del conjunto total de la población estadística en estudio, directivos y profesores de Educación Física.

Test.- Esta técnica fue fundamental en todo el proceso investigativo, me permitió obtener información veraz sobre las capacidades coordinativas logradas en las niñas antes y después de la aplicación de la propuesta de planificación de las clases de Educación Física, para ello se utilizaron los siguientes test de capacidades coordinativas: equilibrio estático, dinámico, diferenciación, orientación óculo manual y pédica, así como acoplamiento, reacción y ritmo al caminar; fue el principal instrumento que facilitó inferir en la verificación de las hipótesis, conclusiones y recomendaciones.

Población y Muestra

Para el presente trabajo de investigación la población total fue de 2005 informantes, la misma que estuvo constituida por 3 directivos, 2 profesores de Educación Física y 54 niñas del cuarto grado, 66 alumnas del quinto grado y 80 estudiantes del sexto grado, participando un total de 200 niñas de las escuelas de la ciudad de Macará, como se detalla en el cuadro que se adjunta:

Instituciones Educativas	Directivos	Docentes	Alumnas	TOTAL
Diez de Agosto	1	1	53	54
Jhon F. Kennedy	1		87	89
Ciudad de Cuenca	1	1	60	62
Total:	**3**	**2**	**200**	**205**

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA Y DIRECTIVOS DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA CIUDAD DE MACARÁ.

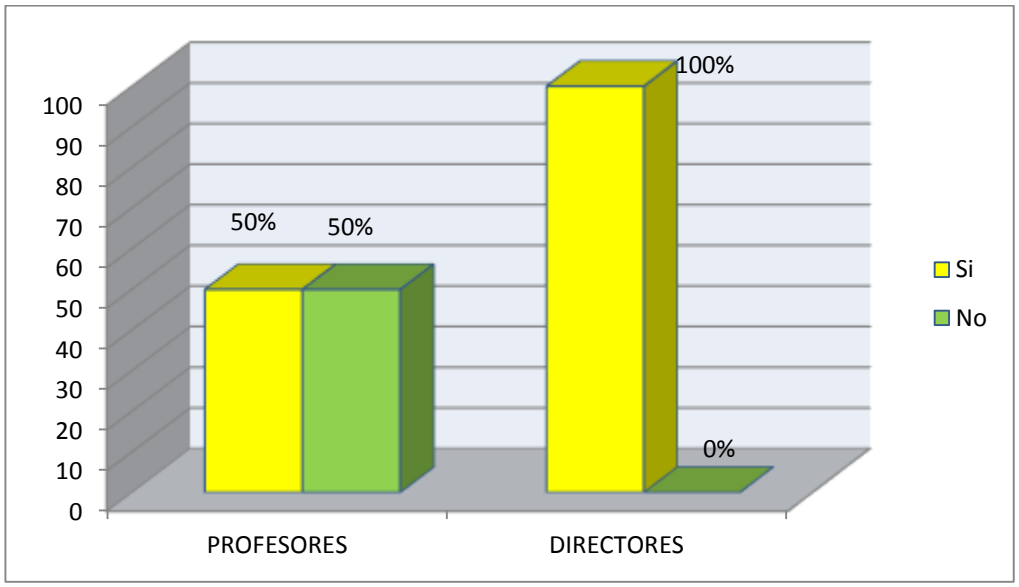
CUADRO 1

EL DOCENTE TIENE TÍTULO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	1	50	3	100
No	1	50	0	0
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Los profesores de educación física son los que han obtenido un título universitario, enseñan a los niños y jóvenes a tomar parte en actividades físicas y deportivas. Organizan y supervisan grupos, entrenan en varias especialidades y motivan a los jóvenes para que mejoren su rendimiento. Enseñan las reglas y técnicas de diferentes deportes.

De acuerdo a los profesores encuestados, el 50% responden que sí tienen título de licenciado en educación física, a diferencia del otro 50% de los docentes que no

tienen este título académico. El 100% de los directivos señalan que sus profesores si cuentan con el título de profesores de Educación Física.

Se concluye que la mitad de los docentes investigados son especializados en Educación Física, esto implica que tienen conocimientos de didáctica, pedagogía y métodos para enseñar destrezas y contenidos orientados a mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas en las alumnas de la ciudad de Macará

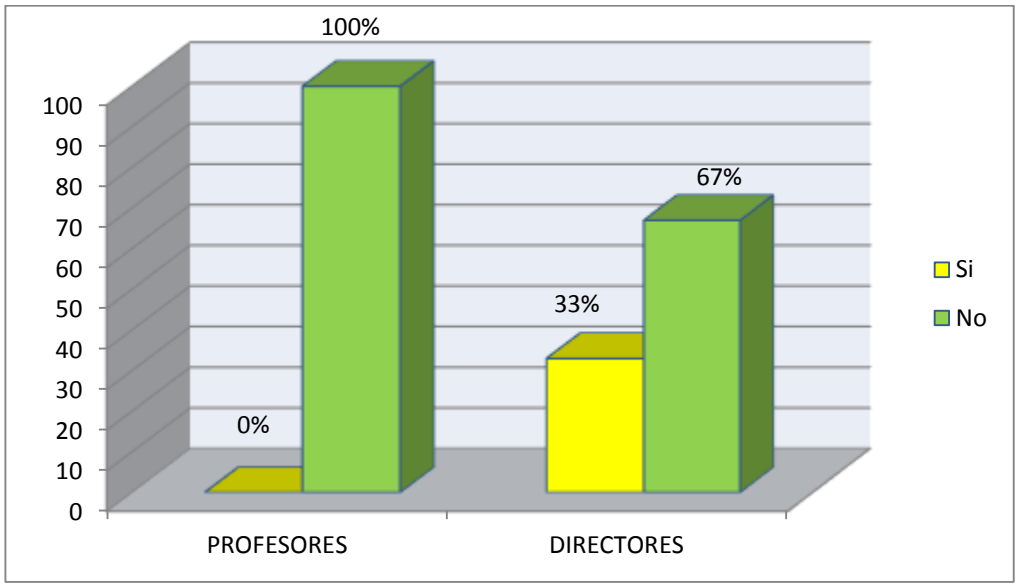
CUADRO 2

CURSOS DE ACTUALIZACIÓN

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	0	0	1	33
No	2	100	2	67
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Los cursos de actualización**,** constituyen una valiosa opción de capacitación y actualización de corto plazo que permite la aplicación puntual y efectiva de conocimientos y herramientas de utilidad en el competitivo ámbito de la docencia.

De acuerdo a los docentes encuestados, el 100% responden que no tienen cursos de actualización en Educación Física. El 33% de los directivos respondieron que sus docentes sí tienen cursos de actualización, a diferencia del 67% que opinaron en forma positiva.

Estos resultados demuestra que a los profesores de Cultura Física de la Educación Básica de las escuelas de la ciudad de Macará no tienen oportunidades de realizar cursos de actualización, uno de los motivos es que por varios años no se han

promovidos estas actividades de capacitación. Es necesario mencionar que para contar con un profesorado de calidad se requieren atributos muy puntuales, los cuales de no cumplirse pueden afectar la calidad de la enseñanza de la Educación y cuyas deficiencias actuales deberían superarse para llegar a la situación deseable

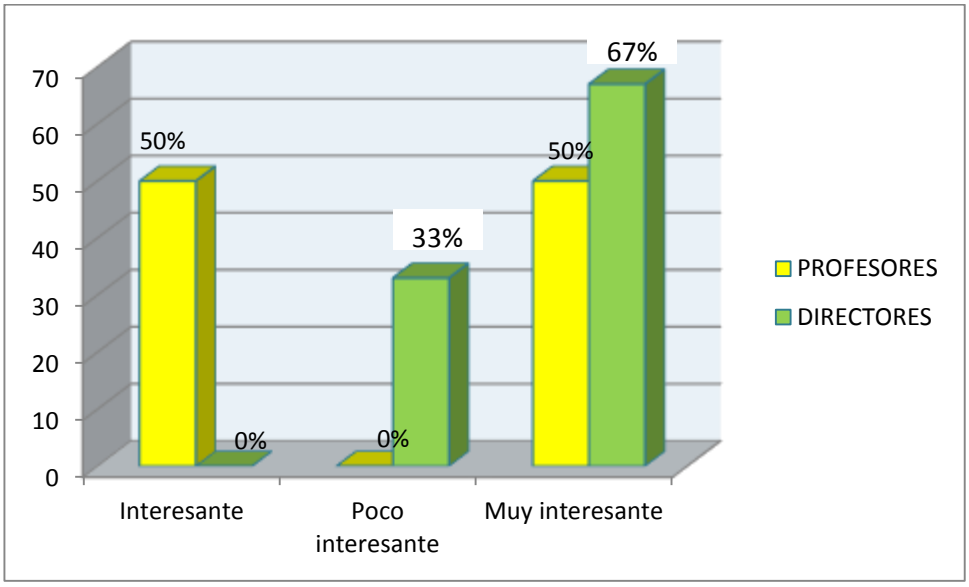
CUADRO 3

CÓMO SON LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Interesante	1	50	0	0
Poco interesante	0	0	1	33
Muy interesante	1	50	2	67
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- las clases de educación física son actividades que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

De los resultados se establece que, el 50% de los profesores indican que las clases de educación física sí las hace interesantes, mientras que el 50% restante indican que las hace muy interesantes. El 3% de los directivos señalan que son poco interesantes, a diferencia del 33% que indicaron la alternativa Muy interesante.

Esta información permite deducir que los docentes de alguna manera vienen realizando su tarea en forma interesante, por lo tanto, cuando las clases son interesantes permiten a los maestros y alumnos realizar actividades que conducen al aprendizaje de manera más amena, divertida y participativa.

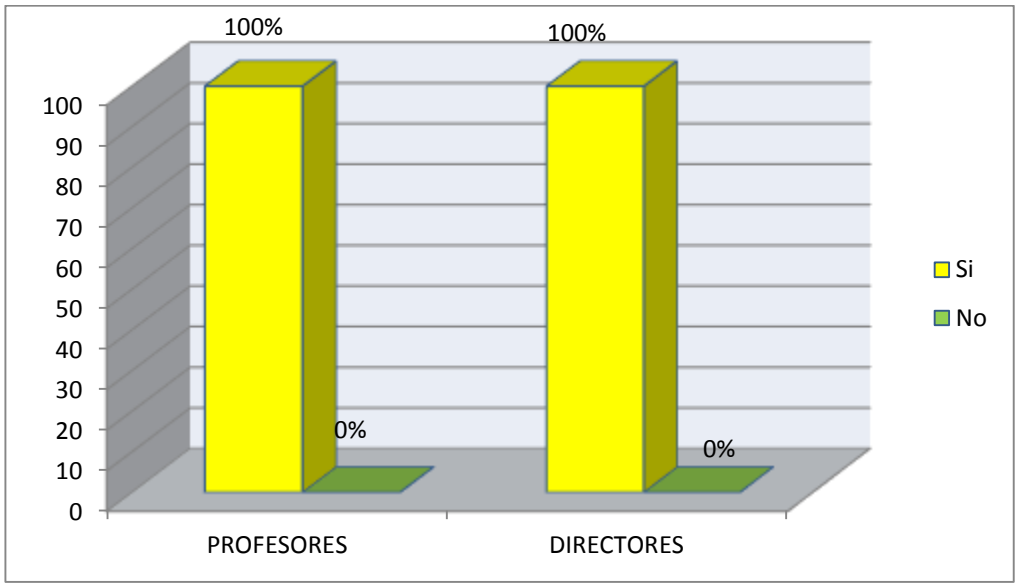
CUADRO 4

LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA SON MOTIVANTES

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	2	100	3	100
No	0	0	0	0
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.-Para que nuestros alumnos se sientan totalmente motivados en las clases de Educación Física, es necesario que éste utilice diferentes recursos didácticos para lograr una buena interacción entre profesor – alumno. Esto resulta fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Si desde el principio captamos la atención del grupo de clase, fomentamos su motivación e interés por la tarea a realizar, planteando diferentes situaciones educativas, podremos decir que somos buenos profesores.

De los resultados se establece que, el 100% de los profesores en las clases de educación física sí motivan a la participación a las estudiantes, lo ratifica el 100% de los directivos.

Las ayudas tecnológicas y de materiales e implementos adecuados y suficientes, pueden ser un factor de distracción para los estudiantes pero también pueden convertirse en una herramienta más de aprendizaje. Claro, siempre y cuando los profesores las sepan utilizar en favor sus enseñanzas y metodologías siempre motivando la participación en clases de Educación Física.

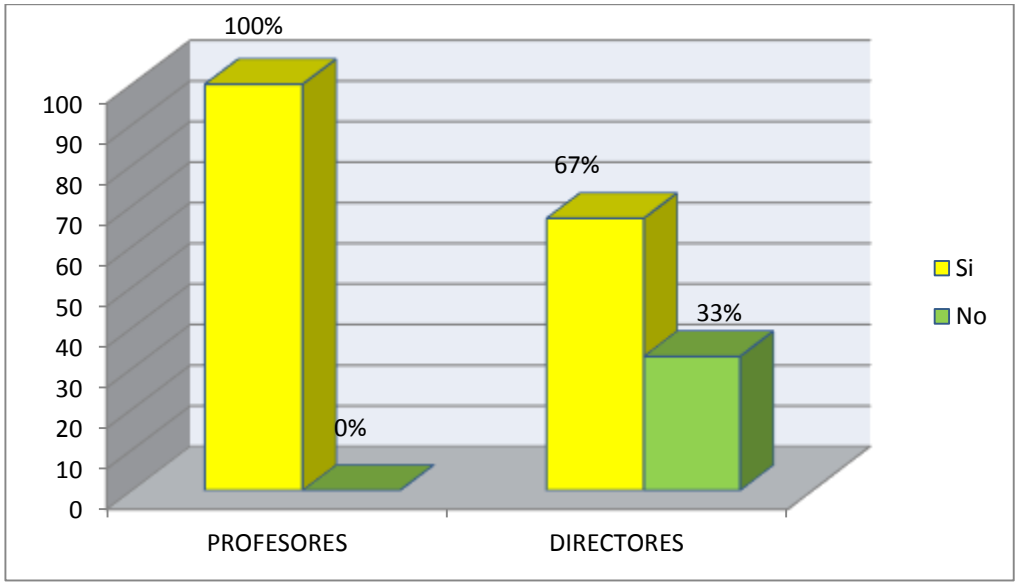
CUADRO 5

PLANIFICA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	2	100	2	67
No	0	0	1	33
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- La planificación de las clases de Educación Física, es la organización de los diferentes elementos que configuran el proceso de enseñanza y aprendizaje basada en la coherencia metodológica, orientada a guiar la práctica educativa de manera directa durante un período de tiempo limitado. En esas decisiones inciden tanto las concepciones teóricas, más o menos explicitas, sobre el aprendizaje, el contenido a enseñar y la experiencia que ha adquirido el docente.

De los resultados se establece que, el 100% de los profesores de educación física si planifican las clases. En cambio el 67% de los directivos respondieron que sus docentes si planifican las clases; no así el 33% de los directores que señalaron en forma negativa.

Estos resultados pueden deducir que los docentes si vienen realizando las planificaciones, pero centran su accionar en el logro de destrezas y no se consideran

las capacidades condicionales ni coordinativas que son elementos básicos para la ejecución de todo movimiento; ya que la planificación curricular se entiende como el diseño y la elaboración el currículo escolar en su globalidad, en nuestro caso, contamos con un currículo escolar y debemos ponerlo en acción, es decir, debemos planificar la enseñanza de la Educación Física

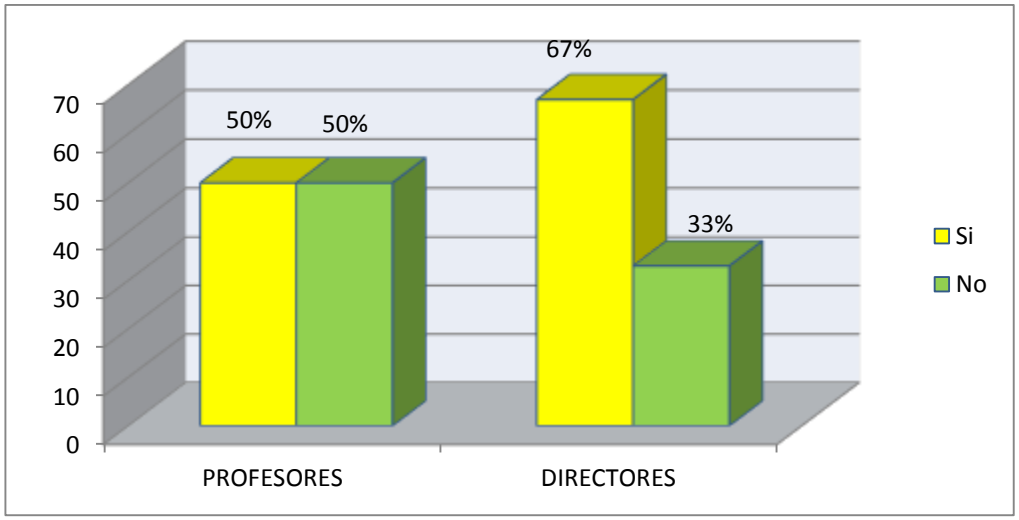
CUADRO 6

SE PLANIFICA DE ACUERDO A LOS BLOQUES CURRICULARES EN VIGENCIA

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	1	50	2	67
No	1	50	1	33
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- La planificación por bloques curriculares, es la descripción de las "destrezas con criterio de desempeño" son la orientación general, su definición es crucial para todo sistema educativo, su responsabilidad corresponde a las autoridades que ejercen la rectoría y es allí donde el sistema educativo se pone a prueba; la tarea del docente es operativo constituye el soporte humano y técnico preciso para el éxito estudiantil. En el ámbito de la Educación Física se debe planificar los tres bloques curriculares: Movimientos Naturales, Juegos y Movimiento Expresivo y Artístico.

De los resultados se establece que, el 50% de los profesores indican que la planificación si se realiza de acuerdo a los bloques curriculares emitidos por el ministerio de Educación, a diferencia del otro 50% que señalaron en forma negativa. El 67% de los directivos opinaron que sus docentes de educación física si planifican por bloques curriculares; no así el 33% de los directores que manifestaron la opción negativa; ya que no tienen cocimiento por falta de capacitación.

La mitad de los docentes planifican este componente de proyección curricular que articula e integra el conjunto de destrezas y conocimientos alrededor de un tema central de uno de los tres bloques como son movimientos naturales, juegos y movimiento expresivo y artístico.

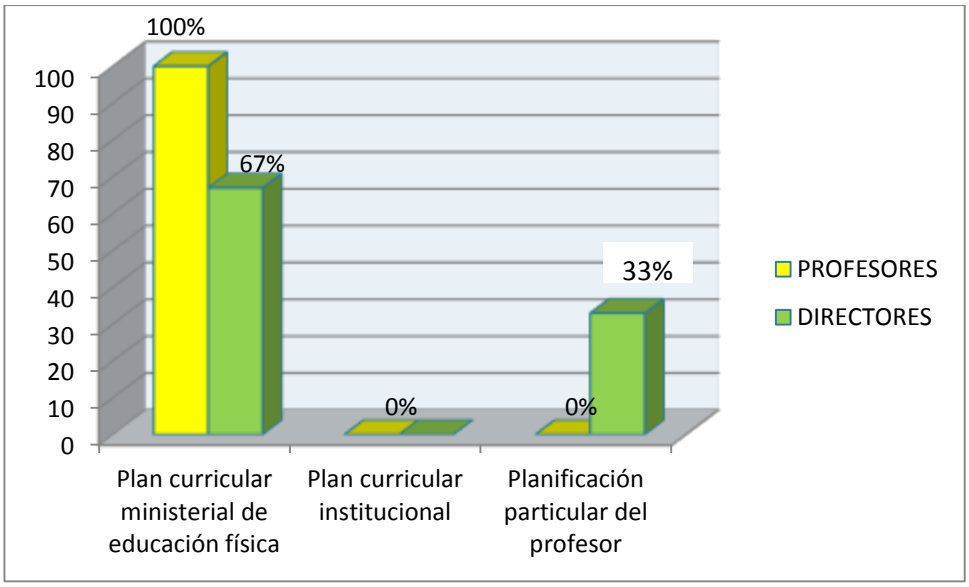
CUADRO 7

EN QUÉ SE ORIENTA LA PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Plan curricular ministerial de educación física	2	100	2	67
Plan curricular institucional	0	0	0	0
Planificación particular del profesor	0	0	1	33
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Los criterios elegidos para la selección y organización de los bloques de contenido tienen su origen, por una parte, en el análisis efectuado sobre la naturaleza del conocimiento de las destrezas adquiridas, por otra, en el papel atribuido a su enseñanza y aprendizaje en el desarrollo global de los alumnos durante la Educación Física. Tres puntos merecen especial mente ser recordados a este respecto; la planificación curricular oficial, el plan curricular institucional o la planificación personal del docente.

De los resultados se establece que, el 100% de los profesores de educación física manifiestan que la planificación de las clases de educación física las realiza basadas en el plan curricular ministerial. En cambio el 67% de los directivos señalan que si

planifican de acuerdo al currículo vigente; no así el 33% de los directivos que indicaron que utilizan la planificación particular del profesor.

Esto implica que el plan, además de un sistema de destrezas y conocimientos, presenta orientaciones metodológicas e indicadores de evaluación que permiten delimitar el nivel de calidad del aprendizaje, por lo tanto los docentes están planificando de acuerdo al pan curricular que se encuentra en vigencia para la asignatura de Educación Física.

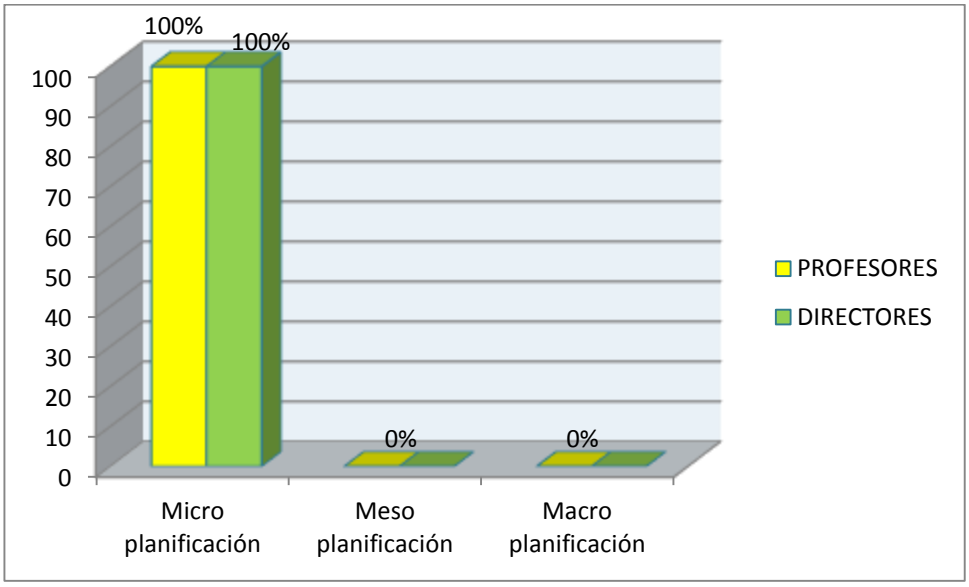
CUADRO 8

TIPO DE PLANIFICACIÓN

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Micro planificación	2	100	3	100
Meso planificación	0	0	0	0
Macro planificación	0	0	0	0
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Las planificaciones es considerar el modelo pedagógico en el que se inscriben, de acuerdo a los elementos que incluye cada tipo de planificación. Las planificaciones se clasifican según el tiempo de clase que abarcan -por ejemplo si son anuales o por unidades didácticas- y según el modelo pedagógico en el que se inscriben. Te presentamos una descripción y ejemplos de cada una de ellas. Micro Planificación (aula) Meso Planificación (unidad didáctica) Macro Planificación (Plan del Ministerio de Educación)

Analizando los datos obtenidos, de la totalidad de encuestas aplicadas a los profesores, el 100% desarrollan las clases de educación física mediante la micro planificación, lo ratifica el 100% de los directivos.

Esto implica que se viene desarrollando de acuerdo a uno de los tres bloques curriculares, su estructura es la destreza con criterio a desarrollar, estrategias metodológicas, tiempo, indicadores esenciales de evaluación sus instrumentos y técnicas de evaluación, recursos y bibliografía.

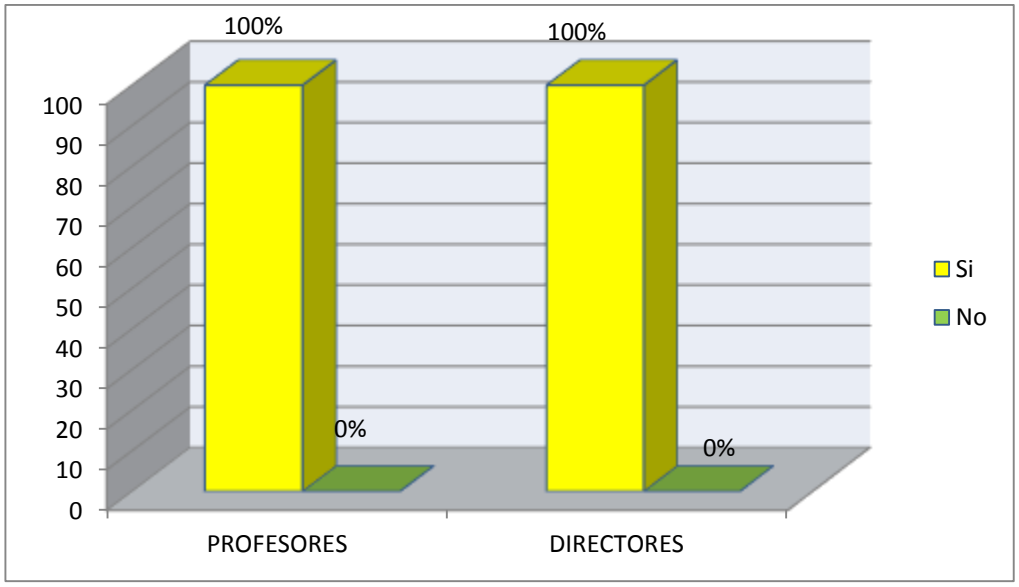
CUADRO 9

SON IMPORTANTES LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LAS DESTREZAS

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	2	100	3	100
No	0	0	0	0
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Las capacidades coordinativas son las "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

De acuerdo a la información de los docentes, EL 100% responde que si es importante las capacidades coordinativas para el desarrollo de las destrezas. También el 100% de los profesores de educación física responden que si es importante las capacidades coordinativas para el desarrollo de las destrezas.

Estas son criterios que norman qué debe saber hacer el estudiante con el conocimiento teórico y en qué grado de profundidad desde las destrezas cognitivas

(educación física), motrices (deporte) y socio afectivas (recreación) por lo tanto, desarrollar la actividad motriz de coordinación en las niñas permite mejorar los niveles de movimiento y aprendizajes significativos para el deporte de interés y motivación.

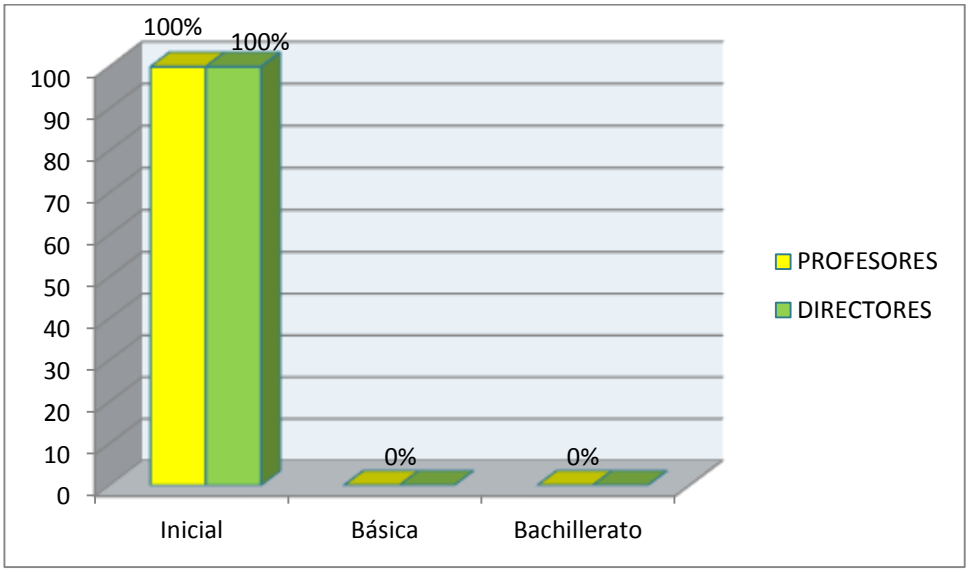
CUADRO 10

ETAPA PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Inicial	2	100	3	100
Básica	0	0	0	0
Bachillerato	0	0	0	0
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- La relación del niño con el mundo externo pasa primero a través de la relación consigo mismo. Para lo cual es necesario comenzar con conocer su propio cuerpo, sus características y posibilidades, esta exploración tiene por objeto el acto motriz. Dentro del trabajo motriz se puede hablar de motricidad fina; aquellas realizadas por los segmentos dístales, y gruesa la que reúne las actividades globales del cuerpo más proximales al eje central; por lo tanto en la educación básica es la etapa donde se debe mejorar estas capacidades coordinativas,

Según la información de los resultados obtenidos, el 100% de los profesores de educación física manifestaron que la etapa de la educación en donde se puede desarrollar de mejor manera las capacidades coordinativas es en la inicial; lo ratifica el 100% de los directivos.

Esto responde a que la coordinación, es una de las capacidades físicas que, debido a la complejidad de los procesos y subprocesos que la componen provoca mayor controversia en cuanto a sus alcances, límites y contenidos; cada uno de los autores tiene una perspectiva o una posición propia sobre el tema, porque, según el punto de vista que se considere, el plano de análisis es diferente, pero estas capacidades se debe comenzar en edades tempranas.

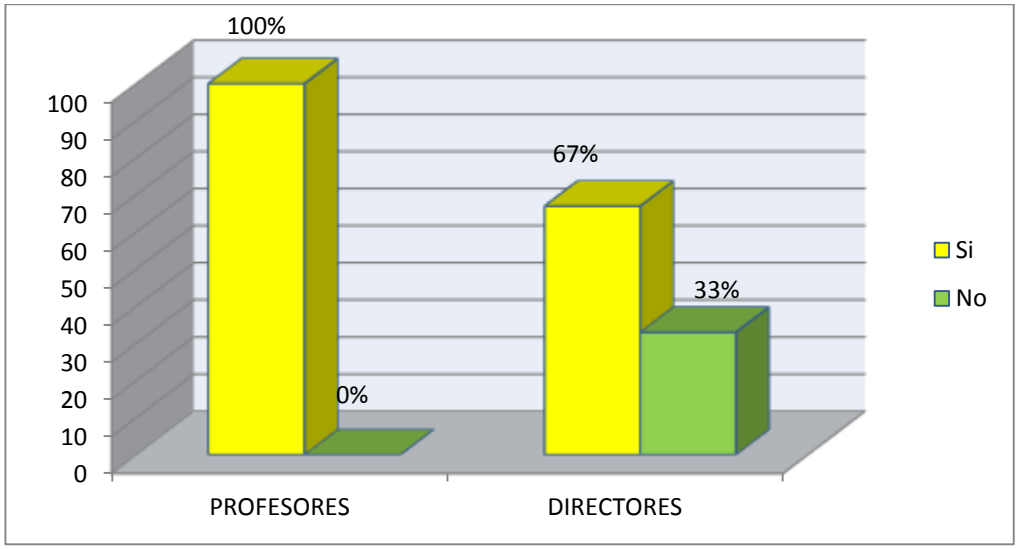
CUADRO 11

PLANIFICA PARA DESARROLLAR CAPACIDADES COORDINATIVAS.

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	2	100	2	67
No	0	0	1	33
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Planificar para desarrollar las capacidades coordinativas es organizar los principales objetivos de los expertos en aprendizaje motor es comprender el proceso y los mecanismos que hay tras una ejecución coordinada en el movimiento, para ello los contenidos debe estar orientados a un trabajo para mejorar el equilibrio, la reacción, el ritmo la diferenciación entre otras.

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 100% de los profesores de educación física planifican contenidos específicos para desarrollar las capacidades coordinativas. El 67% de los directivo respondieron que los docentes si planifican para el desarrollo de estas capacidades ; en cambio el 33% de los directivos opinaron en forma negativa.

Estas habilidades que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base

de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento

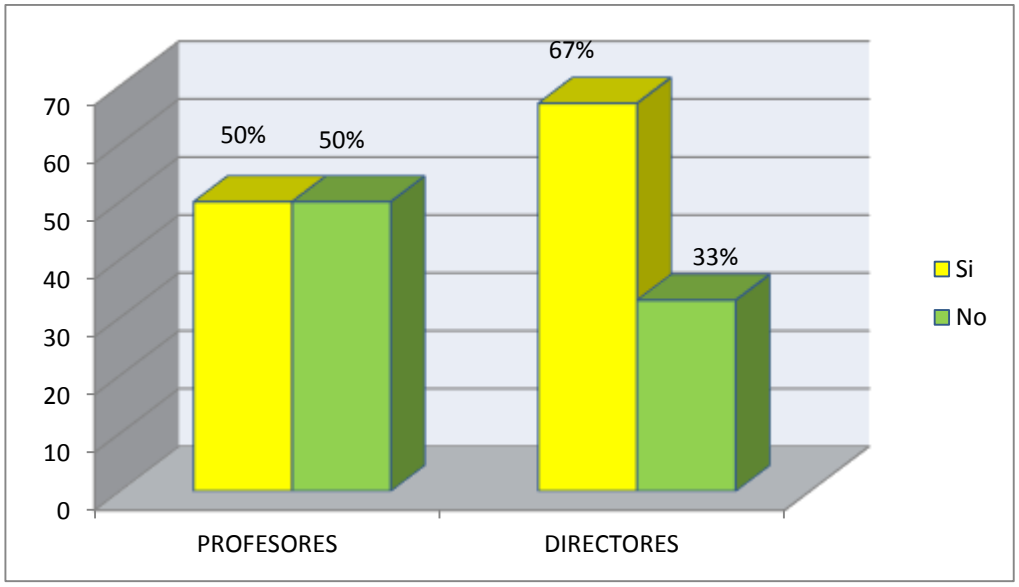
CUADRO 12

GUÍA DIDÁCTICA PARA DESARROLLAR CAPACIDADES COORDINATIVAS

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	1	50	2	67
No	1	50	1	33
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.-es un documento creado por el tutor docente, esta tiene por objeto orientar al estudiante en una tarea a desarrollar dentro del proceso de aprendizaje virtual. Es una herramienta de esencial uso para los docentes para el logro y desarrollo de todo tipo de destrezas que mejore el aprendizaje en los niños(as).

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 50% de los docentes manifestaron que no cuentan con una guía didáctica, a diferencia del otro 50% que si cuenta. El 67% de los directivos indicaron que los docentes sí cuentan con una guía didáctica; mientras que el 33% indican que no cuenta con una guía didáctica para el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas.

La Guía Didáctica es un material educativo diseñado para orientar el proceso de enseñanza - aprendizaje de las estudiantes, que incluye información necesaria para cumplir el objetivo previsto en clase, este apoyo para los docentes hasta la actualidad no se ha difundido por parte de los Ministerio de Educación y Deporte del Ecuador.

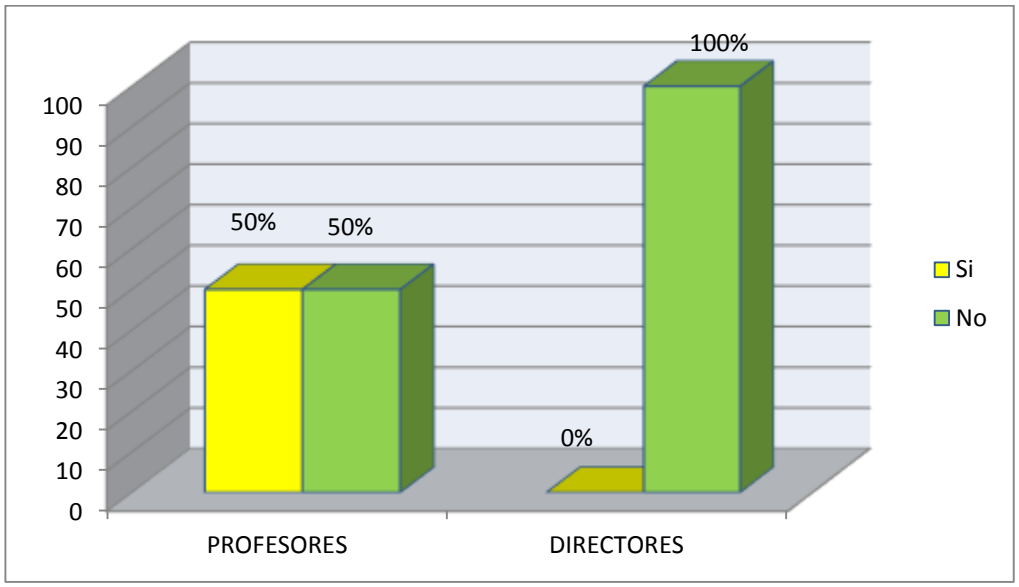
CUADRO 13

PLAN DE CAPACITACIÓN

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	1	50	0	0
No	1	50	3	100
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Un plan de capacitación, es una estrategia indispensable para alcanzar los objetivos de la educación, ya que habilita a los docentes para realizar elecciones acertadas en pro de sus destrezas, son actualizaciones de acuerdo al avance de educación en relación a la ciencia y tecnología.

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 50% de los docentes manifestaron que la institución si elabora cursos de capacitación, mientras que el otro 50% respondió en forma negativa. El 100% de los directivos señalaron que en su institución no elabora capacitación para los profesores de educación física.

La capacitación docente se refiere a las políticas y procedimientos planeados para preparar a potenciales profesores dentro de los ámbitos del conocimiento, actitudes, comportamientos y habilidades, cada uno de estos necesarios para cumplir sus labores eficazmente en los lugares de clases

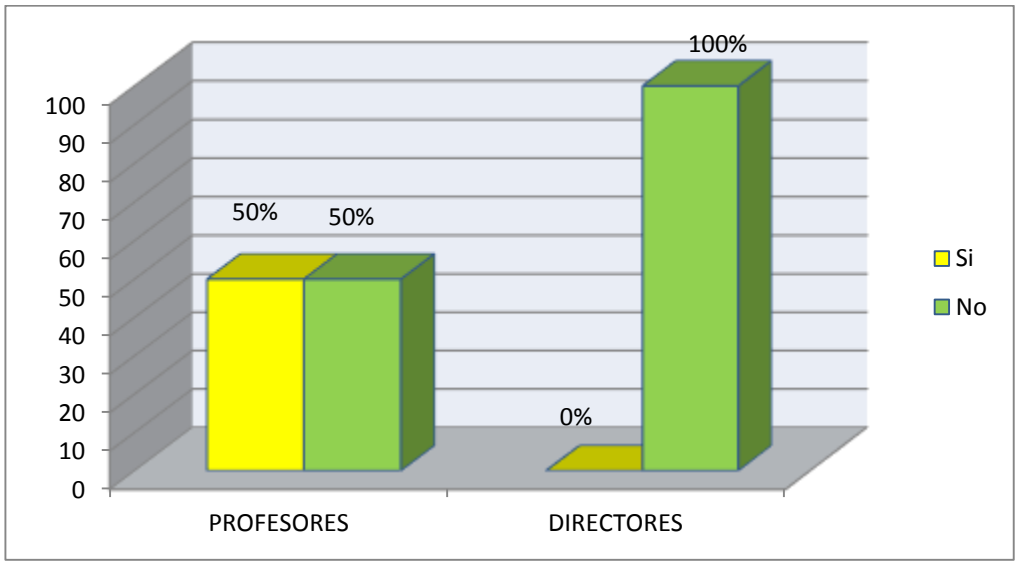
CUADRO 14

FACILIDADES PARA CURSOS DE ACTUALIZACIÓN

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	1	50	3	0
No	1	50	0	100
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.-Una de las necesidades de cualquier docente es mantenerse al día en relación con las técnicas y procedimientos pedagógicos que potencien el desarrollo del aprendizaje en sus alumnos. Para satisfacer esta necesidad, en los últimos años no han surgido estos eventos, a más de ello se suma que los directivos deben dar todas las facilidades para que sus docentes tengan acceso a estos eventos académicos.

Según la información de los resultados obtenidos, el 50% de los docentes manifestaron que la institución si brinda las facilidades para que siga cursos en otras instituciones, no así en el otro 50% de los profesores: El 100% de los directivos indicaron que la institución no se brinda las facilidades para que los profesores de educación física sigan cursos de capacitación por las disposiciones de régimen laboral que deben cumplir.

Estos cursos son una gran herramienta para que el personal de las empresas obtenga mejoras notables personal y profesionalmente. Es por esto, que los cursos de capacitación son necesarios para que las personas puedan ofrecer un trabajo mejor hecho y cumpliendo todas las exigencias que su empresa pide; por ello se hace necesario que exista una socialización por parte de los Ministerios de Educación y Deportes para que los docentes estén capacitados a través de un plan que no interrumpa las labores académicas.

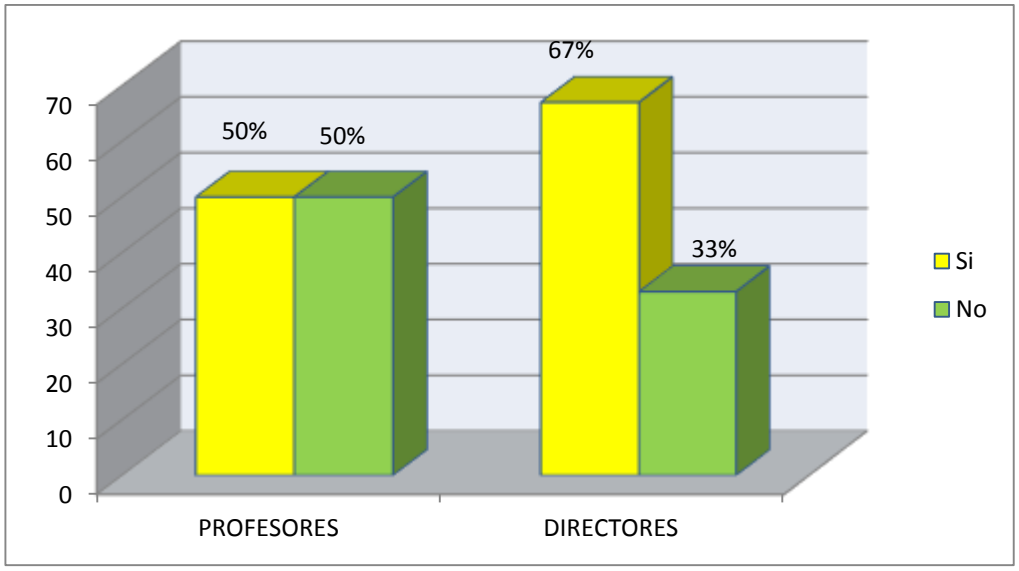
CUADRO 15

LA PLANIFICACIÓN ESTÁ DE ACUERDO A LOS INTERESES INSTITUCIONALES

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	1	50	2	67
No	1	50	1	33
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.-La planificación permite a las instituciones contar con una guía simple para la formulación de la planificación institucional de forma consensuada al interior de cada una de las entidades del Estado y su articulación con el presupuesto. Esto último es de gran importancia, pues mientras los objetivos, políticas, programas y proyectos identificados para mejorar las destrezas en los estudiantes.

Según la información de los resultados obtenidos de los profesores de educación física, el 50% índico que si realizan la planificación de las clases de educación de acuerdo a los intereses institucionales, a diferencia del otro 50% que señalaron que no. El 67% de los directivos respondieron que sí; mientras que el 33% restante de docentes supo indicar que no.

La planificación del desarrollo supone la formulación de un programa de acción a cargo de las autoridades políticas y económicas de un país que tiene por objeto cumplir metas nacionales concretas dentro de un plazo específico y sobre todo de acuerdo a la misión y visión de la institución educativa.

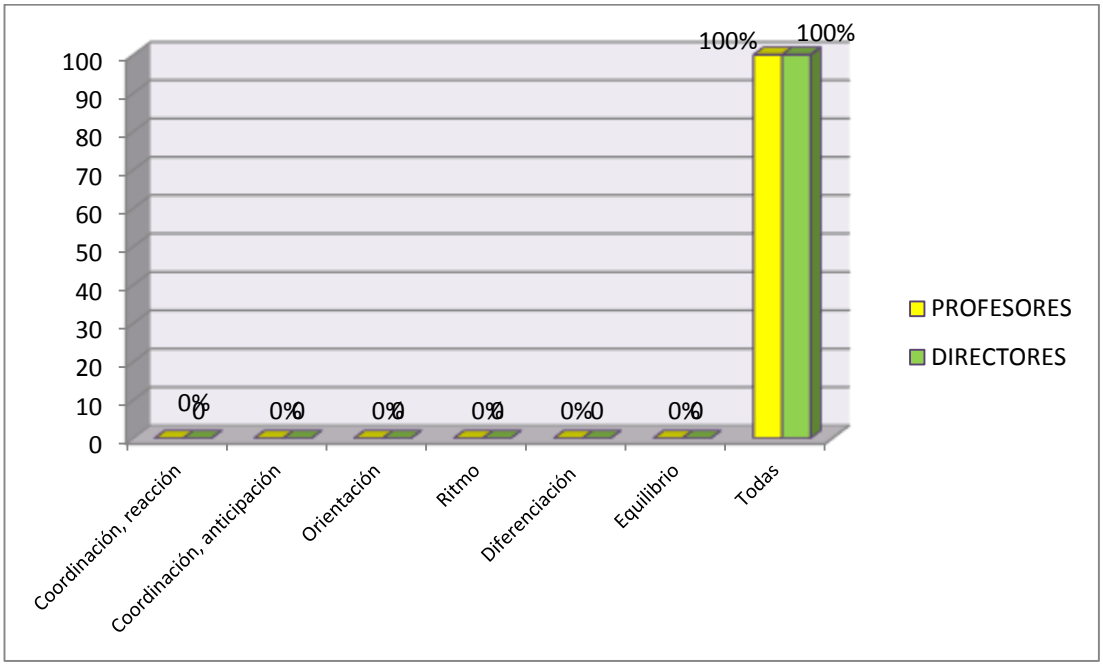
CUADRO 16

CAPACIDADES COORDINATIVAS QUE PLANIFICA

ALTERNATIVAS	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Coordinación, reacción	0	0	0	0
Coordinación, anticipación	0	0	0	0
Orientación	0	0	0	0
Ritmo	0	0	0	0
Diferenciación	0	0	0	0
Equilibrio	0	0	0	0
Todas	2	100	3	100
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- las capacidades coordinativas• generales: son el resultado de un trabajo motor múltiple en varias disciplinas deportivas dan solución a las tareas cotidianas o deportivas que requieren movimiento• específicas: son las que permiten variar la técnica de una modalidad deportiva determinada.

Según la información de los resultados obtenidos, el 100% de los profesores de educación física planifican todas las capacidades coordinativas en las niñas,. De igual forma lo confirma el 100% de los directores. Estas capacidades son: a) Capacidades Coordinativas Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz Regulación de Los movimientos b) Especiales: Orientación Equilibrio Reacción: Simple y Compleja Ritmo, Anticipación, Diferenciación y Coordinación c) Complejas Aprendizaje motor Agilidad.

Se concluye que se vienen planificando las clases para el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas, pero deben estar orientadas a cumplir sus objetivos previstos que es mejorar la acción motriz en los educandos, tendiendo así la oportunidad de lograr aprendizaje s para un determinado actividad física o deporte.

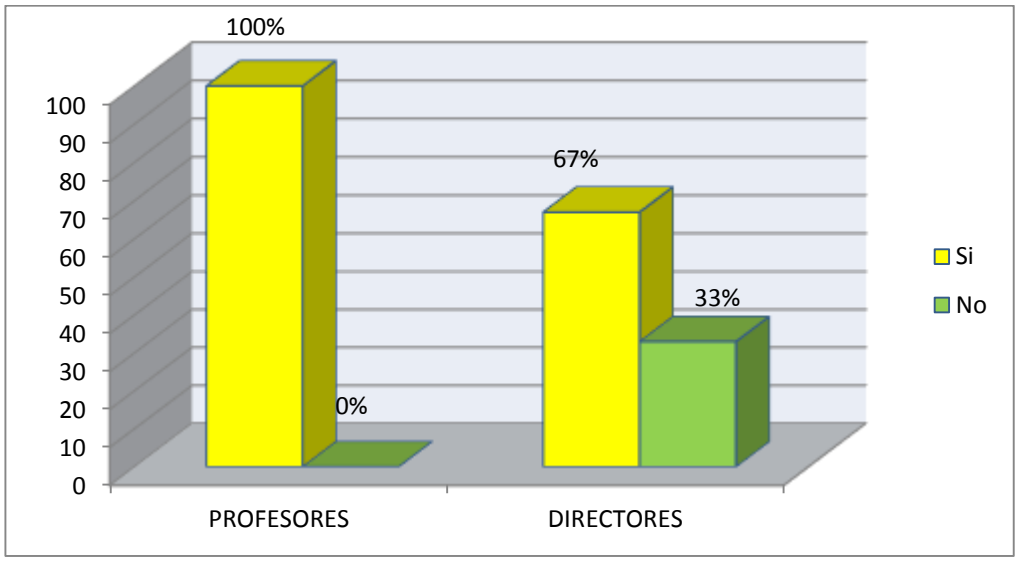
CUADRO 17

CAPACIDADES COORDINATIVAS DE ACUERDO A LA EDAD

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTORES	
	f	%	f	%
Si	2	100	2	67
No	0	0	1	33
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Las capacidades coordinativas de capacidad de acoplamiento capacidad de capacidad de capacidad de capacidad de capacidad de adaptación a de los diferenciación equilibrio orientación ritmo reacción las variaciones movimientos deben ser desarrolladas y planificadas considerando la edad de los educandos.

Según la información de los resultados obtenidos, el 100% de los profesores de educación física, manifestaron que han podido observar que las niñas han desarrollado las capacidades coordinativas de acuerdo a la edad. En cambio el 67% de los directores indicaron que sí; el 33% de los directivos señalaron en forma negativa.

Dentro del trabajo motriz se puede hablar de motricidad fina; aquellas realizadas por los segmentos dístales, y gruesa la que reúne las actividades globales del cuerpo

más proximales al eje central. Al pasar la etapa de la niñez, llegamos a la adolescencia en la cual el movimiento es aún indispensable para poder desenvolverse, desarrollarse e interrelacionar en el medio.

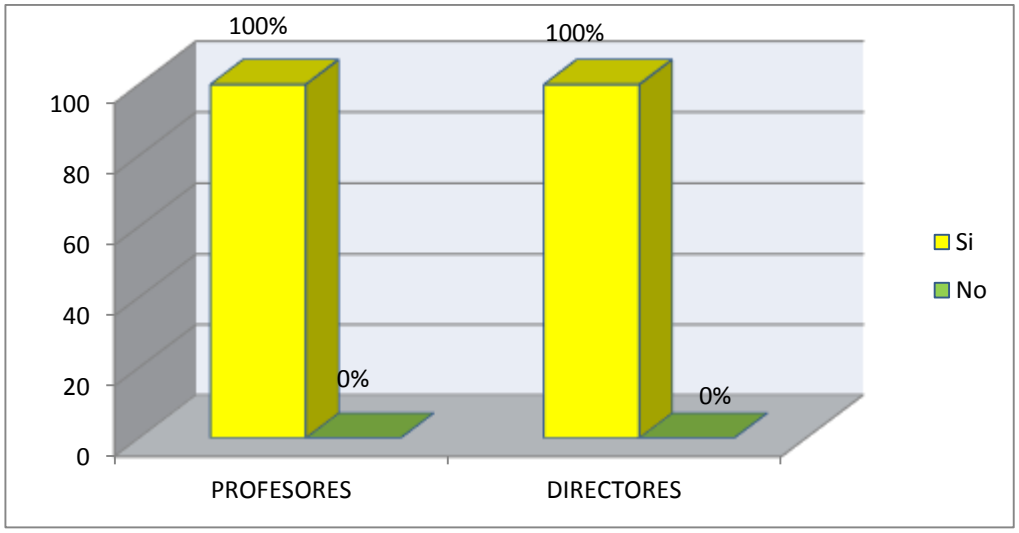
CUADRO 18

LAS CAPACIDADES SON ACCIONES DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

ALTERNATIVA	PROFESORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Si	2	100	3	100
No	0	0	0	0
TOTAL	**2**	**100**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Profesores de Cultura Física y Directivos de Escuelas de la ciudad Macará

Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Las planificaciones en clases de educación física deben caracterizarse en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales. Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él

Según la información de los resultados obtenidos, el 100% de los profesores de educación física, si consideran que el desarrollo de las capacidades coordinativas de las estudiantes, El 100% de los directivos respondieron la opción del sí, se debe a la aplicación planificada de las clases de educación física.

Es evidente que la planificación de las clases de Educación Física es fundamental para conducir nuestra labor docente, desarrollar la enseñanza con coherencia y asegurando un mínimo de eficacia (respetando y teniendo como guía los objetivos programados), que aumentará cuanta mayor sea nuestra experiencia educativa en un mismo centro docente, adecuando la programación con un mayor ajuste y acercamiento a la realidad.

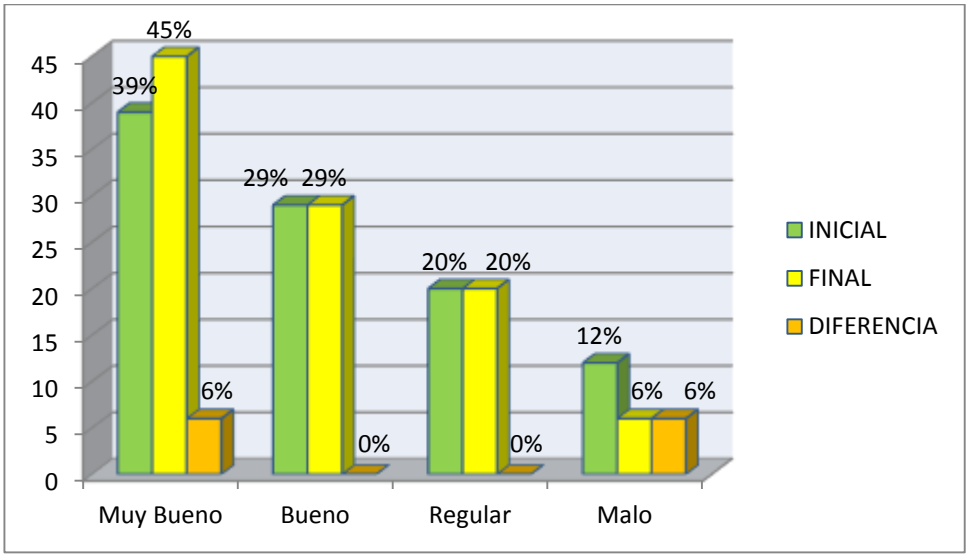
RESULTADOS COMPARATIVOS DE LOS TEST INICIAL Y FINAL APLICADO A LAS NIÑAS DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA CIUDAD DE MACARÁ

CUADRO 19

EQUILIBRIO ESTÁTICO

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	78	39	90	45	**6**
Bueno	58	29	57	29	**0**
Regular	39	20	41	20	**0**
Malo	25	12	12	6	**6**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- El equilibrio es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento. Es la capacidad de la niña de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de desviación.

Para la realización de estas actividades se aplicaron ejercicios de llevar objetos sobre la cabeza, caminar, correr manteniendo el equilibrio, en forma estática y en movimiento por diferentes direcciones y obstáculos, ubicar diferentes posiciones: Este test se aplicó de la siguiente manera: consistió en realizar la balanza. Adelantando

el tronco y colocándolo paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición durante 10 segundos.

Comparando los resultados que anteceden, en el Test Inicial de equilibrio estático el 39% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 45%, lo que existe una diferencia de mejora del (6%); a diferencia del 29% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida se mantuvo el 29%, lo que implica que (no existe diferencia alguna); en cambio el 20% de entrada lograron una valoración de Regular, se mantuvo en el de salida al 20% (no existe diferencia en este indicador); finalmente el 17% en el test inicial el 12% obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 6%, lo que implica que hubo una diferencia del (6%).

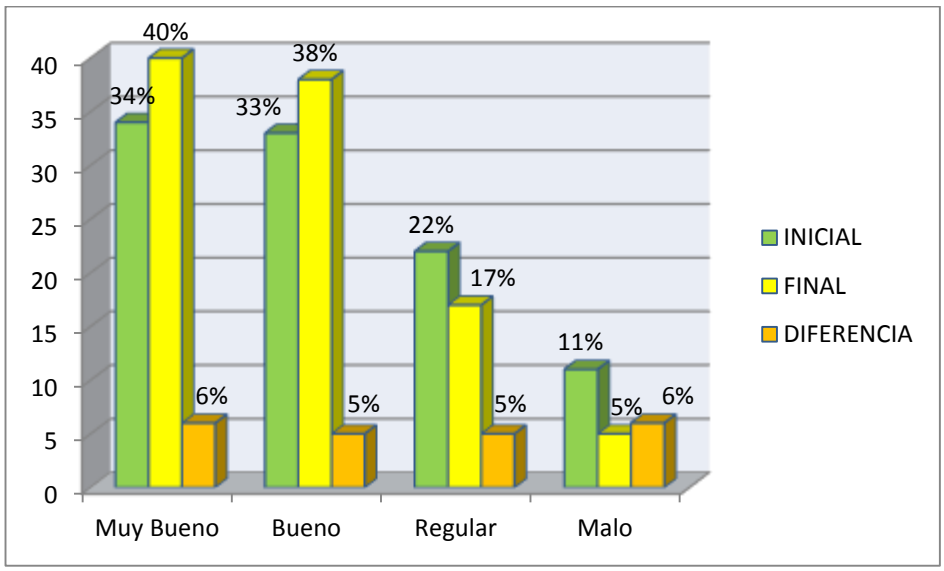
Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física incidió positivamente en el desarrollo de la capacidad de equilibrio estático por cuanto las niñas tuvieron la capacidad de mantener una posición óptima en la ejecución de varios movimientos.

CUADRO 20

EQUILIBRIO DINÁMICO

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	68	34	79	40	**6**
Bueno	67	33	77	38	**5**
Regular	43	22	33	17	**5**
Malo	22	11	11	5	**6**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- El equilibrio dinámico es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad, también es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Con una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física.

Los ejercicios que se desarrollaron para esta actividad estuvieron caracterizados por variaciones de movimientos en equilibrio, creando nuevas formas, carreras con equilibrio, caminar imitando varios animales. El test se lo aplicó de la siguiente manera: pasar caminando lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la cuerda o línea trazada en el suelo.

Confrontando los resultados que anteceden, en el Test Inicial en el equilibrio dinámico el 34% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 40%, lo que existe una diferencia de mejora del (5%); a diferencia del 33% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida mejoró al 38%, lo que implica que (existe diferencia de 5%); en cambio el 22% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida bajó al 17% (existe diferencia del 5%); finalmente el 11% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 5%, lo que implica que hubo una diferencia del (6%).

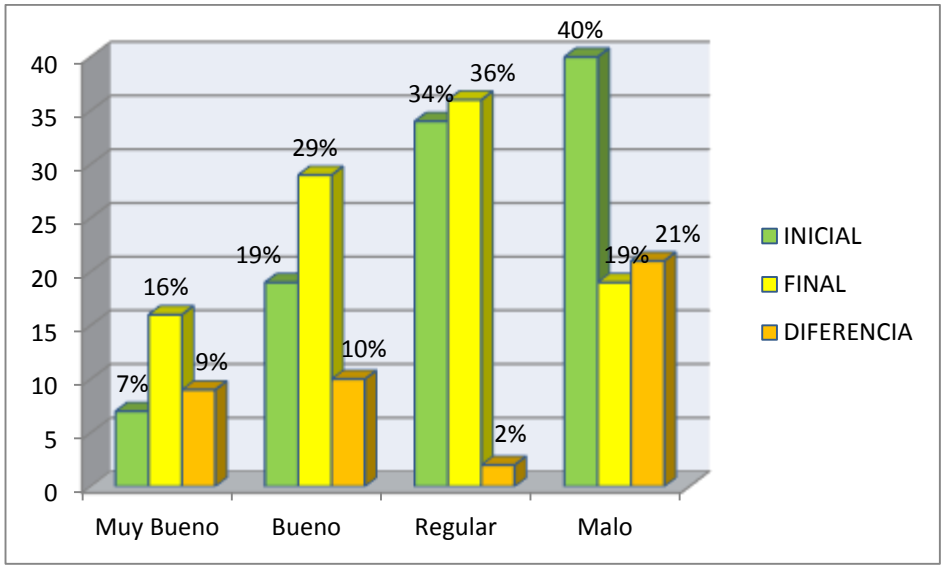
Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física si incide favorablemente en el desarrollo de la capacidad de equilibrio dinámico ya que las alumnas desarrollan la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo realiza los desplazamientos.

CUADRO 21

DIFERENCIACIÓN

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	15	7	33	16	**9**
Bueno	37	19	57	29	**10**
Regular	68	34	71	36	**2**
Malo	80	40	39	19	**21**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- La diferenciación es la capacidad de la niña, de realizar una acción motora con una magnitud adecuada de fuerza, tiempo y espacio necesarios para cumplir el objetivo de la acción. Trata de diferenciar las fuerzas aplicadas en un movimiento.

Las actividades y ejercicios que se desarrollaron fuero a través de establecer diferencias en los juegos, lograr variaciones de dirección y velocidades en las carreras, comparación de movimientos ejecutando y explicando juegos e diferenciación. El test se lo aplicó con las siguientes actividades: La alumna lanza en 5 ocasiones un balón para que caigan dentro de un aro o círculo pintado en el suelo ubicado a una distancia de 3 m de él.

Cotejando los resultados que anteceden, en el Test Inicial en la diferenciación el 7% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 16%, lo que existe una diferencia de mejora del (9%); a diferencia del 19% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida mejoró al 29%, lo que implica que (existe diferencia de 10%); en cambio el 34% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida fue del 36% (existe diferencia del 2%); finalmente el 40% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 19%, lo que implica que hubo una diferencia del (21%).

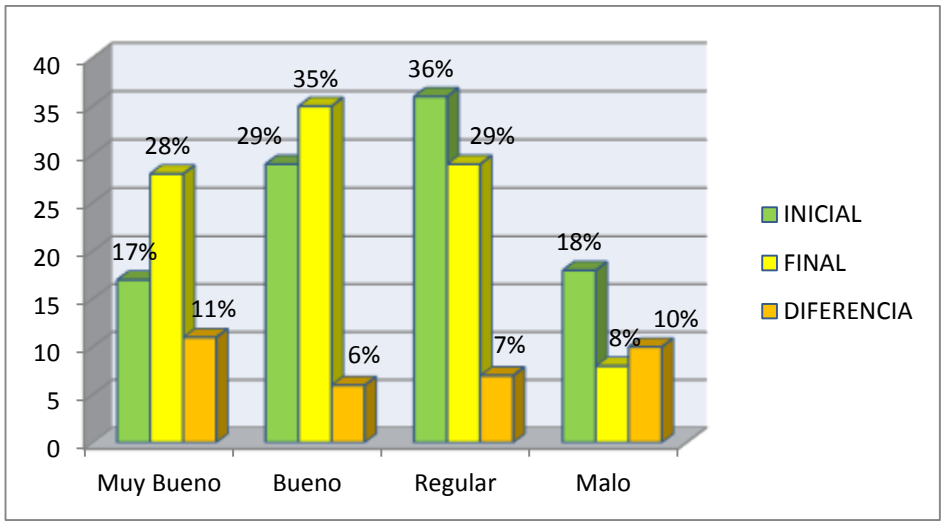
Se concluye que la aplicación de las clases de Educación Física si incide favorablemente en el desarrollo de la capacidad de diferenciación por cuanto las alumnas lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.

CUADRO 22

ORIENTACIÓN

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	34	17	56	28	**11**
Bueno	57	29	70	35	**6**
Regular	72	36	57	29	**7**
Malo	37	18	17	8	**10**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.-La orientación es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

Los ejercicios que se desarrollaron en esta actividad fueron variaciones de saltar, saltos de profundidad, carreras en varias direcciones, juegos de animales, desplazamientos, utilización de espacios comunes y juegos de orientación como la brújula, perdido en el mar, etc. El test se lo aplicó de la siguiente manera: La niña con posición de pie sostiene un balón en sus manos, a la señal del profesor lanza el balón al aire, luego realiza un giro de 360 grados en su lugar en la dirección que el docente le indique y buscará recibir el balón antes de que este de un segundo bote en el piso.

Comparando los resultados que anteceden, en el Test Inicial en el orientación el 17% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 28%, lo que existe una diferencia de mejora del (11%); a diferencia del 29% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida mejoró al 35%, lo que implica que (existe diferencia de 6%); en cambio el 36% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida bajó al 29% (existe diferencia del 7%); finalmente el 18% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 8%, lo que implica que hubo una diferencia del (10%).

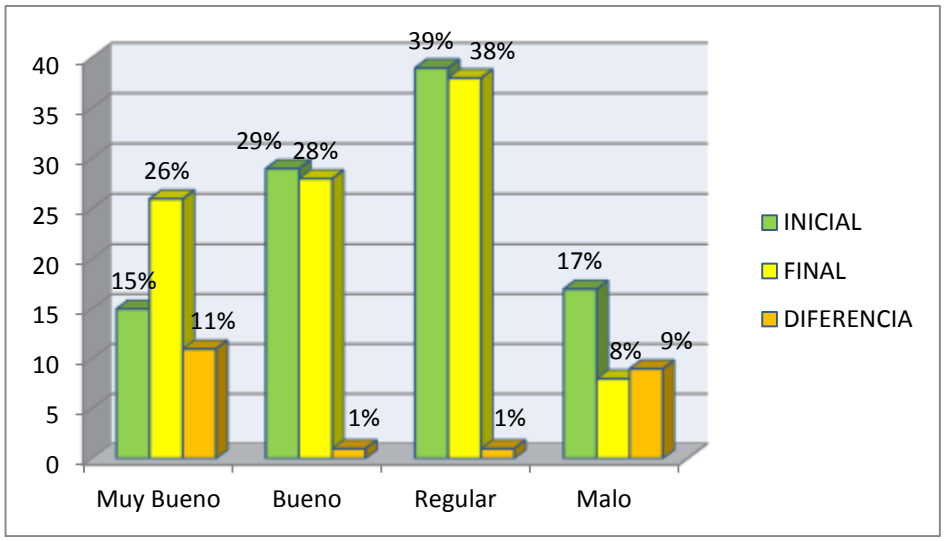
Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física si incide favorablemente en el desarrollo de la capacidad de orientación ya que las niñas pueden mantener la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

CUADRO 23

COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	30	15	53	26	**11**
Bueno	58	29	55	28	**1**
Regular	78	39	75	38	**1**
Malo	34	17	17	8	**9**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- La coordinación óculo manual debe entenderse al trabajo asociado de la visión y las manos. Es la coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual. Es aquella en la que se ponen en marcha la percepción visual y el gesto manual para llevar a cabo un acto coordinado.

Las actividades ejecutadas fueron lanzar en diferentes espacios, lanzamiento de precisión, lanzar la pelota y recogerla, lanzamiento a distancias, movimientos de lanzar, participar en juegos de lanzar la pelota. El test se lo desarrolló de la siguiente manera: El docente lanzará una pelota hacia la niña ubicado a 3 metros de ella, recibirá el balón y botará 3 veces contra el piso con dos manos, con la mano izquierda y luego con derecha para finalmente devolverle al profesor.

Confrontando los resultados que anteceden, en el Test Inicial de coordinación óculo manual el 15% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 26%, lo que existe una diferencia de mejora del (11%); a diferencia del 29% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida bajó al 28%, lo que implica que (existe diferencia de 1%); en cambio el 39% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida bajó al 38% (existe diferencia del 1%); finalmente el 17% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 8%, lo que implica que hubo una diferencia del (9%).

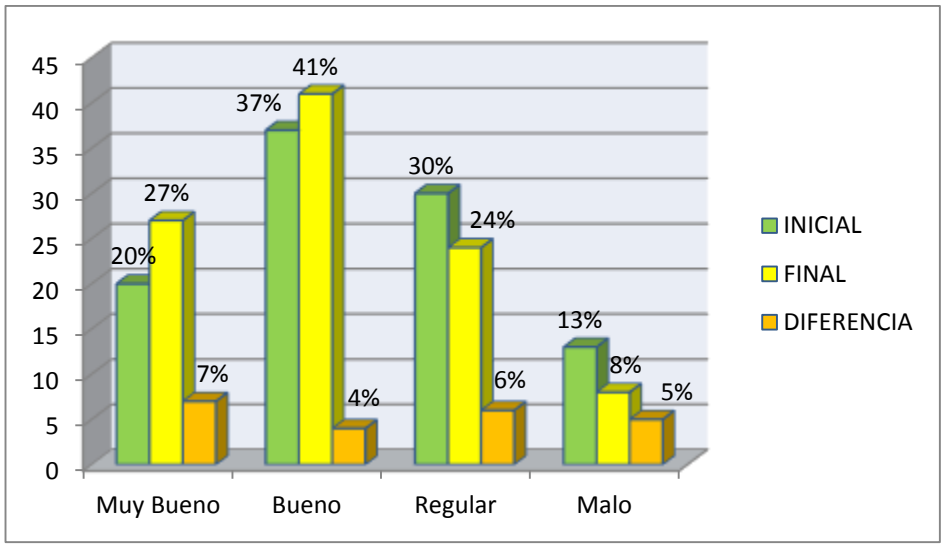
Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física si incide significativamente en el desarrollo de la capacidad de equilibrio dinámico por cuanto las niñas se observa el trabajo asociado de la visión y las manos; en este grado, el niño debe enfrenta a tareas sobre recepción, lanzamientos y manipulación de elementos pequeños, en donde combina la rapidez y la precisión en las ejecuciones.

CUADRO 24

COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICA

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	39	20	55	27	**7**
Bueno	73	37	82	41	**4**
Regular	61	30	48	24	**6**
Malo	27	13	15	8	**5**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.-La coordinación óculo pédica debe entenderse al trabajo asociado de la visión y los pies. Es la coordinación que se da en un movimiento de las extremidades inferiores, que responde a un estímulo visual. Esta capacidad pone en marcha la percepción visual y el gesto de los pies para llevar a cabo un acto coordinado.

Los ejercicios desarrollados en esta actividad fueron, receptar el balón con partes del cuerpo, patear la pelota, crear nuevas formas de patear el balón, habilidad para patear la pelota y movimientos de precisión con las pelotas. Este test se lo aplicó, en la carrera la alumna, conduce una pelota con los pies por 20 m. dentro de un carril de un metro de ancho.

Cotejando los resultados que anteceden, en el Test Inicial de coordinación óculo pédica el 20% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 27%, lo que existe una diferencia de mejora del (7%); a diferencia del 37% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida mejoró al 41%, lo que implica que (existe diferencia de 4%); en cambio el 30% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida fue del 24% (existe diferencia del 6%); finalmente el 13% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 8%, lo que implica que hubo una diferencia del (5%).

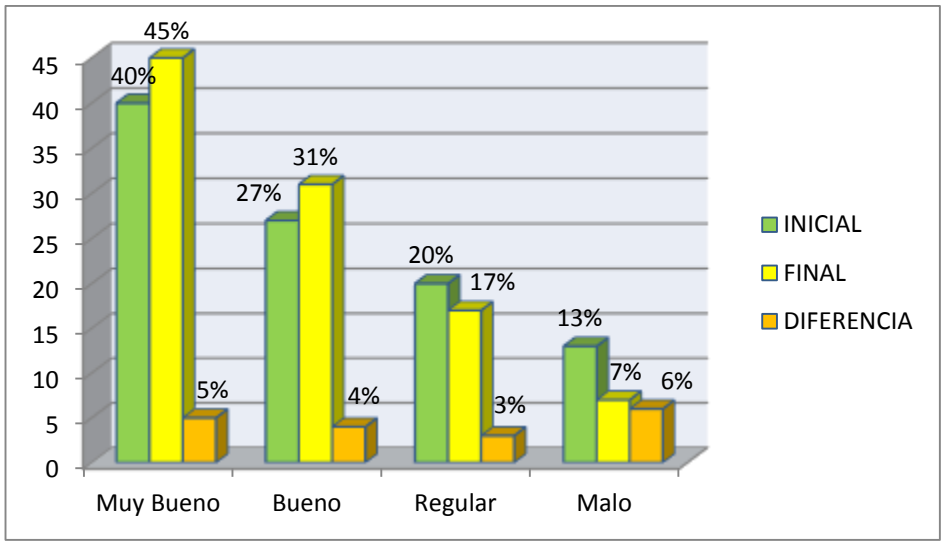
Se concluye que la aplicación de las clases de Educación Física si incide favorablemente en el desarrollo de la capacidad de coordinación óculo manual por cuanto en las alumnas se observó que en el caso las ejecuciones se hacen con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc., se manipula objetos con los miembros inferiores. Podemos reseñar en este grupo de actividades se desarrollan en las conducciones, paradas, controles, lanzamientos y saltos.

CUADRO 25

SINCRONIZACIÓN

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	79	40	90	45	**5**
Bueno	54	27	61	31	**4**
Regular	40	20	35	17	**3**
Malo	27	13	14	7	**6**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- La sincronización es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí. Es la capacidad de coordinar brazos y piernas y cadenas de movimientos con las habilidades motrices básicas.

Los ejercicios ejecutados para esta actividad fueron caminar coordinando diferentes partes del cuerpo, experimentar diferentes movimientos de sincronizar las actividades, juegos de caminar y correr desde diferentes posiciones. El test se lo aplicó de la siguiente manera: Desde la posición de pie la alumna realizará 10 saltos alternados, la niña salta juntando las manos sobre la cabeza mientras separa las piernas, inmediatamente con otro salto vuelve a la posición inicial y así sucesivamente 10 veces.

Comparando los resultados que anteceden, en el Test Inicial de sincronización el 40% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 45%, lo que existe una diferencia de mejora del (5%); a diferencia del 27% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida mejoró al 31%, lo que implica que (existe diferencia de 4%); en cambio el 20% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida bajó al 17% (existe diferencia del 4%); finalmente el 13% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 7%, lo que implica que hubo una diferencia del (6%).

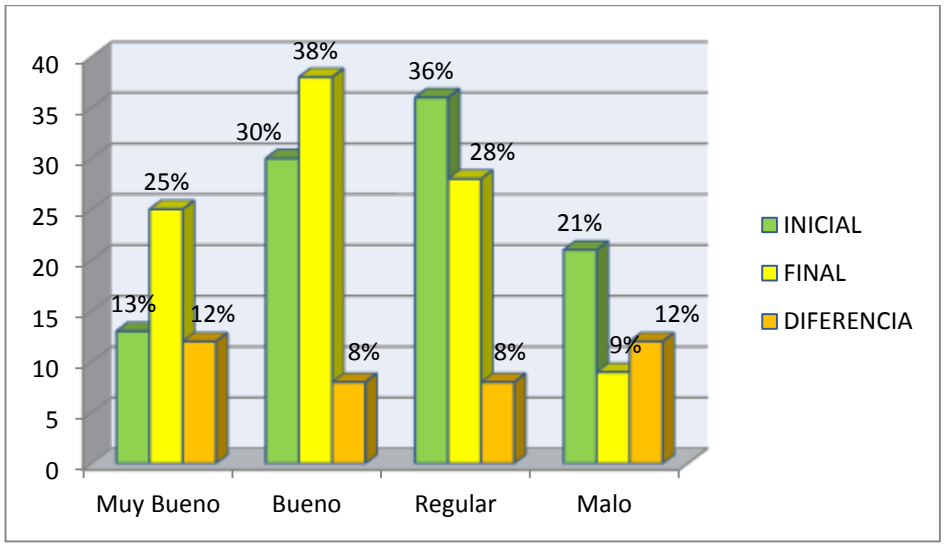
Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física si incide favorablemente en el desarrollo de la capacidad de sincronización ya que las niñas demostraron la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

CUADRO 26

REACIÓN

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	26	13	51	25	**12**
Bueno	59	30	76	38	**8**
Regular	72	36	55	28	**8**
Malo	43	21	18	9	**12**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- La reacción es la capacidad de la niña de ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y/o a cambios súbitos de la situación.

Los ejercicios que se cumplieron para el desarrollo de esta capacidad fueron reacciones hacia adelante, diferentes formas de reaccionar, reaccionar hacia atrás, reacciones en diferentes posiciones del cuerpo, en forma individual y grupal. En el test se utilizó las siguientes actividades: Colocado a un metro de distancia de la alumna, el profesor con el brazo extendido al frente y un balón o pelota de tenis en la mano, la soltará en 5 ocasiones para que la alumna reaccione y la atrape antes de que caiga al piso. La posición de la niña será estar de pie con las manos atrás.

Contrastando los resultados que anteceden, en el Test Inicial de reacción el 13% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 25%, lo que existe una diferencia de mejora del (12%); a diferencia del 30% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida mejoró al 38%, lo que implica que (existe diferencia de 8%); en cambio el 36% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida bajó al 28% (existe diferencia del 8%); finalmente el 21% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 9%, lo que implica que hubo una diferencia del (12%).

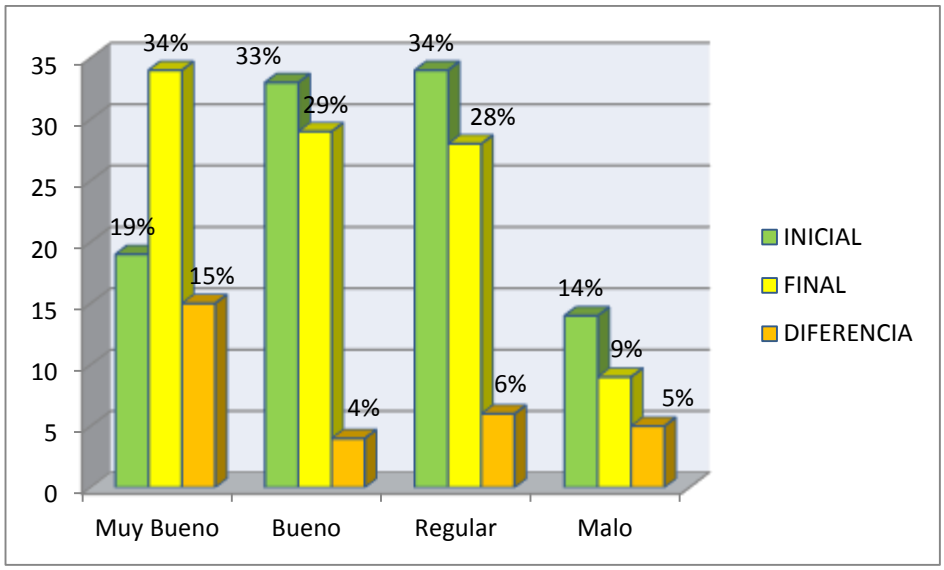
Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física si incide favorablemente en el desarrollo de la capacidad de reacción, ya que las alumnas adquirieron la destreza de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

CUADRO 27

RITMO

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	37	19	67	34	**15**
Bueno	66	33	59	29	**4**
Regular	68	34	56	28	**6**
Malo	29	14	18	9	**5**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	**100**	

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- El ritmo es la capacidad que caracteriza los cambios dinámicos de los movimientos. Es la capacidad de captar, de memorizar y de ejecutar el ritmo temporal-dinámico de una acción motora. Referida a la realización de movimientos o acciones motrices con fluidez.

Los ejercicios que se desarrollaron fueron varios movimientos rítmicos, diferentes formas de movimientos con música, movimientos de bailar, trasmisión de movimientos. El test se lo aplicó de la siguiente forma: La alumna debe caminar siguiendo los ritmos alternados (lento, medio y rápido) que el profesor marque con las palmas de sus manos o un instrumento de percusión

Confrontando los resultados que anteceden, en el Test Inicial de ritmo el 19% obtuvieron una valoración de Muy Bueno, de salida mejoró al 34%, lo que existe una diferencia de mejora del (15%); a diferencia del 33% de las niñas en el test Inicial lograron una evaluación de Bueno, de salida bajó al 29%, lo que implica que (existe diferencia de 4%); en cambio el 34% de entrada lograron una valoración de Regular, de salida fue del 28% (existe diferencia del 6%); finalmente el 14% en el test inicial, obtuvieron una valoración de Malo, bajando en el de salida al 9%, lo que implica que hubo una diferencia del (5%).

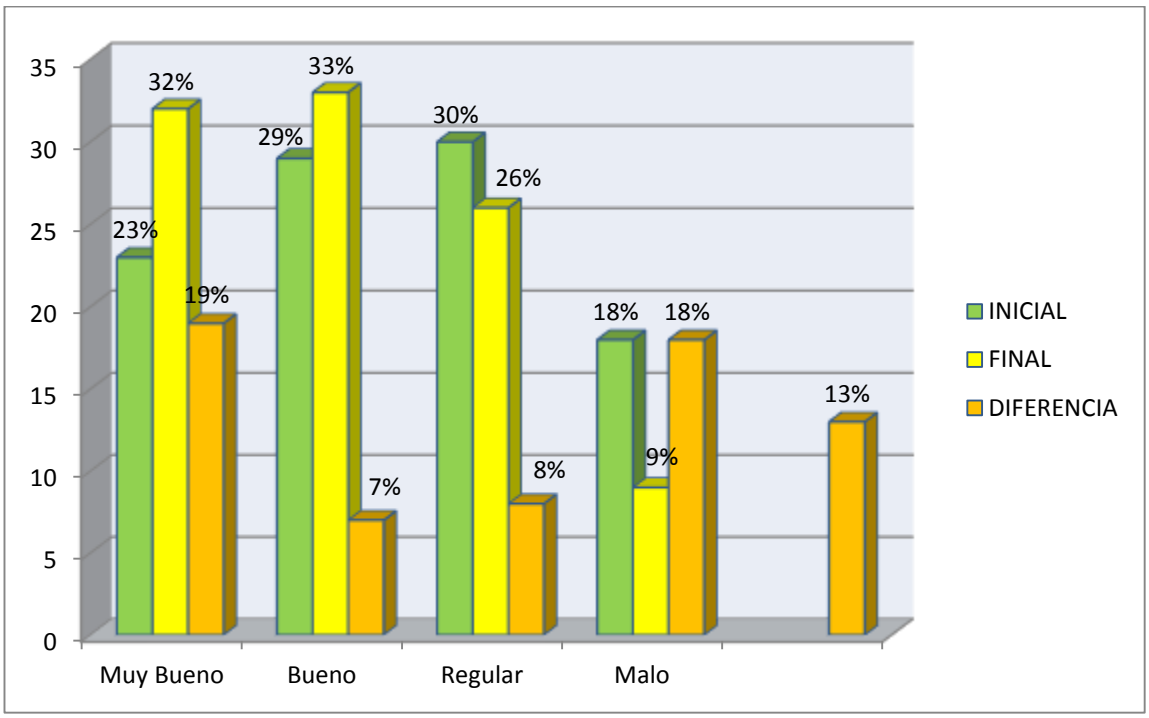
Se concluye que la aplicación de las clases de Educación Física si incide favorablemente en el desarrollo de la capacidad de coordinativa del ritmo, ya que las alumnas pudieron comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

CUADRO 28

RESULTADOS PROMEDIO DE LOS TEST DE COORDINACIÓN

VALORACIÓN	INICIAL		FINAL		DIF %
	f	%	f	%	
Muy Bueno	45	23	64	32	**19**
Bueno	59	29	66	33	**7**
Regular	60	30	52	26	**8**
Malo	36	18	18	9	**18**
TOTAL	**200**	**100**	**200**	100	**13**

Fuente: Test Inicial y Final aplicado a las alumnas de las escuelas de la ciudad de Macará
Autor: Krosby Atarihuana 2014



ANÁLISIS.- Los test de coordinación utilizados tuvieron el objetivo de valorar la coordinación o la capacidad motriz en un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía, como medir 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, adecuando el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Mediante el Test Inicial aplicado a las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica, se determinó que en el desarrollo de la capacidad coordinativa a través de los test de equilibrio estático, dinámicos, diferenciación y sincronización, coordinación óculo manual, óculo pédica, sincronización, reacción y ritmo, el 23% promedio se encuentra en Muy Buenas condiciones la coordinación, el 29% promedio se encuentra en Buenas condiciones, el 30% en Regulares condiciones y el 18% restante se encuentran en condiciones Malas.

Se aplicó el Test Final tres meses después, el cual determinó que el porcentaje de niñas que se encuentran en muy buenas condiciones aumentó al 32% promedio, lo que implica una diferencia del (19%), como Bueno se determinó el 33% aumentó a un 7%, las que se encuentran en condiciones regulares fue del 26% promedio aumentó un 8%, por último las que se encuentran en malas condiciones fue del 9% lo que significa una diferencia del 18%.

Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física incidió positivamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, ya que se mejoró en relación a los test de entrada un 13% promedio final.

g. DISCUSIÓN

Discusión para verificar la Hipótesis Uno

Para la verificación de las hipótesis son el resultado de la encuesta a los directivos, profesores de Educación Física y los test de coordinación Inicial y Final aplicados en los meses de octubre del 2013 y febrero del 2014; sobre todo de la propuesta de Planificación de las Clases de Educación Física para mejorar las capacidades coordinativas de las niñas del cuarto, quinto y sexto grado de Educación Básica de la ciudad de Macará; con estos resultados y apoyado en las deducciones lógicas y de los referentes teóricos sobre la planificación curricular para el desarrollo de las capacidades coordinativas permitieron realizar esta discusión, como se detalla a continuación:

ENUNCIADO:

La aplicación de las clases de Educación Física, inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.

ANÁLISIS

De acuerdo a la encuesta aplicada a los Profesores de Educación Física y Directivos, se establece que, los profesores encuestados, el 50% responden que es especializado en educación física, que si el 100% de los directivos; el 50% de los docentes indican que no es especializado en educación física; de igual forma, el 100% responden que no tienen cursos de actualización, el 67% de los directivos que sí; así mismo, el 50% de los profesores indica que las clases de educación física sí las hace interesantes, mientras que el 50% restante indican que las clases de educación física las hace muy interesantes. el 67% de los directivos que si son interesantes; también, el 100% de los profesores en las clases de educación física sí motivan a la participación a las estudiantes, lo ratifica el 100% de los directivos.

Se destaca el hecho que, el 100% de los profesores de educación física si planifican las clases de educación física, lo sustenta esta decisión el 67% de los directivos; también el 100% de los profesores de educación física responden que si es importante las capacidades coordinativas para el desarrollo de las destrezas, lo corrobora el 100% de los directivos; de igual forma, el 100% de los profesores de educación física y directivos manifestaron que la etapa de la educación en donde se puede desarrollar de mejor manera las capacidades coordinativas es en la inicial.

El 50% de los docentes manifestaron que la institución no elabora cursos de capacitación, mientras que el otro 50% de los docentes supo indicar que la institución sí elabora capacitación para los profesores de educación física, el 100% de los directivos indicaron que sí, también, el 50% de los docentes manifestaron que la institución si brinda las facilidades para que siga cursos en otras instituciones, lo ratifica el 100% de los directivos; de igual forma, el 100% de los profesores de educación física, manifestaron que han podido observar que las niñas han desarrollado las capacidades coordinativas de acuerdo a la edad, el 67% de los directores confirma esta respuesta.

Como resultado del Test Inicial aplicado a las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica, se determinó que en el desarrollo de la capacidad coordinativa a través de los test de equilibrio estático, dinámicos, diferenciación y sincronización, coordinación óculo manual, óculo pédica, sincronización, reacción y ritmo, el 23% promedio se encuentra en Muy Buenas condiciones la coordinación, el 29% promedio se encuentra en Buenas condiciones, el 30% en Regulares condiciones y el 18% restante se encuentran en condiciones Malas.

Se aplicó el Test Final tres meses después, el cual determinó que el porcentaje de niñas que se encuentran en muy buenas condiciones aumentó al 32% promedio, lo que implica una diferencia del (19%), como Bueno se determinó el 33% aumentó a un 7%, las que se encuentran en condiciones regulares fue del 26% promedio aumentó un 8%, por último las que se encuentran en malas condiciones fue del 9% lo que significa una diferencia del 18%. Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física incidió positivamente en el desarrollo de las

capacidades coordinativas, ya que se mejoró en relación a los test de entrada un 13% promedio final.

INTERPRETACIÓN

Para la verificación de esta hipótesis se consideraron porcentajes significativos y relevantes que son de los resultados de los instrumentos como: la encuesta a los profesores de Educación Física, directores y los test de coordinación Inicial y Final aplicado a la niñas en relación con las clases de Educación Física desarrolladas.

La mitad de los profesores de Educación Física, son especializados, esto implica que tienen conocimientos de didáctica, pedagogía y métodos para enseñar destrezas y contenidos orientados a mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas en las alumnas; de igual forma, los profesores no tienen oportunidades de realizar cursos de actualización, uno de los motivos es que por varios años no se han promovidos estas actividades de capacitación; también, los docentes si vienen realizando las planificaciones, pero centran su accionar en el logro de destrezas y no se consideran las capacidades condicionales ni coordinativas que son elementos básicos para la ejecución de todo movimiento.

Sería importante que la aplicación de las clases de Educación Física, se orienten al desarrollo de las capacidades coordinativas, por cuanto, las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con la enseñanza. Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se pueden expresar por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje; perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnicas deportivas, por lo tanto de acuerdo a los resultados de los test finales de coordinación las niñas si mejoraron esta capacidad motriz.

DECISIÓN

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión de **aceptar la primera hipótesis**, por cuanto: la aplicación de las clases de

Educación Física, sí inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas investigadas.

Discusión para verificar la Hipótesis Dos

ENUNCIADO:

La planificación de las clases de Educación Física, inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macara.

ANÁLISIS

De acuerdo a los resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Educación Física y Directores de la instituciones educativas investigadas de la ciudad de Macará, el 50% de los profesores indican que la planificación si se realiza de acuerdo a los bloques curriculares emitidos por el ministerio de Educación, el 67% de los directivos opinaron esta respuesta; de igual forma, el 100% desarrollan las clases de educación física mediante la micro planificación, también, el 100% de los profesores de educación física planifican contenidos específicos para desarrollar las capacidades coordinativas, el 67% de los directivos señalaron la opción del sí.

El 50% manifestaron que no cuentan con una guía didáctica, el 67% de los directivo coinciden con esta respuestas; de igual forma, el 50% índico que no realizan la planificación de las clases de educación de acuerdo a los intereses institucionales, el 67% de los directivos seleccionar la opción del sí; mientras el otro 50% restante de docentes supo indicar que no; también el 100% de los profesores de educación física y los directivos si consideran que el desarrollo de las capacidades coordinativas de las estudiantes.

Luego de la confrontación de los resultados de los test Inicial y Final de coordinación aplicados a las niñas, se determina que, en el desarrollo de la capacidad coordinativa a través de los test de equilibrio estático, dinámicos, diferenciación y sincronización, coordinación óculo manual, óculo pédica, sincronización, reacción y

ritmo, el 23% promedio se encuentra en Muy Buenas condiciones la coordinación, el 29% promedio se encuentra en Buenas condiciones, el 30% en Regulares condiciones y el 18% restante se encuentran en condiciones Malas.

Se aplicó el Test Final tres meses después, el cual determinó que el porcentaje de niñas que se encuentran en muy buenas condiciones aumentó al 32% promedio, lo que implica una diferencia del (19%), como Bueno se determinó el 33% aumentó a un 7%, las que se encuentran en condiciones regulares fue del 26% promedio aumentó un 8%, por último las que se encuentran en malas condiciones fue del 9% lo que significa una diferencia del 18%.

INTERPRETACIÓN

Para la verificación de esta hipótesis se considera porcentajes representativos como base de datos que son el resultado de la encuesta a directivos, profesores de Educación Física y los test de Coordinación aplicada a las niñas como son: el test de equilibrio estático, dinámico, diferenciación, orientación, coordinación óculo manual, pédica, sincronización, reacción y ritmo, con la planificación de clases, si mejoró las capacidades motrices coordinativas en las niñas.

Por lo tanto, considerando los referentes teóricos de la Planificación de las clases de Educación Física, la implementación de este currículo debe adaptarse a la infraestructura del plantel, a la formación y especialización de sus docentes y a las necesidades de la comunidad educativa; considerando que lo fundamental es garantizar la seguridad del estudiante y la calidad de la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física, ya que es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.

Es importante indicar que, la mitad de los docentes planifican este componente de proyección curricular que articula e integra el conjunto de destrezas y conocimientos alrededor de un tema central de uno de los tres bloques como son movimientos naturales, juegos y movimiento expresivo y artístico, por lo tanto los docentes deben considerar en el plan el sistema de destrezas y conocimientos,

presenta orientaciones metodológicas e indicadores de evaluación que permiten delimitar el nivel de calidad del aprendizaje.

Se concluye que la aplicación planificada de las clases de Educación Física incidió positivamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, ya que se mejoró en relación a los test de entrada un 13% promedio final.

DECISIÓN

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión **de aceptar la segunda hipótesis**, por cuanto: la planificación de las clases de Educación Física, sí inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de las instituciones educativas investigadas de la ciudad de Macará.

h. CONCLUSIONES

Culminada el proceso de investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

1) La aplicación de las clases de Educación Física planificadas, sí inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas investigadas.

2) La planificación de las clases de Educación Física, sí inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de las instituciones educativas investigadas de la ciudad de Macará.

3) Las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica, con la aplicación y planificación de clases de Educación Física mejoraron las capacidades coordinativas de equilibrio estático, dinámico, diferenciación, orientación, coordinación óculo manual, pédica, sincronización, reacción y ritmo.

4) La mitad de los docentes investigados no vienen planificando de acuerdo a los Bloques Curriculares orientados por los Ministerios de Educación y Deportes.

5) Las clases de Educación Física están orientadas al desarrollo de destrezas con criterio de desempeño para el desarrollo de las capacidades coordinativas motoras, pero éstas no están de acuerdo a la edad de las niñas.

6) La propuesta de Planificación de clases de Educación Física, desarrollada en tres meses, si permitió mejorar en un 13% de acuerdo a los test Inicial y Final de capacidades coordinativas en las niñas.

i. RECOMENDACIONES

Como fruto de las conclusiones se determinan las siguientes recomendaciones:

1. Los Profesores de Educación Física deben aplicar las clases orientadas al desarrollo de las capacidades coordinativa, ya que mejora la actividad motriz de las niñas.

2. Los directivos del Ministerio de Educación, deben realizar seminarios sobre planificación de las clases de Educación Física, orientados al desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de las instituciones educativas investigadas de la ciudad de Macará.

3. Se debe realizar en forma periódica test para valorar el desarrollo y mejora de las capacidades coordinativas de equilibrio estático, dinámico, diferenciación, orientación, coordinación óculo manual, pédica, sincronización, reacción y ritmo.

4. Que los Ministerios de Educación y Deporte realicen un plan de actualización y capacitación a los docentes de Educación Física para que planifiquen de acuerdo a los Bloques Curriculares las destrezas con criterio de desempeño e indicadores esenciales de valuación para la verificación de las capacidades coordinativas en las niñas.

5. Las clases de Educación Física debe ser programadas considerando la edad y grado de las alumnas para fortalecer las capacidades coordinativas motoras.

6. Que los docentes de Educación Física, en cada Quimestre, continúen aplicando la propuesta desarrollada lo que facilitará fortalecer y mejorar las capacidades coordinativas en las niñas de las escuelas de la ciudad de Macará.

PROPUESTA ALTERNATIVA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Grados: Cuarto, Quinto y Sexto

Asignatura: Educación Física.

Instituciones: Escuelas de Educación Básica:

ESCUELAS: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la ciudad de Macará

NTRODUCCIÓN

La Educación Física juega un papel rector para la formación de capacidades, habilidades y movimientos coordinados que el niño y la niña en edades escolares (cuarto, quinto y sexto grado) realiza y desarrolla en las instituciones educacionales, como son las escuelas Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la ciudad de Macará.

A partir del año 2011 se puso en práctica, luego de un profundo estudio del sector educacional, el Programa de Fortalecimiento de la Educación Básica en la asignatura de "Educación Física " orientados al logro de destrezas con criterio de desempeño sin ninguna orientación para el desarrollo de las capacidades coordinativas motrices en los niños de la Educación General Básica.

La actividad programada de Educación Física constituye una de las formas fundamentales de trabajo para llevar a cabo el proceso docente-educativo en el cada uno de los bloques curriculares y tiene como objetivo la realización de los movimientos de forma sistemática y organizada, con el fin de lograr el correcto desarrollo físico e intelectual del niño.

Para lograr los objetivos trazados en la actividad programada se debe partir de una buena preparación y estudio de los programas y orientaciones metodológicas así como de una correcta adecuación del área donde se realiza la actividad, factores primordiales para efectuar un trabajo docente-educativo con las exigencias de la pedagogía de las edades de los escolares.

La propuesta está orientada para que los alumnos de desarrollen habilidades y capacidades coordinativas motrices de:

- Poner de manifiesto el desarrollo de las capacidades coordinativas complejas, como por ejemplo la agilidad y el aprendizaje motor para el equilibrio, la orientación, diferenciación, reacción y velocidad.
- Ejecutar los movimientos con mayores variaciones por iniciativa propia.
- Participar activamente en la organización de la actividad programada de Educación Física, demostrando mayor independencia, demuestra el desarrollo de sus habilidades y capacidades motrices.
- Ejecutar las acciones motrices logrando mayor independencia y variabilidad e iniciar la valoración del resultado de las capacidades coordinativas.
- Utilizar el cuerpo como forma de expresión, logrando mayor orientación en el espacio, manifiesta buena postura corporal.

Para alcanzar estos logros motrices tienen que estar desarrolladas algunas capacidades coordinativas como son:

- Capacidades coordinativas generales o básicas.
- Capacidad de regulación y dirección del movimiento.
- Capacidad de adaptación y cambios motrices.
- Capacidades coordinativas especiales.

- Capacidad de orientación y equilibrio.
- Capacidad de reacción y ritmo.
- Capacidad de diferenciación.
- Capacidad de coordinación o acoplamiento.
- Capacidades coordinativas complejas.
- Capacidad de aprendizaje motor.
- Ritmo.

Cuando nos referimos al término de capacidades coordinativas, sin lugar a dudas, estamos hablando de un conjunto de capacidades de complejísima actuación dentro de la vida cotidiana de los hombres.

El desarrollo de las capacidades coordinativas produce en el organismo del hombre determinadas modificaciones, sin embargo, quizás no tan visibles y cuantificables como las provocadas por otras capacidades, lo cierto es que el desarrollo de la coordinación motriz en el hombre está muy estrechamente relacionada al aprendizaje de las habilidades, ambos se condicionan mutuamente.

La coordinación motriz de cualquier movimiento requiere del control y la regulación de las acciones que realiza el individuo, su desarrollo trae como resultado un mejoramiento integral en las facultades para el aprendizaje motor, mientras mayor sea la coordinación motriz general de un sujeto mayores serán las posibilidades de adquirir con más rapidez nuevos movimientos, todo ello viene dado por la experiencia motriz acumulada.

Se conoce que cuando se realizan movimientos corporales de manera coordinada o con cierto grado de coordinación existe una notable reducción de todos aquellos movimientos innecesarios, que sólo favorecen a un desgaste en la economía de esfuerzos por parte del ejecutante. Esta reducción tiene lugar gracias al trabajo sistemático y ordenado de todos aquellos movimientos que se realizan bajo la guía de un profesor.

El desarrollo de las capacidades coordinativas en el individuo está dado por la calidad de los procesos de la senso percepción, la representación motriz, la memoria

y sobre todo el pensamiento, todo ello muy estrictamente vinculado con el sistema neuromuscular.

Tener en cuenta su desarrollo en cada individuo garantizará el perfeccionamiento en mayor grado del proceso de enseñanza aprendizaje, de ahí que podamos complejizar los contenidos de enseñanza en dependencia con los niveles de asimilación mostrados en cada sujeto y de esta forma es que sería capaz de poder asimilar de forma rápida y con cierta perfección los movimientos técnicos de cualquier habilidad.

FUNDAMENTACIÓN

En el niño de 7 a 11 años existe un período de enriquecimiento y una regulación de todos los movimientos realizados, las carreras coordinando los pasos en la misma, lo hace capaz de correr y saltar de forma fluida, lanzar y atrapar pelotas hacia arriba, en condiciones propicias, es decir, recibir por parte de los docentes correctamente y bien dirigida, bien planificada, las actividades de Educación Física a través de las cuales alcanza un estadio de desarrollo motor mediante la enseñanza de las habilidades motrices básicas y de las capacidades coordinativas como cualidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada. Las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden como se puede apreciar por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, ellos interactúan con las habilidades motrices.

Los profesores a través de las clases planificadas de Educación Física debe ser capaz de encontrar un justo equilibrio entre su papel rector en la educación del niño y el lugar central de este en el proceso de aprendizaje de las acciones motrices.

El contenido del Programa facilitará el desarrollo de las habilidades y conjuntamente las capacidades coordinativas; la flexibilidad, el equilibrio, ritmo, diferenciación, coordinación óculo manual o pédica y la postura.

Las capacidades coordinativas se logran entre otros aspectos, cuando se realizan combinaciones de forma simultánea, de movimientos de diferentes partes del cuerpo.

Ejemplo: realizar elevaciones de las piernas y realizar palmadas, lanzar, correr y atrapar pelotas pequeñas, correr bordeando obstáculos, caminar transportando objetos en la cabeza, manteniendo los brazos con diferentes posiciones, actividades que se la debe ejecutar en clases de Educación Física; pero de acuerdo al Programa en vigencia los docentes no tienen una guía metodológica para reorientar estas destreza en las niñas.

Concepto de coordinación

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

- 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.

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.

Proceso evolutivo de la coordinación

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

desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. *(Trigueros y Rivera, 1991).*

- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el *primer ciclo y parte del segundo* exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

Para un buen desarrollo de las capacidades coordinativas es necesario el dominio por parte de un personal docente con respecto a programas y orientaciones metodológicas y a toda documentación que tenga que ver de una forma u otra de la especialidad, este personal docente cuya preparación es general no es especialista en Educación Física, de ahí que existan algunas dificultades en las clases, que inciden en que las capacidades coordinativas no sean llevadas a una etapa superior con la importancia que requiere para esta edad, de ahí el interés por realizar esta propuesta alternativa cuyos objetivos son :

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir con un Modelo de Planificación Didáctica de acuerdo al Currículo vigente para la asignatura de Educación Física, para desarrollar las capacidades

Coordinativas en las niñas del cuarto, quinto y sexto grado de las escuelas: Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la ciudad de Macará

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas de las niñas a través de actividades planificadas para las clases de Educación Física.

- Incentivar a las niñas a la ejecución de destrezas con criterio de desempeño para mejorar las capacidades coordinativas de equilibrio, diferenciación, coordinación póculo manual, pédica, reacción y ritmo.

IMPACTO SOCIAL:

Con esta Propuesta Alternativa de Planificación, se pretende socializar cabalmente a los docentes de educación física para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de dichas instituciones. Con el fin de generar un aporte teórico-práctico para el perfeccionamiento de estas capacidades, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar su coordinación motriz básica, sobre todo en lo referido a la manera de educar a los niños incentivándoles, el compañerismo, la solidaridad, la cooperación entre ellos por medio de las actividades físicas - deportivas, quienes serán futuros deportistas o educadores que representen socialmente en sus saberes, es decir como aprenden y conocen colectivamente, la interrelación docente/alumno/conocimiento. Teniendo niñas que estén predispuestas a realizar actividades físicas de forma adecuada y planificada, lo cual suple las limitaciones del actual Currículo Nacional para la Educación Física en todo el Sistema Educativo Ecuatoriano.

IMPACTO EDUCATIVO

La presente propuesta alternativa por considerarse un documento didáctico tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las capacidades coordinativas a través de clases planificadas de Educación Física, esto debido a los

vacíos que presentan cada uno de ellos, la cual servirá de apoyo tanto para a los docentes de cultura física y de grado en su labor educativa con el fin de mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas del cuatro, quinto y sexto grado.

DIFUSIÓN:

Serán difundidos los conocimientos plasmados en esta propuesta alternativa a todos los docentes de cultura física de las dos instituciones educativas de la ciudad y provincia de Loja, en forma especial para los docentes de las escuelas de la ciudad de Macará, para que lo tomen como sustento y lo apliquen de la mejor manera en sus planificaciones de trabajo.

FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

Es factible aplicar está presente Planificación de Clases de educación Física para el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de las escuelas de la ciudad de Macará, porque para su diseño se consideraron las necesidad e intereses de los niñas del cuatro, quinto y sexto grado de Educación General Básica, la realidad, la infraestructura y equipamiento de las instituciones educativas, el perfil profesional de las y los maestros, la realidad de la Reforma Curricular Vigente. Además las autoridades y profesores de Educación Física están abiertos al cambio y a mejorar su sistema educativo y por lo tanto están interesados en la ejecución de esta propuesta alternativa, por otra parte este material servirá de guía para la elaboración de otros programas para los otros niveles de educación del sistema educativo ecuatoriano.

RECOMENDACIONES METODOLÒGICAS

Para llevarse a cabo estas actividades detalladas en la programación, los maestros(as) deben tomar en consideración algunos aspectos importantes así como también las debidas precauciones necesarias que garanticen un buen y eficaz desarrollo de las mismas. Las áreas verdes, patios o canchas deportivas deben ser seguros y con suficiente espacio, los juegos y materiales deben ser seguros.

La propuesta está estructurada de la siguiente manera: Los contenidos son las destrezas a ser desarrolladas, el objetivo educativo a cumplirse, las destrezas con criterio de desempeño, esto es lo que se va a desarrollar como aprendizaje significativo y productivo; tiempo de cumplimiento de las sesiones de clases, recursos que son los materiales a utilizarse; la evaluación con criterio de desempeño en función de los aprendizajes de las capacidades coordinativas desarrollados.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

A continuación se procederá a la descripción total de la propuesta, es decir sus contenidos, componentes, y sobre todo sus principales capacidades coordinativas motrices generales de aplicación de la misma

MES	GRADOS	SESIÓN	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES
OCTUBRE 2013	4to 5to 6to	1	EQUILIBRIO ESTÁTICO
		2	EQUILIBRIO ESTÁTICO
		3	EQUILIBRIO DINÁMICO
		4	DIFERENCIACIÓN
NOVIEMBRE 2013	4to 5to 6to	5	ORIENTACIÓN
		6	ORIENTACIÓN
		7	COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL
		8	COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICA
DICIEMBRE 2013	4to 5to 6to	9	SINCRONIZACIÓN
		10	REACCIÓN
		11	REACCIÓN
		12	RITMO

FASES DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

I**nducción.-** En esta fase se procede a realizar un breve estudio y análisis de lo que se describe en la propuesta y de qué forma y cómo aplicarla.

Capacitación.- En esta fase se realiza una reunión entre los maestros(as), y personal directivo para llegar a acuerdos y establecer puntos clave con el fin de que tantos los docentes se encuentren preparados para apoyar y posteriormente aplicar esta propuesta en sus actividades de Educación Física con las niñas.

Introducción a las Actividades.- En esta fase se trabaja en lo que se refiere a la planificación propuesta, sus orientación metodológica, la misma que se cumplirá de acuerdo a la Planificación del diseño Curricular en vigencia para la asignatura de Educación Física de los maestros (as), se explicará las principales características, así como también el manejo y la aplicación de dichas actividades de coordinación dirigidas a las niñas.

Evaluación, control y seguimiento.- En esta fase se realiza una ficha para que los profesores sigan un proceso de evaluación de las actividades descritas en la propuesta, así como también les ayude a mantener un control y seguimiento de la misma, con el fin de garantizar su aplicación para que de tal manera los resultados sean más satisfactorios y cubran todas las expectativas esperadas de la misma, será concretada en relación a la aplicación de los Test de coordinación que se realiza al Inicio y Final de la Propuesta.

PLAN DE ACTIVIDADES DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

PLAN N° 1

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 1
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***7 de Octubre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***11 de Octubre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de equilibrio para mejorar su movilidad articular.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Equilibrio estático

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Ejercicios previos de equilibrio sobre objetos Equilibrio Con objetos	Crear seguridad para realizar los ejercicios Experimentar las posibilidades de equilibrio Crear formas de caminar, conservando su equilibrio	Ejercicios: − Mantener un objeto en la cabeza sin moverse. − Variables puede ponerse distintos pesos en la cabeza ▪ Caminar en diferentes posiciones del cuerpo: alternando lo pies, en punta de pies, cuclillas, en talones, con el borde externo e interno ▪ La estatua: Descripción: Los alumnos deben avanzar en un pie por todo el espacio al ritmo de los aplausos. En el instante en que las palmas dejen de sonar, los niños permanecen inmóviles, ▪ El flamenco. La niña se coloca de pie con los pies juntos .A la señal del docente, la niña flexionará la pierna para poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo de la niña. Primero lo haremos con una pierna y luego con la otra	De lunes a Viernes 45 minutos	Aula Patio Patio líneas trazadas Tabla	Mantiene el objeto sobre su cabeza Ejecuta formas de equilibrio estático Participa en cada una de las actividades

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
	Ejecutar su equilibrio corporal y desarrollar varias experiencias con y sin objetos Reconocer los diferentes movimientos de equilibrio estático	El flamenco: − Variantes: La niña se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm de ancho. A la señal del docente, la niña pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo de la niña. − Hacerlo con los ojos cerrados. − No caerse. Disponemos a la niña frente a nosotros y le vamos dando las siguientesordenes:1. De puntillas subir y bajar − No caerse. Disponemos a la niña frente a nosotros y le vamos dando las siguientesordenes:2. Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás. − No caerse. Disponemos a la niña frente a nosotros y le vamos dando las siguientesordenes:4 . Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie. Después intentarlo con el otro pie. − Juego de equilibrio.	45 minutos	Panderetas Silbato Objetos varios Pelotas Conos Bastones Cajas de cartón	Imita correctamente el equilibrio descrito Participa y coordina los movimientos Ejecuta el equilibrio en diferentes direcciones Realiza y participa en cada uno de estos ejercicios Participa en el juego aplicando consignas

PLAN N° 2

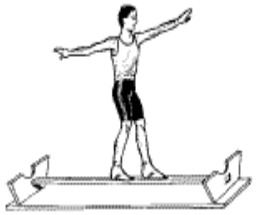
INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 2
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: 14 ***de Octubre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***18 de Octubre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de equilibrio estático para mejorar su movilidad articular y corporal.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimiento Expresivo
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Equilibrio estático

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Realiza equilibrios con pequeños objetos Variaciones de equilibrios	Realizar varias posiciones de equilibrio Realizar formas de equilibrios con pequeños obstáculos. Mejorar el equilibrio para trabajar con pequeños obstáculos	Ejercicios: – No caerse. Disponemos a la niña frente a nosotros y le vamos dando las siguientes órdenes: Balancear una pierna con apoyo en la otra. – Ejercicio de Equilibrio Estático. – .Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda. Levantamos la mano derecha. Ahora lo hacemos con la mano izquierda. – Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda. Levantamos la pierna derecha. Ahora lo hacemos con la pierna izquierda.	De lunes a Viernes 30 minutos	Aula y Patio Patio líneas trazadas Varios objetos	Realiza varias posiciones de equilibrio Ejecuta variaciones de equilibrio con objetos

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Equilibrio sobre objetos Equilibrio sobre y con objetos grandes Juegos de equilibrio	Realizar equilibrio siguiendo instrucciones de laberintos Reconocer el movimiento de equilibrio Participa libremente en el juego de equilibrio estático	– Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y manos. – Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y manos. – levantar una mano, quedándonos sujetos por los pies y una mano. Luego hacerlo con la otra mano. – Equilibrio utilizando la pared. A continuación, repetir todo el ejercicio pero separando el otro pie. Sentados en el suelo, con las manos apoyadas sobre el suelo y los pies apoyados en la pared. Levantar el cuerpo. 3. Separar un pie de la pared sosteniéndonos sobre los brazos. ▪ Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo: Echar el peso Echar el peso. Actividades complementarias – Aseo personal – Seguridad	45 minutos	Objetos varios Colchonetas Pared Cuerda Conos Tizas	Realiza equilibrios sobre objetos Realiza varias acciones de equilibrio en la pared Identifica las opciones de realizar equilibrios.

PLAN N° 3

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 3
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: 21 ***de Octubre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***25 de Octubre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de equilibrio dinámico para mejorar su movilidad articular.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Equilibrio Dinámico

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Variaciones de desplazamiento en equilibrio 	Crear formas de equilibrio dinámicos posibilidades y límites Realizar carreras con equilibrio	• Desplazarnos 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. • Desplazarnos como un TOPO: De rodillas, desplazarnos andando sobre las rodillas y los antebrazos. Mover primero un antebrazo y la rodilla opuesta. • Andar de Talones Es un Juego Individual. Consiste en llevar el peso del cuerpo sobre los talones sin levantar los dedos de los pies. • Andar de Puntillas Es un Juego Individual. Consiste en llevar el peso del cuerpo sobre las puntillas de los pies sin levantar los dedos de los pies.	De lunes a Viernes 45 minutos	Cuerdas Tizas Varios Objetos Conos Bancos	Realiza varias formas de desplazamiento en equilibrio Correr sobre un banco sin caerse Observa y ejecuta la actividad Participa en las formas creadas

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Juegos de equilibrio dinámicos	Desarrollar juegos de correr en equilibrio Actividades de formas equilibrios dinámicos Aplicar el equilibrio dinámicos en varios juegos	▪ Aplicar juegos de correr equilibrios: − El ratón y el gato en la viga − Las ardillas − Los cochecitos • El avión. Es un juego individual. • Colocarse un objeto entre la cabeza y espalda. Nosotros somos un avión y la pelota es el piloto. No debe caerse. Ir con la cadera flexionada y los brazos abiertos. • Somos malabaristas. Material: Tenemos picas de distintos tamaños. Objetivo: Intentamos transportarlas de distintas formas (sobre la palma de la mano, sobre la palma pero en vertical, sobre dos dedos, sobre uno; pulgar, etc.) • Sentarse y levantarse con objetos colocados encima de la cabeza. • Transportar objetos en los brazos y manos. □ Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos. • Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos, con los brazos abiertos o cerrados, siguiendo un trayecto prefijado.	De lunes a Viernes 45 minutos	Objetos varios Líneas marcadas Patio Picas Materiales varios	Realiza varias formas de equilibrio sobre objetos Correr según la orden del maestro manteniendo el equilibrio Observa y ejecuta la actividad Participa de los juegos con sus compañeros

PLAN N° 4

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 4
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***7 de Octubre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***11 de Octubre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de diferenciación para mejorar su movilidad articular.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Diferenciación

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Establecer diferencias Juegos de diferenciación	Lograr variaciones en la dirección y velocidad Comparar las diferentes movimientos Ejecutar y explicar juegos de diferenciación	▪ Juegos de correr en velocidad: − El hombre negro − Gato y ratones − A las cogidas • Las colitas formados en hileras una frente a la otra cada una con un balón, a una distancia de 5m a la señal lanzaran rodando el balón tratando de hacer contacto con el balón que viene rodado por la otra hilera. • Igual al anterior pero se rodara cruzando haciendo impacto este balón con el de la hilera diagonal. • En círculo con un balón cada uno de los integrantes rodara el balón tratando de que haga impacto con un bolo colocado en el centro de círculo. • En filas con un balón a una distancia de 5m a la señal rodara el balón tratando de que impacte con el balón que viene rodado por la otra fila.	De lunes a Viernes 45 minutos	Balones Cartones Silbato Conos Cuerdas	Ejecuta carreras en diferentes direcciones Participa en grupos homogéneos Aplica el conocimiento de la diferenciación

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Ubicación de posturales corporales Juegos de diferenciación	Reconocer el espacio temporal Aprender nuevas formas de correr diferenciación Conocer formas sencillas de ejecutar carreras lejos, cerca,	▪ Realizar los juegos de diferenciación − El lobo − Los policías − Pisar la cola − Los cerditos y el lobo − La oruga ▪ Relevo de carrera de obstáculo, ida y vuelta ▪ Desplazarse en tripedia. ▪ Desplazarse en cuadrúpeda trasladando una pelota con la cabeza. ▪ Dribbling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones. ▪ Juegos de puntería. ▪ Caminar y correr lejos y cerca de objetos. ▪ Correr sobre y debajo de varios objetos ▪ Pasar por varios objetos. ▪ Lanzar el balón por encima de Objetos ▪ Actividades de aseo ▪ Actividades de seguridad	De lunes a Viernes 30 minutos	Líneas marcadas Patio Materiales varios Balones	Ejecuta y participa en los juegos de diferenciación Pasa todos los obstáculos solicitados. Realiza el drible en varios movimientos. Realiza acertada puntería al objeto o blanco establecido.

PLAN N° 5

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 5
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***28 de Octubre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***31 de Octubre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de orientación temporo espacial para mejorar su movilidad articular.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Orientación

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Variaciones de Saltar Saltos en profundidad Carreras en varias direcciones	Demostrar las posibilidades del salto y aplicarlos n juegos. Coordinar los movimientos del salto. Demostrar saltos en pequeños obstáculos Aplicar el saltos en juegos	▪ Juegos: Los conejos saltarines. ▪ Realizar todos los saltos posibles libremente y combinarlos con dos pies, con un pie y otro pie. • 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: • Correr en varias direcciones y variando las actividades. • Juegos de orientación • El Juego de la Brújula • Perdido en el Mar.	De lunes a Viernes 45 minutos	Aros Patio Conos Cuerdas Bastones Naturaleza	Juega a los conejitos saltarines realizando las formas d saltar Diferencia izquierda – derecha, delante – detrás Demuestra saltos de profundidad

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Variaciones de lanzar Participación en juegos de lanzar Motivar la participación del grupo en los juegos de orientación	Reconocer las formas de lanzar en diferentes direcciones. Valorar las actividades de lanzar en diferentes direcciones Reconocer las distintas direcciones Motivar las acciones de seguridad y aseo personal.	• En parejas con un balón de voleibol uno realiza el lanzamiento y el otro lo atrapa. • Igual al anterior pero empleando dos balones. • Formados en círculos con un monitor en el centro el cual lanzara el balón al cada integrante del círculo, devolviéndolo a este. • formados en dos equipos dispersos en el área realizando pases continuos a su propio compañero, el equipo contrario trata de apoderarse del balón. • Formados en hilera una frete a la otra, realizar lanzamiento del balón hacia la hilera del frente e incorporándose al final de la hilera. • Con la formación anterior pero el lanzamiento es cruzado. • Formados en fila una frente a la otra realizar lanzamiento y atrape del balón en zig-zag. • Igual al anterior pero con dos balones. • Reflexionar aspectos de seguridad en las acciones de saltar • Actividades de aseo personal • Juegos de vuelta a la calma	De lunes a Viernes 45 minutos	Objetos varios Sillas Balones Conos Aros	Demuestra el lanzar en diferentes direcciones. Reconoce las formas de lanzar en el grupo Analiza las normas de seguridad en la destreza de saltar en diferentes direcciones

PLAN N° 6

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 6
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***4 de Noviembre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***8 de noviembre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de orientación para mejorar su movilidad corporal.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimiento Expresivo
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Orientación

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Saltos sencillos de iniciación al baile Salto para iniciar al ballet Salto rítmicos	Ejecutar la destreza de orientar en el desplazamiento Desarrollar varias formas de orientación Reconcomer las diferentes direcciones Participar en diferentes coreografías del baile	• Saltar en diferentes espacios y direcciones, • Saltar sobre varios obstáculos - Juegos de Saltar en diferentes direcciones y tiempo: - Saltar en la comunidad - Saltar como sapitos - Saltar como conejos - Saltar como un robot • Elegir un obstáculo y sobre este en forma individual y en grupo realizar variaciones de desplazamiento para iniciar pasos del baile. – Correr libremente por el patio y a una señal saltar sobre los aros con ritmo – Jugar con los compañeros – Círculos de aros – Desplazarse lento y rápido entre aros colocados en zigzag sobre el piso – Lanzar un aro, lanzar y saltar. – Juagar el tren y el túnel – Actividades de aseso personal	De lunes a Viernes 45 minutos	Aros Patio Aros Conos Cuerdas CD Grabadora	Realiza saltos sencillos de baile Ejecuta juegos saltando obstáculos Realiza los ejercicios de saltar con intensidad relativa Ejecuta las destrezas de orientarse

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Saltos sencillos de iniciación al baile Salto para iniciar al ballet Saltos rítmicos	Ejecutar la destreza de orientar en el desplazamiento Desarrollar varias formas de orientación en lanzar Participar en diferentes coreografías del baile	• Salto de obstáculos muy bajitos realizando cuarto de giro, medio giro y giro completo. • Ídem lanzando un balón al aire. • Lanzar una pelota arriba e intentar recogerla después de una voltereta. • Lanzar un balón arriba, saltar con giro completo y al recepcionar lanzar a introducirla en alguno de los aros de color colgados de la pared, en función del color que indique el entrenador. • Carrera, bote en un trampolín y pirueta (medio giro, giro completo, salto agrupado). • Carrera, bote en el trampolín y golpeo de un balón lanzado. • Ídem recogiendo el balón y lanzando o devolviendo el pase (el entrenador puede variar su posición después de dar el pase). – Actividades de aseso personal	De lunes a Viernes 45 minutos	Aros Patio Trampolín Conos Cuerdas CD Grabadora	Realiza saltos sencillos de baile Ejecuta juegos de lanzar Realiza los ejercicios de saltar con intensidad relativa Ejecuta las destrezas de orientarse en forma rítmica

PLAN N° 7

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 7
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***11 de Noviembre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***15 de Noviembre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de coordinación óculo manual para mejorar su movilidad articular.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Coordinación Óculo Manual

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Lograr el objetivo Lanzar en diferentes espacios Lanzar en precisión	Llegar a conseguir el objetivo del objeto (balón) Experimentar varias formas de lanzar en diferentes espacios Conocer las formas de lanzar en precisión y distancia	• Botar la pelota con las dos manos. • Lanzar la pelota al aire y recogerla. • Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. • Lanzar, dejarla botar y recoger. • Por parejas lanzarse la pelota. • Pasarse la pelota con bote intermedio. • Botar la pelota siguiendo el desplazamiento del compañero. • En gripo de tres pasarse la pelota • Lanzar la pelota a un punto fijo pre determinado • Lanzar la pelota dentro de los aros que se encuentran a 15 mts de distancia. • Aumentar la distancia de los aros, 20 – 30 mts.	De lunes a Viernes 45 minutos	Aros Cestos Conos Pelotas de tenis Pelotas de caucho	Ejecuta diferentes formas de lanzamientos Realiza nuevas formas de lanzar Ejecuta lanzamientos de precisión y distancia

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Lanzamientos en distancia Lanzamientos en diferentes direcciones Lanzamientos de precisión	Conocer y ejecutar las formas de lanzar la pelota Crear movimientos y juegos de lanzar Experimentar nuevas formas de lanzar Mejorar la habilidad en los movimientos de precisión	***Pelota descubierta:*** Los jugadores se colocan en dos grupos de 8 a 10 jugadores cada uno, con una pelota en cada grupo. Los jugadores se colocan en fila india, detrás de la línea de salida. − Caminando al frente, lanzar el balón arriba y tomarlo antes de que caiga al piso. el niño puede crear variantes en cuanto a direcciones y altura. − Lanzar la pelota verticalmente, efectuar medio giro y tomarla sin dejarla caer. Variantes: giro completo, giro y palmada, palmada en el piso. − Por parejas, uno al lado de otro, desplazarse al frente efectuando pases laterales con una pelota pequeña. - Por parejas, uno frente a otro, desplazarse lateralmente haciéndose pases frontales con una pelota o bastón. − **Las carreteras** **Desarrollo:** Los alumnos deberán recorrer un camino por las líneas del polideportivo golpeando la chapa.	De lunes a Viernes 45 minutos	Objetos varios Pelotas Cartones Elásticos Conos Aros	• Realiza los ejercicios de coordinación óculo-manual sin dificultad • Respeta a todos los compañeros durante las actividades • Conduce una pelota con el stick sin dificultad • Trabaja la coordinación óculo-manual mediante la motricidad fina • Valora los múltiples usos que tiene material de reciclaje

PLAN N° 8

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 8
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN***: 16 de Noviembre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***22 de Noviembre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de coordinación óculo pédica para mejorar su movilidad corporal.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Coordinación Óculo Pédica

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Recepta el balón con partes del cuerpo Patear pelotas Crear nuevas formas de patear las pelotas	Conocer y ejecutar las formas de receptar el balón Ejecutar acciones de patear la pelota Crear movimientos para patear la pelota. Mejorar la habilidad en los movimientos de precisión con las pelotas	EL FUTBOLÍN: Delimitamos franjas en el campo de fútbol y dividimos la clase en dos equipos. Colocamos a los alumnos como si se tratase de un futbolín y a un equipo le proporcionamos petos para una distinción más clara. El objetivo del juego es introducir la pelota en la portería. – Calentamiento: actividades de puesta en marcha. – Parte principal: actividades específicas. – ejercicios globales de tomar contacto con elementos o con diferentes partes del cuerpo – Ejercicios globales de patear pelotas u otros elementos. – Ejercicios globales de lanzar y tomar pelotas u otros elementos. – ejercicios de destreza para afinar la sensibilidad de los dedos. – Ejercicios de adaptación al espacio, aplicando trayectorias y velocidades en las cuales se puede seguir el desplazamiento del objeto con la vista	De lunes a Viernes 45 minutos	Conos Tizas Pelotas Cartones Aros	Ejecuta nuevas formas de receptar la pelota Realiza acciones de patear la pelota Crea nuevas formas de patear la pelota Realiza lanzamientos de precisión con las pelotas.

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Participar en diferentes juegos de patear la pelota Conocer otras formas de patear la pelota Juegos de precisión de patear la pelota	Conocer nuevas juegos de patear la pelota Despertar el interés por la actividad de patear la pelota Mejorar las habilidad en los movimientos de patear la pelota Conocer y crear juegos aplicados de patear la pelota	• Participar en juegos: ▪ Puntería sobre conejos ▪ Los cazadores ▪ Puntería sobre una pelota ▪ Lanzamiento al punto fijo ▪ Derribar objetos ▪ Cazar el chanco ▪ Esquivar el balón ▪ Pelota al "cesto" • Realizar juegos libres creados por los alumnos: ▪ Ejemplo: La rayuela en sus diferentes formas ▪ Pasar con los pies la pelota aumentando y disminuyendo la amplitud del rebote • Patear la pelota o sustitutos sobre blancos fijos y graduar paulatinamente a distancia) blancos, parejas, árboles, piso, carteles). • Patear por medio de aros graduando la distancia • Patear la pelota sobre cajones , arios otros objetos • Puntería con el pie hacia un blanco pre establecido • Realizar juegos de lanzar y orientaciones para motivar el aseo personal,	De lunes a Viernes 45 minutos	Conos Aros Pelotas Cuerdas Cartones	Conoce nuevas formas de patear la pelota Se motiva realizando las actividades de patear la pelota Ejecuta en forma adecuada el movimiento de patear la pelota Crea y participa en nuevos juegos de patear la pelota.

PLAN N° 9

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 9
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***25 Noviembre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***29 de Noviembre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de sincronización para mejorar su movilidad articular.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimiento Expresivo
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Sincronización

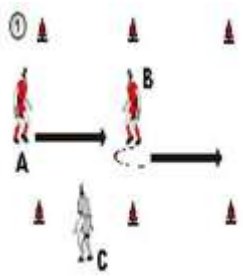
CONTENIDOS	**OBJETIVO EDUCATIVO**	**DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO**	**TIEMPO**	**RECURSOS**	**EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO**
Caminar coordinando diferentes planos corporales Experimentar diferentes formas de sincronizar los movimientos Juegos de caminar y correr.	Realizar diferentes formas de caminar sincronizando movimientos Orientar para crear nuevas formas de sincronizar movimientos Participar en juegos de caminar y sincronizando los movimientos	– Caminar moviendo la cabeza, brazos ... – Caminar con pasos de diferentes dimensiones – Caminar con diferentes partes del pie (puntas, talones, partes internas y externas). – Pasar el material entre las piernas – Saltar con el costal sujetado con las rodillas – Trotar tocando el material con rodillas y talones – Realizar ejercicios de respiración – Correr e intercambiar el material con sus compañeros sin detenerse. – Realizar ejercicios de respiración – Lanzar la pelota con ambas manos y alternar. – Lanzar la pelota a diferentes alturas y aplaudir – Lanzar la pelota a diferentes alturas y cacharlo desde diferentes posturas.	De lunes a Viernes 45 minutos	Colchonetas Cuerdas Aros Alfombras Espacio verde	Realiza las carreras con sincronización de movimientos Ejecuta nuevas formas de sincronizar los movimientos Realiza en forma libre varias formas de sincronización Participa en juegos de sincronizar los movimientos

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Experimentar diferentes formas de sincronizar los movimientos Juegos de caminar y correr.	Orientar para crear nuevas formas de sincronizar movimientos Participar en juegos de caminar y sincronizando los movimientos	– Parado con piernas separadas agarre normal de la pelota con las palmas de las manos por los lados. – Inspirar y rotar la pelota y el tronco hacia un lateral, final del movimiento sujetando la pelota con el dorso de las manos una mano arriba y la otra debajo. – Rotación del tronco y la pelota hacia la dirección contraria hasta la posición inicial, agarre lateral de la pelota, espiración. – Igual al movimiento anterior pero en sentido contrario, se realiza con piernas extendidas y piernas flexionadas. – Parado, con piernas separadas, manos en la cintura colocar una pelota en la espalda apoyada en una pared. – Realizar flexión de las piernas, inspiración. – Regresar a la posición inicial extendiendo las piernas, expiración. – La pelota rueda por el centro de la espalda. – Este ejercicio puede realizarse en pareja según la edad – Con la pelota colocada detrás de la nuca, realizar el mismo movimiento.	De lunes a Viernes 45 minutos	Pelotas Cartones Carteles Espacio verde	Ejecuta nuevas formas de sincronizar los movimientos Realiza en forma libre varias formas de sincronización

PLAN N° 10

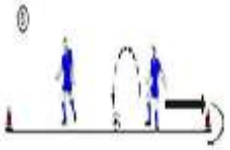
INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 10
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***2 Diciembre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***6 de Diciembre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de Reacción para mejorar los movimientos de correr
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimientos Naturales
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Reacción

CONTENIDOS	**OBJETIVO EDUCATIVO**	**DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO**	**TIEMPO**	**RECURSOS**	**EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO**
Reaccionar hacia adelante Diferentes formas de Reaccionar Reaccionar hacia atrás	Ejecutar la Reacción hacia adelante Conocer las formas de Reaccionar en diferentes planos Experimentar formas de Reaccionar hacia atrás	– En parejas, los alumnos intentan pisarse los pies a través de saltos y esquivas hábiles – En grupo, dispersos en el área, el profesor va indicando con su voz los movimientos a realizar, los alumnos deben hacer lo que diga este y no lo que haga (juego: "El señor mono dice que…") – Decúbito prono, a la señal del profesor (silbato) correr en forma de rombo y tocar las rayas correspondientes en la cancha. – Idem pero en distintas posiciones iniciales (decúbito supino, en cuclillas de frente al terreno, en cuclillas de espaldas al terreno, en posición de recibo, sentado de frente al terreno, sentado de espaldas al terreno, en posición de recibo, en posición de planchas de frente al terreno y en posición de planchas de espaldas al terreno).	De lunes a Viernes 45 minutos	Colchonetas Cartones Carteles Espacio verde	Ejecuta reacciones hacia adelante sin ayuda Realiza nuevas formas de reaccionar Demuestra nuevas formas de reaccionar hacia atrás

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Diferentes formas de Reaccionar  Reaccionar hacia atrás	Crear nuevas formas de reaccionar Ejecutar juegos de reacción a la velocidad Realizar varias formas de reacción	– En parejas, un alumno se desplaza por el terreno en varias direcciones y realizando distintos movimientos, su compañero debe repetir lo que este hace en el menor tiempo posible – Individual, a la voz del profesor saltar (hacia los laterales) sorteando hilos dispuestos horizontalmente. – En grupo, dispersos en el área, frente a un alumno que va a hacer de policía de tránsito, todos driblean un balón de voleibol. El policía indica con sus brazos la dirección hacia donde se va a driblear. – A la orden del profesor (C), A tratará de tocar a B antes de que llegue a la línea de los conos. Cambian. Variación: tanto A como B van cambiando su posición inicial; boca abajo, boca arriba, sentado, arrodillados, etc. Distancia entre los jugadores (dependiendo de las posiciones) 3 a 5 metros. Distancia del jugador B a los conos entre 5 a 7 metros.	De lunes a Viernes 45 minutos	Colchonetas Cojines Balones Carteles Espacio verde	Realiza nuevas formas de reaccionar Demuestra nuevas formas de reaccionar hacia atrás

PLAN N° 11

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 11
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***9 Diciembre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***13 de Diciembre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de Reacción en los juegos para mejorar su movilidad corporal.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Juegos
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Reacción

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Reacción hacia adelante con el balón  Diferentes formas de Reaccionar a velocidad	Ejecutar Reacciones hacia adelante Conocer las formas de Reaccionar en diferentes planos Experimentar formas de Reaccionar a velocidad	– Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. – Cuando éste último toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su compañero. – Jugar por puntos. De tocarlo logra uno de no hacerlo cero – La distancia aproximada entre los jugadores y sus conos es de unos 7 metros aproximadamente. – Paso el balón tratando de que el mismo de un pique (bote) y a velocidad debo correr por detrás del cono. – Objetivo, que el balón solo de un pique en el suelo – Trabajan los dos a la vez. – Variaciones: variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad	De lunes a Viernes 45 minutos	Cartones Balones Conos Espacio verde	Ejecuta reacciones hacia adelante con el balón Realiza nuevas formas de reaccionar con el balón Demuestra nuevas formas de reaccionar a velocidad

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Reacciones a distancia Reacciones a velocidad Reacciones desde varias posiciones corporales	Crear nuevas formas de mejorar la reacción Ejecutar reacción a velocidad con el balón Realizar varias formas de reaccionar	– Dos alumnos siguen las indicaciones visuales del profesor, que levanta los conos de colores para que los jugadores lleguen a la posición correspondiente lo antes posible. – A la voz del profesor, los dos alumnos acuden al remate, entregando el docente el balón al jugador que mejor o más rápido haya realizado el ejercicio para que finalice la jugada. – Los alumnos se colocaran en 2 filas. El profesor lanzará el balón hacia delante, y dirá el lado del cual debe salir el alumno que finaliza la jugada. – Los alumnos se colocaran en 2 filas, cada equipo se numerara aleatoriamente de 1 a 6. – El profesor se situará en medio y nombrará un número, los alumnos que tengan asignado ese número deberán llegar al medio, coger el balón, y llevarlo en conducción a su sitio. – Salidas en posición de decúbito prono sin/con apoyo inicial de extremidades superiores e inferiores y ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles. – En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos visuales. – En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos sonoros.	De lunes a Viernes 45 minutos	Balones Cartones Carteles Conos Espacio verde	Mejora la velocidad de reacción Ejecuta la reacción a velocidad con el balón Crea nuevas formas de reaccionar a velocidad.

PLAN N° 12

INSTITUCION EDUCATIVA**:** SEMANA No: 12
ASIGNATURA: Educación Física GRADOS: Cuarto, Quinto y Sexto
FECHA DE INICIACIÓN: ***16 Diciembre del 2013*** FECHA DE TERMINACIÓN: ***20 de Diciembre del 2013***
EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las capacidades de Ritmo para mejorar su expresión corporal
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades coordinativas básicas BLOQUE CURRICULAR: Movimiento Expresivo
DESTREZA GENERAL: Coordinación. DESTREZA ESPECÍFICA: Ritmo

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Realizar varios movimientos rítmicos Diferentes formas de movimientos con música Realizar movimientos de bailar	Ejecutar varios movimientos rítmicos Conocer las formas de movimientos con música. Experimentar formas de Bailar	– Realizar movimientos con el cuerpo mientras escuchamos un sonido, puede ser el sonido de un tambor, una pandereta o nuestras manos. Ir aumentando el movimiento a medida que aumente el ritmo del instrumento. – Moverse por la habitación libremente y parar cuando suene un determinado sonido, una palmada, una campana, un timbre. – Elegir un movimiento diferente para cada sonido, hacer sonar los instrumentos y poner en marcha los movimientos. – Transcribir los sonidos: líneas largas para los sonidos continuados, cortas para los sonidos cortos, puntos para los golpes secos, etc. – Bailar una canción primero solo con los pies, luego solo con los brazos, luego solo con la cabeza, finalmente con todo el cuerpo.	De lunes a Viernes 45 minutos	Panderetas Carteles Grabadora CD	Ejecuta movimientos rítmicos Realiza nuevas formas de realizar movimientos Demuestra nuevas formas de bailar

CONTENIDOS	OBJETIVO EDUCATIVO	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN CON CRITERIO DE DESEMPEÑO
Diferentes formas de movimientos con música Realizar movimientos de bailar Participar en los juegos de bailar.	Conocer las formas de movimientos con música. Experimentar formas de Bailar	– Hacer sonar diferentes melodías y repetirlas por orden. – Formar dos grupos de niños: un niño escoge la forma de hacer determinados ruidos con las manos, los pies, la boca. El otro grupo lo imita. – Reconocer diferentes ruidos que pueden hacer los mismos niños: arrugar una hoja de papel, silbar, repiquetear con los dedos en el cristal de la ventana, rasgar una tela – Reconocer sonidos producidos por objetos cotidianos. Ej: el ruido de una puerta el que se produce al ser arrastrada una silla.. – Reconocer sonidos producidos por agentes naturales: canto de un pájaro, ladrido de un perro, sonido del viento, de la lluvia – Distinguir voces e instrumentos. – Aplicar ritmo a una adivinanza. – Improvisar una pequeña orquesta: con instrumentos naturales, de percusión u objetos cotidianos; con papeles de distinta textura. – Juegos de las estatuas con música... marchas, rondas, etc. – Jugar a las estatuas de marfil y que cada niño utilice un instrumento musical – Enseñarles alguna coreografía de alguna canción	De lunes a Viernes 45 minutos	Panderetas Carteles Grabadora CD	Realiza nuevas formas de realizar movimientos Demuestra nuevas formas de bailar Incorpora nuevos movimientos en el baile.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y bachillerato (2012) ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR.
- Planificación Curricular del Área de Cultura Física para El Sistema Escolarizado del País. 2008
- CERVO, Albert, "Metodología de la Investigación Científica". México, 1995, Edit. Harl.
- HAFELINGER Ulla y SCHUBA Violetta, 2010. LA COORDINACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO, Editorial Paidotribo.
- J. Weineck, 2005. ENTRENAMIENTO TOTAL, Editorial Paidotribo.
- D. Harre, TEORÍA DE ENTRENAMIENTO, Editorial Stadium.

CITAS INTERNET

- EDUCACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos66/educacion-capacidades-fisicas/educacion-capacidades-fisicas2.shtml
- CAPACIDADES COORDINATIVAS. Disponible en: http://www.buenastareas.com/ensayos/Capacidades-Coordinativas/4810978.html
- LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO BASE DE SUSTENTACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. Disponible en: http://deporteando.wikispaces.com/CAPACIDADES+F%C3%8DSICAS
- http://aprendiedoconely.webcindario.com/planificacion_curricular/archivos/orientaciones_planificacion_curricular.html

k. Anexos:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

"LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: "DIEZ DE AGOSTO", "JHON F. KENNEDY" Y "CIUDAD DE CUENCA" DE LA CIUDAD DE MACARÁ, PERÍODO 2013 – 2014". PROPUESTA ALTERNATIVA".

Proyecto de Tesis previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

AUTOR:

KROSBY FABIAN ATARIHUANA SOTOMAYOR

LOJA - ECUADOR

2013

a. TEMA

“LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: “DIEZ DE AGOSTO”, “JHON F. KENNEDY” Y “CIUDAD DE CUENCA” DE LA CIUDAD DE MACARÁ, PERÍODO 2013 – 2014”. PROPUESTA ALTERNATIVA”.

b. PROBLEMÁTICA

Planteamiento del problema

El problema en estudio se detecta en las Escuelas de Educación Básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy” y “Ciudad de Cuenca”, de la Ciudad y Cantón Macará, Provincia de Loja, ubicada a 195 km de la Ciudad de Loja, al suroccidente de la Provincia.

La Educación Física contribuye de manera directa a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física.

La Educación Física en la Educación Básica es parte fundamental en la educación general de la niña ya que le brinda grandes posibilidades de lograr un óptimo desarrollo motor, cognitivo y afectivo.

Es por eso que en las Escuelas de Educación Básica a la Educación Física se la estructura como un proceso pedagógico permanente, a fin de cimentar bases sólidas que le permitan al estudiante la integración y socialización, y que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para el desarrollo posterior de las habilidades motrices básicas y específicas.

Las actividades de Educación Física programadas para el nivel de Educación Básica deben promover y facilitar a que cada niña llegue a desarrollar destrezas motoras, afectivas y cognitivas, de igual forma conocer sus posibilidades a través del desarrollo de las capacidades coordinativas, así como toda y cada una de sus posibilidades de movimiento, ya que a través de las diversas formas de movimiento el ser humano ha sido capaz de conseguir un aspecto importante como es el funcionamiento del aparato locomotor.

Sin embargo los programas de Educación Física emitidos por el Ministerio de Educación y por el Ministerio del Deporte, son conocidos por los profesores del área, pero la planificación ministerial no considera el nivelar o proporcionar la infraestructura, el equipamiento y la implementación necesaria en todo los

establecimientos educativos del país, por lo que se constituye en un motivo fundamental para que los profesores de manera obligada no den la suficiente importancia y atención a la solución de las necesidades a todas las actividades físicas que necesita la niña, desatendiendo el desarrollo psicomotriz conforme a las exigencias del proceso evolutivo de cada de una de ellas.

Las capacidades coordinativas, estas se van formando desde edades tempranas y se deben educar a través de las clases de Educación Física, las cuales preparan al individuo física y mentalmente para enfrentar los retos de la vida. Saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo.

La importancia que tiene éste en el nivel escolar dentro de la ontogénesis motora y por encontrarse en el momento idóneo de aprender, la niña necesita de actividades físicas que le sirvan en su accionar en la vida y crear sus bases para que las habilidades y destrezas básicas a futuro se conviertan en un aporte fundamental en su estilo de vida.

Con estos antecedentes y frente a la realidad observada en las escuelas motivo de estudio existe el problema de que los profesionales de educación física al no contar con la infraestructura, equipamiento e implementación necesaria para el cumplimiento del programa ministerial, son parte de la desatención a las necesidades específicas de las estudiantes, por lo que su desarrollo psicomotriz debe ser, indagar de manera exclusiva ya que la práctica metódica del programa de Educación Física sugiere que los docentes verifiquen la programación del área curricular dirigida hacia las niñas de la Educación Básica, en el mejoramiento del funcionamiento general del organismo, del sistema muscular, motor, respiratorio, circulatorio y neurológicos.

Los profesores de cultura física incluyen en sus planificaciones las capacidades coordinativas pero no lo están dirigiendo adecuadamente para el logro de este objetivo, dándole un papel secundario a la hora de su aplicación.

Según la programación ministerial en lo que se refiere a los dos periodos de clase, para las clases de educación física, afectarían al desarrollo óptimo de las capacidades coordinativas, con lo anotado anteriormente las escuelas del cantón macara motivo de estudio y además por las condiciones en las que se desarrollan las clases de

educación física estarían inmersas en mayor proporción en el logro de los objetivos ministeriales en relación a las capacidades coordinativas, además la falta de exclusividad de temas dirigidos a desarrollar las capacidades coordinativas exclusivamente en las clases de educación física limita a que las estudiantes de las escuelas del cantón macará logren un avance claramente visible.

El poco interés sobre la temática de capacidades coordinativas en la Educación Física es un inconveniente que ha restado importancia a su valor educativo y formativo.

Es necesario que el personal docente tenga las facilidades para capacitarse de manera permanente con respecto a programas y orientaciones metodológicas dirigidas por el ministerio a desarrollar las capacidades cognitivas, situación que los docentes de cultura física de las escuelas de la ciudad de macará no tienen participación.

Las clases de educación física de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará vienen siendo aplicadas sin una dirección exclusiva para las capacidades coordinativas, sin embargo se pueden evidenciar algunos resultados, los mismos que a nuestro entender deberían ser de mayor dimensión.

La planificación de las clases de cultura física no se basa exclusivamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas de las niñas desaprovechando de esta manera la etapa propicia con que las niñas cuentan para fortalecer su desarrollo.

Como egresado de cultura física de esta área de la educación, considero necesario realizar esta investigación para analizar la aplicación de las clases de educación física para el desarrollo de las capacidades coordinativas como eje integrador en el proceso enseñanza – aprendizaje de las niñas de Educación Básica.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Con lo expuesto anteriormente fundamento la presente investigación con la interrogante:

¿CÓMO LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: “DIEZ DE AGOSTO”, “JHON F. KENNEDY Y “CIUDADE DE CUENCA” DE LA CIUDAD DE MACARA, PERÍODO 2013 – 2014?

c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo cuyo tema es "LA APLICACIÓN PLANIFICADA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y SU INCIDENCIA, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, DE LAS NIÑAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: "DIEZ DE AGOSTO", "JHON F. KENNEDY" Y "CIUDAD DE CUENCA" DE LA CIUDAD DE MACARÁ, PERÍODO 2013 – 2014", se lo justifica por las siguientes razones:

Por ser relevante para las futuras generaciones de profesores de Cultura Física, ya que serán beneficiarios de los resultados de esta investigación en la aplicación planificada de las clases de educación física, para el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de edad escolar.

Pedagógicamente se justifica, porque la aplicación de las clases de Educación Física deben ser producto de la planificación y no de la casualidad, en donde los contenidos, los objetivos, los métodos señalados teóricamente se plasmen en la práctica fortaleciendo el propósito de la educación.

Es importante esta investigación por qué, en lo académico me permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos durante los estudios realizados en la Carrera de Cultura Fisca de la Universidad Nacional de Loja.

Es importante el presente trabajo por qué permitirá a las escuelas en estudio contar con un documento real sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas en las que se encuentran las estudiantes y mejorarlas en el futuro.

Además se justifica esta investigación por qué servirá de base para que instituciones de la localidad como del país tengan referentes sobre el tema investigado y mejoren sus programaciones educativas en el área de la Educación Física.

En lo personal, esta investigación me permitirá obtener el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

d. OBJETIVOS

GENERAL

- Conocer la aplicación planificada de las clases de Educación Física que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy” y “Ciudad de Cuenca” de la Ciudad de Macará.

ESPECÍFICOS

- Analizar la importancia de la aplicación planificada de las clases de Educación Física que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy” y “Ciudad de Cuenca” de la Ciudad de Macará.

- Determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas a través de la aplicación planificada de las clases de Cultura Física en las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy” y “Ciudad de Cuenca” de la Ciudad de Macará.

- Propuesta alternativa.

ESQUEMA DEL MARCO TEORICO

- Planificación curricular
- Características de la planificación curricular
- Por qué es importante planificar
- Que elementos debe tener una planificación
- Elementos esenciales para elaborar la planificación didáctica
- Como verificar que la panificación se va cumpliendo
- Educación física
- Medios educativos
- Importancia de la educación física
- Capacidades coordinativas
- Clasificación
- Importancia de las capacidades coordinativas
- Periodos óptimos para el desarrollo de las capacidades coordinativas
- Desarrollo de las capacidades coordinativas
- Escuelas de educación general básica

e. MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Planificación Curricular.- Planificar consiste en alejarse lo más posible de toda improvisación, organizando en la medida de lo posible el proceso de preparación de los deportistas. A modo de aforismo puede decirse – según MESTRE (1995, 25) – que la planificación es pensar en el futuro y planificar, pensar hacia delante.

La planificación Curricular es parte esencial para el ámbito educativo, es un proceso determinante para el tipo de estudiante que queremos formar, y de esta manera convertir el escenario educativo en un proceso eficaz y eficiente, logrando aprendizaje significativos en cada uno de los estudiantes.

Para Kaufman R. A. (1973). "...la planificación curricular se ocupa solamente de determinar que debe hacerse, a fin de que posteriormente puedan tomarse decisiones

prácticas para su implantación. La planificación es un proceso para determinar "adonde ir" y establecer los requisitos para llegar a ese punto de la manera más eficiente y eficaz posible"

Según Ande -Egg-E 1989. "Planificar es la acción consistente en utilizar un conjunto de procedimientos mediante los cuales se introduce una mayor racionalidad y organización en unas acciones y actividades previstas de antemano con las que se pretende alcanzar determinados objetivos, habida cuenta de la limitación de los medios".

Planificación curricular es el proceso de previsión de las acciones que deberán realizarse en la institución educativa con la finalidad de vivir, construir e interiorizar en experiencias de aprendizaje deseables en los estudiantes. Orientar sus esfuerzos al diseño y elaboración del Plan Curricular, en el cual están estructurados todos los componentes (campos) que debieran ser considerados.

Los elementos que intervienen en el proceso educativo son: objetivos y/o competencias, contenidos, actividades, métodos, procedimientos y técnicas, medios y materiales educativos, escenario educativo, tiempo y diseño (propuesta) de evaluación. Asimismo, en el proceso de Planificación curricular intervienen los sujetos de la educación en una acción dinámica y permanente. (Flores, 2006)

La planificación curricular es un proceso estratégico, sistemático, flexible y participativo que explicita los alcances que tienen los docentes y a otros en el proceso de aprendizaje. Al ser flexible permite incorporar alguna modificación de tal forma que no haya una reconstrucción total de la planificación. La importancia de la planificación radica para un uso efectivo del tiempo y prioriza la tarea pedagógica por encima de las actividades administrativas que interrumpen el proceso y dispersan el trabajo educativo. El momento de planificar es importante que el docente seleccione y diseñe las actividades más acordes de acuerdos a las situaciones de aprendizaje que haya identificado en sus alumnos.(Araujo, 2009)

Características de la planificación curricular.- Todo proceso de planificación se caracteriza por los siguientes rasgos:

- Es un proceso integral: Ya que abarca estructuralmente a todos los niveles, procesos, campos, elementos curriculares y sujetos que en ella intervienen.
- Es participativa: Porqué en su diseño y desarrollo intervienen los profesores y autoridades de una determinada institución educativa. Busca asimismo la participación de los estudiantes y de la comunidad.
- Es Orgánica: Porque es una etapa o fase de la planificación curricular que debe realizarse por los docentes, ya que está normado y es imprescindible en todo proceso de enseñanza aprendizaje.
- Es permanente: Porque no es un proceso ocasional, estático, sino continuo que se desarrolla paralelo a todo el proceso educativo.
- Es flexible: Porque se considera que el plan curricular no es algo rígido ni inmutable sino que debe posibilitar los cambios que el diagnóstico del entorno o realidad del estudiante requieran.
- Es un proceso con objetivos, tareas concretas según el nivel, modalidad y especialidad educativa de acuerdo a las necesidades de la institución.
- Se estructura en base a diseños o fases.
- Tiene en cuenta la aplicación de los principios de la administración, pedagógicos y del área curricular.
- Tiene en cuenta las características de la realidad educativa en la cual se desarrollará el proceso educativo.
- Es parte del proceso organizacional de la institución educativa, en concordancia con los fines y objetivos de esta.
- Tiene como finalidad: organizar de manera racional y coherente el proceso educativo.
- Presenta diversos enfoques como sistema, como proceso administrativo y organizacional. http://www.monografias.com/trabajos76/planificacion-curricular/planificacion-curricular2.shtml

Por qué es importante planificar.- Parecería una verdad indiscutible, pero debe quedar claro que la planificación es un momento fundamental del proceso pedagógico de aula. No es posible imaginar que un ingeniero o arquitecto construya un proyecto sin un plan detallado de acciones, de igual forma, cuando queremos generar conocimientos significativos en los estudiantes, se debe organizar claramente todos los pasos a seguir para asegurar el éxito.

La tarea docente está marcada por imprevistos. Muchas veces el ánimo de los estudiantes, algún evento externo o alguna noticia deben motivar la reformulación de la práctica cotidiana. Precisamente para tener la flexibilidad necesaria, se requiere que el plan de acción sea claro y proactivo.

La planificación permite organizar y conducir los procesos de aprendizaje necesarios para la consecución de los objetivos educativos.

Muchas veces se ha visto al proceso y a los instrumentos de planificación únicamente como un requisito exigido por las autoridades, pero la idea es que el docente interiorice que este recurso le ayudará a organizar su trabajo y ganar tiempo. Anexo 2. Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Básica 2010. 4to año. Págs. 164-166. Ministerio de Educación

Además, la planificación didáctica permite reflexionar y tomar decisiones oportunas, tener claro qué necesidades de aprendizaje tienen los estudiantes, qué se debe llevar al aula y cómo se puede organizar las estrategias metodológicas, proyectos y procesos para que el aprendizaje sea adquirido por todos, y de esta manera dar atención a la diversidad de estudiantes.

Otro punto importante de la planificación didáctica es la preparación del ambiente de aprendizaje que permite que los docentes diseñen situaciones en que las interacciones de los estudiantes surjan espontáneamente y el aprendizaje colaborativo pueda darse de mejor manera. Asimismo, se establece que una buena planificación:

- Evita la improvisación y reduce la incertidumbre (de esta manera docentes y estudiantes saben qué esperar de cada clase);

- Unifica criterios a favor de una mayor coherencia en los esfuerzos del trabajo docente dentro de las instituciones;
- Garantiza el uso eficiente del tiempo;
- Coordina la participación de todos los actores involucrados dentro del proceso educativo;
- Combina diferentes estrategias didácticas centradas en la cotidianidad (actividades grupales, enseñanza de casos, enseñanza basada en problemas, debates, proyectos) para que el estudiante establezca conexiones que le den sentido a su aprendizaje.

Qué elementos debe tener una planificación.- La planificación debe iniciar con una reflexión sobre cuáles son las capacidades y limitaciones de los estudiantes, sus experiencias, intereses y necesidades, la temática a tratar y su estructura lógica (seleccionar, secuenciar y jerarquizar), los recursos, cuál es el propósito del tema y cómo se lo va a abordar.

Elementos esenciales para elaborar la planificación didáctica: La planificación didáctica no debe ceñirse a un formato único; sin embargo, es necesario que se oriente a la consecución de los objetivos desde los mínimos planteados por el currículo y desde las políticas institucionales. Por lo tanto, debe tomar en cuenta los siguientes elementos, en el orden que la institución y/o el docente crean convenientes:

Datos informativos: Contiene aspectos como el área, año lectivo, año de Educación General Básica, título, tiempo de duración, fecha de inicio y de finalización, entre otros.

Objetivos educativos específicos; Son propuestos por el docente y buscan contextualizar la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica 2010, los mismos que se desagregan de los objetivos educativos del año.

Destrezas con criterios de desempeño: Se encuentra en el documento curricular. Su importancia en la planificación estriba en que contienen el saber hacer, los conocimientos asociados y el nivel de profundidad.

Estrategias metodológicas: Están relacionadas con las actividades del docente, de los estudiantes y con los procesos de evaluación. Deben guardar relación con los componentes curriculares anteriormente mencionados.

Indicadores esenciales de evaluación: Planteados en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica 2010, que se deben cumplir por todos los estudiantes del país al finalizar un año escolar. Estos indicadores se evidenciarán en actividades de evaluación que permitan recabar y validar los aprendizajes con registros concretos.

Recursos: son los elementos necesarios para llevar a cabo la planificación. Es importante que los recursos a utilizar se detallen; no es suficiente con incluir generalidades como "lecturas", sino que es preciso identificar el texto y su bibliografía. Esto permitirá analizar los recursos con anterioridad y asegurar su pertinencia para que el logro de destrezas con criterios de desempeño esté garantizado. Además, cuando corresponda, los recursos deberán estar contenidos en un archivo, como respaldo.

Bibliografía: se incluirán todos los recursos bibliográficos utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, los materiales bibliográficos y de Internet que emplearán tanto los estudiantes como los docentes.

Es importante generar en el país una cultura de respeto por los derechos de propiedad intelectual. Es cierto que los recursos bibliográficos son muy variados, dependiendo del contexto socio-geográfico de la institución; sin embargo, se sugiere incluir una bibliografía, aunque esta sea mínima.

Es necesario que los docentes seleccionen los indicadores esenciales de evaluación y los relacionen con las destrezas con criterios de desempeño y las estrategias de enseñanza-aprendizaje pertinentes con la situación didáctica que va a ser planificada, considerando la atención a las diversidades.

El docente buscará integrar los conocimientos de su planificación con los de otras áreas cuando sea pertinente y sin forzar o crear relaciones interdisciplinares inexistentes.

Cómo verificar que la planificación se va cumpliendo.- El éxito de una planificación es que sea flexible y se adapte a cambios permanentes según la situación lo requiera. Para comprobar si la planificación planteada se cumple, se debe monitorear constantemente, verificar, replantear y ajustar todos los elementos, con la finalidad de que los estudiantes alcancen el dominio de las diferentes destrezas con criterios de desempeño. El docente debe, por tanto, estar abierto a realizar los ajustes necesarios, de cara a planificaciones posteriores, para lo que puede agregar un apartado de observaciones. (http://ap.com/planificacion_curricular/archivo /orientaciones_planificacion_curricular.html)

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

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica». *INDEXA* 1 (3): p. 43.

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

- Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de "ser de otro modo" que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín *ludus*, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

- Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.
  https://es.m.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

- Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un

enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

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

Importancia de la educación física.- La educación física es algo fundamental que desde pequeño se deba practicar, para que no haya inconvenientes de salud y así tener un buen desarrollo físico; pues esto ayuda a mejorar tu autoestima y aumentar la interacción e integración social

La educación física además de fomentar un buen rendimiento físico también actúa como una formación recreativa y cultural en la persona. Por esto la educación física tiene una gran importancia dentro de la educación de cada persona el cual ayuda a que pueda escoger dentro de su carrera un deporte o algo por el estilo.

Pero dentro de la educación no le han dado tanta importancia, por eso lo toman como algo secundario.

Gracias a la educación física el niño puede desarrollar mejor sus actividades y tener un buen equilibro en su cuerpo. http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Importancia-De-La-Educacion-Fisica/984533.html

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y

conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Definición.- Son las capacidades sensomotrices que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos de una acción motriz con una finalidad determinada. Se caracteriza por el proceso de regulación y dirección del movimiento y estas son una condición fundamental para realizar las actividades motrices propias del movimiento.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y se hacen efectivas, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales. Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Otras Definiciones.- Las capacidades coordinativas son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación.

La coordinación constituye la base de todos los movimientos humanos y es la responsable del aprendizaje, la regulación y la adaptación de los movimientos. La coordinación también puede ser considerada como el factor central de la capacidad de rendimiento motor, puesto que su efecto es el que permite que las demás características motoras básicas de la condición física, como la fuerza, la resistencia,

la velocidad puedan ser utilizadas. El objetivo es poder ejecutar un movimiento determinado de forma económica. Cuanto mayor sea la capacidad de coordinación, más económica y precisa será una secuencia motora determinada.

La coordinación:

- ❖ Disminuye el gasto energético.
- ❖ Disminuye el empleo de la fuerza.
- ❖ Disminuye la sensación de cansancio.

"Por lo tanto, entendemos por coordinación la acción conjunta del sistema nervioso central como órgano regulador y de la musculatura esquelética como órgano ejecutor en el transcurso de una secuencia motora determinada y dirigida a la consecución de un objetivo. Por lo tanto, implica a todos los procedimientos del control motor". hafelinger ulla y schuba violetta, 2010. la coordinación y el entrenamiento propioceptivo. Editorial Paidotribo, Pág. 7.

Clasificación. Generales o básicas:

- ❖ Adaptación y cambio motriz
- ❖ Regulación de los movimientos

Especiales:

- ❖ Orientación
- ❖ Equilibrio
- ❖ Reacción
- ❖ Ritmo
- ❖ Anticipación
- ❖ Diferenciación
- ❖ Acoplamiento
- ❖ Adaptación

Complejas:

- ❖ Aprendizaje motor
- ❖ Agilidad

Importancia de las capacidades coordinativas.- De forma muy general, las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo.

- Las capacidades coordinativas son el fundamento de una buena capacidad de aprendizaje sensomotor, esto es, cuanto mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles.
- El alto grado de economía propio de una habilidad bien desarrollada se debe a la precisión de la regulación motora y permite ejecutar movimientos idénticos con un gasto escaso, con el consiguiente ahorro de energía. De esta forma la habilidad determina el grado de aprovechamiento de las capacidades de condición física. J. Weineck, 2005. entrenamiento total. Editorial Paidotribo. Pág. 479.
- Un alto nivel de amplitud suficiente de capacidades coordinativas permiten una asimilación más racional de los ejercicios corporales que son necesarios como medios de entrenamiento para el acondicionamiento general, El calentamiento para altas cargas de entrenamiento y competencia y para la recuperación activa.
- El nivel y la amplitud de las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el siempre necesario perfeccionamiento técnico-deportivo.
- Una evaluación más objetiva de los grados de expresión individuales de bien definidas capacidades coordinativas, contribuye a una mejor selección de los deportistas esencialmente talentosos. d. harre. teoría de entrenamiento. editorial stadium. pág. 185.

Periodos óptimos para el desarrollo de las capacidades coordinativas.- Estas capacidades tienen una fase de desarrollo intensivo que va de los 6 años a los 11 años, esto es debido a una madurez más rápida del sistema nervioso central, con un ligero descenso entre los 12 a 14 años.

Entre los 9 y 12 años el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas debe realizarse sobre la base de la variedad y complejidad de los ejercicios.

Se supone que el desarrollo de los sistemas de coordinación finaliza aproximadamente a los 13 años de edad. Por lo tanto, el desarrollo de la calidad de la

coordinación entre los 6 y los 12 años será más importante cuanto mayor sean las exigencias planteadas.

Con la edad, la predisposición orgánica para el aprendizaje de nuevas tareas de coordinación disminuye. Esto no significa que el aprendizaje de la coordinación ya no sea posible para la gente mayor, pero sí que deberán adaptarse las expectativas.

Cuanto más se entrene la coordinación durante la infancia y más continúe entrenándose durante toda la vida, más notable será con el tiempo. Disponer de una buena coordinación proporciona más seguridad en uno mismo, una mejora de la conciencia corporal, una mejor capacidad de adaptación a diferentes situaciones, un aumento de la capacidad de rendimiento físico y de la concentración, y con ello un aumento de la movilidad y de la alegría de vivir.

El aprendizaje, la estimulación y el mantenimiento de todos los aspectos de la coordinación son necesarios para mantener cierta calidad de vida y para incorporar actividades nuevas.

Es posible alcanzar movimientos armónicos, con los que economizaremos fuerzas, cuando los siguientes aspectos de los movimientos:

- Ritmo
- Acoplamiento
- Amplitud
- Fuerza
- Precisión
- Fluidez

Se mantengan en una relación equilibrada.

“La capacidad de regular los movimientos de forma precisa, de coordinar los movimientos cuando deben ser rápidos y de adaptarse adecuadamente a una situación motora determinada también son muy importantes. La coordinación define la capacidad de reaccionar de forma segura y económica ante las diversas situaciones sin perder la estabilidad articular ni el equilibrio corporal y es, por lo tanto, imprescindible para la realización de las actividades de la vida diaria”. hafelinger ulla

y schuba violetta, 2010. La coordinación y el entrenamiento propioceptivo. Editorial Paidotribo. (pág. 14).

Desarrollo de las capacidades coordinativas.- El desarrollo de las capacidades coordinativas depende predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento del ejecutante.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo;
- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante;
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y rumores, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;
- Los analizadores cinestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.

En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cinestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestésico. EDUCACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos66/educacion-capacidades-fisicas/educacion-capacidades-fisicas2.shtml

Escuelas de educación general básica.- La Escuela de Educación General Básica tiene como fin desarrollar las capacidades, habilidades, destrezas y competencias de los niños/as y adolescentes desde los 5 años de edad en adelante hasta continuar los estudios de Bachillerato. Está compuesta por diez años de atención obligatoria en los

que se quiere reforzar, ampliar y profundizar las capacidades y competencias adquiridas en la etapa anterior, y se introducen las disciplinas básicas.

El nivel de Educación General Básica se divide en 4 subniveles:

Preparatoria: Que corresponde a 1er grado de E.G.B. y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 5 años de edad.

Básica Elemental: Que corresponde a 2º., 3º. y 4º. Grados de E.G.B. y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 6 a 8 años de edad.

Básica Media: Que corresponde a 5º., 6º. y 7º. Grados de E.G.B. y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 9 a 11 años de edad.

Básica Superior: Que corresponde a 8º., 9º. y 10º. Grados de E.G.B. y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 12 a 14 años de edad.

Aunque las edades estipuladas son las sugeridas para la educación en cada nivel, no se puede negar el acceso del estudiante a un grado o curso por su edad. En casos como la repetición de un curso escolar, necesidades educativas especiales, jóvenes y adultos con educación inconclusa se debe aceptar independientemente de su edad, a los estudiantes en el grado o curso que corresponda según los cursos que haya aprobado y su nivel de aprendizaje. https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_educativo_de_Ecuador?veaction=edit

Los jóvenes que concluyen los estudios de la Educación General Básica serán ciudadanos capaces de:

- Convivir y participar activamente en una sociedad intercultural y plurinacional.
- Sentirse orgullosos de ser ecuatorianos, valorar la identidad cultural nacional, los símbolos y valores que caracterizan a la sociedad ecuatoriana.
- Disfrutar de la lectura y leer de una manera crítica y creativa.
- Demostrar un pensamiento lógico, crítico y creativo en el análisis y resolución eficaz de problemas de la realidad cotidiana.
- Valorar y proteger la salud humana en sus aspectos físicos, psicológicos y sexuales.
- Preservar la naturaleza y contribuir a su cuidado y conservación.

- Solucionar problemas de la vida cotidiana a partir de la aplicación de lo comprendido en las disciplinas del currículo.
- Producir textos que reflejen su comprensión del Ecuador y el mundo contemporáneo a través de su conocimiento de las disciplinas del currículo.
- Aplicar las tecnologías en la comunicación, en la solución de problemas prácticos, en la investigación, en el ejercicio de actividades académicas, etc.
- Interpretar y aplicar a un nivel básico un idioma extranjero en situaciones comunes de comunicación.
- Hacer buen uso del tiempo libre en actividades culturales, deportivas, artísticas y recreativas que los lleven a relacionarse con los demás y su entorno, como seres humanos responsables, solidarios y proactivos.
- Demostrar sensibilidad y comprensión de obras artísticas de diferentes estilos y técnicas, potenciando el gusto estético. http://educacion.gob.ec/educacion-general-basica/

f. METODOLOGÍA

La Metodología a emplearse en el desarrollo de la presente investigación está de acuerdo a la naturaleza, características y requerimientos del tema planteado, ya que se quiere cumplir con el objetivo general como es: Conocer la aplicación planificada de las clases de Educación Física que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará. Período 2013 – 2014.

MÉTODOS

Para el desarrollo y análisis de la presente investigación utilizaremos los siguientes métodos investigativos:

❖ **Método científico.**

El presente trabajo investigativo se realizará bajo las directrices de este método, siendo un proceso ordenado que no puede llevarse a cabo sin su respectiva metodología que orienta este proceso y que como fundamento de todos los métodos nos permitirá analizar y descubrir, a través de un estudio minucioso y claro la problemática existente.

❖ **Método inductivo**

Es un proceso analítico-sintético, mediante la utilización de este método, se podrá analizar la información recabada de las fuentes bibliográficas concernientes a las variables, lo cual permitirá relacionar los referentes teóricos con los resultados del trabajo de campo, así como también la presentación, análisis e interpretación de la información recabada a través de los instrumentos de investigación aplicados, con lo cual se comprobará la hipótesis y se establecerá las conclusiones y recomendaciones.

❖ **Método deductivo**

Es un proceso sintético- analítico, este método se presenta como un conjunto de conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales, de las cuales se extrae conclusiones o consecuencias de las que se deducen, características particulares, de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.

❖ **Método hipotético deductivo**

Este método aplicaré, a partir de la observación a la realidad investigada, la aplicación planificada de las clases de educación física en las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará, para determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en las niñas, realizando un análisis deductivo de cada uno de los indicadores señalados para las variables dependientes e independientes, estos datos, serán recolectados a través de la aplicación de un cuestionario mediante la técnica de la encuesta a las personas inmersas en la presente investigación, y basados en el sustento teórico, posteriormente serán verificadas.

❖ **Método descriptivo**

La utilización de este método me permitirá describir los hechos y referentes teóricos que tienen claridad con la aplicación de las clases de educación física de la población en estudio, referente al desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de las Escuelas de Educación Básica: "Diez De Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará, periodo 2013 – 2014; permitiéndome la redacción del informe final a través de cuadros y gráficos explicativos asociándolos con sus frecuencias y porcentajes respectivos.

Hipótesis

General

La aplicación planificada las clases de Educación Física, inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, en las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macara. Periodo 2013 – 2014.

Específicas

Hipótesis 1

La aplicación de las clases de Educación Física, inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.

Hipótesis 2

La planificación de las clases de Educación Física, inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macara.

Variables de investigación

Variable n° 1

La aplicación planificada de las clases de educación física.

Variable n° 2

Desarrollo de las capacidades coordinativas de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica de la Ciudad de Macará.

Técnicas de investigación.- Entre las distintas técnicas para la recopilación de información que ayudaran a comprobar las hipótesis tenemos:

- **La encuesta**

La encuesta la aplicare a los docentes de Cultura Física y directivos de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará, el cual me permitirá la recolección de datos por medio de preguntas cuyas respuestas se las obtendrá en forma escrita y estarán dirigidas a cumplir con los objetivos de la investigación.

❖ **Test**

Es una técnica derivada de la entrevista y la encuesta, tiene como objeto lograr información sobre rasgos definidos de la personalidad, la conducta o determinados comportamientos y características individuales o colectivas de la persona (inteligencia, interés, actitudes, aptitudes, rendimiento, memoria etc.) a través de preguntas, actividades, manipulaciones, etc. que son observadas y evaluadas por el investigador.

El test nos servirá para evaluar el desarrollo de las capacidades coordinativas de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.

Instrumentos de investigación

❖ **Cuestionario**

Es un documento en el cual se recopila la información por medio de una serie de preguntas concretas (abiertas o cerradas), con el propósito de conocer una opinión. Tiene la gran ventaja de poder recopilar información en gran escala debido a que se aplica por medio de preguntas sencillas que no deben implicar dificultad para emitir la respuesta, además su aplicación es impersonal y está libre de influencias como en otros métodos.

❖ **Hoja de registro**

Es un documento que será elaborado para registrar los datos obtenidos de la aplicación de los test físicos a las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica : "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará. Constituidas por rangos de puntuación para su posterior valoración.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población.

La población a investigar estará conformada por el conjunto de personas involucradas en el presente proyecto de investigación, entre los cuales se considera la totalidad de los directores, profesores de Cultura Física y estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy y “Ciudad de Cuenca” de la Ciudad de Macará.

DIRECTORES DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA	
DOCENTE	**ESCUELA DE EDUCACION BASICA**
Prof. Bethil Castillo	Diez de Agosto
Lic. Oscar Paz	Jhon F. Kennedy
Lic. Ana Castillo	Ciudad de Cuenca

DOCENTES DE CULTURA FÍSICA	
DOCENTE	**ESCUELA DE EDUCACION BASICA**
Prof. Sandra Paucar	Diez de Agosto
Prof. Sandra Paucar	Jhon F. Kennedy
Lic. José Tinitana	Ciudad de Cuenca

ALUMNOS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA				
ESCUELA DE EDUCAIÓN BÁSICA	**ALUMNOS POR AÑO**			
	4to	**5to**	**6to**	**Total**
DIEZ DE AGOSTO	46	40	47	**133**
JHON F. KENNEDY	36	35	33	**104**
CIUDAD DE CUENCA	34	35	27	**96**
TOTAL	**116**	**110**	**107**	**333**

Es así que el total de la población está conformada por **333** individuos.

Muestra.

Debido a la existencia de una amplia población se seleccionará una muestra, es decir una parte representativa de la población la misma que será suficiente para generalizar de ellas a la población.

Para el efecto se tomará en cuenta la siguiente clasificación:

❖ Alumnos de cuarto grado de las Escuelas de Educación Básica:

	Alumnos de cuarto grado
DIEZ DE AGOSTO	18
JHON F. KENNEDY	20
CIUDAD DE CUENCA	16
Total	**54**

❖ Alumnos de quinto grado de las Escuelas de Educación Básica:

	Alumnos de quinto grado
DIEZ DE AGOSTO	16
JHON F. KENNEDY	33
CIUDAD DE CUENCA	17
Total	**66**

❖ Alumnos de sexto grado de las Escuelas de Educación Básica:

	Alumnos de sexto grado
DIEZ DE AGOSTO	19
JHON F. KENNEDY	34
CIUDAD DE CUENCA	27
Total	**80**

De los paralelos seleccionados nos da un total de **200** estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado, más **2** profesores de Cultura Física y **3** Directores de las Escuelas de Educación Básica: “Diez de Agosto”, “Jhon F. Kennedy” y “Ciudad de Cuenca” de la ciudad de Macará, el tamaño de la muestra será de **205** individuos, que corresponde al **62** % de la población para aplicar los instrumentos.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	TIEMPO EN MESES / SEMANAS																																			
	AÑO 2013 – 2014																																			
	NOVIEMB				DICIEMB				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del proyecto	X																																			
Designación de director del proyecto de tesis		X																																		
Elaboración de la fundamentación teórica		X	X																																	
Elaboración de los instrumentos de aplicación			X																																	
Aplicación de los instrumentos				X	X	X		X	X	X			X	X			X	X																		
Tabulación de datos																		X	X	X																
Elaboración resumen e introducción																					X															
Revisión de literatura																						X														
Materiales y métodos																							X													
Elaboración de resultados y discusión																								X												
Estudio del tribunal																									X	X	X									
Proceso de graduación																												X	X	X	X	X	X	X	X	X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

Recursos Humanos

- Asesor del proyecto.
- Director de tesis.
- Tribunal de estudio y calificación.
- Docentes de Cultura Física de las Escuelas de Educación Básica.
- Directores de las Escuelas de Educación Básica de la Ciudad de Macará.
- Estudiantes de las Escuelas de Educación Básica de la Ciudad de Macará.
- El investigador, egresado de la carrera de Cultura Física.

Recursos Materiales y Económicos

Gastos administrativos	**$**
Materiales de oficina	100
Empastados	70
Digitalización	150
Anillados	50
Derechos universitarios	120
Movilización	100
Sub total	**590**

Trabajo de campo	**$**
Reproducción de instrumentos	40
Aplicación de instrumentos	50
Socialización	100
Varios	60
Sub total	**250**

Equipos y materiales	**$**
Cámara digital	200
CD	10
Flash memory	20
Alquiler de proyector	35
Material didáctico	120
Sub total	**385**

Total de gastos económicos $ 1225, mil doscientos veinte y cinco dólares.

PRESUPUESTO

INGRESOS

Los recursos económicos que implica este proyecto, correrán a cargo del investigador, los mismos que suman la cantidad de: $1,225.00 mil doscientos veinte y cinco dólares.

EGRESOS

Los egresos que demandarán la realización y ejecución de este proyecto de investigación están en relación a los costos determinados en los siguientes rubros:

RUBROS	**$**
Gastos administrativos	590
Trabajo de campo	250
Materiales y equipos	385
Total de egresos	**1225**

i. BIBLIOGRAFÍA

- Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y bachillerato (2012) ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR.
- Planificación Curricular del Área de Cultura Física para El Sistema Escolarizado del País. 2008
- CERVO, Albert, "Metodología de la Investigación Científica". México, 1995, Edit. Harl.
- HAFELINGER Ulla y SCHUBA Violetta, 2010. LA COORDINACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO, Editorial Paidotribo.
- J. Weineck, 2005. ENTRENAMIENTO TOTAL, Editorial Paidotribo.
- D. Harre, TEORÍA DE ENTRENAMIENTO, Editorial Stadium.

CITAS INTERNET

- EDUCACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos66/educacion-capacidades-fisicas/educacion-capacidades-fisicas2.shtml
- CAPACIDADES COORDINATIVAS. Disponible en: http://www.buenastareas.com/ensayos/Capacidades-Coordinativas/4810978.html
- LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO BASE DE SUSTENTACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. Disponible en: http://deporteando.wikispaces.com/CAPACIDADES+F%C3%8DSICAS
- http://aprendiedoconely.webcindario.com/planificacion_curricular/archivos/orientaciones_planificacion_curricular.html

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta a los Directores de las Escuelas de Educación Básica de la Ciudad de Macará.

Estimado docente, soy tesista de la Carrera de Cultura Física, estoy desarrollando mi investigación con el tema: La aplicación planificada de las clases de Educación Física, y su incidencia, en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de Educación Básica, de las escuelas: "Diez de agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca", por lo que le solicito de la manera más cordial se digne en contestar el siguiente cuestionario de la manera muy sincera ya que sus respuestas ayudaran a mejorar la educación de las escuelas de Macará y del País.

1. Conoce usted. Si el profesor de educación física es especializado en educación física:

   Si…….. No……..
2. Conoce usted. Si el profesor de educación física tiene cursos de actualización:

   Si…….. No……..
3. Cree usted. Que las clases de educación física son:

   Interesante ( ) Poco interesante ( ) Muy interesante ( )
4. Cree usted, que es importante la motivación del profesor en las clases de educación física.

   Si…….. No……..
5. Conoce usted. Si el profesor planifica las clases de educación física:

   Si…….. No……..
6. Conoce usted. Si la planificación de las clases de educación física. Se realizan de acuerdo a los bloques curriculares emitidos por el ministerio

   Si…….. No……..
7. Conoce usted. Si el profesor la planificación de las clases de educación física las realiza basados en el:
   a) Currículo ministerial ( )
   b) Currículo institucional ( )
   c) Planificación específica del profesor ( )
8. Conoce Usted. Si la planificación de las clases de educación física el profesor las realiza como:
   a) Micro planificación ( )
   b) Meso planificación ( )
   c) Macro planificación ( )

9. ¿Cree usted. Que son importantes las capacidades coordinativas para el desarrollo de las destrezas?

Si……. No……

10. ¿Cuál cree usted que es la etapa de la educación donde se puede desarrollar de mejor manera las capacidades coordinativas?
    a) Inicial ( ) b) Básica ( ) c) Bachillerato ( )
11. Conoce usted. Si el profesor de educación física planifica contenidos específicos para desarrollar las capacidades coordinativas.
    Si…….. No……..
12. Conoce usted. Si el profesor de educación física tiene a su disposición una guía didáctica para trabajar y desarrollar las capacidades coordinativas en las niñas.
    Si…… No……
13. La institución ha elaborado capacitación para los profesores de educación física.
    Si…….. No……..
14. La institución brinda facilidades para que el profesor de educación física, siga cursos en otras instituciones.
    Si…….. No……..
15. Conoce usted. Si la planificación de las clases de educación física. Están elaboradas de acuerdo a los intereses institucionales:
    Si…….. No……..
16. ¿Cuál cree usted, que son las capacidades coordinativas que se deben desarrollar en las niñas?
    a)Coordinación( ), b)Reacción( ), c)Equilibrio( ), d)Orientación( ), e)Ritmo( ), f)Diferenciación( ), g)Anticipación( ), h)Todas( )
17. Usted, ha podido observar que las niñas han desarrollado las capacidades coordinativas de acuerdo a la edad.
    Si…….. No……..
18. Usted. Considera que el desarrollo de las capacidades coordinativas de las estudiantes se debe a la aplicación planificada de las clases de educación física.

    Si…….. No……..

Gracias por su colaboración

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta a los docentes de Cultura Física de las Escuelas de Educación Básica de la Ciudad de Macará.

Estimado docente, soy tesista de la Carrera de Cultura Física, estoy desarrollando mi investigación con el tema: La aplicación planificada de las clases de Educación Física, y su incidencia, en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de Educación Básica, de las escuelas: "Diez de agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca", por lo que le solicito de la manera más cordial se digne en contestar el siguiente cuestionario de la manera muy sincera ya que sus respuestas ayudaran a mejorar la educación de las escuelas de Macará y del País.

1. Usted, es especializado en educación física:

Si…….. No……..

Usted, tiene cursos de actualización:

Si…….. No……..

2. Usted, las clases de educación física las hace:

Interesante ( ) Poco interesante ( ) Muy interesante ( )

3. En las clases de educación física. Usted motiva a la participación de las estudiantes.

Si…….. No……..

4. Usted. Planifica las clases de educación física:

Si…….. No……..

5. Conoce usted. Si la planificación de las clases de educación física. Se realizan de acuerdo a los bloques curriculares emitidos por el ministerio

Si…….. No……..

6. La planificación de las clases de educación física usted las realiza basado en el:

d) Currículo ministerial ( )
e) Currículo institucional ( )
f) Planificación específica del profesor ( )

7. Usted. La planificación de las clases de educación física las realiza como:

d) Micro planificación ( )
e) Meso planificación ( )
f) Macro planificación ( )

8. ¿Usted. Cree que son importantes las capacidades coordinativas para el desarrollo de las destrezas?

Si……. No……

9. ¿Cuál cree usted que es la etapa de la educación donde se puede desarrollar de mejor manera las capacidades coordinativas?

b) Inicial ( ) b) Básica ( ) c) Bachillerato ( )

10. Usted. Planifica contenidos específicos para desarrollar las capacidades coordinativas.

Si…….. No……..

11. Usted. Tiene a su disposición una guía didáctica para trabajar y desarrollar las capacidades coordinativas en las niñas.

Si…… No……

12. La institución ha elaborado capacitación para los profesores de educación física.

Si…….. No……..

13. La institución le brinda facilidades para que usted, siga cursos en otras instituciones.

Si…….. No……..

14. Usted. realiza la planificación de las clases de educación física de acuerdo a los intereses institucionales:

Si…….. No……..

15. ¿Cuáles son las capacidades coordinativas de las niñas que usted planifica desarrollar en las clases de educación física?

a)Coordinación( ), b)Reacción( ), c)Equilibrio( ), d)Orientación( ), e)Ritmo( ), f)Diferenciación( ), g)Anticipación( ), h)Todas( )

16. Usted, ha podido observar que las niñas han desarrollado las capacidades coordinativas de acuerdo a la edad.

Si…….. No……..

17. Usted. Considera que el desarrollo de las capacidades coordinativas de las estudiantes, se debe a la aplicación planificada de las clases de educación física

Si…….. No……..

Gracias por su colaboración

TEST PEDAGÓGICO PARA MEDIR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LAS ALUMNAS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADO DE LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA: "DIEZ DE AGOSTO", "JHON F. KENNEDY" Y "CIUDAD DE CUENCA" DE LA CIUDAD DE MACARA.

1. **Medir el equilibrio estático.**

Desarrollo: Este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocándolo paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición durante 10 segundos.

Normas: Se procurará que las piernas estén lo más extendidas posibles, la mirada será al frente.

Material: Cronómetro.

Valoración: Se registrará el tiempo que logra mantenerse en equilibrio. Y se medirá según la siguiente tabla.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
10" - 9"	8" - 7"	6" - 5"	4" o -

2. **Medir el equilibrio dinámico.**

Desarrollo: La prueba consiste en pasar caminando lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la cuerda o línea trazada en el suelo.

Normas: Los brazos en forma horizontal, vista al frente si es posible la prueba se la realizará descalzo. La cuerda o línea trazada en el piso medirá 10 m.

Material: Cuerda, tiza.

Valoración: Se registra la distancia en metros que recorre la niña en la cuerda o línea trazada en el suelo. Se medirá según la siguiente tabla.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
10m – 9m	8m – 7m	6m – 5m	4m o menos

3. **Medir la capacidad de diferenciación.**

Desarrollo: La alumna lanza en 5 ocasiones un balón para que caigan dentro de un aro o circulo pintado en el suelo ubicado a una distancia de 3 m de él.

Normas: La alumna no deberá rebasar la línea marcada. El balón deberá caer en el centro.

Material: Un aro, conos, balón.

Valoración: Se registra el número de veces que el alumno haga caer el balón en el centro del círculo. Y se medirá según la siguiente tabla.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
5	4	3	2 o menos

4. **Medir la capacidad de orientación de la niña.**

Desarrollo: La niña con posición de pie sostiene un balón en sus manos, a la señal del profesor lanza el balón al aire, luego realiza un giro de 360 grados en su lugar en la dirección que el docente le indique y buscará recibir el balón antes de que este de un segundo bote en el piso.

Normas: La prueba deberá realizarse en una superficie amplia y sin obstáculos; la niña tendrá que repetir el ejercicio 5 veces.

Material: Un balón.

Valoración: Se registra el número de veces que la niña logra atrapar el balón.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
5	4	3	2 o menos

5. **Medir la coordinación óculo manual.**

Desarrollo: El docente lanzará una pelota hacia la niña ubicado a 3 metros de ella, recibirá el balón y botará 3 veces contra el piso con dos manos, con la mano izquierda y luego con derecha para finalmente devolverle al profesor.

Normas: La prueba deberá realizarse en una superficie libre de obstáculos.

Material: Un balón.

Valoración: Se registra los ejercicios que realiza correctamente recepción, bote y pase.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
5	4	3	2 o menos

6. **Medir la coordinación óculo pédica.**

Desarrollo: En carrera la alumna, conduce una pelota con los pies por 20 m. dentro de un carril de un metro de ancho

Normas: La prueba deberá realizarse sobre una superficie plana y sin declives

Material: Balones, conos.

Valoración: Se miden los metros que la alumna conduce correctamente con los pies la pelota sin salirse del carril.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
20 m – 15 m	14 m – 10 m	9 m – 5 m	4 o menos

7. **Medir la capacidad de acoplamiento (Sincronización).**

Desarrollo: Desde la posición de pie la alumna realizará 10 saltos alternados, la niña salta juntando las manos sobre la cabeza mientras separa las piernas, inmediatamente con otro salto vuelve a la posición inicial y así sucesivamente 10 veces.

Normas: Deberá la niña realizar el ejercicio en forma encadenada sin parar coordinando sus movimientos.

Materiales: Silbato.

Valoración: Se registrará el número de saltos que la niña realiza correctamente.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
10 – 9	8 - 7	6 - 5	4 o menos

8. **Medir la capacidad de reacción**

Desarrollo: Colocado a un metro de distancia de la alumna, el profesor con el brazo extendido al frente y un balón o pelota de tenis en la mano, la soltará en 5 ocasiones para que la alumna reaccione y la atrape antes de que caiga al piso. La posición de la niña será estar de pie con las manos atrás.

Normas: La prueba deberá realizarse en una superficie libre de obstáculos.

Material: Balón o pelota de tenis.

Valoración: Se registrara las veces que la niña atrape la pelota antes que caiga al piso**.** Se medirá según la siguiente tabla.

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
5	4	3	2 o menos

9. **Medir el cambio de ritmo al caminar.**

Desarrollo: La alumna debe caminar siguiendo los ritmos alternados (lento, medio y rápido) que el profesor marque con las palmas de sus manos o un instrumento de percusión

Normas: La prueba deberá realizarse en una superficie amplia y sin obstáculos; se debe dar la señal cada 5 segundos, alternando ritmos lentos, medios y rápidos

Material: Conos.

Valoración: Se registra el número de veces que cambia de ritmo correctamente

MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
10 – 9	8 - 7	6 - 5	4 o menos

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN

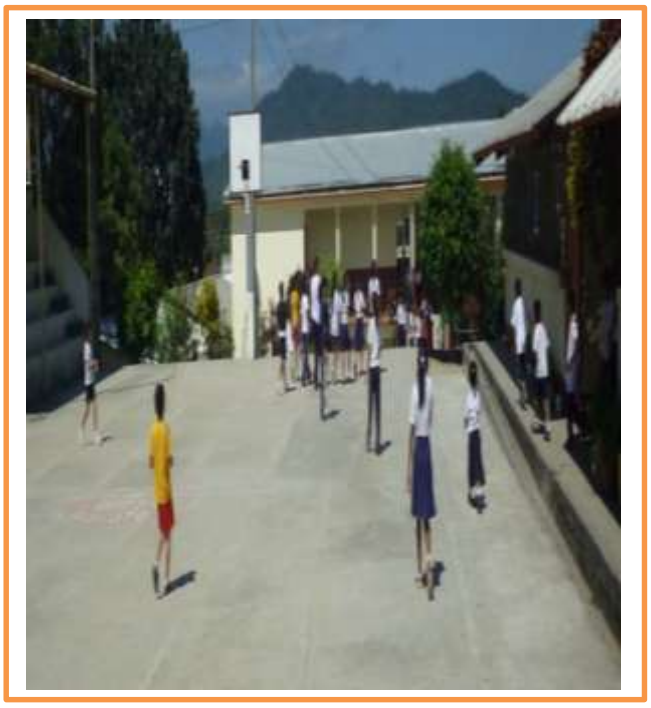
TEMA	PROBLEMA	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVO GENERAL	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS GENERAL	RESULTADOS ESPERADOS
La aplicación planificada de las clases de educación física, y su incidencia en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las escuelas de educación básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará, período 2013 – 2014. Propuesta alternativa.	¿Cómo la aplicación planificada de las clases de educación física, inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará. Periodo 2013 – 2014?	El presente trabajo de investigación se justifica: - En lo académico -En lo social. - En lo personal.	Conocer la aplicación planificada de las clases de Educación Física que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará. Período 2013 – 2014.	- Planificación curricular. - Características de la planificación curricular. - Por qué es importante planificar. - Que elementos debe tener una planificación. - Elementos esenciales para elaborar la planificación didáctica. - Como verificar que la planificación se va cumpliendo. - Educación Física. - Medios educativos. - Importancia de la educación física. - Capacidades coordinativas. - Clasificación - Periodos óptimos para el desarrollo de las capacidades coordinativas. - Desarrollo de las capacidades coordinativas.	La aplicación planificada las clases de Educación Física inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará. Periodo 2013 – 2014.	Al final de la investigación se conocerá la aplicación planificada de las clases de Educación Física, que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará. Al término de la investigación se podrá recomendar a los docentes de Cultura Física la aplicación planificada de las clases de Educación Física para el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.
	PROBLEMA DERIVADO N°1 -Como la aplicación de las clases de Educación Física inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca"		**OBJETIVO ESPECÍFICO N°1** Analizar la importancia de la aplicación planificada de las clases de Educación Física que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.		**HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°1** La aplicación de las clases de Educación Física inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de	

	de la Ciudad de Macará			- Escuelas de educación general básica.	Macará.	
	PROBLEMA DERIVADO N°2		**OBJETIVO ESPECÍFICO N°2**		**HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°2**	
	-Como la planificación de las clases de Educación Física inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará		Determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas a través de la aplicación planificada de las clases de Educación Física en las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.		La planificación de las clases de Educación Física inciden significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de las niñas de cuarto, quinto y sexto grado de las Escuelas de Educación Básica: "Diez de Agosto", "Jhon F. Kennedy" y "Ciudad de Cuenca" de la Ciudad de Macará.	
			OBJETIVO ESPECÍFICO N°3			
			Propuesta Alternativa.			

REGISTRO DE EVIDENCIAS

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"JOHN F. KENNEDY"
MACARÁ - LOJA - ECUADOR

ESCUELA
DE EDUCACIÓN BÁSICA
CIUDAD DE CUENCA



DIEZ DE
AGOSTO
La Puntualidad es compromiso de todos

DIRTECTOR DE TESIS REALIZANDO EL SEGUIMIENTO

ENCUESTA A LOS PROFESORES

ÍNDICE

		Pág.
	PORTADA…….	i
	CERTIFICACIÓN…….	ii
	AUTORIA……..……..	iii
	CARTA DE AUTORIZACIÓN……..……	iv
	AGRADECIMIENTO…….……	v
	DEDICATORIA……..……	vi
	MATRIZ (ÁMBITO GEOGRÁFICO)…….……..	vii
	MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS…….…….	viii
	ESQUEMA DE TESIS……..	ix
a.	TÍTULO…….…….	1
b.	RESUMEN…….	2
c.	INTRODUCCIÓN…….…….	4
d.	REVISIÓN DE LITERATURA	
	PLANIFICACIÓN CURRICULAR……..…….	7
	CAPACIDADES COORDINATIVAS……..	22
e.	MATERIALES Y MÉTODOS.	
	MÉTODOS…….	29
	POBLACIÓN Y MUESTRA…….	31
f.	RESULTADOS	
	ENCUESTAS A LOS PROFESORES Y DIRECTIVOS	32
	RESULTADOS COMPARATIVOS DE LOS TEST…….…….	67
	RESULTADOS PROMEDIO DE LOS TEST……..……..	85
g.	DISCUSIÓN	
	HIPÓTESIS UNO…….…….	87
	HIPÓTESIS DOS……..……...	90
h.	CONCLUSIONES…….	93
i.	RECOMENDACIONES……	94
	PROPUESTA ALTERNATIVA……	95
j.	BIBLIOGRAFÍA…….……	129
k.	ANEXOS (POYECTO)	
a.	TEMA…….……	131
b.	PROBLEMÁTICA…….……	132
c.	JUSTIFICACIÓN……...	136
d.	OBJETIVOS…….……..	137
e.	MARCO TEÓRICO……...	138
f.	METODOLOGÍA…….……..	154
g.	CRONOGRAMA…….……..	160
h.	PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO…….……..	161
i.	BIBLIOGRAFÍA…….……	163
	ANEXOS……	164
	MATRIZ DE CONSISTENCIA……..…….	177
	REGISTRO DE EVIDENCIAS ……	174
	ÍNDICE…….……..	180