



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA”, PERIODO LECTIVO 2014 – 2015.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORA:

JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRIQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

OCTUBRE – 2015

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA”, PERIODO LECTIVO 2014 – 2015.

TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORA:

JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRIQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

OCTUBRE – 2015

La Libertad, 02 de Octubre del 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación, **“EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA”, PERIODO LECTIVO 2014 – 2015**, elaborado por la Srta. **Johanna Alexandra Suárez Suárez**, egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber estudiado y revisado, **APRUEBO** el contenido en todas sus partes.

Atentamente

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MSC.
TUTORA

AUTORÍA DE TESIS

Yo, JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ, portadora de la cédula de identidad N° 0920286101, egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Declaro ser la autora del presente trabajo investigativo, **“EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA”, PERIODO LECTIVO 2014 – 2015**, el mismo que es original, auténtico y personal. Todos los aspectos académicos y legales que se encuentran detallados en el presente trabajo son responsabilidad exclusiva de la autora.

Atentamente.

JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ
C.I.0920286101
AUTORA

TRIBUNAL DE GRADO

**Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
DECANA FACULTAD DE CIENCIAS DE
EDUCACIÓN E IDIOMAS**

**Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

**Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.
DOCENTE TUTORA**

**Lcdo. Luis Mazón Arévalo, MSc.
DOCENTE DEL ÁREA**

**Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL**

DEDICATORIA

A mi padre Jorge Suárez Rodríguez, por haberme brindado la oportunidad de seguir mis estudios académicos por su apoyo incondicional y porque estuvo presente en los momentos oportunos, durante el recorrido de mi Carrera profesional.

A mi hija, Lisbeth López Suárez, por ser la inspiración de mis días y la razón de mi existencia, ya que con su apoyo moral y afectivo no me permitió claudicar al objetivo propuesto.

A mis hermanos que de una u otra forma, me brindaron apoyo absoluto para vencer los inconvenientes que se presentaron durante el recorrido de la preparación profesional.

Johanna.

AGRADECIMIENTO

Quisiera extender mis más gratos agradecimientos a las personas e instituciones que mediante sus aportes y su apoyo, permitieron culminar mi trabajo de titulación:

A la Lcda. Glenda Domínguez Suárez Directora de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena quien abrió las puertas de su institución para aplicar mi trabajo investigativo.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por concederme la oportunidad de estudiar en esta carrera y poder culminarla con éxito.

A mi tutora la MSc. Tatiana Enríquez Rojas, quien con sus conocimientos supo guiarme en las correcciones de mi trabajo de titulación.

Finalmente, agradezco a Dios, por darme día a día, las fuerzas y la paciencia necesaria para llevar a cabo uno de mis mejores logros como es la obtención de mi título en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

Johanna.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
AUTORÍA DE TESIS.....	IV
TRIBUNAL DE GRADO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XII
ÍNDICE DE TABLAS	XII
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	XIII
RESUMEN EJECUTIVO	XIV
INTRODUCCIÓN	XV
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA.....	1
1.1. Tema:	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2. Análisis Crítico de la Investigación	3
1.2.3. Prognosis.....	4
1.2.4. Formulación del problema	5
1.2.5. Preguntas Directrices	5
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	5
1.3. Justificación	6
1.4. Objetivos.....	9
1.4.1. Objetivo general.....	9
1.4.2. Objetivos Específicos	9
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. Investigaciones previas	10
2.2. Fundamentación Filosófica.....	11
2.2.1. Fundamentación Fisiológica	12

2.2.2. Fundamentación Psicológica	13
2.2.3. Fundamentación Sociológica.....	14
2.2.4. Fundamentación Pedagógica	15
2.2.5. Fundamentación Legal.....	16
2.3. Categorías Fundamentales	17
2.3.1. Ejercicios Físicos	17
2.3.2. Importancia de los ejercicios físicos en los niños	18
2.3.3. Prescripción de los ejercicios físicos en niños de 9 años de edad.....	19
2.3.4. Beneficios de los ejercicios físicos en los niños	20
2.3.5. Habilidades motrices básicas en niños de 9 años de edad.	22
2.3.6. Clasificación de las habilidades motrices básicas.....	25
2.4. Glosario de términos	29
2.4.1. Educación motriz	29
2.4.2. La actividad motriz	29
2.4.3. Destreza motriz.....	30
2.4.4. Habilidad.....	30
2.4.5. Habilidad motriz	30
2.4.6. Habilidades motrices básicas	30
2.4.7. Habilidades y destrezas básicas	31
2.4.8. Tarea motriz.....	31
2.4.9. Ejercicio físico	31
2.4.10. Psicomotricidad	32
2.5. Hipótesis	32
2.6. Señalamiento de Variables.....	32
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	33
3.1. Enfoque investigativo.	33
3.1.1. Cualitativa.....	33
3.1.2. Cuantitativa.....	33
3.2. Modalidad básica de investigación	33
3.2.1. Método Empírico	34
3.2.2. Método Científico	34
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	34
3.3.1. Investigación de campo	34
3.3.2. Investigación experimental	35

3.3.3. Investigación descriptiva	35
3.4. Método de investigación científica	35
3.4.1. Métodos teóricos metodológicos	35
3.5. Aporte de la Investigación Científica.....	36
3.5.1. Aporte teórico	36
3.5.2. Aporte práctico	36
3.6. Población y Muestra	37
3.7. Operacionalización de las variables	38
3.8. Técnicas e Instrumentos de Investigación	40
3.9. Instrumentos de la investigación.....	41
3.10. Plan de Recolección de Información	42
3.11. Plan de Procesamiento de la Información.....	44
3.12. Análisis e Interpretación de Resultados	45
3.12.1. Entrevista dirigida a la Directora	45
3.12.2. Análisis de la entrevista	45
3.12.3. Conclusiones y recomendaciones de la entrevista	46
3.13. Análisis e Interpretación de Resultados de la Encuesta	47
3.13.1. Encuesta realizada a los educandos de 9 años de edad	47
3.13.2. Objetivo de la encuesta	47
3.13.3. Conclusiones y Recomendaciones.....	57
3.14. Guía de Observación.....	58
3.14.1. Conclusión General de la Guía de Observación	60
CAPÍTULO IV	
LA PROPUESTA	61
4.1. Datos Informativos.....	61
4.2. Antecedentes de la Propuesta.....	62
4.3. Justificación	62
4.4. Objetivos	64
4.4.1. Objetivo general.....	64
4.4.2. Objetivos específicos	64
4.5. Fundamentación.....	64
4.6. Cronograma general del plan de acción.....	68
4.7. Metodología, plan de acción	69
4.7.1. Ejercicios de calentamiento	70
4.8. Indicaciones metodológicas para la práctica de los ejercicios físicos.....	78

4.8.1. Ejercicios físicos de la propuesta.....	79
4.8.2. Ejercicios para la habilidad motriz básica “Caminar”	80
4.8.3. Ejercicio para la habilidad motriz básico “Correr”	83
4.8.4. Ejercicios para la habilidad motriz básica de “Saltar”	85
4.8.5. Ejercicio para la habilidad motriz básica “Lanzar”	89
4.8.6. Ejercicio para la habilidad motriz básica “Recepcionar”.....	95
4.8.7. Ejercicio para la habilidad motriz básica “Marcha”	97
4.9. Fase final o ejercicios de estiramientos.....	98
4.9.1. Ejercicio de estiramientos de la zona escapular y brazos	99
4.9.2. Ejercicio de Flexión total del tronco.....	100
4.9.3. Ejercicio de estiramiento de pierna completa	101
4.10. Conclusiones y recomendaciones de la propuesta	102
CAPITULO V	
MARCO ADMINISTRATIVO	103
5.1. Recursos.....	103
5.1.1. Institucionales:.....	103
5.1.2. Recursos humanos:	103
5.1.3. Recursos materiales:	104
5.2. Económico	104
5.3. Cronograma de Actividades.....	105
BIBLIOGRAFÍA	106
ANEXOS	111

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°1	Explicación de la actividad a realizar	48
GRÁFICO N°2	Explicación sobre habilidades motrices básicas.....	49
GRÁFICO N°3	Utilización del material deportivo	50
GRÁFICO N°4	Metodología de la habilidad motriz básica “saltar”	51
GRÁFICO N°5	Metodología de la habilidad motriz básica “correr”.....	52
GRAFICO N°6	Metodología sobre la coordinación de los movimientos.....	53
GRÁFICO N°7	Metodología de las habilidades motrices básicas “lanzar y atrapar”. 54	
GRÁFICO N°8	Metodología de las diferentes habilidades motrices básicas	55
GRAFICO N°9	Actividades preferidas.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1	Prescripción del Ejercicio Físico	19
Tabla N°2	Población	37
Tabla N°3	Variable Independiente.....	38
Tabla N°4	Variable Dependiente:	39
Tabla N°5	Plan de recolección de información.....	43
Tabla N°6	Explicación de la actividad a realizar	48
Tabla N°7	Explicación sobre habilidades motrices básicas	49
Tabla N°8	Utilización del material deportivo	50
Tabla N°9	Metodología de la habilidad motriz básica “saltar”.....	51
Tabla N°10	Metodología de habilidad motriz básica “correr”	52
Tabla N°11	Metodología sobre la coordinación de los movimientos	53
Tabla N°12	Metodología de las habilidades motrices básicas “lanzar y atrapar”	54
Tabla N°13	Metodología de las diferentes habilidades motrices básicas.....	55
Tabla N°14	Actividades preferidas	56
Tabla N°15	Guía de observación	59
Tabla N°16	Plan General de Acción	68
Tabla N°17	Recursos institucionales.....	103
Tabla N° 18	Recursos Humanos	103
Tabla N°19	Materiales	104
Tabla N° 20	Recursos materiales	104
Tabla N°21	Cronograma de actividades.....	105

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración N°1	Ejercicio de flexión plantar y flexión dorsal del pie.....	71
Ilustración N°2	Ejercicio de flexión y extensión de la pierna sobre el muslo.....	72
Ilustración N°3	Ejercicio para la zona de la columna o lumbar	73
Ilustración N°4	Ejercicio de aducción y abducción de las extremidades superiores.....	74
Ilustración N°5	Ejercicio de flexión y extensión lateral del cuello	75
Ilustración N°6	Ejercicio de elevación de rodillas y talonamiento	76
Ilustración N°7	Desplazamiento lateral.....	77
Ilustración N°8	Caminar a un lado de la línea.....	80
Ilustración N°9	Caminar al borde de conos pequeños y medianos	81
Ilustración N°10	Avanzando a punta de taco	82
Ilustración N°11	Correr, libremente, hacia la señal	83
Ilustración N°12	Correr a distancia corta, mediante, avances grupales	84
Ilustración N°13	Salto por encima de obstáculos, de manera frontal y lateral	85
Ilustración N°14	Saltar con una pierna avanzando hacia al frente	86
Ilustración N°15	Ejercicios de saltos mediante obstáculos	87
Ilustración N°16	Salto con obstáculos para la coordinación motriz del niño/a	88
Ilustración N°17	Lanzar con una mano y por debajo del brazo.	89
Ilustración N°18	Ejercicios de desplazamiento mediante, cuadrupedia.....	90
Ilustración N°19	Ejercicio de desplazamiento, mediante posición cuadrupedia.....	91
Ilustración N°20	Realizar diferentes lanzamientos a corta distancia	92
Ilustración N°21	Desplazamiento y coordinación de balón	93
Ilustración N°22	Ejercicio de desplazamiento y coordinación de movimientos	94
Ilustración N°23	Ejercicios para la habilidad motriz básica “atrapar”	95
Ilustración N°24	Ejercicio, mediante desplazamiento y lanzamiento	96
Ilustración N°25	Ejercicio de la habilidad motriz básica “marcha”	97
Ilustración N°26	Ejercicio de estiramiento de la zona escapular	99
Ilustración N°27	Ejercicio de Flexión total del tronco.....	100
Ilustración N°28	Estiramiento de pierna completa.....	101



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA: “EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA”, PERIODO LECTIVO 2014 – 2015

AUTORA: JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ.
TUTORA: MSc. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS

RESUMEN EJECUTIVO

El ejercicio físico, es un conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas, que se realiza mediante movimientos planificados, estructurados y sistematizados, el ejercicio posee un abordaje integral en niños y adolescentes donde se consideran aspectos físicos, nutricionales, hormonales, desarrollo cognitivo, y estado de salud, beneficiando al fortalecimiento muscular, mejorando el sistema cardiovascular, cualidades motoras y psicomotoras como también desarrollar habilidades atléticas. El ejercicio físico está dirigido a dar respuesta a problemas de movimiento que se le plantea al educando en la etapa escolar como son las habilidades motrices básicas. Esta investigación se desarrolló para beneficiar a los estudiantes de nueve años de edad en la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa, Provincia de Santa Elena. Con el objetivo de contribuir al mejoramiento del desarrollo eficaz de las habilidades motrices básicas como son: correr, saltar, lanzar y receptar contribuyendo a su vez a las capacidades perceptivo-motrices de coordinación y equilibrio. Estos ejercicios físicos permitieron a los educandos explorar posibilidades diferentes prevaleciendo en ellos las destrezas y eficacia para adaptarse a una nueva situación, de la misma forma, se especificaron las diferentes tareas motrices como las de percepción, decisión y ejecución que intervienen en función de las tareas motrices planteadas en las clases de Educación Física. Para sustentar esta investigación se ejecutó la recolección de información por medio de las entrevistas, encuestas y la guía de observación, los cuales nos arrojaron importantes datos, que realzan la importancia de aplicar ejercicios físicos dirigidos a los educandos de la institución.

Palabras clave: Ejercicios físicos, habilidades motrices básicas.

INTRODUCCIÓN

La educación como fenómeno social ha desarrollado procesos donde el hombre ejerce una influencia decisiva en la formación del mismo a lo largo de toda su vida; en la actualidad, el desarrollo de los movimientos del niño desde las primeras edades atrae el interés de algunos docentes de todo el mundo, se dice que el ejercicio físico, es una actividad creadora con participación activa del desarrollo de la independencia del niño.

El ejercicio físico se considera un conjunto de acciones motoras, que mejora la aptitud física, la salud y el bienestar del niño, se lleva a cabo por diferentes razones como: el fortalecimiento muscular, mejoramiento del sistema cardiovascular, contribuyendo de esta forma a una adecuada maduración del sistema musculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras, el ejercicio físico produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo positivo para sus relaciones sociales, obteniendo con ello bienestar físico y psicológico.

Los ejercicios físicos pueden ser agrupados por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. Se debe tener en cuenta que los ejercicios físicos hoy en día son fundamentales dentro de una actividad física los cuales coadyuvan con el mejoramiento de los niveles de salud y logran un buen estado emocional en los niños/as, de esta manera, se les ayudará a dar una mejor respuesta de cómo lograr una independencia y creatividad en su desarrollo motriz. Es importante destacar que los ejercicios físicos están dirigidos a resolver un problema motor concreto en las distintas fases de la etapa del crecimiento de los niños que según la

investigación realizada por la (UNIVERSIDAD, MALMO, 2013) afirma que “los ejercicios físicos que cumplen un rol en la educación física, mejora la habilidades motrices de los niños, como también las capacidades de aprendizaje obteniendo un alto impacto a futuro”, es por esta razón, que, se promoverá a realizar ejercicios físicos para el mejoramiento de las habilidades motrices básicas de los niños/as de 9 años de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, los mismos que se basaran en movimientos de carrera, saltos, desplazamientos, lanzamientos y recepciones; el niño utilizara los componentes lúdicos competitivos obteniendo beneficios tanto en su destreza y el dominio de su propio cuerpo, buscando así el mejoramiento y el perfeccionamiento de sus movimientos mediante acciones complejas, además de mejorar sus habilidades motrices básicas permitirá al niño beneficios como: buena salud, física, mental y cognitiva.

La presente propuesta metodológica está desarrollada en cinco capítulos que están estructurados de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: se da el planteamiento del problema, la contextualización, el análisis crítico de la temática, la prognosis donde se recogerán los datos, la formulación del tema, seguida de sus preguntas directrices, su delimitación de objeto de investigación, su justificación dando a conocer su importancia, la utilidad, la factibilidad y su beneficio y por último, los objetivos que guiaran la realización de la investigación.

CAPÍTULO II: Mediante, esta etapa se redactará el **Marco Teórico** donde permite investigación, referentes a la fundamentación filosófica que han sido

estudiadas con anterioridad, sirviendo de respaldo, su hipótesis, señalamientos de variables y fundamentación legal.

CAPÍTULO III: Se detalla la **Metodología** de la investigación aplicada, mediante su enfoque investigativo, población y muestra, como la guía de observación, entrevista, encuesta, que permitirán la recolección de datos para el procesamiento de la información, análisis e interpretación de los resultados, con sus respectivas conclusiones y recomendaciones, además, permitirá la Operacionalización de las variables, que sustentan la propuesta y la solución del problema investigativo.

CAPÍTULO IV: En esta etapa, se muestra la **propuesta** con sus antecedentes, seguidos de su justificación, objetivo general y específicos, su fundamentación, seguido del plan metodológico del tema de la investigación y por último, el cronograma de acción concurrente al desarrollo de la propuesta.

CAPÍTULO V: Es el último paso que se da en la investigación, aquí consta el **marco administrativo**, donde se mencionan los recursos materiales utilizados para el presupuesto que visualizarán los gastos pertinentes en la investigación y desarrollo de la propuesta.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema:

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA”, PERIODO LECTIVO 2014 – 2015.

1.2. Planteamiento del problema

Es importante conocer que dentro de la etapa de 9 a 10 años, se caracterizan grandes cambios en el desarrollo motor, en esta etapa se consolidan las habilidades motrices básicas que posee cada niño – niña y al desarrollarlas se convierten en la parte fundamental de su crecimiento tanto físico, psicológico y cognitivo, haciendo que el niño/a se relacione socialmente, al momento de realizar un ejercicio físico durante una clase de educación física.

La problemática encontrada en la Escuela de Educación Básica “Ballenita” es el poco desarrollo de las habilidades motrices básicas, en los Educandos de 9 años de edad siendo esta la razón para realizar ejercicios físicos como parte fundamental y como beneficios de la tarea motriz que favorece diversos aprendizajes, la cual tiene que ver con aspectos relativos al movimiento. Como es de conocimiento que el ejercicio físico en los niños/as constituye una herramienta fundamental para el desarrollo intelectual y emocional, contribuyendo al mantenimiento de la densidad ósea, a la fuerza muscular y a la movilidad articular

desarrollando un sistema fisiológico saludable, de ahí, la importancia del beneficio de la motricidad básica, que por medio de la práctica variada, repetida y sistemática de los ejercicios físicos hace que sean un componente esencial para el desarrollo humano, donde les permitirán realizar las acciones motrices como: correr saltar, lanzar y recibir que son algunas de las actividades motoras generales que constan como base, para desarrollar en el futuro habilidades de carácter deportivo.

En la actualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), propuso la estrategia mundial sobre la alimentación, actividad física y salud, con el único fin de modificar los hábitos no saludables, y que realicen actividades físicas que beneficien, a los niños permitiéndoles su desarrollo motriz. En nuestra provincia se están realizando actividades que poco a poco están incorporando la práctica de ejercicio físico y que sean 60 minutos en la actividad regular con una intensidad moderada por lo menos dos veces a la semana para ayudar a los niños a mantener un estado de salud adecuado.

Los ejercicios físicos que se desarrollaran como una herramienta fundamental se basarán en un proceso de enseñanza – aprendizaje de acciones motrices como son: la carrera, saltos, lanzamientos y recepciones buscando, de esta manera, el perfeccionamiento y una mayor complejidad en los movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos, buscando ser utilizados como componente lúdico competitivo, fortaleciéndoles sus capacidades físicas y su metabolismo, como también permitiéndoles disminuir el porcentaje de las enfermedades no transmisibles y haciendo que los ejercicios físicos sean como

un nuevo hábito para un cambio de conductas, sin que les afecten en el ámbito afectivo y social.

1.2.1 Contextualización

La propuesta de ejercicios físicos, para desarrollar las habilidades motrices básicas, se efectuará con la participación de 19 educandos de la Escuela Educación Básica “Ballenita”, ubicada entre la Avenida 4^{ta} calle 6^{ta} en Ballenita del Cantón Santa Elena en la Provincia de Santa Elena, con dirección a Chuyuipe, esta es una escuela fiscal, que no cuenta con el personal calificado en el área de Educación Física, de esta manera, los Ejercicios Físicos permitirá al educando consolidar sus habilidades motrices básicas, ya que en la ámbito actual es el principal factor que se observa en los educandos, a su vez ayudara a sus docentes guiarlos de una manera eficaz en una clase de educación física promoviendo, la coordinación y ajuste motor, el cual es el motivo principal de esta investigación.

1.2.2. Análisis Crítico de la Investigación

Unos de los problemas que tenemos en la sociedad, es el desconocimiento y controversia para una recomendación específica de los ejercicios físicos en esta edad, la propia naturaleza del niño y la evidencia que existe del ejercicio físico como parte del tratamiento de muchas patologías, como elemento dentro del tratamiento en el alto número de enfermedades no transmisibles que están en aumento en la población infantil, permitiendo construir recomendaciones sobre actividad física y ejercicio en estas edades. Las grandes limitaciones que poseen los estudios van desde aspectos técnicos hasta aspectos éticos, la prescripción del

ejercicio físico en niños y adolescentes posee un abordaje integral que deben considerar aspectos físicos, nutricionales, hormonales, del estado de salud y otros propios del desarrollo.

El niño posee tres vías metabólicas dispuestas a proporcionar la energía necesaria durante el ejercicio, cada etapa de la infancia tiene unos objetivos claros dentro del desarrollo así, lo primero que se busca es el reconocimiento del entorno y el desarrollo de habilidades motrices básicas, que favorecerán la estimulación y alcancen el perfeccionamiento de habilidades motrices básicas y control postural, que al ser obtenido permite la iniciación deportiva, que debe ser rica en estímulos, posteriormente el trabajo específico en capacidades físicas como la fuerza, la velocidad y la capacidad aeróbica, que son la meta del trabajo de especialización deportiva.

1.2.3. Prognosis

El objetivo principal de esta investigación es realizar los ejercicios físicos para los niños y niñas de nueve años de edad de la Escuela de Educación Básica “Ballenita” del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, como una alternativa para mejorar su calidad de vida mejorando sus habilidades motrices básicas, su resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, fuerza, resistencia muscular y la coordinación ya que son beneficios para el niño en la etapa escolar, los ejercicios físicos con los que se beneficiaría también al educando es en el desarrollo de las acciones musculares y esqueléticas, para esto se ha escogido ejercicios físicos, corporales que le permitan al educando realizar actividades deportivas de modo a que puedan escoger en un futuro el deporte conveniente

para su desarrollo personal y deportivo, como a su vez brindarle una sensación de bienestar tanto físico, psíquico y social.

1.2.4. Formulación del problema

¿De qué manera incidirán los Ejercicios Físicos en el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas de los niños/as de 9 años en la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena?.

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Qué ejercicios físicos serían los adecuados para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños/as de 9 años de edad?

¿Cómo influye los ejercicios físicos en el aspecto físico – motriz en los estudiantes de 9 años de edad?

¿Cuáles serían los cambios físicos que deberían presentar los niños al aplicar ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas?

¿Cuál es la importancia de realizar los ejercicios físicos, en la etapa de 9 años de edad?

¿Cómo contribuirán los ejercicios físicos que se elaboren para mejorar las habilidades motrices básicas en los niños de 9 años de edad?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

El trabajo investigativo se realizó en la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena con los niños/as de 9 años de edad, del Periodo Lectivo 2014 – 2015.

Campo: niños y niñas

Área: Educación Física

Aspecto: Desarrollo de Habilidades Motrices Básicas

Delimitación Espacial:

El trabajo investigativo se ejecutó en las canchas que se encuentran en el interior de la Escuela de Educación Básica Ballenita, Periodo Lectivo 2014-2015.

Delimitación Temporal:

Este trabajo investigativo tiene una visión futura y se ejecutó en tres meses

Unidades de Observación:

Se ejecutó en la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena y se contó con la presencia del docente guía como es el Lcdo. Héctor Domínguez y la directora del plantel la Lcda. Glenda Domínguez Suárez.

1.3. Justificación

Existen muchos países a nivel mundial que se preocupan por la salud y la calidad de vida de los educandos para mantener un rendimiento escolar, el ejercicio físico es toda actividad que desarrolla un ser humano, durante su existencia, manteniendo la agilidad corporal, favoreciéndole en su salud física y psíquica. Todo movimiento muscular que genere un trabajo de los músculos sin que tenga un gasto de energía se debe considerar como actividad física, sin embargo, el ejercicio físico se deriva de una actividad física programada y repetitiva con un

solo objetivo que es de mejorar una o algunas funciones fisiológicas, que son establecidas con un rango de complejidad o dificultad en su desarrollo.

El ejercicio físico, según la OMS (Organización Mundial para la Salud), 2004 dice que estar sano es “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. El niño que se aficiona al deporte desde pequeño tendrá, por tanto, una vida más sana y un mejor desarrollo físico. En mayo del 2004, la Asamblea Mundial para la Salud propuso la Estrategia sobre Alimentación, Actividad Física y Salud, con el fin de modificar los hábitos de vida no saludables, y animar a que los gobiernos de los diferentes países realizaran planes nacionales.

Con esta propuesta la OMS (Organización Mundial para la Salud), expresó su preocupación por el descenso de la actividad física entre los niños y los adolescentes, estableciendo que se debe desarrollar una estrategia sobre el régimen alimentario, el ejercicio físico y la salud del niño y la niña, para buscar una intervención para transformar la vida cotidiana de los seres humanos a modo de que vaya, directamente, involucran con los niños y que todos se interesen por el ejercicio.

La importancia de los ejercicios físicos es que están orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea, mediante la condición física, la recreación, la actividad física, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora, es por eso, que, según (GROSSER & COLS, 1991, pág. 18), dice que el Ejercicio Físico “Es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo” Esto quiere decir, que los ejercicios físicos están, conscientemente,

direccionados a un objetivo con el único fin de cumplir una tarea motriz, mediante, procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva para así obtener un resultado de la actividad realizada.

La **utilidad** y los beneficios de los ejercicios físicos según los autores (PEREA 1992, DEVIS Y PEIRO 1997) afirman que “El ejercicio continuado aportan al organismo una serie de beneficios que se concentran en la fluidez, y sencillez en los movimientos proporcionando un desarrollo armónico de los músculos, vigoriza al organismo haciéndolo más fuerte para el trabajo, favoreciendo a su vez al desarrollo normal del sistema óseo, aumentando la capacidad respiratoria y favoreciéndolo a la circulación sanguínea, proporcionando un autodisciplina y superación del mismo, motivación convencimiento limitaciones, espíritu colectivo, alegría y buen carácter”.

Los ejercicios físicos se deben poner al servicio del bienestar del educando, buscando un equilibrio general que además de contribuirle a su estado afectivo contribuya a su estado físico, es por esta razón, que las nuevas reformas curriculares, deben implementarse dentro de las instituciones educativas formando programas donde les permitan al educando demostrar sus habilidades motrices básicas en las diferentes áreas deportivas, pero a su vez permitirle al docente consolidarlas en una clase de educación física.

Es por eso, que los docentes encargados del área de Educación Física tienen que conseguir la **factibilidad** de establecer actividades que, mediante, los ejercicios físicos contribuyan al desarrollo de las habilidades motrices de cada educando en una clase de Educación Física, como también, puede ser de manera deportiva.

De esta manera, se **beneficiará** a los educandos de 9 años, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, para que tengan la oportunidad de ejercer cambios físicos, mentales y cognitivos mediante, los ejercicios físicos para el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, como son: correr, saltar, lanzar y recibir, ya que es el único objetivo principal en esta propuesta, como también, es adaptar a su organismo los cambios que se producirán en ellos, a través de los movimientos que sólo pueden darle el ejercicio físico.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Diseñar un plan de ejercicios físicos que contribuyan con el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas en los niños/as de 9 años, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2014 – 2015.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar la importancia de los ejercicios físicos en el mejoramiento de las habilidades motrices básicas.
- Determinar de qué manera beneficiarán los ejercicios físicos para el mejoramiento de las acciones motoras de los niños y niñas de 9 años.
- Aplicar los ejercicios físicos que permitan el mejoramiento del esquema corporal y el control de sus movimientos en una clase de educación física.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones previas

Según (LICHT), la utilización del ejercicio físico, terapéutico y de robustecimiento del organismo data de más de mil años a.c. eran conocidos bajo el término de "Gimnasia" las diferentes combinaciones de ejercicios para fortalecer el cuerpo de los guerreros y gladiadores de la Antigua Grecia, el cual estaba constituido por una serie de posiciones y movimientos de ritual prescritos por los sacerdotes para el alivio del dolor y otros síntomas. A partir del estudio, análisis y por qué no decir, investigaciones de estos sistemas de ejercicio físicos, se fueron creando las bases para que surgieran las primeras leyes pedagógicas de la educación del físico o capacidades motoras (leyes biológicas) del ser humano. En la medida que se consolidaban estos sistemas, fueron creándose Escuelas para la formación de maestros de educadores del físico humano; de ahí que surgieran las primeras escuelas de educación física en distintos países: Alemania, Grecia, Inglaterra. En la actualidad el ejercicio físico constituye una herramienta fundamental para el desarrollo del niño es por esta razón que El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para las actividades de la cultura física dentro de las instituciones escolares contribuyendo de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. (MINISTERIO DEL DEPORTE, 2013-2017).

2.2. Fundamentación Filosófica

En cada ejecución de un ejercicio físico, existe una tarea motriz, la cual se la puede resolver de diferentes maneras para que su culminación sea efectiva utilizando las técnicas y tácticas que deben estar basadas en leyes mecánicas y físicas, Por ello, el docente debe desarrollar actividades que permitan al niño experimentar vivencias, tanto en un plano motriz global (caminar, correr, saltar, desplazarse libremente) como en un plano de coordinación manual (coger objetos pequeños, punzar, pintar, escribir), haciendo que estos movimientos sean cada vez más finos y coordinados, de esta forma se le permitirá al niño/a que conozca y controle su propio cuerpo. (AHUJA & COLS, 2011) “es necesario, aceptar que cada uno es diferente y único, como su cuerpo y sus potenciales”. Esto quiere decir, que nadie puede hacer, exactamente, lo mismo que otro, se utiliza la empatía para reconocer en qué medida es cada uno diferente, Por todo ello, el objetivo, que se quiere resaltar es la importancia de trabajar ejercicios físicos en las primeras etapas de vida, hasta que el niño esté en la tercera infancia, que es de la edad de 7-12 años, ya que a esta edad, se alcanza un desarrollo motor adecuado y el niño puede desarrollarlo, de manera, más eficiente su motricidad en otros deportes. La corporeidad como el centro de su acción educativa esta se basa en la expresión de la existencia humana que se manifiestan, mediante, una amplia gama de gestos, posturas, acciones con el único propósito de educar al cuerpo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, sentirlo, cuidarlo y aceptarlo, la corporeidad es prioridad de la educación en la infancia y se considera como proyecto pedagógico convirtiéndose como eje praxis del educador físico.

2.2.1. Fundamentación Fisiológica

El ejercicio físico “Es útil para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos proporcionando un sistema fisiológico saludable” (LOPEZ & FERNANDEZ, 2006). Los ejercicios físicos se caracteriza por una mayor capacidad de aprendizaje motor e intelectual ya que existen condiciones favorables, para trabajar sus capacidades físicas coordinativas y condicionales; por ello, se debe ofrecer al educando un aumento en las cargas físicas, respetando los períodos de maduración llamados fases sensibles. Para la resistencia aeróbica, se busca fortalecer principalmente el sistema cardio-respiratorio, los ejercicios de fuerza de resistencia se orientan a todos los grupos musculares que participan en la velocidad de reacción y la frecuencia de movimiento, la fuerza de resistencia se desarrolla aún con el propio peso corporal, En trabajo de flexibilidad se recomienda una estimulación adecuada, buscando movimientos amplios y evitando los estiramientos pasivos, que pueden dañar los cartílagos en proceso de osificación. Mediante los esquemas de movimientos básicos como caminar, correr, trepar, lanzar, atrapar, etc., se busca el logro de habilidades o destrezas. A esta edad se fortalecen las bases de la conducta, el orden y la disciplina, que le servirán para toda tarea que emprenda o realice cotidianamente; asimismo, se deben fortalecer los hábitos de alimentación e higiene y la formación social, por medio de actividades que favorezcan la cooperación, la lealtad y el compañerismo.

2.2.2. Fundamentación Psicológica

“El ejercicio físico desde el punto de vista Psicológico destaca un desarrollo de personalidad, un carácter consciente y voluntario de los procesos psíquicos, al momento en que el niño realiza distintas tareas, descubriendo mejores vías de solución, eligiendo y confrontando variantes de sus actos, así como las condiciones de su realización de su comportamiento, el niño aprende a valorar y evaluar sus ideas y acciones en el plano interno, produciendo beneficios en su salud mental” (ELIZONDO, 2010).

A esta edad, los niños tienen un rasgo característico que es la movilidad que según (PIAGET, 2003) “Los mecanismos cognitivos reposan en la motricidad” de esta forma distingue los periodos de desarrollo infantil en las actividades mentales en cada periodo donde la motricidad requiere un papel relevante en el desarrollo de las funciones cognitivas, en estas edades de su movilidad es insuficiente en el desarrollo de la fuerza muscular y el grado de coordinación, no pueden realizar, durante mucho tiempo movimientos uniformes y no advierten sus imprecisiones, les resulta difícil detectar diferencias entre ejercicios similares e incluso no lo pueden hacer en forma correcta, no realizan movimientos con rapidez y precisión por eso, se debe aumentar la rapidez de ejecución tan solo cuando se ha alcanzado la precisión, como también, hay dificultad para subordinar las acciones a ritmo señalado, a estas edades los niños se orientan, fácilmente, en la dirección del movimiento con relación a sus propio cuerpo aparecen buenos resultados en las habilidades motrices básicas de correr, saltar, lanzar, alcanzar y trepar, logrando una gran fluidez en su combinación de lanzar y alcanzar.

2.2.3. Fundamentación Sociológica

En la sociedad la formación deportiva básica según (TOSCANO & RODRIGUEZ DE LA VEGA, 2011) “Es un medio educativo y formativo para crear las bases técnicas, tácticas, metodológicas y psicológicas del deporte escolar en el alumno; a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales”. El niño requiere para su desarrollo integral, experiencias significativas que generen relaciones con sus congéneres, la variedad de actividades y características, que representen un espacio pedagógico óptimo, favorece como influencia social de calidad entre docente–educando–compañeros, trascendiendo en la institución a la que pertenece, consiste en atender desde una primera instancia a un ejercicio de derechos humanos, en el cual se debe brindar a todos la posibilidad de desarrollar y preservar libremente sus facultades físicas, intelectuales y morales, por lo que se debe garantizar la posibilidad de acceder a la Educación Física como parte fundamental del proceso educativo. El hábito del ejercicio físico como parte de su cultura física, le permite desarrollar al educando habilidades y capacidades motrices básicas que son elementos fundamentales donde el niño manifiesta actitudes positivas y valores (culturales, morales, físicos, sociales, etc.), propios de la calidad y calidez humana en su temperamento y carácter de la vida real lo cual ayuda en el reforzamiento de la identidad nacional. La función del docente es la de crear y recrear valores que sirvan para la necesidad social del movimiento, ya que éste promueve una convivencia colectiva con un alto sentido humanista conservando y fortaleciendo la salud del educando y ofrecerle una mejor calidad de vida.

2.2.4. Fundamentación Pedagógica

(HERTZOG & KRAMER, 2012)“El ejercicio físico, mejora las funciones cognitivas, la capacidad intelectual y el rendimiento escolar en niños y adolescentes” El ejercicio físico mejora la capacidad tiene la finalidad de ser un medio pedagógico utilizando el movimiento humano en todos los aspectos y formas, ya que décadas atrás se dieron cuenta que era ilógico tratar de educar integralmente sin involucrar el comportamiento motor, llamado también al método psicocinético como una forma de ayudar a los niños a lograr una auténtica educación psicomotriz y así lograr un desarrollo armónico e integral en el alumno a lo largo de las etapas de su desarrollo, este método cuenta con seis fundamentos pedagógicos los cuales son: El objetivo de este método es favorecer principalmente el desarrollo y lograr en el alumno un hombre centrado y responsable ante el mundo, por medio de un mejor conocimiento y aceptación de sí mismo con auténtica autonomía y acceso a responsabilidades en el marco de la vida social, mejorando su ajuste de conducta. "El método psicocinético abarca al ser total, ya que el acto motor no es un proceso aislado y por el contrario, sólo adquiere significación con referencia a la conducta emergente de la totalidad de la personalidad.", este método es una pedagogía activa, nos habla de que el aprendizaje es un hábito preciso, mediante la misma repetición de un mismo gesto, esta tiende a la realización exacta de una tarea determinada; en cambio la formación es el desarrollo del dominio sobre situaciones por medio del entrenamiento de la iniciativa, plasticidad, espontaneidad, todo lo cual conduce a facilitar la adaptación.

2.2.5. Fundamentación Legal

El presente trabajo investigativo se fundamenta en la Constitución de la República del Ecuador, la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación y el Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017. La actividad física se remonta a la formación de la sociedad humana con el surgimiento de los ejercicios físicos y la necesidad de transmitir experiencias motoras que constituyen una estructura compleja y complicada, porque permitirá crear y combinar los movimientos aprendidos utilizando los diferentes implementos la enseñanza de los ejercicios físicos. La Educación Física el Deporte y la Recreación serán todas las actividades físicas lúdicas que utilicen el buen uso del tiempo libre de una forma organizada, buscando una homeostasis en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Las mismas que deben realizarse de forma libre y voluntaria y que serán vigilados procurando mejorar la calidad de vida de los habitantes del país, a través de los diferentes Ministerios, en este caso haciendo uso de la participación social, la educación física y el deporte que incluye el ocio y la recreación creados para satisfacer las necesidades primordiales de cada individuo. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades se sujeten al control de forma equitativa, se reconoce a la vez a la autonomía de las organizaciones deportivas para la educación del educando a nivel básico y superior. Dentro del Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017 dice que se deberá mejorar la calidad de vida de una población alcanzando logros mediante los fortalecimientos y equidad esto quiere decir que la educación física contribuye de una forma directa al desarrollo de las destrezas motrices.

2.3. Categorías Fundamentales

2.3.1. Ejercicios Físicos

“El ejercicio físico se considera una subcategoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetitivo puede resultar en el mejoramiento o la manutención de uno o más aspectos de la aptitud física. Por lo tanto, se entiende que consiste en un régimen óptimo de intensidad frecuencia y duración de la actividad” (GIANNUAZZI 2003, BOUCHARD 1994).

Según los autores del libro (HEALTH, 2014) dicen que el Ejercicio Físico es un trabajo multidisciplinario en la educación y la ciencia de la salud y la exploración de la interfaz fundamental del aprendizaje y la práctica, que a su vez permiten al profesional que trabaja en esta área buscar métodos que le permitan considerar prácticas que se puedan aplicar la psicología, la fisiología, la fisioterapia y las habilidades de los estudiantes, mediante, una práctica deportiva.

Según, (RESTREPO & MALAGA, H, como construir una vida saludable, 2001) dicen que “construir salud” es despertar conciencias a las personas que tienen la responsabilidad de preservar el bienestar de las poblaciones, ellos mediante, este libro profundizan los conceptos teóricos y prácticos de la promoción de salud con la única intención de la búsqueda de la aplicación de diversas estrategias para las personas que viven y trabajan.

Según expresa (PIVARNIK,J, 2013) afirma: “Ahora sabemos que la buena forma física también, conduce a mejores resultados académicos, de lo que podemos deducir que mantenerse en forma y tener éxito van de la mano”.

2.3.2. Importancia de los ejercicios físicos en los niños

El ejercicio físico permite la expresión de la capacidad cinética del niño consolidando la instauración de las cualidades básicas permitiendo el desarrollo de las cualidades perceptivo – motoras, cada tarea motriz se convierte en un potencializador de la capacidad de movimiento, utilizando técnicas y tácticas que deben estar basadas en leyes mecánicas y físicas con el único fin de adquirir beneficios físicos y que le permitan al educando experimentar vivencias en un plano motriz global como caminar, correr, saltar, desplazarse libremente, como también en un plano manual haciendo que sus movimientos sean finos y coordinados

Por su parte, (SERRA,L; CAMBRA,S; SALTÓ,E; RODRIGUEZ,F, 1999, 1999) dicen que el ejercicio físico debe contemplar varias características tales como: “Ser planificado, contener una estructura definida; ser repetitivo y debe mantener uno o dos componentes de la forma física”.

El ejercicio físico permite el adecuado desarrollo de las destrezas motoras, consolidado a la instauración de las cualidades físicas básicas permitiendo el desarrollo de las cualidades perceptivos-motoras convirtiéndose en potencializador de la capacidad de movimiento, haciendo que la interacción social sea un componente lúdico recreativo, dando paso a la parte psicológica y pedagógica, (PIVARNIK, JM., 2007) afirma que “El ejercicio físico, de manera regular, puede mejorar la concentración, el desempeño de los estudiantes y, por consiguiente, el rendimiento escolar de los niños que no realizan ningún ejercicio de manera regular”.

2.3.3. Prescripción de los ejercicios físicos en niños de 9 años de edad

Las prescripciones son aquellas consideraciones generales que se debe tener en cuenta al momento de realizar una rutina de ejercicios físicos, más si se trata de niños. En esta etapa, se basa más en juegos, deportes, desplazamientos, juegos recreativos, educación física o ejercicio programado y no tanto al rendimiento deportivo, todas estas actividades deben estar bajo un contexto familiar, de la escuela, ya que es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida.

Sobre el tiempo de la práctica del ejercicio físico, se aconseja que la duración se realice al menos durante 60 minutos al día (DELGADO & TERCEDOR 2002). Si el tiempo de práctica es mayor el beneficio, también será mayor, esta actividad deberá ser en su mayoría aeróbica combinándola con ejercicios vigorosos para fortalecer los músculos. En esta etapa los ejercicios se distribuyen por sesiones y en objetivos, los tipos de ejercicios, las cualidades a trabajar y su frecuencia.

Tabla N°1 Prescripción del Ejercicio Físico

Etapa	Sesión por Ejercicios	Objetivo	Tipos de Ejercicio	Cualidades Condicionales a Trabajar	Frecuencia y Duración (Mínimo)
Niñez (5 – 13) años	Calentamiento 15´ Parte Principal 38´ Parte Final 7´	*Fomentar la participación *Búsqueda de un desarrollo motor correcto *Fortalecer el estado físico del niño y favorecer su desarrollo	* Juegos *Deportes Colectivos *Ejercicios	*Coordinación *Percepción de lateralidad *Velocidad de reacción *Equilibrio *Fuerza (adaptado a la edad)	3 – 4 veces (60min)

Fuente: Prescripción del Ejercicio Físico fuente PDF habilidades motrices básicas según Delgado.
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

2.3.4. Beneficios de los ejercicios físicos en los niños

Se ha podido comprobar por medio de una infinidad de estudios, que la práctica regular de ejercicio físico está asociado a múltiples beneficios, tanto físicos como psicológicos. (WARNER & SHARON, 2011), consideran que “Cuando practicamos ejercicio físico, podemos obtener una mejoría y fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio, ayudando a prevenir enfermedades”. En la actividad física interviene multitud de factores, estos son los que están directamente relacionados con la mejora de la salud de los niños: resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, la fuerza y la resistencia muscular y la coordinación (muy importante en la infancia).

La resistencia cardiorrespiratoria.- El corazón y los pulmones necesitan adaptarse cuando el organismo realiza actividades que requieren el movimiento de grandes grupos musculares en períodos de tiempo prolongados. Así se asegurará que la sangre se reparta adecuadamente y nuestro organismo se recupere del esfuerzo realizado. La resistencia cardiorrespiratoria en los niños se puede fortalecer realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etcétera. Hay que progresar lentamente y tener en cuenta que las personas que no hayan realizado actividades durante cierto tiempo, deben de comenzar lentamente e ir aumentando poco a poco.

Fuerza y resistencia muscular.- La fuerza muscular es la capacidad que tiene el músculo para generar tensión y vencer la fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un período de tiempo prolongado. Los niños pueden practicarla saltando a la comba, trepando,

corriendo, jugando a la carretilla o a tirar de la soga... O con actividades como tirar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo... Un trabajo de este tipo con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en pleno desarrollo.

Flexibilidad.- capacidad que tiene las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No se encarga de generar movimiento, pero sí lo facilita. Se pueden practicar con actividades físicas como: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, deportes como gimnasia, kárate, judo y otros similares. Aunque en la infancia la flexibilidad es mayor, conviene iniciar estas actividades en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.

Coordinación.- capacidad para utilizar los sentidos, destacando la visión y la audición, unido al movimiento y las diferentes partes del cuerpo, y así poder desarrollar los movimientos con precisión y suavidad.

En la coordinación está incluido el equilibrio corporal, siendo la habilidad para mantener una determinada postura, especialmente en gravedad, así mismo tenemos el ritmo, la percepción del cuerpo y el espacio, coordinación espacial, como hacer una voltereta, o aprender un paso de baile, la coordinación ojo-pie, que enseña a como conducir un balón con el pie, la coordinación ojo-mano, como golpear una bola con la raqueta, estas actividades son muy importantes, sobre todo en la infancia ya que: evitan caídas, proporcionan satisfacción, estas capacidades de coordinación son importantes para el desarrollo físico-psíquico.

2.3.5. Habilidades motrices básicas en niños de 9 años de edad.

Las habilidades motrices básicas son pautas motoras, cuyo aprendizaje es elemental ya que son los principales fundamentos de los posteriores aprendizajes motores. Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de los movimientos básicos, por tanto, (BATALLAS,;FLORES A, 2006), coloca las habilidades motrices básicas en cuatro grandes grupos como la carrera, saltos, giros y manipulaciones, mientras que (GALLAHUE, D; & OZMUN, J, 2006), sólo los divide en tres grandes grupos como son: de locomoción, de equilibrio, y de manipulación, que luego pasan a ser utilizadas con fines deportivo.

El propósito del desarrollo de habilidades y destrezas motrices es que el educando establezca relaciones comunicativas a través de las diversas posibilidades de la expresión motriz la construcción de las habilidades y destrezas motrices básicas se logra a partir del desarrollo de movimientos de: locomoción (reptar, gatear, caminar, trotar, correr y saltar), de manipulación (lanzamientos, botar, rodar, jalar, empujar, mover objetos con ayuda de otros implementos, golpear, patear, atrapar, controlar objetos con diferentes partes del cuerpo) y de estabilidad (giros, flexiones, balanceo, caídas y el control del centro de gravedad).

En esta clasificación de movimientos se incluyen todos aquellos, cuya combinación, permiten el enriquecimiento de la base motriz del alumno; el control que ejercen los niños sobre su cuerpo y sus movimientos se manifiesta en los mecanismos de decisión, mediante, estados de reposo o movimiento los procesos de índole perceptivo y el registro de las más diversas sensaciones alcanzan una

mayor conciencia y profundidad, el equilibrio, tensión muscular, la respiración-relajación y la coordinación resultan determinantes, tanto para el desarrollo y valoración de la propia imagen corporal como para la adquisición de nuevos aprendizajes motores, lo cual implica también el reconocimiento y control del ajuste postural, perceptivo y motriz, mejorando así la coordinación motriz en general.

Las Habilidades motrices básicas se definen como el “vocabulario básico de nuestra motricidad”, ya que nos permiten aprender y desarrollar situaciones complejas, las fases del desarrollo motriz según: (SÁNCHEZ BAÑUELOS, 2009), se dividen en cuatro fases la primera es el desarrollo de las capacidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales que van desde los cuatro a seis años, la segunda fase va desde los siete a los nueve años, en esta fase los niños pueden elaborar esquema de movimientos de una forma estructurada, es decir, con un cierto grado de autonomía y posibilidad de relación con su entorno en esta fase se caracteriza por la estabilización, la fijación y el refinamiento de los esquemas motores y el desarrollo de las habilidades motrices básicas, la tercera fase corresponde a la iniciación de las habilidades específicas y al desarrollo de los factores básicos de la condición física que abarca desde los diez años a los trece, en esta etapa es posible partir desde el aprendizaje básico, hacia el más estructurado, la cuarta fase comprende de los catorce hacia los dieciséis o diecisiete años, en esta fase es cuando el adolescente está apto para desarrollar actividades motrices específicas iniciando de esta forma el trabajo deportivo apropiado.

Aspecto Cognitivo de las habilidades motrices básicas

El educando de esta edad realiza actividades motrices de mayor complejidad, posee la capacidad de realizar sus propios trabajos manuales por su propia iniciativa, memoriza información y su pensamiento es organizado. Los procesos cognitivos básicos de los educandos de 9 años pasan por el desarrollo de estrategias de memoria que es un proceso que comienza en el niño preoperatorio y que continua en la adolescencia, proceso mediante el cual las estrategias se van flexibilizando y ampliando progresivamente, haciéndose el sujeto progresivamente más capaz de realizar las tareas en forma más activa, profunda y eficaz.

Desarrollo Psicológico

El educando de esta edad tiende a tener el interés por lo concreto, desea saber, conocer, le interesa el mundo que lo rodea, en esta edad, una de las preferencias es el juego, que se convierte en su actividad habitual, ellos con el juego intentan lograr cosas que sólo puede conseguir en su mundo de fantasía, y no en el mundo real, será una forma o manera de exteriorizar su personalidad.

Desarrollo Intelectual

El educando empieza a utilizar el sentido común y a razonar las cosas, con respecto a la socialización, ellos tienden a formar grupos con otros niños de su edad y jugar con ellos, ya que el mundo de los adultos está aún lejano para ellos, dentro del aspecto afectivo empiezan a separarse un poco de los padres, empiezan a controlar sus emociones externas en el caso que no se le conceda algo.

2.3.6. Clasificación de las habilidades motrices básicas

Algunos autores coinciden y consideran las habilidades motrices básicas, en acciones posibles o áreas concretas, pero (SINGER, 2009), considera básicas porque son comunes a todos los individuos y permitiendo la supervivencia del ser humano el aprendizaje motriz este le clasifica de la siguiente manera: locomotrices, no locomotrices y de proyección/ recepción.

Habilidades Locomotrices:

Caminar: Es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna. A medida del siglo XX Shirley definió como “La fase del desarrollo motor más espectacular y probablemente el más importante” que es la adquisición de la locomoción vertical bípeda considerado un hecho evolutivo de primer orden.

Correr: Ampliación natural de la habilidad física de andar, se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad. El niño ha de tener fuerza suficiente para impulsarse hacia arriba y hacia delante con una pierna, entrando en la fase de vuelo o de suspensión, así como la capacidad de coordinar los movimientos rápidos que se requieren para dar la zancada al correr y la de mantener el equilibrio en el

proceso. Para (WICKSTROM 1990) “correr es una forma enérgica de locomoción y una ampliación natural de la habilidad básica andar”.

Salto: La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr, el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies, el salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto, son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto.

Bote: Es la suma de dos habilidades básicas: el lanzamiento y la recepción. Lanzamiento contra una superficie y su rebote hacia el lanzador.

Marcha: según (WICKSTROM; & LÓPEZ 1990-1992) “es una locomoción producida por el apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea se caracteriza por la acción alternativa y progresiva de las piernas en contacto continuo con la superficie de apoyo, las tareas motrices básicas que se puede trabajar con la marcha es la orientación del cuerpo en el espacio (delante, atrás lateral, diagonal) y los cambios de sentido y dirección”.

Trepa: desplazamiento en el que no hay punto de contacto con el suelo. El movimiento del cuerpo se realiza, mediante apoyos y tracciones.

Desplazamiento: se considera la habilidad más importante por ser la base donde el niño toma contacto con el medio que lo rodea desarrollando sus capacidades perceptivo – motrices percepción corporal, estructuración espacio – temporal, equilibrio y coordinación al tiempo que mejoran y perfeccionan los patrones del movimiento, según (ORTEGA;BLÁZQUEZ 1984) “toda progresión de un punto a otro del entorno utilizando, únicamente, como medio, el movimiento corporal total o parcial”

No Locomotrices.-

Equilibrio: El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está, estrechamente, ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras.

Giro: la habilidad de girar, correctamente, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio próximo desarrollando el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico, según (SANCHEZ B 1984), “El trabajo de los giros se debe plantear con situaciones lúdicas elementales, con medios de seguridad adecuados, no forzando situaciones ni empleando progresiones adecuadas por el riesgo, es necesario combinar su trabajo para evitar mareos”.

Proyección / Recepción.- se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar.

Lanzar: Según, (BATALLAS, 2010, pág. 5) se definen como “la acción de desprenderse de un objeto (en nuestro caso un móvil), mediante, un movimiento vigoroso de uno o ambos brazos” el lanzar requiere de una coordinación inicial entre el campo visual y la motricidad del miembro superior, mediante, un proceso cognitivo a partir del cual se desarrolla el concepto “llegar sin ir”.

La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños. Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos, brevemente, se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños, nada más adquirir la habilidad y difícilmente, clasificables en otras formas de lanzamiento, lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás a delante.

Recepcionar - Coger: según, Batalla 2000 define como “la acción de interceptar y/o controlar un móvil en desplazamiento por el espacio” mientras, que (CLENAGHAN MC; & GALLAHUE 1985), la define como “Una acción que consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado, utilizando brazo y mano” como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El dominio de la habilidad de coger se desarrolla a ritmo lento en comparación con otras

habilidades porque necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil, exigiendo unos ajustes perceptivo-motores complejos

Golpear.- es la acción de balancear los brazos y dar a un objeto las habilidades de golpear se llevan a cabo en diversos planos y muy distintas circunstancias: por encima del hombro, laterales, de atrás adelante, con la mano, con la cabeza.

El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del móvil a golpear dicho éxito viene, además, condicionada por la posición del cuerpo y sus miembros antes y durante la fase de golpeo.

2.4. Glosario de términos

2.4.1. Educación motriz

Educación general, basada en la actividad corporal y que desarrolla aspectos fundamentales de la personalidad del niño Según (BOULCH; L1984) la educación psicomotriz es una educación general del ser a través del cuerpo, que permite a la vez, la conquista de su autonomía y a la mejor integración posible de los datos del mundo exterior.

2.4.2. Actividad motriz

Le proporciona al niño la ayuda que necesita en la dinámica de su desarrollo. Favoreciendo el desarrollo físico y psicológico, permitiendo que las conductas motrices se precisen y se diversifiquen, y favoreciendo el desarrollo de su personalidad.

2.4.3. Destreza motriz

El término destreza motriz está, íntimamente, relacionado con el de habilidad y algunos autores lo utilizan, indistintamente. Destreza motriz es una parte de la habilidad motriz, en cuanto que el término habilidad es más genérico y el de destreza se restringiría a las actividades motrices en las que se precisa la manipulación de objetos.

2.4.4. Habilidad

Según: (KNAPP, 2009, pág. 5), una habilidad es “la capacidad adquirida por aprendizaje de producir unos resultados previstos con el máximo de acierto y con el mínimo tiempo posible, energía o ambas cosas”

2.4.5. Habilidad motriz

El autor (GUTHRIE, Habilidades Motrices Básicas, 2009, pág. 6) dice que la habilidad motriz es “La capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados, previamente, con un máximo de éxito y a menudo, un mínimo de tiempo, de energía o de los dos”.

2.4.6. Habilidades motrices básicas

(DIAZ LUCEA, J, 2009), Propone una clasificación basada en las estrategias y técnicas que los educandos ponen en juego cuando realizan aprendizajes de habilidades motrices básicas. Estas estrategias siempre se desarrollan a través de la utilización de su propio cuerpo o mediante, la relación con otras personas u objetos, interactuando siempre en un espacio y con un tiempo determinado.

2.4.7. Habilidades y destrezas básicas

"Las habilidades básicas son aquellas que son comunes a todos los seres humanos por estar representadas en su dotación genética" (TRIGO, 2000)

Según (GODFREY & KEPHART, 1991) las habilidades y destrezas básicas comprenden aquellos movimientos que implican el manejo del propio cuerpo encontradas en tareas de locomoción como andar, correr y tareas relacionadas con el equilibrio postural básico como estar de pie o sentado y aquellos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos cuando se realizan tareas manipulativas como: lanzar recepcionar golpear.

2.4.8. Tarea motriz

De acuerdo (SÁNCHEZ, B, 2012), se entiende por tarea motriz "el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica" al hablar de tarea motriz se refiere a una actividad motriz determinada, que de forma obligada, ha de realizarse, son tareas motrices que constituyen contenidos y desarrollados por la educación física en el ámbito escolar

2.4.9. Ejercicio físico

El ejercicio físico "es una expresión de la actividad física, programada con la intención de incidir sobre la forma física del individuo. Se puede, pues, identificarlo como todo movimiento corporal programado estructurado y repetitivo realizado por mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física" (HORNILLOS, I, 1996), de la misma forma nos dice

(CIRCO, ADRIAN) “es una subcategoría de la actividad física que tiene una planificación, una progresión y una finalidad que está relacionada con el mejoramiento y/o mantenimiento de la condición física, el cual debe estar prescrito por un profesional idóneo”.

2.4.10. Psicomotricidad

(LIBARDO, 2012), es una de las cinco tendencias que toman parte del currículo de la educación física escolar, se trata de base de las habilidades y destrezas que son necesarias en la edad temprana para trabajar la multilateralidad permitiéndoles trabajar de forma más compleja al niño

La psicomotricidad se divide en dos partes una es la motriz que es el movimiento y psiquismo que es la que determina las acciones en dos fases que es el socio afectivo y el cognitivo.

2.5. Hipótesis

Si se aplica un plan de acción de ejercicios físicos, teniendo en cuenta, las orientaciones metodológicas respectivas, esto favorecerá el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños/as de 9 años pertenecientes a la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena Periodo Lectivo 2014 – 2015.

2.6. Señalamiento de Variables

Variable Independiente: Ejercicios Físicos

Variable Dependiente: Habilidades motrices básicas.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque investigativo.

3.1.1. Cualitativa

Implica la existencia de un acercamiento por parte del investigador a la situación actual, esto quiere decir que para ello se observa y se describe la realidad para saber con exactitud dónde se inicia el problema, recolectando información sobre algo comprensible, configurando un concepto acerca del fenómeno que se quiere conocer.

3.1.2. Cuantitativa

Permitirá considerar una concepción lineal, es decir una medición, manipulación y control entre los elementos que conforman sus variables que intervienen y saber que incidencia existe entre ellos, para el análisis respectivo que se ha orientado en la hipótesis, con el único fin de entender y brindar solución al problema establecido.

3.2. Modalidad básica de investigación

La investigación está basada en un diseño de intención – realizable, que permite comprender la realidad estudiada, mediante un proceso previamente planificado en un determinado tiempo para luego en base a las conclusiones, presentando una propuesta de ejercicios físicos, dando solución al problema, como es el de desarrollar las habilidades motrices básicas en los niños de 9 años de edad de la escuela de educación básica “Ballenita”.

3.2.1. Método Empírico

Con este método, se consideran la perspectiva cuantitativa y de campo que se da a partir de las opiniones de los docentes y estudiantes de la Escuela de Unidad Básica “Ballenita”, sobre los métodos utilizados, durante el proceso de enseñanza – aprendizaje de los ejercicios físicos para el desarrollo motriz básico.

3.2.2. Método Científico

En este método, se analiza la información obtenida, mediante, un resumen de los aspectos teóricos donde se sustenta la problemática, mediante, procedimiento tanto práctico como empírico que, posteriormente, consiga relevancia sobre la propuesta metodológica de ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

3.3.1. Investigación de campo

Se elige este tipo de investigación porque, mediante, las fuentes consultadas van a permitir una solución a la situación problemática existente en la Escuela de Unidad Básica “Ballenita”, para luego, aplicar la propuesta y obtener resultados, mediante, este enfoque investigativo su análisis se realizará, mediante, una entrevista, encuesta y una guía de observación que será de carácter documental y a su vez expuesto, mediante, gráfico y tablas de porcentajes para que se haga difícil su duplicación.

3.3.2. Investigación experimental

Mediante, este tipo investigativo se manipularan las variables independientes para observar los efectos de las variables dependientes con el único propósito de precisar la relación de causa-efecto.

3.3.3. Investigación descriptiva

El nivel de investigación que se utilizará será descriptivo porque se van a describir las características de los métodos y la recolección e interpretación de la información.

3.4. Método de investigación científica.

La investigación se llevó a cabo, mediante, una guía de observación, el cual determinó la falta de desarrollo de las habilidades motrices básicas, de cada uno de los niños/as, esto hace que, mediante, un compendio de datos se dé la apertura para realizar la propuesta metodológica de ejercicios físicos y obtener la eficacia de los mismos.

3.4.1. Métodos teóricos metodológicos

Histórico lógico: Este método permitió fundamentar la importancia de los ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas, estableciendo criterios de la propuesta de una forma teórica y metodológica e interpretar los hechos del pasado y poder comprender la realidad de los niños/as de 9 años de edad, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

Inductivo – deductivo: Mediante, este método se pudo indagar y obtener un conocimiento general de lo particular, desempeñando un papel esencial del proceso de la realidad de los niños/as de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, el mejoramiento de sus habilidades y acciones motoras al momento de realizar los ejercicios físicos que se desarrollarán con esta propuesta.

Analítico sintético: Este método permitió analizar los elementos de la situación problemática y sintetizar los resultados que se obtendrán al realizar los ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños/as de 9 años de edad.

3.5. Aporte de la Investigación Científica

3.5.1. Aporte teórico

En este trabajo investigativo, se sistematizan conceptos, mediante, una teoría científica del tema sobre Ejercicios Físicos, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños/as de 9 años de edad, en la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

3.5.2. Aporte práctico

Esta investigación tiene un aporte práctico, mediante, la ejecución de una propuesta metodológica de ejercicios físicos que permitirán mejorar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños/as de 9 años de edad en la Escuela de Unidad Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

3.6. Población y Muestra

Población: 19 niños/as de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

Muestra: No se ha considerado estudiar la muestra porque es una población pequeña y se ha trabajado con la totalidad de la población escogida.

Tabla N°2 Población

POBLACIÓN			
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PORCENTAJE
1	ESTUDIANTES	19	90%
2	DOCENTE GUÍA	1	5%
3	AUTORIDADES	1	5%
TOTAL		21	100%

Fuente: Autoridad, Docente y Estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

En virtud que la población es pequeña se trabajara con todos sus elementos

- Analizar la importancia de los ejercicios físicos en el mejoramiento de las habilidades motrices básicas.
- Determinar de qué manera beneficiarán los ejercicios físicos para el mejoramiento de las acciones motoras de los niños y niñas de 9 años.
- Aplicar los ejercicios físicos que permitan el mejoramiento del esquema corporal y el control de sus movimientos en una clase de educación física.

3.7. Operacionalización de las variables

Tabla N°3.- Variable Independiente: Ejercicios Físicos

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Ejercicio físico.- según la Dra. Sara Robledo las bases del ejercicio físico son conjuntos de acciones motoras que están dirigidos a resolver un problema motor a desarrollar alguna cualidad física, hábitos destrezas para obtener un objetivo de enriquecimiento de su vida, sin que éste sea perjudicial para su salud</p>	Ejercicio físico para calentamiento	El niño realizará por cuenta propia los movimientos pasivos o exógenos.	¿Qué clase de ejercicios físicos deben constar dentro de la propuesta para el calentamiento?	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>
	Ejercicios físicos específicos	El niño realizará los ejercicios donde sus movimientos serán activos o autógenos	¿Cómo deberán realizarse los ejercicios físicos dentro de la práctica?	
	Ejercicios de relajamiento	El niño realizará los movimientos de vuelta a la calma para relajar los músculos utilizados en la sesión de clase.	¿De qué forma se realizarán los ejercicios de relajamiento?	

Fuente: Operacionalización de la variable dependiente

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Tabla N°4.- Variable Dependiente: Habilidades Motrices Básicas

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Las habilidades motrices básicas.- son pautas motoras cuyo aprendizaje es elemental ya que son los principales fundamentos de los posteriores aprendizajes motores. Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de los movimientos básicos, según, Batalla & Flores Albert (2000)	Habilidades motrices y locomotrices	Andar , Correr, Saltar, Variación del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, rodar, esquivar, Caer, Trepar, subir, Bajar	¿Cuáles serán las habilidades motrices básicas que realizarán los niños de 9 años de edad?	Guía de observación Encuesta Entrevista
	Habilidades no locomotrices	Manejo del dominio del cuerpo y espacio balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retroceder, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.	¿Cómo se verá el déficit que tienen los niños al momento de desarrollar cada habilidad motriz básica?	
	Habilidades de proyección – Recepción	Recepciones, golpear, lanzar, batear, atrapar, rodar.	¿En qué, lugar, el niño realizara cada una de las habilidades motrices básicas, de acuerdo, a su edad?	

Fuente: Operacionalización de la variable dependiente

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

3.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron para obtener los resultados y valorizar con veracidad los resultados se hicieron mediante la recolección de datos de la guía de observación, entrevista y encuesta la cual se encuentra proyectado en la propuesta de esta investigación.

3.8.1. Guía de Observación

La misma que permitió analizar la práctica de los ejercicios físico para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 9 años de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”.

3.8.2. Entrevista

Se entrevistó a la directora de la institución la Lcda. Glenda Domínguez Suárez de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, con el fin de conocer el actual promedio de deficiencia de las habilidades motrices básicas, ésta se hizo a base de preguntas abiertas y estructuradas para una mejor comprensión y viabilidad de cada una de las repuestas.

3.8.3. Encuesta

Es una técnica que va a permitir obtener información acerca del trabajo investigativo, como es ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas, la cual estuvo direccionada a los educandos de 9 años de edad de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, los cuales contestaron el cuestionario de preguntas relacionada con el tema de investigación.

3.8.4. Método Estadísticos Matemáticos

Se realizarán representaciones gráficas con los cálculos estadísticos que ayudarán al análisis de las encuestas que se aplicará al directora y alumnos de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, la misma que se tabulará, mediante, el programa Microsoft Excel 2010, esta se dará, mediante, una forma representativa, los porcentajes y promedios y a su vez insertando gráficos donde permitirá ver el resultado final de la investigación.

3.9. Instrumentos de la investigación

Dentro de los materiales que se utilizó para la recolección de información, de cada una de los procedimientos a ejecutarse en la investigación constan:

3.9.1. Cuaderno de Notas

Mediante esta herramienta pedagógica se registraron los datos de la encuesta hecha a los educandos como también, la entrevista a la directora de la institución y por último la guía de observación que se la realizó a los niños/as de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Año 2014.

3.9.2. Cámara

Se utilizó este recurso con la finalidad de captar cada una de las carencias o deficiencia física que tienen cada uno de los niños/as de 9 años de edad, de la Escuela de Educación Básica al momento de realizar cada uno de los ejercicios físicos que constaban en el proceso de la aplicación de la guía de observación.

3.9.3. Cuestionario

El cuestionario consta de un conjunto de interrogantes hechas a base de preguntas que fueron realizadas a la directora, al docente guía, mediante la entrevista, a los niños/as, se le aplicó la encuesta sobre el tema de investigación como son Ejercicios Físicos para el Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas.

3.10. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En el plan de recolección de información se da por la veracidad social y la práctica recolectada en la problemática que consiste en realizar ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños/as de 9 años de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

En cuanto a la veracidad teórica y metodológica de la investigación se puede resaltar que constituye un aporte significativo, relacionado mediante, el proceso de desarrollo de los ejercicios físicos para las habilidades motrices básicas de los niños /as, sirviendo de gran ayuda para dar a conocer el nivel de su desarrollo motriz y cuál es el déficit que tienen o les impide desarrollarlo de una forma apropiada, cabe enfatizar que, desde un punto de vista metodológico el profesional de Educación Física Deporte y Recreación se dedica de una forma fundamental a mejorar las habilidades motrices básicas dentro de una clase de Educación Física, es por eso, la contribución de una propuesta de ejercicios físicos con el único fin de promover el mejoramiento y la consolidación de las habilidades motrices básicas de cada niño de esta edad.

Tabla N°5 Plan de recolección de información

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para evaluar cada uno de los procesos metodológicos en lo que respecta al área de Educación Física
2.- ¿De qué persona u objeto?	Docentes y Estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Sobre el desarrollo de las habilidades motrices básicas
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador : Johanna Suárez Suárez
5.- ¿A Quiénes?	Autoridades, Docentes y Estudiantes
6.- ¿Cuándo?	2014 – 2015
7.- ¿Dónde?	Escuela de Educación Básica “Ballenita” en el Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena.
8.- ¿Cuántas veces?	Periodo del año lectivo 2014 – 2015
9.- ¿Cómo?	De forma individual
10.- ¿Técnicas de recolección de datos?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observación 2. Encuesta 3. Entrevista
11.- ¿Con qué?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario de preguntas 2. Cuaderno de apuntes 3. Teléfono marca HUAWEI por la cámara

Fuente: Autoridad, Docente y Estudiantes de la Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez.

3.11. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento se realizó, mediante, el método de la observación a los niños/as de 9 años de edad determinándose así, el porcentaje de carencia que tienen al momento de realizar los ejercicios físicos para desarrollar las habilidad motriz básica, dentro de una clase de Educación Física.

3.11.1. Entrevista

Esta técnica se realizó, mediante, la recolección de datos de manera textual en un diálogo entre el entrevistador (investigador) y el entrevistado (director) con el fin de obtener información sobre el tema que se está investigando, técnica aplicada que fue tabulada por el autor del proyecto.

3.11.2. Encuesta

La información conseguida, mediante, la encuesta se procesó y se tabuló de una manera informática, mediante el programa de Microsoft Excel 2010 y así obtener los resultados de la misma. La encuesta fue realizadas a 10 niños y 9 niñas de 9 años de edad, de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena

3.11.3. Guía de observación

La información fue tratada, de una manera textual, para luego, ser introducida a un archivo de Microsoft Excel 2010, para obtener los respectivos resultados se efectuó en la cancha de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, el día 8 de Enero del 2015, alrededor de las 8:15am a los niños/as de 9 años de edad.

3.12. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.12.1. Entrevista dirigida a la Directora

Se presentan a continuación, los resultados del análisis de las preguntas realizadas en la entrevista a la directora de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, sobre el tema de investigación como es “Ejercicios Físicos, para desarrollar las habilidades motrices básicas”.

Objetivo de la Entrevista

El objetivo de la entrevista es saber cuál es el nivel de conocimiento pedagógico que tiene el docente guía sobre el tema investigativo como los ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 9 años, y cómo él ejerce la cátedra de Educación Física, ya que la Escuela no cuenta con el profesor adecuado para el área y a su vez saber sobre la metodología que utiliza para la misma, se mostrará el análisis de cada una de la preguntas de la entrevista.

3.12.2. Análisis de la entrevista

La directora de la institución acotó que será una buena oportunidad al desarrollar este proyecto de tesis, porque los niños tendrán la oportunidad y el beneficio de desarrollar mediante los ejercicios físicos, sus habilidades motrices básicas, como a su vez las actitudes y aptitudes al momento de desarrollar un deporte, como también les permitirá un desarrollo intelectual y físico y les ayudara en el nivel social a compartir diferentes criterios.

3.12.3. Conclusiones y recomendaciones de la entrevista

CONCLUSIONES:

1.- La propuesta permitirá orientar, de la mejor manera, al docente con la enseñanza aprendizaje de cada uno de los ejercicios físicos para los niños de la edad de 9 años y a su vez, ayudarles en sus habilidades motrices básicas.

2.- Las habilidades motrices básicas, son las principales bases para que el niño tenga un buen desarrollo físico en una disciplina deportiva, es por esta razón, que los docentes deberían brindarles una mejor enseñanza – aprendizaje para su nivel integral y social.

3.- Esta propuesta metodológica, constituye un referente principal para los docentes y que cuenten con la ayuda prescrita donde les permitan enseñarles de una manera pedagógica y aplicarla de forma práctica en los niños de 9 años de edad.

RECOMENDACIONES

1.- Se recomienda aplicar cada uno de los ejercicios con sus debidos procesos metodológicos y técnicas establecidas en el documento, ya que mediante, ellas, se las ayudará a desarrollar y potencializar cada una de las habilidades motrices básicas en los niños/as.

2.- Utilizar las estrategias metodológicas de enseñanza – aprendizaje para lograr de esta manera, el desarrollo intelectual y físico de los niños/as de la Escuela de Unidad Básica “Ballenita”.

3.- Los docentes deben instruirse para poder desarrollar cada uno de los ejercicios físicos, empleando diversas estrategias y formas para ejecutar a la vez innovando sus aplicaciones para evitar el desinterés en los estudiantes.

3.13. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA

3.13.1. Encuesta realizada a los educandos de 9 años de edad

Análisis de las preguntas realizadas en la encuesta que fue aplicada a cada uno de los estudiantes de 9 años de edad de la Escuela de Educación Básica “Ballenita” del Cantón Santa Elena en la provincia de Santa Elena.

A continuación, se presentan los resultados que se obtuvieron al momento de realizar la encuesta a los estudiantes de 9 años de edad, sobre el tema de investigación: “Ejercicios Físicos, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas”.

3.13.2. Objetivo de la encuesta

El objetivo de la realización de la encuesta será en dar a conocer, por medio de su porcentajes cuál es la deficiencia de enseñanza – aprendizaje que tienen los educandos al momento de realizar los ejercicios físicos para el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, por medio de la encuesta se observará y se reflejará el nivel de dificultad práctica, como también, la parte de conocimiento metodológico y pedagógico que tiene cada estudiante sobre el tema de investigación, para así definir que ejercicios físicos se deberá implementar con los educandos.

1. Pregunta: ¿Cuándo realizas Educación Física tu profesor explica la actividad a realizar?

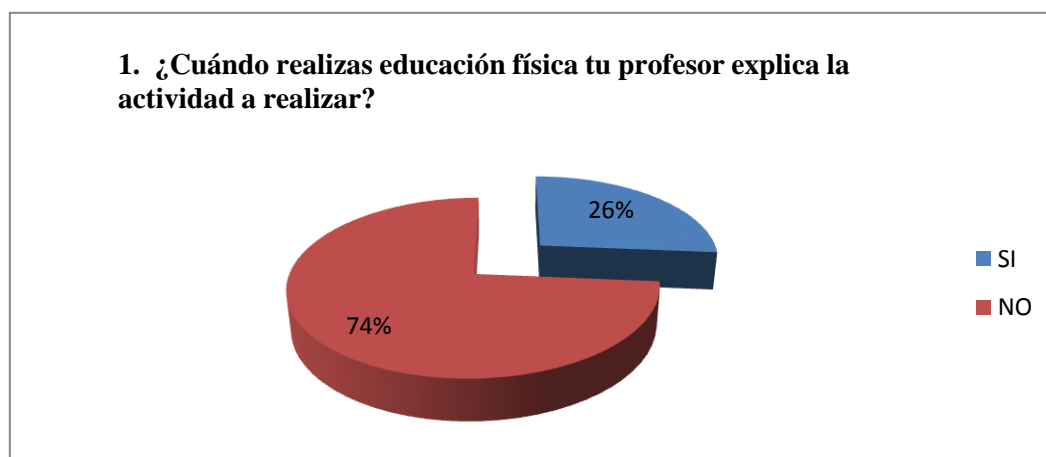
Tabla N°6 Explicación de la actividad a realizar

¿Cuándo realizas educación física tu profesor explica la actividad a realizar?			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	SI	5	26%
	NO	14	74%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRÁFICO N°1 Explicación de la actividad a realizar



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: Del 100% de los niños encuestados se determina que el 26% de los estudiantes manifiesta que si le explican la actividad a realizar, mientras que el 74% no, porque ellos se dedican a jugar fútbol o se dedican a otra actividad como en el caso del club, esto quiere decir, que los estudiantes no saben cuán importante es saber sobre el ejercicio físico para su desarrollo motriz.

2. Pregunta ¿En tus clases de Educación Física te han hablado sobre las habilidades motrices básicas?

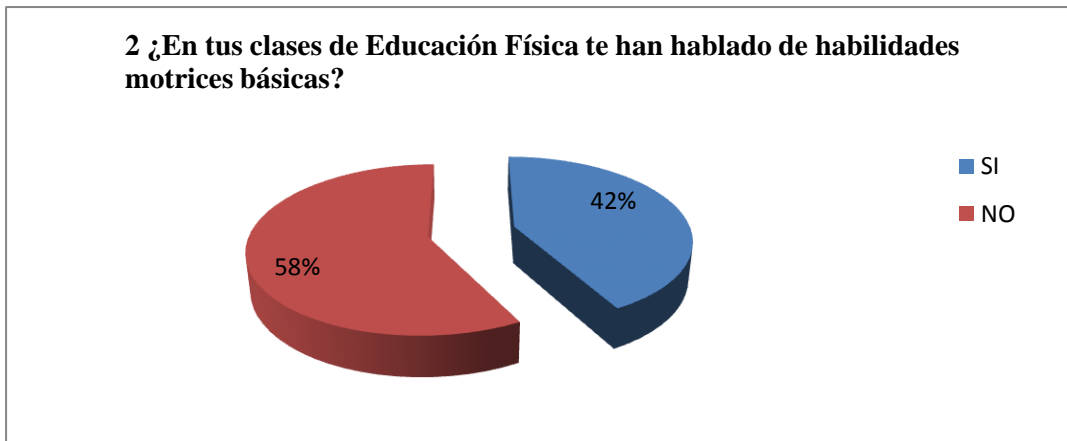
Tabla N°7 Explicación sobre habilidades motrices básicas

¿En tus clases de educación física te han hablado sobre las habilidades motrices básicas?			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	SI	8	42%
	NO	11	58%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRÁFICO N°2 Explicación sobre habilidades motrices básicas



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: El 42% de los niños respondieron que **SÍ** obtienen información sobre el tema de cómo son las habilidades motrices básicas, mientras tanto el 58% **NO** obtiene la información más aun no saben que son las habilidades motrices básicas y cuánta es la importancia del ejercicio físico para su desarrollo.

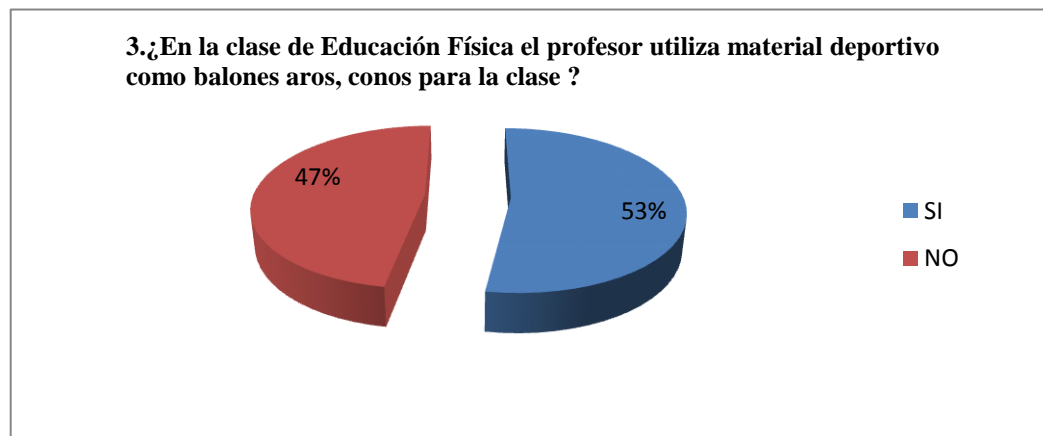
3. Pregunta ¿En la clase de Educación Física, el profesor utiliza material deportivo como balones, aros, conos, para la clase?

Tabla N°8 Utilización del material deportivo

¿En la clase de educación física el profesor utiliza el material deportivo como balones, aros, conos para la clase?			
PREGUNT	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A			
3	SI	10	53%
	NO	9	47%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRÁFICO N°3 Utilización del material deportivo



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: El 53% de los niños contestaron, que el profesor guía, encargado del curso en la mayoría de las clases, tiende a no utilizar el material deportivo, pues los niños sólo se dedican a jugar fútbol, mientras que el 47% se dedica a realizar otra actividad, pues, la mayoría de los estudiantes son varones.

4. Pregunta ¿Te han explicado la forma correcta de saltar?

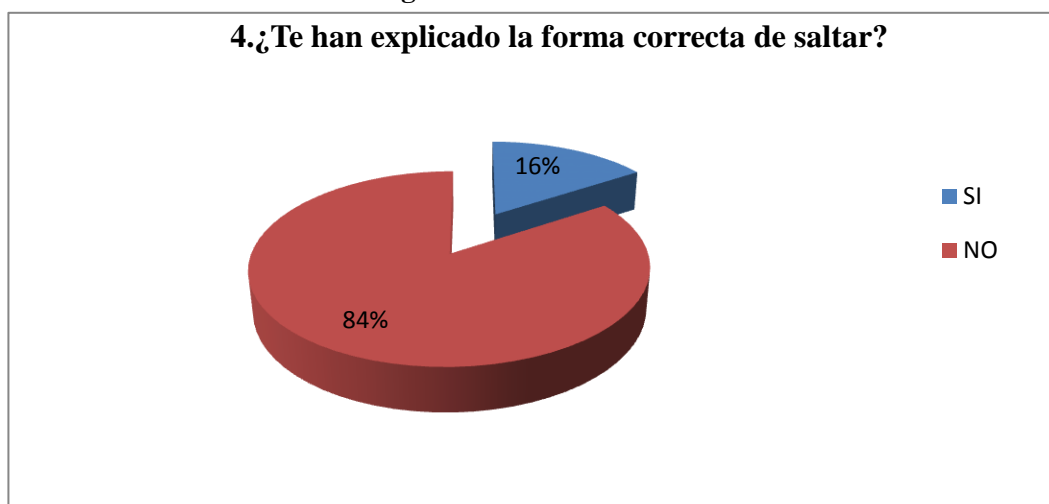
Tabla N°9 Metodología de la habilidad motriz básica “saltar”

¿Te han explicado la forma correcta de saltar?			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	SI	3	16%
	NO	16	84%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRÁFICO N°4 Metodología de la habilidad motriz básica “saltar”



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica N°13 Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: El 16% de los estudiantes tiene una pequeña información de cómo realizar la actividad, mientras tanto el 84% no sabe la forma correcta con la que se deba realizar el ejercicio físico para una tarea motriz, es aquí en esta pregunta que se nota la deficiencia que tienen los niños en el conocimiento pedagógico, como también práctico.

5. Pregunta ¿En tu clase de Educación Física te han enseñado cómo correr correctamente?

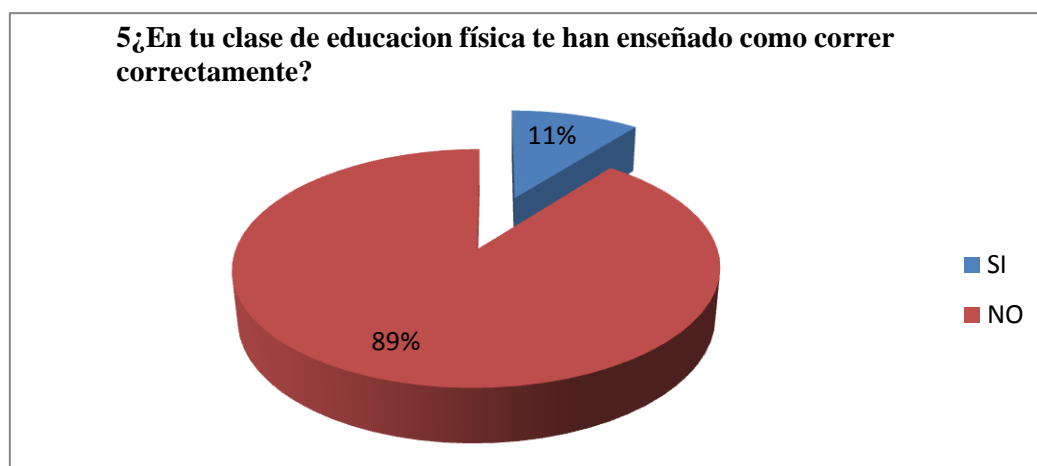
Tabla N°10 Metodología de habilidad motriz básica “correr”

¿En tu clase de educación física te han enseñado como correr correctamente?			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	SI	2	11%
	NO	17	89%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRÁFICO N°5 Metodología de la habilidad motriz básica “correr”



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: El 11% de los estudiantes tiene una pequeña información de cómo realizar la actividad, mientras tanto el 89% no sabe la forma correcta de correr o de realizar esta tarea motriz, ésta es otra de las deficiencias que tienen los niños en el conocimiento pedagógico, como también práctico.

6. Pregunta ¿En la clase de Educación Física, el profesor habla sobre la coordinación de tus movimientos?

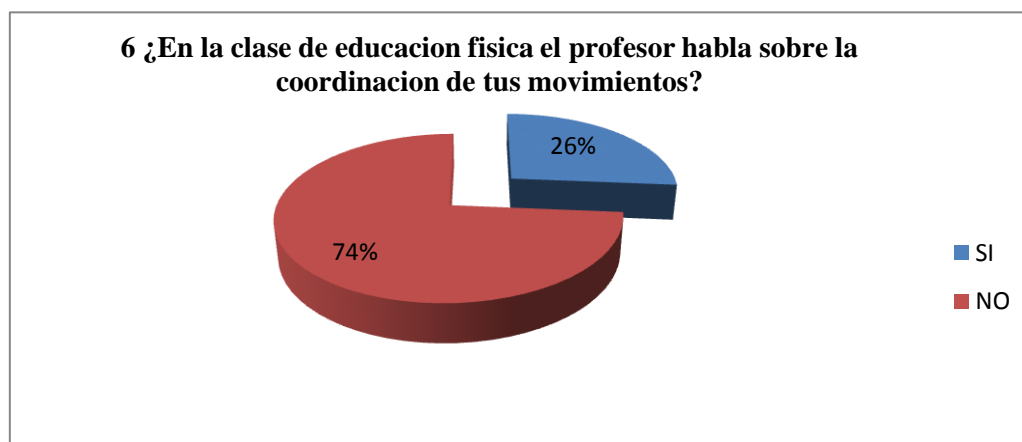
Tabla N°11 Metodología sobre la coordinación de los movimientos

¿En la clase de educación física el profesor habla sobre la coordinación de tus movimientos			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	SI	5	26%
	NO	14	74%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRAFICO N°6 Metodología sobre la coordinación de los movimientos



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: el 26% de los educandos dicen, que sí, mientras que el 74% no, porque el profesor guía les explica cómo deben realizar los movimientos, pero, ellos no saben si están coordinados o no, a su vez el profesor indica que cuando él les hace realizar ejercicios físicos trata de que los niños les entiendan, a su vez, dijo que él hace lo que puede, ya que no es del área, aunque se instruye antes de ejecutarla.

7. Pregunta ¿En tu clase de Educación Física, tu profesor te enseña a lanzar y atrapar correctamente?

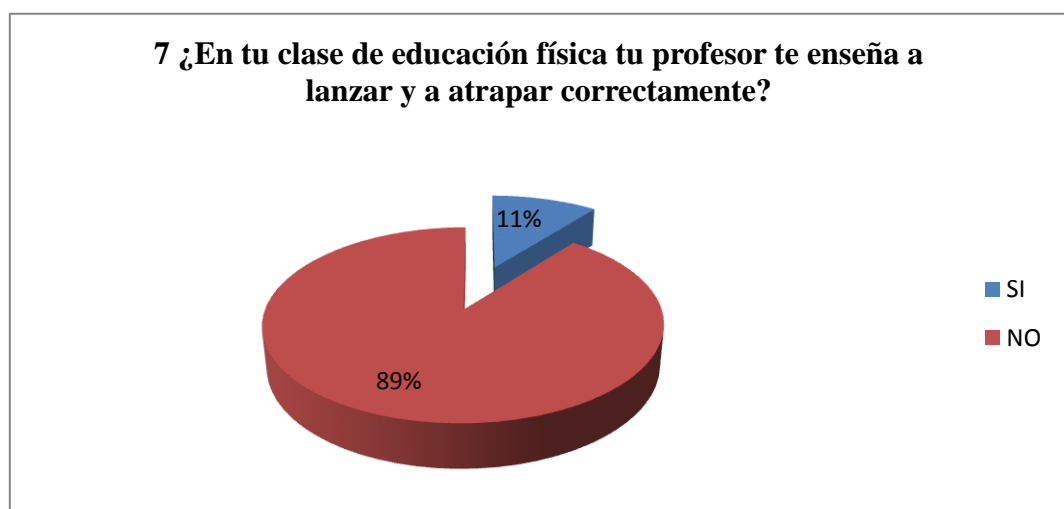
Tabla N°12 Metodología de las habilidades motrices básicas “lanzar y atrapar”

¿En tu clase de educación física tu profesor te enseña a lanzar y a atrapar correctamente?			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	SI	2	11%
	NO	17	89%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRÁFICO N°7 Metodología de las habilidades motrices básicas “lanzar y atrapar”



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: En esta pregunta, los educandos contestaron que sí el 11%, mientras que el 89% contestaron que no, ellos, muy pocas veces, realizan esta actividad ya que la mayoría de ellos se dedican a jugar fútbol cuando es la hora de deporte y los demás, se dedican a otra actividad dentro del aula.

8. Pregunta ¿Te gustaría aprender a correr, saltar, lanzar y atrapar correctamente?

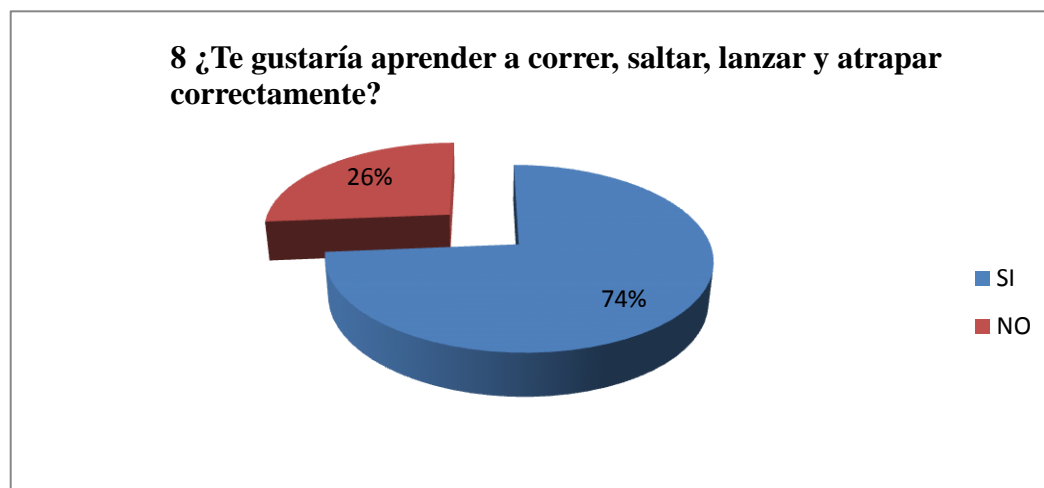
Tabla N°13 Metodología de las diferentes habilidades motrices básicas

¿Te gustaría aprender a correr, saltar, lanzar y atrapar correctamente?			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	SI	14	74%
	NO	5	26%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRÁFICO N°8 Metodología de las diferentes habilidades motrices básicas



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: Al 74% de los niños les gustaría aprender, correctamente, cada una de las propuestas escritas en la encuesta, pero el 26% no entendió la pregunta, sólo respondió no, quizás porque no tienen conocimiento de la metodología de ejercicios físicos y de las habilidades motrices y cuál sería el beneficio para ellos.

9. Pregunta ¿Qué te gustaría aprender en las clases de Educación Física?

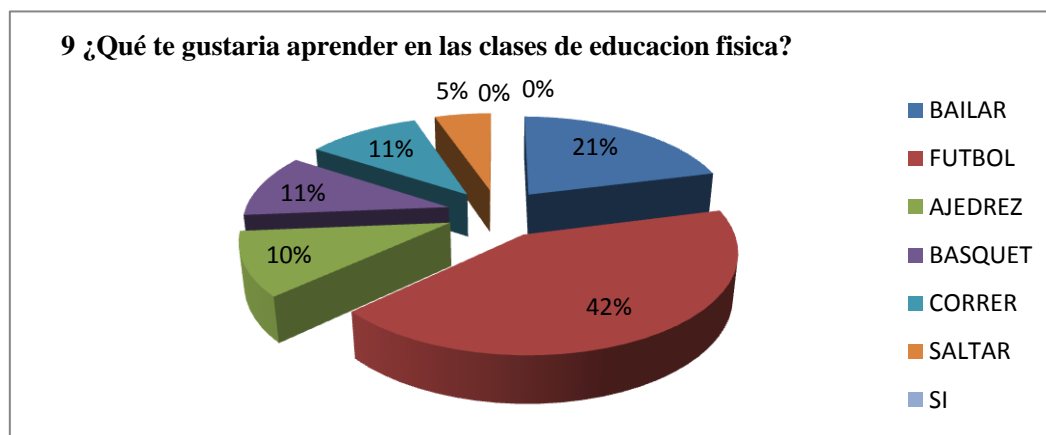
Tabla N°14 Actividades preferidas

¿Qué te gustaría aprender en las clases de educación física?			
PREGUNTA	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	BAILAR	4	21%
	FUTBOL	8	42%
	AJEDREZ	2	10%
	BASQUET	2	11%
	CORRER	2	11%
	SALTAR	1	5%
	TOTAL	19	100%

Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

GRAFICO N°9 Actividades preferidas



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Ballenita.

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Análisis: los niños/as respondieron de diferentes formas, por lo que se realizó el siguiente cuadro para exponer de una manera más sencilla y explicar que el 21% le gustaría aprender a bailar , el 42% le gustaría aprender fútbol porque es lo que les fascina a los varones, al 10% le gustaría aprender ajedrez, como también, básquet el 11%, de la misma forma un 11% les gustaría aprender a correr y un 5% les gustaría aprender a saltar, de esta forma, se distribuyeron cada una de las actividades que los estudiantes desearían aprender

3.13.3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

1.- Después de realizar la estadística, a cada una de las preguntas de la encuesta, se hace más factible realizar La propuesta metodológica de ejercicios físicos porque permitirá orientar, de la mejor manera, a cada uno de los estudiantes al momento de realizar una actividad donde sea beneficiado, mediante, su enseñanza – aprendizaje.

2.- Con el resultado de cada una de las preguntas realizadas se determina que los niños/as carecen de conocimientos sobre al tema de las habilidades motrices básicas que se está investigando y que existen diferentes maneras de interpretarlas, como también, muchos de ellos, piensan que educación física es solo para jugar fútbol y no se dan cuenta el beneficio que tiene esta área al momento en que ellos realizan una actividad dentro de una clase.

3.- Es por esta razón, que se realiza la propuesta metodológica de Ejercicios Físicos para que el niño tenga una forma diferente de ver y de trabajar en la clase de Educación Física y que el docente guía o encargado del curso deberá facilitar a los estudiantes para que ellos, la realicen, mediante, las estrategias metodológicas que se encuentran determinados en el plan de clases

RECOMENDACIONES

1.- Se recomienda aplicar cada ejercicio con sus debidos procesos metodológicos para que por medio de ellos, el niño/a pueda desarrollarlos y potencializarlos para beneficio de cada una de sus habilidades motrices básicas

2.- Utilizar cada estrategia metodológica que se verá detallado para mejorar su enseñanza – aprendizaje y lograr de esta manera, el desarrollo físico de los niños/as de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”

3.-El docente deberá autoeducarse, día a día, para que sus conocimientos sean de ayuda al momento de realizar una estrategia para el desarrollo de las habilidades motrices básicas como también, deberá tener mucho en cuenta la edad con la que se va a trabajar

3.14. Guía de Observación

Al realizar la guía de observación van a determinar qué ejercicios les beneficiaran a los educandos para mejorar sus habilidades motrices básicas. Para esto es necesario, recalcar que los ejercicios físicos planteados les servirán a los educando al momento de realizar una clase de Educación Física.

El docente debe estar atento a cada movimiento que realice el niño para ver en cuál de las habilidades motrices básicas se le puede ayudar a consolidar y a su vez, corregirle su déficit, esto le servirá al niño para su avance pedagógico y físico, como, también, es necesario, fijarse en la metodología y realización del ejercicios para evitar cansancio físico, y malestar en el cuerpo del niño ya que para esta edad, los niños las realizan a menos series de repetición, ya que no es un entrenamiento deportivo.

Tabla N°15 Guía de observación de la práctica de los ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en forma general

EJERCICIO FISICO PARA HABILIDAD MOTRIZ BASICA	BUENA	REGULAR	MALA
CAMINAR			
La visión debe ser periférica o vista al frente			X
Llevar la cabeza y tronco erguido			X
Realizar oscilaciones de brazos al frente y atrás		X	
Apoyar el pie – talón			X
Coordinar el movimiento de brazos y piernas			X
CORRER			
Llevar la vista la frente, el tronco, ligeramente, inclinado al frente			X
Oscilar los brazos al frente y atrás			X
Llevar las rodillas al frente y arriba, el cuádriceps en posición paralela al piso			X
Apoyarse en el metatarso durante la carrera			X
Coordinar el movimiento entre brazos y piernas			X
SALTAR			
Realizarlo con los ojos abiertos, vista al frente.		X	
Realizarlo con las rodillas semiflexionadas para tomar el impulso y extenderlos al realizar el salto en el aire		X	
Llegar al piso con los pies paralelos para amortiguar la caída			X
Llevar las extremidades superiores extendidas y a los lados del cuerpo		X	
Durante el movimiento llevar las rodillas semiflexionadas para amortiguar la caída.			X
LANZAR			
Vista al frente.		X	
Realizarlo colocando los pies paralelos en el momento del lanzamiento			X
Extender la extremidad superior y llevarlo atrás para lanzar			X
Mantener el tronco en equilibrio.		X	
Desplazar el pie contrario a la mano que lanza.			X
ATRAPAR			
Desde la posición de pie, colocarse debajo de la pelota.			X
Con los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido.			X
Tocar la pelota cuando haga contacto con las manos.		X	
Separar los dedos en el momento de atrapar la pelota.			X
Acercar las manos en el momento de atrapar la pelota.		X	

Fuente: Guía observación realizada a los Niños/as de la Esc. Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

3.14.1. CONCLUSIÓN GENERAL DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

CONCLUSIONES

1.-Se contó con la aprobación y presencia de la dirigente de la escuela y a su vez, con el docente guía del curso, al momento de realizar los ejercicios físicos, donde se obtendrá beneficio tanto psicológico como pedagógico en el niño/a.

2.- La propuesta metodológica de los ejercicios físicos estará a la predisposición del docente guía para realizarlo al momento de trabajar con los niños en una clase de Educación Física y así de esta manera, ayudarles en el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

3.- Todos los niños precisan de una ayuda como ésta para su beneficio y así ayudarles, de esta forma, a un cambio de estilo de vida y a consolidar sus habilidades motrices básicas

RECOMENDACIONES

1.- Los ejercicios físicos deben ser prescritos, de una manera óptima, para cada habilidad motriz básica y así de esta manera, contribuir en su mejora

2.- Estos ejercicios físicos deberán estar establecidos, de una manera, que el estudiante no vaya a caer en la rutina, más bien se debería tener diferentes estrategias pedagógicas.

3.- Los niños/as de 9 años de edad deberían practicar estos ejercicios físicos para que les permitan consolidar sus movimientos y así mejorar sus habilidades motoras básicas.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. DATOS INFORMATIVOS

Tema

“Ejercicios Físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños/as de 9 años en la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Periodo Lectivo 2014 – 2015”.

Institución Ejecutora.

Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Periodo Lectivo 2014 – 2015

Beneficiarios directos

19 Niños/as de 9 años de edad

Contexto – Ubicación

Ballenita, vía Chuyupe entre la Avenida 4^{ta}, calle 6^{ta} del Cantón Santa Elena en la Provincia de Santa Elena

Equipo técnico responsable.

Tutora: MSc. Tatiana Enríquez Rojas

Egresada: Johanna Alexandra Suárez Suárez

4.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Actualmente, el ejercicio físico, en el marco pedagógico general se caracteriza por un enfoque contemporáneo que se traduce en una clase dinámica, alegre, altamente productiva y educativa, siendo el profesor de Educación Física el que debe perfeccionar, cada día, los factores que incidan en la eficiencia y calidad en el proceso enseñanza – aprendizaje del desarrollo motriz, así mismo, darle un proceso de enriquecimiento social, individual y grupal.

En la escuela de Educación Básica “Ballenita”, Provincia de Santa Elena, las clases de Educación Física se llevan a cabo por los profesores guías de curso, ellos le hacen realizar las actividades físicas pese a que tienen pocos conocimientos relacionados a la asignatura, es por esta razón, se ve la necesidad de entregarles a ellos un plan de ejercicios físicos, que se deberían ejecutar para la edad establecida, y de esta manera, ayudar a los niños a mejorar sus habilidades motrices básicas.

4.3. JUSTIFICACIÓN

La relevancia de este trabajo investigativo permitirá evidenciar los beneficios en el desarrollo motriz del niño, el cual llega a establecerse a nivel escolar; el planificar ejercicios físicos para trabajar las habilidades motrices básicas debe contribuir con el mejoramiento de la práctica pedagógica en el área motor, para que haya el dominio del cuerpo dependerán de otros aprendizajes, esto quiere decir, que el docente deberá promover o dotar orientaciones para que el niño/a

pueda expresarse y enriquecerse del aprendizaje permitiendo el disfrute del mismo.

Lo que es **importante** de los ejercicios físicos es que consiste en fortalecer y aumentar la estabilidad de los movimientos, para las habilidades motrices básicas, permitiéndoles, de esta forma, a los niños mayor estabilidad, coordinación, equilibrio al momento de realizar los ejercicios y por lo tanto, mejorar su resistencia muscular, fuerza, flexibilidad y su contextura corporal, permitiéndoles integrarse, socialmente y llevar un estado físico activo sin ninguna falencia en sus movimientos.

Dentro de la **factibilidad** de la propuesta es posible de ejecutarse ya que cuenta con un recurso humano y una infraestructura física e implementos que se encuentran en el establecimiento, esto hace que el autor tenga la predisposición de realizar la propuesta metodológica de ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de nueve años de edad, el autor deberá obtener de una manera apropiada los tipos de ejercicios físicos que permitan al desarrollo de las habilidades motrices básicas y que brinden los resultados que se buscan.

Los **Beneficiarios** con la propuesta metodológica de ejercicios físicos, serán los estudiantes de 9 años de edad de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, serán los beneficiados porque se les facilitarán los conocimientos, mediante, esta herramienta pedagógica para la consolidación de sus habilidades motrices básicas y desarrollarlas, de una mejor manera, en una clase de Educación Física.

4.4. Objetivos

4.4.1. Objetivo general

Seleccionar ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas para el logro de un mejor aprendizaje de los niños/as de 9 años, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

4.4.2. Objetivos específicos

- Establecer la importancia de los ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños/as de 9 años de edad
- Definir las estrategias metodológicas para cada ejercicio físico dirigidos a los estudiantes de 9 años de edad de la escuela de educación básica “Ballenita”
- Aplicar los ejercicios físicos que ayudaran para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños/as de 9 años de edad.

4.5. Fundamentación

Los ejercicios físicos son una sucesión de movimientos que contribuirán el aumento de la capacidad cardiovascular y pulmonar, los mismos que programado y dosificado puede influir de manera positiva en el aumento y mantenimiento de la condición física de todo ser humano.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse, por ello requiere realizar ejercicio de forma regular. Esto se traduce en que llevar una vida activa sea muy saludable, produciendo numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos. Algo que, lógicamente, también vale para los niños, que necesitan de la práctica

deportiva no sólo para divertirse, sino también para una mejor formación física y psíquica.

La propuesta de ejercicios físicos presenta dentro de las indicaciones pedagógicas la utilización de más de un procedimiento organizativo. Como plantea (PIÉRON, 1999), “Los procedimientos organizativos pueden aparecer interrelacionados en una tarea. Una de orientaciones didácticas está dirigida, según la acción, variar los procedimientos organizativos, como la aplicación del procedimiento organizativo frontal en grupo (parejas, tríos, cuartetos), por lo que dentro de la propia estructura de cada uno de los ejercicios se hace indispensable el trabajo durante su aprendizaje, tanto en el ámbito escolar como en su iniciación deportiva, se hace evidente y necesario el trabajo grupal”.

Los ejercicios aplicados tiene como objetivo el mejoramiento de la base motriz necesaria de las niños/as, debido a la falta de consolidación motriz desde las edades temprana, Por tal motivo resulta de gran importancia prestar atención a los ejercicios físicos que se utilizan en esta etapa, con el fin de facilitar un amplio desarrollo de sus habilidades motrices necesarias como preparación para los elementos deportivos.

Es necesario planificar los ejercicios físicos, para cada habilidad motriz ya que para, (GUTHRIE, 2010) la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”. Las habilidades motrices básicas son aquellos actos motores que se llevan a cabo de una forma natural y que se constituyen en una estructura sensomotora

básica, a su vez son como un soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolla. Se debe tener presente el hecho que los niños/as en edades escolares tempranas están en proceso aún de desarrollo y perfeccionamiento de sus habilidades motrices básicas y en general de su motricidad, por lo que este tipo de preparación debe dirigirse a este fin, siendo insoslayable su desarrollo

Esto quiere decir, que la capacidad de movimiento humano adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. Estos ejercicios físicos, hacen que el aprendizaje de las posteriores acciones motrices sea más complejo, como en los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

La evolución de los ejercicios físicos se lo ha relacionado con lo biológico, lo afectivo, lo cognitivo y lo motor lo que implica un proceso de intervención preventivo, psicopedagógico y compensatorio en el desarrollo del niño, el proceso del desarrollo de la habilidad motriz, debe fomentarse en el primer momento de exploración de todas las posibilidades de movimiento, partiendo del natural al espontáneo para ir refinando, progresivamente, las habilidades motrices adquiridas, ampliándolas hacia situaciones más complejas adquiriendo un carácter más específico hacia formas y técnicas de movimientos relacionado con juegos y deportes convencionales. En el aspecto físico, hace que el niño pueda desarrollarse permitiéndole entender su propio cuerpo y las posibilidades de relacionarse con su entorno.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**EJERCICIOS FÍSICOS
PARA DESARROLLAR
LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA
DE EDUCACIÓN BÁSICA "BALLENITA",
CANTÓN SANTA ELENA
PROVINCIA DE SANTA ELENA**



CONTENIDO:

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

AUTORA:

JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ

4.6. Cronograma general del plan de acción

Tabla N°16 Plan General de Acción

Plan General de Acción	
Introducción	Ejercicios físicos que les permitirá el desarrollo de las habilidades motrices básicas
Objetivos relacionados	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar las habilidades motrices básicas y realizar los ejercicios con eficacia• Practicar los diversos ejercicios físicos para las habilidades motrices básicas, utilizando el material con responsabilidad y respetando las normas de cada ejercicio.• Integrar las diferentes habilidades motrices a través de combinaciones, mediante, los ejercicios físicos
Temporalización	Están distribuidos mediante sesiones
Contenidos específicos (Actividades enseñanza – aprendizaje)	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios físicos para la habilidad motriz básica de caminar• Ejercicios físicos para la habilidad motriz básica de correr• Ejercicios físicos para la habilidad motriz básica de saltar• Ejercicios físicos para la habilidad motriz básica de marchar• Ejercicios físicos para la habilidad motriz básica de atrapar• Ejercicios físicos para la habilidad motriz básica de lanzar• Ejercicios físicos mediante circuito
Evaluación	Observación de la realización de cada uno de los ejercicios físicos que se desarrollarán en el proceso

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

4.7. Metodología, plan de acción

El ejercicio físico permite la capacidad cinética del niño, consolidando las cualidades físicas básicas, permitiendo, de esta manera, el desarrollo de las cualidades perceptivo – motoras convirtiéndose en un potencializador de la capacidad del movimiento, la propuesta metodológica de ejercicios físicos es realizada a los niños/as de 9 años de edad con el único fin de tener una amplia formación en sus habilidades motrices básicas, ya que el aprendizaje motor está considerado entre los 8 y 12 años, los movimientos que realicen deben ser suaves y de corta duración.

El planteamiento general de los ejercicios o actividad física, mediante, la nueva reforma curricular planteada en las instituciones debe ser realizada dos veces a la semana, cuya ejecución es efectuada en la hora de Educación Física con una duración de 45 minutos, los ejercicios que se efectuarán en la propuesta y para esta etapa son movimientos básicos que se van a dividir en dos categorías la primera, que son movimientos que implican el manejo del propio cuerpo, estas tareas están relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado), la segunda, es la acción fundamental donde se centra el manejo de objetos, como suceden en las tareas manipulativas como lanzar, recepcionar, golpear.

Dentro de los planes de clases, que se efectuarán para la propuesta constan de tres fases: Fase Inicial, Fase Principal y Fase Final, cada fase estará dividida en minutos que dure la hora clase de Educación Física. En la fase de inicio se lleva a efecto, el calentamiento general y específico, en la fase principal constará la etapa preparatoria del ejercicio a ejecutarse, mientras, que en la fase final constará la

fase de relajación para que, de esta forma, el niño/a vuelva a tener su organismo al mismo nivel que estaba desde el inicio.

4.7.1. Ejercicios de calentamiento

El calentamiento es la parte donde se prepara el organismo del niño tanto física como fisiológica y psicológica del individuo, éste se prepara, de una forma suave, general y progresiva donde los primeros movimientos impliquen numerosos grupos musculares, para luego, hacer los específicos, el tiempo que puede durar esta fase es entre 5 a 10 min. Ésta constará de una movilidad articular, una segunda de tonificación, y estiramiento. Dentro de la movilidad articular, los movimientos son en las principales articulaciones, buscando trabajar, de una manera progresiva, cada articulación con el único fin de mejorar la temperatura y lubricación de cada una de las articulaciones; se suele comenzar desde los tobillos y se termina en el cuello.

Mediante, el calentamiento se realiza la tonificación de los grupos musculares, mediante, un trabajo aeróbico débil a fin de aumentar las pulsaciones, aumentar la temperatura corporal, la presión arterial y calentar ligamentos, tejidos conectivos y vientres musculares, se caracteriza por la realización de saltos, medias sentadillas y movimientos articulares rápidos del tren superior.

El tercer espacio, con el que consta un calentamiento son los estiramientos activos y de recuperación del estado de fatiga y de la deuda de oxígeno, éste se caracteriza por el ejercicio de relajamientos muscular.

4.7.1.1. Ejercicios de movilidad articular

4.7.1.1.1. Ejercicio de flexión plantar y flexión dorsal del pie.

Ilustración N°1 Ejercicio de flexión plantar y flexión dorsal del pie.



Fuente: Imagen de ejercicio de flexión y extensión del tobillo estudiantes de E.E.B. Ballenita
Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: Ejercicio de flexión plantar y flexión dorsal del pie (Extensión y flexión del pie) este movimiento se realiza en posición de pie, las piernas deben estar juntas a los talones, las manos en la cintura, el primer movimiento que se realiza es el movimiento de flexión, el pie debe realizar un movimiento hacia arriba, para luego, realizar el otro movimiento que es de extensión es donde el pie vuelve a su posición normal, estos movimientos se realizan para dar movimiento a las articulación del tobillo y se los ejecuta con ambas extremidades.

Dosificación: 8 a 10 segundos para cada extremidad o con un conteo de cinco movimientos para cada extremidad.

4.7.1.1.2. Ejercicio de flexión y extensión de la pierna sobre el muslo

Ilustración N°2 Ejercicio de flexión y extensión de la pierna sobre el muslo



Fuente: Imagen de flexión y extensión de la pierna sobre el muslo estudiantes de E.E.B. Ballenita
Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: Ejercicio de flexión y extensión de la pierna sobre el muslo, el niño/a debe estar en posición de pie, sus piernas deben estar juntas, el tronco debe estar erecto para luego realizar la máxima extensión de la pierna y a su vez flexionándola hacia adelante, la pierna que queda atrás debe estar en posición recta sosteniéndose con la punta del pie; en este ejercicio se realiza el calentamiento de las articulaciones del tobillo, de la rodilla, comprometiendo la parte de las caderas y los glúteos, este ejercicio se lo realiza con ambas extremidades en un tiempo de cinco segundos.

Dosificación: 8 a 10 segundos para cada extremidad o con un conteo de cinco movimientos para cada extremidad.

4.7.1.1.3. Ejercicio para la zona de la columna o lumbar

Ilustración N°3 Ejercicio para la zona de la columna o lumbar



Fuente: Imagen del ejercicio para la zona lumbar estudiantes de E.E.B. Ballenita
Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: Ejercicio para la zona de la columna o lumbar, el niño debe estar en posición de pie con las piernas juntas, el tronco debe estar erecto para realizar el ejercicio, el niño debe ejecutar el movimiento trasladando, una de sus extremidades inferiores hacia atrás realizando una pequeña tracción al mismo tiempo con uno de sus brazos hacia atrás, este ejercicio se lo realiza en segundos y repeticiones y con ambas extremidades.

Variante: En posición prono cogiendo uno de sus pies desde la parte de los tobillos realizar una pequeña tracción hacia atrás tratando de tocar la cabeza, este ejercicio se lo realiza con ambas extremidades, los pies deben bajar de manera lenta.

Dosificación: 8 a 10 segundos y conteo de cinco movimientos para cada extremidad.

4.7.1.1.4. Ejercicio de aducción y abducción de los brazos

Ilustración N°4 Ejercicio de aducción y abducción de las extremidades superiores



Fuente: Imagen del ejercicio flexión y extensión de los brazos estudiantes de E.E.B. Ballenita
Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: Ejercicio de aducción y abducción de los brazos, el niño/a debe situarse en posición de pie, con las piernas a la anchura de los hombros, los brazos deben colocarse a los lados del cuerpo las palmas deben tener una posición de manera prono (hacia abajo) al momento de realizar el movimiento de aducción y abducción, los brazos se separan del cuerpo y realizan una oscilación simultánea una tras otra como, también, puede realizar el movimiento de aducción y abducción al mismo tiempo.

Variante: Como puede realizarse solo flexionando las articulaciones de los codos y las palmas de las manos, deben estar hacia arriba, este ejercicio se lo realiza mediante conteos por segundos.

Dosificación: 8 a 10 segundos y conteo de cinco movimientos para cada extremidad.

4.7.1.1.5. Ejercicio de flexión y extensión lateral del cuello

IlustraciónNº5 Ejercicio de flexión y extensión lateral del cuello



Fuente: Imagen de flexión y extensión del cuello estudiantes de E.E.B. Ballenita

Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: Ejercicio de flexión y extensión lateral del cuello, el niño/a debe situarse en posición de pie, con las piernas a la anchura de los hombros, los brazos deben colocarse en la cintura; al realizar este ejercicio pueden ayudarse con la otra mano para realizar una pequeña tracción hacia una parte lateral de la cabeza, este ejercicio se lo realiza en un tiempo de segundos, este movimiento se lo realiza con ambos lados, tanto izquierdo como derecho.

Variante: Realizar flexión y extensión de la cabeza hacia delante y hacia atrás, pero, este se lo realiza sin que tenga tracción como todos los ejercicios que se realizan para el movimiento articular.

Dosificación: 8 a 10 segundos y conteo de cinco movimientos para cada extremidad.

4.7.1.2. Ejercicio de tonificación de los músculos

Estos ejercicios se realizan, mediante, desplazamientos, en el sitio los niños/as deben formarse y comenzar a realizar movimientos que les permitan trabajar cada uno de los músculos, de una forma específica.

4.7.1.2.1. Ejercicio de elevación de rodillas y talonamiento

Ilustración N°6 Ejercicio de elevación de rodillas y talonamiento



Fuente: imagen del ejercicio de elevación de rodillas
Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez



Fuente: Imagen del ejercicio de talonamiento
Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: Ejercicio de elevación de rodillas, el niño debe desplazarse en la cancha, mediante, un trote con el silbato, el docente da la orden de elevar las rodillas, están deben subir hasta formar un ángulo de 90°, en esta fase del trote, se realiza talonamiento, este ejercicio consta en llevar los talones hacia atrás y debe dar un pequeño toque en los glúteos, el niño debe colocar sus manos en cada pie, cada ejercicio que se hace en esta fase del calentamiento les permite el aumento de las pulsaciones, aumentar la temperatura corporal, la presión arterial y calentar ligamentos.

Dosificación: 5 min del calentamiento general

4.7.1.2.2. Ejercicio de desplazamiento lateral

Ilustración N°7 Desplazamiento lateral



Fuente: Imagen de desplazamiento lateral estudiantes de E.E.B. Ballenita
Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: dentro del calentamiento general, otro de los movimientos es la lateralidad, ésta se ejecuta, de manera lateral, al borde de la cancha, el niño debe avanzar en una manera progresiva, realizando pequeños saltos con las puntas de los pies, agachando un poco el cuerpo, este movimiento se lo realiza del lado derecho, para luego, seguir con el trote normal hasta esperar la nueva orden del docente y volver a realizar otra vez la actividad, pero con el lado izquierdo del otro borde de la cancha, al momento de culminar los ejercicios del calentamiento general, caminará y realizará respiraciones para realizar los ejercicios de estiramiento.

Dosificación: 2 – 5 seg. del calentamiento general.

4.8. Indicaciones metodológicas para la práctica de los ejercicios físicos

Cada sesión de los ejercicios físicos tendrá una duración de 45min (lo que dura una hora clase) y estará dividida en tres etapas como se había mencionado, anteriormente:

Parte inicial: desde el punto de vista pedagógico, se debe crear un ambiente educativo y favorable para el niño, considerando que los niños con los que se va a trabajar tienen un déficit en sus habilidades motrices básicas, lo fundamental de esta fase es preparar al cuerpo para el segmento principal, esta fase tendrá una duración de 10 min en el cual, se incluye el calentamiento general y específico, de acuerdo, a la tarea motriz con la que se vaya a trabajar.

Parte principal: en esta fase, se ejecutan los ejercicios físicos planteados y seleccionados para cada habilidad motriz básica, se trabajará en las habilidades de caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, esta fase tendrá la duración de 30min, en esta fase se invierte un 70% del tiempo establecido, se va a tratar de que el niño tenga sus movimientos consolidados y coordinados, según la metodología del ejercicio que se le indica.

Parte final: en esta fase, se trata de reducir las dolencias de los músculos y se ha trabajado regenerando, de esta forma, el trabajo articular, como también, se plasma el punto de vista y recomendaciones que se les hace a los niños, desde un punto pedagógico, mediante, el proceso de enseñanza – aprendizaje valorando a su vez, cada ejercicio ejecutado en la sesión.

4.8.1. Ejercicios físicos de la propuesta

Para desarrollar este trabajo investigativo, se va a profundizar el objeto de estudio y el campo de acción a partir de los conceptos que, según los autores, confirman cuáles son las acciones que puedan favorecer al desarrollo motriz básico.

Los ejercicios físicos para los niños de nueve años de edad, se basan en acciones físicas con menor intensidad, los ejercicios son aeróbicos, que se realizan en periodos de hasta 45min, de tiempo, que dura una hora clase. En las variedades de ejercicio existentes en la propuesta, se utilizarán diversas habilidades motrices básicas como: saltar, correr, lanzar, caminar, atrapar, los que se realizarán por series y repeticiones.

Los ejercicios físicos que se desarrollarán en la propuesta tendrán una característica como: promover al niño una resistencia cardiorrespiratoria eficaz, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad al momento de realizar los ejercicios y coordinación en sus movimientos, como también, le promoverá, tanto en el aspecto morfológico como el fisiológico.

Cada uno de los ejercicios deberá ser demostrado por el docente, para luego, ser realizado por el niño/a, cada ejercicio físico debe regirse al plan de clases, que ha sido desarrollado bajo un proceso metódico donde la enseñanza deberá ser realizada, de una forma general, en cada sesión de trabajo, el docente deberá realizar un pequeño análisis de la clase expuesta.

4.8.2. Ejercicios para la habilidad motriz básica “Caminar”

Ejercicio N°1

Ilustración N°8 Caminar a un lado de la línea



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo.- Observar sus desempeños motores y contribuir con la coordinación dinámica motriz de caminar

Desarrollo Metodológico: Los ejercicios de la habilidad motriz de caminar se deberán realizar de la siguiente manera: la visión debe ser periférica o vista al frente, el niño debe llevar la cabeza y tronco erguido, ejecutando las oscilaciones de los brazos al frente y atrás apoyando el pie – talón, a su vez, deberá coordinar los brazos y piernas; se colocara a los niños/as al borde de la cancha, donde se encuentra marcada la línea que limita la misma para que ejecuten el ejercicio explicado por el docente, el mismo, que tendrá en cuenta, que ejecute cada una de las pautas establecidas.

Dosificación: 2 min. cada niño de la hora clase.

Ejercicio N°2

Ilustración N°9 Caminar al borde de conos pequeños y medianos



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Mejorar su coordinación y el control dinámico del cuerpo, mediante, la tonificación de la habilidad motriz básica de caminar, teniendo en cuenta las pautas del ejercicio anterior

Desarrollo Metodológico: se coloca a los niños/as en una fila al borde de la cancha para que pase uno por uno al borde de los conos que se encuentran distribuidos en una parte de la cancha, ésta tiene forma curvilínea, cada uno de ellos deberá pasar de manera individual, se le pedirá al niño que camine tratando de no alejarse del borde de los conos ni que los pisen, deben mantener la postura correcta del cuerpo realizando la oscilación de los brazos, la mirada al frente, la coordinación, la orientación espacial y el equilibrio.

Dosificación: 2 min. cada niño de la hora clase.

Ejercicio N°3

Ilustración N°10 Avanzando a punta de taco



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Mejorar el equilibrio y la postura del niño, mediante, la disminución del apoyo plantar.

Desarrollo Metodológico: Se organiza a los estudiantes en hileras o dispersos en las canchas, donde ejecutarán el ejercicio de forma individual; el niño/a caminará en puntas de pies, combinando brazos laterales para que le ayude a mantener mejor el equilibrio, ya que de esta forma, se disminuye el área de apoyo, el ejercicio mejorará en el alumno el equilibrio, la coordinación, como también, la postura y la orientación espacial y regresará caminando con los talones

Variante: Otra alternativa de este ejercicio, es formando tríos y colocarlos a una distancia de dos metros, y entregarles un testigo a una de las hileras para que por medio de la orden del profesor, los estudiantes deberán caminar en punta de pie hacia su compañero y entregarles el testigo, el niño deberá coordinar sus movimientos, como a su vez, tener equilibrio.

Dosificación: primer ejercicio, 1 min. cada niño, segundo ejercicio 10 min. dentro de la hora clase.

Ejercicio N°4

4.8.3. Ejercicio para la habilidad motriz básico “Correr”

Ilustración N°11 Correr, libremente, hacia la señal



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Se observará la coordinación dinámica motora del niño/a, en la habilidad básica de correr, la cual deberá ser realizada, mediante, desplazamiento activo y eficaz realizando el apoyo alternativo de ambos pies sobre la superficie.

Desarrollo Metodológico: Se realiza en línea recta hacia la señal, de manera individual, el recorrido se hará en dos metros, mediante, este recorrido el niño debe llevar la vista hacia al frente, el tronco debe estar, ligeramente, inclinado hacia al frente su desplazamiento, debe ser en lo posible en la parte anterior del pie, el educando debe llevar las rodillas al frente y arriba, el cuádriceps en posición paralela al piso, apoyarse en el metatarso, durante, el recorrido y coordinar sus brazos y piernas, mientras, ejecuta el ejercicio, el espacio o condiciones del área debe ser garantizado y observado por el docente antes de realizar el recorrido.

Dosificación: 2 min. cada niño de la hora clase.

Ejercicio N°5

Ilustración N°12 Correr a distancia corta, mediante, avances grupales



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: A través de este ejercicio, se observará la coordinación dinámica motora, el desplazamiento, su coordinación, la eficacia de apoyo alternativo de ambos pies sobre la superficie, y la reacción al momento de ejecutar el ejercicio de corras a distancia corta mediante los avances grupales desarrollando la habilidad motriz básica de “correr”.

Desarrollo Metodológico: Se realizan cinco filas de cuatro estudiantes, una detrás de otra y se realiza un ejercicio con el primer grupo, detrás de la línea de partida, sale corriendo despacio a una distancia, el segundo grupo corre la misma distancia tratando de alcanzar al primer grupo, utilizando una mayor rapidez, el tercer grupo acelera la carrera para alcanzar al segundo grupo, éstos corren sin interrupción, a la llegada se realiza la toma del pulso y se dialoga con los educandos lo que sienten al acelerar cierta distancias.

Dosificación: 40 min. de la hora clase

Ejercicio N°6

4.8.4. Ejercicios para la habilidad motriz básica de “Saltar”

Ilustración N°13 Saltos por encima de obstáculos, de manera frontal y lateral



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Observar la coordinación motora y dinámica que realizará el niño al momento de aplicar el ejercicio para la habilidad motriz básica del salto, mediante, obstáculos

Desarrollo metodológico: Salto de obstáculos, de manera individual, para observar la coordinación motriz y dinámica que ejecutan los niños/as al momento de realizar los ejercicios, para esto, se deben tener en cuenta las siguientes: observaciones, los diferentes saltos, deberán realizarse con los ojos abiertos, la vista debe ser al frente, las rodillas deberán estar semiflexionadas para tomar impulso y extenderlo al momento de realizar el salto en el aire, al momento de caer al piso, los pies deben estar paralelos para amortiguar la caída, las extremidades superiores deben estar extendidas a los lados del cuerpo se realiza el salto encima de conos medianos y pequeños de una forma frontal y lateral.

Dosificación: 40 min. de hora clase.

Ejercicio N°7

Ilustración N°14 Saltar con una pierna avanzando hacia al frente



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita
Elaborado por: Johanna Suarez Suarez

Objetivo: Perfeccionar el desarrollo de las habilidades motrices básicas de saltar y su coordinación y equilibrio

Desarrollo metodológico: Se distribuye a los educandos en grupos de igual participantes, la ejecución del ejercicio se lo realizará, de manera individual, y progresiva el educando deberá saltar con un pie alternándolos, cada uno en los aros colocados en el piso y realizar saltos con los dos pies por encima de los conos colocados delante de los aros y regresar con el grupo, en este ejercicio puede hacerse una variación como colocar una fila de aros en el suelo en línea recta, los niños recorrerán esta fila saltando de uno a uno los aros, como también dando un paso fuera del aro y otro adentro se lo realiza con los pies juntos, luego con los pies separados, estos ejercicios se deberá realizar, mediante, series de dos repeticiones.

Dosificación: 40 min. de hora clase

Ejercicio N°8

Ilustración N°15 Ejercicios de saltos mediante obstáculos



Fuente: Ejercicios de salto de obstáculos estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Mejorar las habilidades motrices básicas como: saltar, correr, desplazamiento, recepciones de objeto, a base de un circuito con obstáculos.

Desarrollo metodológico: Dos grupos de igual participantes, el niño deberá realizar una carrera hacia adelante, ejecutan saltos por encima de los obstáculos que se encuentran situados en la pista de trabajo, los saltos deben realizarse con las dos piernas juntas y caerá con las dos piernas flexionadas, cogerá el objeto, que el docente le entregue para que sea pasado al otro compañero que se encuentra en la columna, esto se hará al regresar donde el niño; deberá hacerlo, mediante, una carrera que hará por fuera de los conos, para la realización de este ejercicio se utilizan conos medianos, cajas que midan entre 15 a 20cm para permitir el salto del niño, la distancia del recorrido será de tres metros, el recorrido de la Carrera constará de dos metros y el recorrido de los obstáculos de un metro, la medida de cada obstáculo, deberá haber una separación de 30cm, se observará qué el niño/a tuvo dificultad de realizar el ejercicio.

Dosificación: 40 min. de hora clase.

Ejercicio N°9

Ilustración N°16 Saltos con obstáculos para la coordinación motriz del niño/a



Fuente: Saltos con obstáculos para la coordinación motriz del niño/a

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Contribuir, mediante, este ejercicio físico al desarrollo de las habilidades motrices básicas del salto, la carrera, la coordinación dinámica

Desarrollo metodológico: Se organizan dos grupos con igual cantidad de participantes, el primer niño de cada equipo realiza la Carrera, para luego, realizar un salto por encima de una tabla larga y ancha, mediante, este ejercicio se observará la realización del ejercicio de forma correcta como: tener las piernas flexionadas y los brazos hacia los lados del cuerpo, los pies deben estar paralelos para la amortiguación de la caída, al momento de cruzar los conos deberán cruzarlos de manera curvilínea, llegará al cono de señalamiento mediante una carrera, deberá coger la pelota y regresará, mediante, saltos por encima de los conos y por encima de la caja de zapatos, al final el niño deberá darle la pelota al compañero para que realice el ejercicio, el alumno deberá esperar el momento que el docente de la orden de ejecutar el ejercicio.

Dosificación: 40 min. de hora clase

Ejercicio N°10

4.8.5. Ejercicio para la habilidad motriz básica “Lanzar”

Ilustración N°17 Lanzar con una mano y por debajo del brazo.



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Comprobar, mediante, la ejecución del ejercicio, el equilibrio estático y la coordinación motriz entre el pie y el brazo de lanzamiento del niño.

Desarrollo Metodológico: La habilidad motriz de lanzamiento se la realiza con una mano por debajo del brazo, la posición de los pies debe ser en forma de paso y el brazo de lanzar va atrás y por debajo para que, posteriormente, el brazo baje al frente y se efectúe el lanzamiento, la vista debe ser al frente, extender la extremidad superior y llevarla hacia atrás para lanzar, el niño deberá mantener el tronco en equilibrio desplazándose con el pie contrario a la mano con la que lanza.

Dosificación: 40 min. en hora clase.

Ejercicio N°11

Ilustración N°18 Ejercicios de desplazamiento mediante, cuadrupedia



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Mejorar la coordinación motriz, desplazamiento espacial

Desarrollo metodológico: los estudiantes se encuentran en posición prono, ellos deberán desplazarse en el área establecida, mediante, la habilidad motriz de cuadrupedia y llegar al balón incorporarse y realizar una carrera hasta donde está el cono de señalamiento, al regresar deberá dejar el balón en su lugar para que el siguiente compañero realice la actividad, se hará dos repeticiones por estudiante, con este ejercicio se tratará de conseguir mejoramiento de las habilidades motrices básicas de correr, desplazarse, y cuadrupedia.

Dosificación: 40 min. de hora clase.

Ejercicio N°12

Ilustración N°19 Ejercicio de desplazamiento, mediante posición cuadrupedia



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

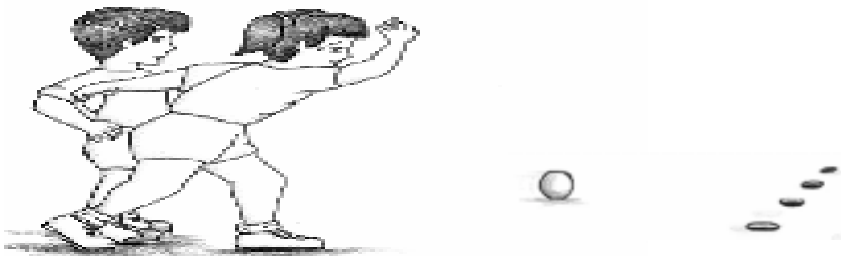
Objetivo: Mejorar la coordinación motriz de desplazamiento, el equilibrio y coordinación de su movimientos.

Desarrollo metodológico: los estudiantes se encuentran en posición prono, ellos deberán formar puente para que sus compañeros puedan desplazarse en el área establecida, mediante, la habilidad motriz de cuadrupedia y llegar al inicio e incorporarse y realizar una carrera hasta donde está el grupo de compañeros para que el siguiente compañero realice la actividad, se hará dos repeticiones por estudiante, con este ejercicio se tratará de conseguir mejoramiento de las habilidades motrices básicas de correr, desplazarse, y cuadrupedia.

Dosificación: 40 min. de hora clase.

Ejercicio N°13

Ilustración N°20 Realizar diferentes lanzamientos a corta distancia



Fuente: Imagen de lanzamiento rodado PDF Habilidad Motriz Básica “Lanzar”

Elaborado por: Johanna Suarez Suarez

Objetivo: Mejorar la habilidad motriz básica de lanzar, tener adaptación del espacio la velocidad de reacción y coordinación de sus movimientos.

Desarrollo metodológico: Se divide en grupos, se hacen unos hoyos en el piso, éstos no deberán ser tan profundos, los mismos, que quedarán en hilera a 2 ó 3 metros de distancia, se marcará una línea de tiro y se escogerán dos bases aparte de los hoyos, cada niño deberá lanzar, rodando la pelota para que entre a cualquier hoyo, si no entra tirar la pelota al compañero que sigue y así, sucesivamente, hasta que logre entrar la pelota en un hoyo, el dueño del hoyo deberá recogerla, rápidamente, lanzarla a sus compañeros, antes de que ellos lleguen a la primera base, si llega a tocar a alguno de ellos, tendrá que lanzar la pelota hacia arriba y en el transcurso del viaje de la pelota cada niño deberá estar situado en cada hoyo si en tal caso no alcanza a llegar pasan al segundo grupo para que realicen el ejercicio el docente deberá observar la forma de lanzamiento de la pelota tanto de forma rodada como el lanzamiento hacia su compañero aparte de que trabajan lanzamiento también trabajan velocidad de reacción, se lo realiza en 40 min de hora clase.

Ejercicio N° 14

Ilustración N°21 Desplazamiento y coordinación de balón



Fuente: Estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Ejercicios para desarrollar las diferentes habilidades motrices básicas como desplazamiento, recepción, equilibrio cuadrupedia, mediante, la coordinación de sus movimientos.

Desarrollo metodológico: Se realizan tres filas, en cada fila, habrá un balón uno de ellos, lanza el balón hacia atrás para que el otro niño lo recepte y lo siga pasando hacia atrás, hasta llegar hasta el último donde deberá recorrer la distancias establecidas por la columna y por debajo de las piernas de sus compañeros, ya que ellos, han formado un pequeño puente para que puedan trasladar el balón en cuadrupedia, al llegar al inicio de la fila, el niño deberá pasar el balón hacia atrás, hasta que todos realicen el ejercicio, éste tiene una variación, es la de trasladar el balón, pero de forma rodada, para este ejercicio se realizarán dos repeticiones.

Dosificación: 40 min. de hora clase.

Ejercicio N° 15

Ilustración N°22 Ejercicio de desplazamiento y coordinación de movimientos



Fuente: estudiantes de 9 años de Educación Básica Ballenita

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Mejorar al desarrollo de las diferentes habilidades motrices básicas como: el salto, carrera, desplazamiento equilibrio y coordinación de sus movimientos.

Desarrollo metodológico: Los estudiantes formarán una fila al borde de la cancha donde se han distribuidos los elementos deportivos, ellos deberán pasar, saltando cada uno de los conos con los dos pies para amortiguar la caída, realizarán una carrera hasta el cono que se encuentra a una distancia establecida, para luego, desplazarse por las llantas, coordinando sus movimientos y volver a realizar una carrera donde le permitirá regresar a la fila para volver a pasar por cada uno de los obstáculos, este ejercicio se lo realiza por tres repeticiones ocasiones.

Dosificación: 40 min. de hora clase

Ejercicio N°16

4.8.6. Ejercicio para la habilidad motriz básica “Recepcionar”

Ilustración N°23 Ejercicios para la habilidad motriz básica “atrapar”



Fuente: Estudiantes de 9 años de E.E.B. “Ballenita”

Elaborado por: Johanna Suarez Suarez

Objetivo: Observar el equilibrio estático, la coordinación motriz, la velocidad de reacción, el desarrollo motor del cuerpo al momento de realizar la recepción de las pelotas con ambas manos

Metodología: El alumno deberá estar situado en la parte lateral de la cancha donde estará señalado por un cono, para realizar la recepción del objeto aquel se en dirección a la pelota, se debe hacer desde arriba, el educando deberá tener los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido, los dedos deberán estar separados, al momento del contacto este deberá acercarse y atraparla con ambas manos el objeto deberá ser promovido por el docente, desde la posición de pie, colocarse debajo de la pelota.

Dosificación: 40 min. de hora clase.

Ejercicio N°17

Ilustración N°24 Ejercicio, mediante desplazamiento y lanzamiento



Fuente: Estudiantes de 9 años de E.E.B. “Ballenita”

Elaborado por: Johanna Suarez Suarez

Objetivo: Mejorar el equilibrio estático, la coordinación motriz la velocidad de reacción, el desarrollo motor del cuerpo al momento de realizar la recepción del balón

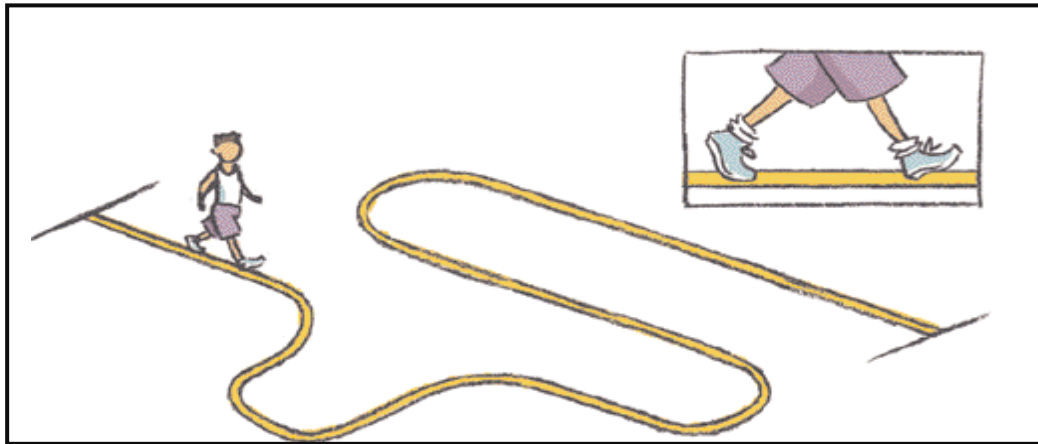
Metodología: El alumno deberá estar situado en la parte lateral de la cancha donde estarán los conos para realizar el desplazamiento del balón mediante los mismos, terminando de hacer el desplazamiento del balón, deberá lanzar hacia su compañero que se encuentra a una distancia de la cancha para que éste lo deslice hacia otro compañero que se encuentra hacia el otro costado, esperando el balón para luego, ser colocado en los pies de sus compañeros que están en espera para realizar la actividad

Dosificación: 30 min. de hora clase.

Ejercicio N°18

4.8.7. Ejercicio para la habilidad motriz básica “Marcha”

Ilustración N°25 Ejercicio de la habilidad motriz básica “marcha”



Fuente: Imagen de marcha del PDF de iniciación del atletismo
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Objetivo: Mediante este ejercicio, debe tenerse en cuenta la progresividad y la distancia que recorre el niño, su coordinación y su desplazamiento

Desarrollo metodológico: El niño/a debe recorrer una distancia de 50 a 150 metros, él deberá pisar una línea o una cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6cm de ancho, durante el recorrido el niño/a deberá llevar la vista al frente, coordinar sus brazos y piernas, en el desplazamiento que él realice, se tomará en cuenta, la dificultad que tenga en el recorrido, ya que éste a su vez tendrá cambios de dirección, cada niño tendrá dos o varios intentos, tanto de ida y vuelta cronometrando el recorrido, se deberá tener en cuenta, la progresividad en distancia y dificultad que el niño tiene al recorrerla.

Dosificación: 40 min. de hora clase

4.9. Fase final o ejercicios de estiramientos

La fase final o vuelta a la calma, teorización o de adecuación para la actividad de relajación, no por ser la última fase es menos importante, el tiempo suele ser de cinco a diez minutos, el docente realizará tareas de intensidad decreciente, para que el estudiante retorne a la normalidad con su organismo como estaba antes de realizar la tarea, los ejercicios de estiramiento el niño/a deberá realizarlo con cada una de las extremidades con un mínimo de 15".

El desarrollo de los ejercicios de estiramiento o de relajación, tiene como finalidad fundamental aumentar la flexibilidad en el caso de los niños, esto quiere decir, que los niños tendrán la capacidad de mover sus articulaciones atendiendo el rango de su movilidad, consiguiendo que el músculo habitúe a aumentar su longitud y el umbral del reflejo de estiramiento se hace mayor permitiendo un gesto deportivo más amplio, sin riesgo de bloqueo o lesión, los ejercicios de estiramiento deben comenzar en la parte inferior y se culminará en la parte superior, brindando más énfasis en los músculos trabajados, estos ejercicios pueden ser como: Estiramiento de isquiotibiales, flexión de la pierna sobre el plano sagital, extensión de la pierna sobre el muslo, estiramiento de brazos y dorsales, zona escapular, zona lumbar y lateral, psoas iliaco, tensores de las fascia lata, sartorio, y cuádriceps.

El niño debe estar en posición de pie y debe realizar movimientos, mediante, un método activo y pasivo que es en posición de pies y sentados se realizan movimientos que permitan conseguir una amplitud muscular actuando sobre las articulaciones.

4.9.1. Ejercicio de estiramientos de la zona escapular y brazos

Ilustración N°26 Ejercicio de estiramiento de la zona escapular



Fuente: Imagen de ejercicio de estiramiento de la zona escapular y los brazos

Elaborado por: Johanna Alexandra Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: El niño debe permanecer en posición de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros el ejercicio se realiza flexionando un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) ésta debe ser la contraria al brazo flexionado, luego coger el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo, de la misma manera, se lo realiza con el otro brazo contrario, para volver a la posición inicial, hágalo, lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Variante: De la misma forma, se puede realizar otro ejercicio y a su vez, se pueden utilizar los extensores de la muñeca, se colocan las manos por detrás de la cabeza, con los brazos flexionados, de forma que los codos queden a la altura de los hombros, los brazos en cruz y los antebrazos hacia arriba formando una L.

Dosificación: 10 a 15 seg. con cada extremidad.

4.9.2. Ejercicio de Flexión total del tronco

Ilustración N°27 Ejercicio de Flexión total del tronco.



Fuente: Movimiento de flexión total del tronco

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: El niño debe permanecer en posición de pie, juntando los talones para luego flexionar el tronco hacia adelante en su totalidad, para tratar de tocar la punta de sus pies y regresar a su posición anterior después de los segundos trabajados.

Variante: El niño debe estar en posición prono, él debe coger sus tobillos y acercarlas hacia sus nalgas y a su vez, realizar una pequeña tracción hacia atrás para realizar el estiramiento en las lumbares, como también, se realiza una pequeña sentadilla semiflexionadas las rodillas y colocando las manos hacia adelante

Dosificación: 10 a 15 seg. cada extremidad.

4.9.3. Ejercicio de estiramiento de pierna completa

Ilustración N° 28 Estiramiento de pierna completa



Fuente: Movimiento de flexión total del tronco
Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Desarrollo metodológico: Sentados en el suelo con las piernas separadas, el niño (a), flexiona una de las piernas hacia adentro hasta que el talón haga contacto con la ingle de la pierna que mantiene extendida. Él debe bajar la parte externa del muslo y la pantorrilla de la pierna flexionada hasta que entren en completo contacto con el suelo. Apoya la mano correspondiente a la pierna flexionada en el suelo, por fuera de ésta, se inclina hacia adelante y sujeta con la otra mano la pierna extendida. A continuación, trata de contraer y después relajar, completamente, el cuádriceps, a fin de eliminar tensiones en la parte posterior de la rodilla, aspira el aire, lentamente, mientras, tira del pie en dirección al cuerpo. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Para volver a la posición inicial, hágalo, lentamente, mientras, toma aire en abundancia.

Dosificación: 10 a 15 seg. con cada extremidad

4.10. Conclusiones y recomendaciones de la propuesta

4.10.1 Conclusiones de la Propuesta

- Es bastante interesante, haber desarrollado este trabajo investigativo con los niños de la escuela de Educación Básica “Ballenita” ya que con ellos, se ha podido, desarrollar ejercicios que permitan al desarrollo de las habilidades motrices básicas, contribuyendo de esta forma con un beneficio para el niño
- Los ejercicios físicos, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 9 años de edad, requiere de la preparación del educador ya que él debe planificar los ejercicios, mediante, métodos de enseñanza – aprendizaje, utilizando diferentes formas organizativas para llevarlos a cabo, garantizando el desarrollo integral del niño y niña.

4.10.2. Recomendaciones de la propuesta

- Los profesores de área deberían prepararse en el área de Educación Física con el propósito de brindarles la mayor orientación y estimulación mediante ejercicios o juegos recreativos, donde ellos puedan desarrollar sus habilidades motrices básicas y consolidarlas y evitar un déficit al momento de ejecutar un deporte.
- El docente debe obtener una responsabilidad, al momento de establecer los ejercicios físicos para esta edad, ya que no se deben incrementar cargas. Pues no es un entrenamiento deportivo.
- El docente debe variar las estrategias y evitar agotamiento físico en los niños.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos

Para la ejecución y aplicación de esta propuesta se contó con los recursos que serán detallados a continuación:

5.1.1. Institucionales:

La institución donde fue realizado el tema de investigación fue la Escuela de Educación Básica “Ballenita”

DESCRIPCIÓN
Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena

Tabla N°17 Recursos institucionales

5.1.2. Recursos humanos:

El recurso humano con el que se contó para el desarrollo del proyecto sea realizable tenemos los siguientes:

Director	1
Educandos	19
Investigadora	1
Tutor	1
Total	22

Tabla N° 18 Recursos Humanos

5.1.3. Recursos materiales:

El material utilizado fue el que se encontraba en la escuela, éstos fueron:

DESCRIPCIÓN
• Conos pequeños y medianos
• Pelotas de béisbol
• Balones de fútbol
• Llantas medianas
• Cancha
• Silbato

Tabla N°19 materiales

5.2. Económico

Para la realización de la investigación y ejecución de la propuesta se presupuestó un monto de \$2167,00. Estos valores son propios del investigador.

N°	DENOMINACIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Computadora de escritorio	1	\$ 1000,00	1000,00
2	Tinta continua	8	4,00	32,00
3	Resma de Hojas	8	5,00	40,00
4	Cronómetros, conos	8	50,00	400,00
5	Silbato	1	15,00	15,00
6	Cámara fotográfica	1	280,00	280,00
7	Anillado	10	5,00	50,00
8	Movilización		2,00	200,00
9	Comunicación a Internet		2,00	150,00
TOTAL				\$ 2167,00

Tabla N° 20 Recursos materiales

Recursos Humanos.

Elaborado por: El Autor.

BIBLIOGRAFÍA

WEBGRAFÍA

- BARROW & BROWN,H.J. (1992). *Pdf. Ejercicios Físicos*. Barcelona, España: Doyna, S.A.
- BATALLAS. (6 de Mayo de 2010). Habilidades Motrices Básicas Manipulativas. *Educación Física y su Didáctica*, 22. (C. Romero, Ed.) Pdf.
- BATALLAS,;FLORES A. (Septiembre de 2006). Las Habilidades abiertas y cerradas su utilidad en la enseñanza de los deportes. (D. G. Física, Ed.) *La Educacion Física como cuerpo y movimiento*, II(7), 44.
- BEHM, COLL & FAIGENBAUM. (2008 - 2009). (S. Garcia Benitez , Editor) Recuperado el 12 de MARZO de 2013, de www.slideshare.net/blagedfisica/salud-y-ejercicio-fisico
- BERLIN CUMBRE MUNDIAL. (noviembre de 2006). Obtenido de <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/ejercicio-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/ejercicio-en-ninos/importancia-del-ejercicio-805>
- BLÁZQUEZ&ZAGALAZ. (2001). *Pdf. Corrientes y tendencias de la educacion fisica*. Barcelona España: INDE.
- BOULCH; L1984. (2009-2010). Actividades para la educación motriz de los niños de primaria. <http://www.monografia.com/trabajos82/educacion-motriz-niños-escuela-primaria/educacionmotriz-niño-escuela-primaria2.shtml#xzz3NhrYqnl>. Venezuela, Las palmitas: Monografías.
- CIRCO, ADRÍAN. (s.f.). *actividad fisica y ejercicio físico las diferencias entre ambos terminos*. director académico. Instructurado Argentino de Formacion Aerobica.
- CLENAGHAN MC; & GALLAHUE 1985. (6 de Mayo de 2010). Habilidades Motrices Básicas. *Educacion Física y su Didáctica*, 22. (C. Romero, Ed.) Pdf.
- DELGADO & TERCEDOR 2002. (junio de 2009). Condición física y salud. *Revista Internacional de Medicina Y ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte*, 9(34), 18.
- GALLAHUE, D; & OZMUN, J. (septiembre de 2006). Las Habilidades Abiertas y cerradas de la enseñanza de los deportes. (D. G. Física, Ed.) *La Educación Física como cuerpo y movimiento*, IV(7), 44.
- GIANNUAZZI 2003, BOUCHARD 1994. (2012). *Actividad fisica y Salud*. universidad Nacional de San Martin (UNSAM), Ministerio de Salud de la Nacion. Republica de Argentina: Manual Director de Actividad Fisica y Salud de la Republica Argentina.

- GROSSER & COLS. (1991). PDF. Actividad Física, Salud y Calidad de Vida. *Hábitos físico-deportivos*.
- GUTHRIE. (2009). Habilidades Motrices Básicas. En C. Jiménez, & M. d. Física (Ed.), *Habilidades Motrices Básicas* (pág. 44). Madrid: Didáctica de la Educación Física.
- HERTZOG & KRAMER, W. (agosto de 2012). *Ejercicio físico en la pedagogía*. Recuperado el septiembre de 2015, de http://www.psychological.science.org/journals/pspi/pdf/pspi_9_1main_text.pdf
- HORNILLOS, I. (1996). *concepto de ejercicio físico*. documento, Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General, U.S. Department of Health and human services.
- LICHT. (1968). *Monografía.com*, Decima.
- LOPEZ & FERNANDEZ, J. (2006). *Fisiología del Ejercicio*. España: Panamericana.
- MANDELL, R. (1986). *Pdf. Historia cultural del Deporte*. España, Barcelona: Bellaterra, S. L.
- OMS. (Mayo de 2004). *Ejercicio en la niñez*. Obtenido de <http://www.web.consultas.com/noticias/ejercicio-y-deporte>
- ORTEGA;BLÁZQUEZ 1984. (Diciembre de 2010). Los desplazamientos Habilidades Motrices Básicas. (M. Prieto, Ed.) *Educación Física*(Nº37), 75.
- PIAGET. (2003). *Caracterización Psicológica de niños de 7-9 años*. (V. Gonzalez, Editor) Obtenido de Monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos96/proyecto-fisico-recreativo-caris-anzoategui.html>.
- PIVARNIK,J. (09 de 08 de 2013). *Portal.iber-campus.info*. (u. España, Ed.) Obtenido de universidad de Malmo: <http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2013/08/09/1041560/ejercicio-fisico-maximiza-capacidad-aprendizaje.html>.
- PIÉRON, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. En MAURICE (Ed.). España: Didactica editorial INDE España.
- ROBLEDO, S. (1997- 2014). *U.S.National library of medicine*. (A. H. Solutions, Ed.) Obtenido de A.D.A.M, Inc.: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002017.htm>
- SÁNCHEZ B 1984. (Diciembre de 2010). Habilidades Motrices Básicas. (M. Prieto, Ed.) *Educación Física*(Nº37), 75.

- SERRA,L; CAMBRA,S; SALTÓ,E; RODRIGUEZ,F, 1999. (1999). *Fundamentos del ejercicio fisico*. (J. Soto Peña, Ed.) Obtenido de monografias.com: <http://www.monografia.com/trabajos92/ejercicio-anaerobico-y-sistema-energetico.shtml#ixzz2uCA2yrOL>
- TRIGO. (2000). *Habilidades Motrices Básicas*. Obtenido de Educación Física y su Didáctica: http://www.ocu.um.es/ogat/contenidos.jvgijimenez/educacion_fisica_primaria/material-de-clase/bloqueIIIbasesmetodologicasdelaeducacionfisica.html.
- TOSCANO & RODRIGUEZ DE LA VEGA, L. (01 de agosto de 2011). Sociedad en relacion Ejercicios Fisico - Salud positiva. (W. TOSCANO, Ed.) *HOLOGRAMATICA*, 1(9), 3-17.
- UNIVERSIDAD, MALMO. (09 de agosto de 2013). *Beneficio del Ejercicio Físico*. Recuperado el miercoles de junio de 2015, de portal ibercampus.info: <http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2013/08/09/1041560/ejercicio-fisico-maximiza-capacidad-aprendizaje.html>.
- WICKSTROM 1990. (Diciembre de 2010). La carrera Habilidades Motrices Basicas. (M. Prieto Bascón, Ed.) *Educacion Fisica*(Nº37), 75.
- WICKSTROM; & LÓPEZ 1990-1992. (Diciembre de 2010). Desplazamientos Activos Habilidades Motrices Básicas. (M. Prieto Bascon, Ed.) *Educacion Fisica*(Nº37), 75.
- WARNER & SHARON, W. (12 de 09 de 2011). *monografias.com*. Recuperado el 15 de 09 de 2014, de <http://www.monigrafias.com/trabajos92/ejercicio-anaerobico-y-sistema-energetico/ejercicio-anaerobico-y-sistema-energetico.shtml#ixzz2uCA2yrOL>

EFDEPORTES

- AHUJA & COLS. (2011). *Psicomotricidad en el desarrollo de niños y niñas*. Facultad de Ciencias de Actividad Física y el Deporte. España: Efdeportes.com. <http://www.Efdeportes.com>
- DUDA & NTOUMANIS, J. (diciembre de 2009). *Importancia y Beneficios de la practica de Ejercicios Fisicos- Analisis en paises del mundo*. (A. CALDERON LUQUIN, Ed.) Recuperado el 25 de 03 de 2015, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/> RevistaDigital - Buenos aires - año 14-Nº139 - Diciembre de 2009
- GODFREY & KEPHART. (Agosto de 1991). *Habilidades y Destrezas Básicas*. Obtenido de Efdeportes.com: <http://www.Efdeportes.com>Revista Digital Buenos aires

GUTHRIE. (Agosto de 2010). *Aprendizaje Motor Las Habilidades Motrices Básicas*. (M. d. Física, Editor, V. E. Cidoncha, Productor, & Efdeportes) Obtenido de Efdeportes.com: <http://www.Efdeportes.com> Revist Digital. Buenos aires

INDER. (marzo de 2000). Recuperado el Septiembre de 2015, de <http://www.efdeportes.com/revistadigital>

LIBARDO. (febrero de 2012). *La importancia de Psicomotricidad*. (R. D. Aires, Editor, & F. d. Deporte, Productor) Obtenido de Efdeportes.com:<http://www.Efdeportes.com>

PEREA 1992, DEVIS Y PEIRO 1997, D. (s.f.). Ejercicio Físico Salud Y la Actividad Física. *Revista Digital Efdeportes.com*. <http://www.Efdeportes.com>

UNESCO. (1978). Obtenido de <http://www.efdeportes.com>

SÁNCHEZ, B. (Agosto de 2012). *Tareas Motrices*. Obtenido de Efdeportes.com: <http://www.Efdeportes.com> Revista DigitalBuenos Aires.

LIBROS

ELIZONDO, L. (2010). *Psicología infantil*. Mexico: Limosa.

CIRCO, ADRIAN. (s.f.). *actividad física y ejercicio físico las diferencias entre ambos terminos*. director académico. Instructurado Argentino de Formacion Aerobica.

DÍAZ LUCEA, J. (2009). Clasificación de las Habilidades Motrices Básicas. En C. Jiménez, & M. d. Física (Ed.), *Habilidades M* (pág. 22). Madrid INDE: Didactica General de la Educación Física.

KNAPP. (2009). Habilidades Motrices Básicas. En C. Jiménez, & M. d. Física (Ed.), *Habilidades Motrices Básicas* (pág. 22). Madrid.INDE: Didáctica de la Educación Física.

MINISTERIO DEL DEPORTE. (20130-2017). *Plan Nacional del Buen Vivir*. PDF, SecretariNacional de Planificacion y Desarrollo - Senplades,2013, Plan Nacional de Desarrollo, Quito Ecuador.

PIVARNIK, JM. (2007). *Orientaciones Generales para la prescripción de ejercicio físico en niños y adolescentes* (Primera ed., Vol. I). (J. Correa Bautista, Ed.) Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.

SÁNCHEZ BAÑUELOS. (2009). Fases de las Habilidades Motrices Básicas. En C. Jimenez, & M. d. Física (Ed.), *Habilidades Motrices Básicas* (pág. 22). Madrid: Didactica de la Educación Física.

SINGER. (Agosto de 2009). Habilidades Motrices Básicas. En C. Jiménez González, & C. Jiménez González (Ed.), *Habilidades Motrices Básicas* (pág. 22). Dicitica de la Educación Física M12º Magisterio de Educación Física.

TIGREROS C.&RIVERA E. (1991:57). El desarrollo de las Habilidades Motrices. En *Librofraille.pdf* (pág. 22). Universidad de Granada.

VIRTUAL – UPSE

LIGHT, R. (2012). *Pedagogy Performance, Participation*. (UPSE, Editor) Obtenido de <http://upse.ebib.com/patron/searchresults.aspx?q=participation>.

RESTREPO & MALAGA, H. (2001). *Promocion de la salud: Como construir vida Saludable*. (P. UPSE, Editor) Recuperado el 20 de 06 de 2014, de Biblioteca virtual UPSE: <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=282390>

HEALTH, S. &. (2014). *Reflective Practice in the Sport and Exercise Sciences Contemporary issues*. (Upse, Editor) Recuperado el 20 de 06 de 2014, de <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=282390>

ANEXOS



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Memorando n°: UPSE-FCEI-2014-615-M

La Libertad, octubre 2 de 2014

PARA: SUÁREZ SUÁREZ JOHANNA ALEXANDRA
EGRESADA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

Asunto: Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 19 del Reglamento de Trabajo de Titulación y analizado el informe presentado por la Comisión, el Consejo Académico RCA-025-2014 en sesión ordinaria del 17 de septiembre del año en curso, **RESUELVE** designar como **TUTORA** del Trabajo de Titulación **EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA N°13 "SIN NOMBRE" BALLENITA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014, a la MSC. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS.**

Atentamente,


Dra. Nelly Parichiana Rodríguez

DECANA



Adjunto: 1 anillado

NPR/lq

Santa Elena, 06 Enero del 2015

Lcda.
Glenda Domínguez Suárez.

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA N°13 "SIN NOMBRE" BALLEINITA.

PRESENTE.

De mis consideraciones:

Yo, JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ portador de la cedula de identidad N°0920286101, egresada de la Carrera de Educación Física Deporte y Recreación en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, solicito a usted se me conceda el permiso de poder aplicar mi proyecto de tesis con los estudiantes de su plantel ya que este proyecto está relacionado con niños/as de la edad de 9 años para su debida aplicación, el tema de mi tesis es **"EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS/AS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA N°13 "SIN NOMBRE", BALLEINITA, PROVINCIA DE SANTA ELENA", AÑO 2014.**

Esperando tener respuesta favorable a mi solicitud me despido de usted deseándole éxitos en sus funciones.

Atentamente.




.....
Johanna Alexandra Suárez Suárez
0920286101

Egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.



**ESCUELA DE EDUCACION BASICA
" BALLENITA "**

Correo electrónico: escuelafiscal137yn@hotmail.com

Ballenita, 6 de enero del 2015

Srta.

JOHANNA ALEXANDRA SUAREZ SUAREZ

Ciudad.-

Me dirijo a ud., en la oportunidad de darle a conocer la aceptación para realizar su PROYECTO DE TESIS , con los estudiantes de la edad de 9 años de esta institución con el tema EJERCICIOS FISICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS EN NINOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA BALLENITA, lugar donde pondrá en práctica todas las actividades a emplearse en su Proyecto de Tesis.

Sin más a que hacer referencia, me suscribo ante Ud.

Atentamente


Lcda. Glenda Domínguez Suárez
DIRECTORA



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA

“BALLENITA”

Creada El 12 de Junio de 1985- Acuerdo # 039 Dirección Provincial del Guayas

Correo electrónico: escuelafiscal13sn@hotmail.com

Dirección: Avda. 4ta y calle 6ta

BALLENITA SANTA ELENA ECUADOR



Ballenita, 7 de julio del 2015

CERTIFICADO

Licenciada Fanny Elizabeth García Tomalá, Directora de la Escuela de Educación Básica “Ballenita” CERTIFICA que la señorita SUAREZ SUAREZ JOHANNA ALEXANDRA, portadora de la cédula de identidad # 0920286101, realizó su APLICACIÓN DE TESIS con el tema **“EJERCICIOS FISICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS EN NIÑOS DE 9 AÑOS DE EDAD”**, en nuestra institución, haciendo una excelente demostración de sus habilidades pedagógicas con los estudiantes a su cargo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad,

Atentamente,



Fanny García Tomalá
Lic. Fanny García Tomalá

DIRECTORA

CEL: 0967871406

Educación sin Barreras!...



La Libertad, 23 de Junio de 2015

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO
001-TUTOR TER -2015**

En calidad de tutora del trabajo de titulación denominado "EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "BALLENITA" CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2014-2015", elaborado por la estudiante **JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ**, egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, y que luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado se encuentra con 2% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,

Enríquez Rojas Tatiana, MSc.

DOCENTE TUTORA



Reporte Urkund.

Document: URKUNDJohanna Suárez Suárez.docx (D14858765)
Submitted: 2015-06-17 09:08 (-05:00)
Submitted by: alexandrasuarez38@hotmail.com
Receiver: tenriquez.upse@analysis.orkund.com
Message: [Show full message](#)
23% of this approx. 35 pages long document consists of text present in 2 sources.

Fuentes de similitud

Rank	Path/Filename	Similarity
	https://prezi.com/gigshyab0kcl/habilidades-motrices-basicas/	79%
	No locomotrices. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el esp...	100%
	Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al imp...	100%
	Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado ...	100%
	acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie d...	91%
	ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha ...	100%
	El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está ...	100%
	Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente	100%
	Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes...	100%
	http://www.efdeportes.com/efd152/unidad-didactica-juegos-de-habilidades-basicas.htm	100%

La Libertad, 07 de julio del 2015

CERTIFICADO

MÓNICA TOMALÁ CHAVARRÍA, Licenciada en Lengua y Literatura Española, Docente en la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, certifico que:

He leído, revisado y corregido la redacción en la concordancia, la sintaxis y la ortografía del contenido del trabajo de titulación **“EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS DE 9 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, elaborado por la Autora JOHANNA ALEXANDRA SUÁREZ SUÁREZ de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Debo indicar, además, que es de exclusiva responsabilidad que la Egresada cumpla con las sugerencias y recomendaciones dadas en la corrección de la tesis impresa.

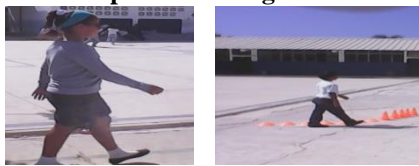
Sin otro particular,

Atentamente,



LICENCIADA MÓNICA TOMALÁ CHAVARRÍA, Mg.
DOCENTE
SENECYT REGISTRO No 1031-1386042144


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°1		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Mejorar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en variedad de ejercicios como caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo		Contenido: Lateralidad Postura correcta de la habilidad motriz básica de caminar Posibilidad de movimiento	
Recursos didácticos: Cancha Líneas y bordes de la cancha Silbato		Representación gráfica: 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos - rodillas Flexión anterior total de tronco Flexión y extensión de brazos Rotación anterior y posterior de hombro Flexión y extensión de cabeza	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente
P R I N C I P A L	28min	1.- Caminar al borde de la línea Se colocará a los niños/as al borde de la línea que se encuentra marcada en la cancha de básquet ejecutando el ejercicio con las pautas establecidas 2.- Caminar al borde de conos Los niños/as caminarán al borde de los conos que se encuentran distribuidos en una parte de la cancha, esta tiene forma curva, el niño deberá caminar sin pisarlos.	Al realizar los ejercicios se contribuirá con la coordinación dinámica de la habilidad motriz básica caminar teniendo en cuenta la metodología del ejercicio al momento de desplazarse esta habilidad motriz debe ejecutarse, mediante, una visión periférica o vista al frente, el tronco erguido y ejecución de las oscilaciones de brazos con el Apoyo de pie – talón, manteniendo coordinación de brazos, equilibrio y orientación espacial
F I N A L	5min	Estiramiento muscular Estiramientos de isquiotibiales Extensión total del tronco	Los ejercicios que se realizan en esta fase son e base del esfuerzo muscular realizado en clase.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°2		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Perfeccionar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en variedad de ejercicios como caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo		Contenido: Lateralidad Postura correcta de la habilidad motriz básica de caminar Posibilidad de movimiento	
Recursos didácticos: Cancha Líneas y bordes de la cancha Testigos Silbato		Representación gráfica: 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos - rodillas Flexión anterior total del tronco Flexión y extensión de brazos Rotación anterior y posterior de hombro Flexión y extensión de cabeza	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general: Levantar las rodillas, tocar los glúteos con los talones, realizar polichinelas con movimientos de brazos realizando golpes con las palmas de las manos.
P R I N C I P A L	28min	Avanzando en punta de taco El ejercicio se ejecutará en hileras e individual el niño/a caminara en puntas de pies combinando brazos para mantener mejor el equilibrio, a su vez, se utiliza una variante formando tríos a una distancia y con ayuda de testigos	Mejorar el equilibrio y la postura del niño mediante la disminución del apoyo plantar Al realizar los ejercicios para esta habilidad motriz debe ejecutarse mediante una visión periférica o vista al frente, el tronco erguido y ejecución de las oscilaciones de brazos con el apoyo del pie – talón y manteniendo coordinación de brazos, equilibrio y orientación espacial
F I N A L	5min	Estiramientos muscular Estiramiento de isquiotibiales Extensión total del tronco	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°3		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Contribuir a través de este ejercicio la coordinación dinámica motora de la habilidad motriz básica de correr este, debe ser un desplazamiento activo y eficaz el cual consiste en el apoyo alternativo de ambos pies sobre la superficie		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de correr	
Recursos didácticos: Cancha Silbato Conos		Representación gráfica: 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos Flexión anterior total de tronco Flexión y extensión de brazos Rotación anterior y posterior de hombro Flexión y extensión de cabeza	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente
P R I N C I P A L	28min	Correr libremente hacia la señal Se realiza el recorrido a cierta distancia desde el borde de la cancha hasta donde están los conos y regresan colocándose atrás de sus compañeros.	Para el mejoramiento de la habilidad motriz básica de correr se organiza de manera individual el recorrido se hace a 2 o 3m, el niño debe cumplir con cada una de las pautas establecidas para esta habilidad como es tener en cuenta que la vista es hacia el frente, el tronco ligeramente inclinado hacia al frente el desplazamiento debe realizarla con la parte anterior del pie, la rodilla debe llevarla al frente y arriba, apoyo del metatarso y la coordinación de los brazos
F I N A L	5min	Estiramiento muscular Estiramientos de isquiotibiales Extensión total del tronco	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°4		Institución: Escuela de Educación Básica Ballenita	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Contribuir con el desarrollo de las habilidades motrices básicas de locomoción, mediante, la coordinación dinámica motora, el desplazamiento, eficaz, el cual consiste en el apoyo alternativo de ambos pies sobre la superficie al momento de ejecutar el ejercicio.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de correr.	
Recursos didácticos: Cancha Silbato		Representación gráfica: 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total del tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Correr a distancia corta mediante avances grupales Se realizan cinco filas de 4 estudiantes, una detrás de la otra y se realiza un ejercicio, el primer grupo detrás de la línea de partida, sale corriendo despacio a una distancia, el segundo grupo corre la misma distancia tratando de alcanzar al primer grupo, utilizando una mayor rapidez, el tercer grupo acelera la carrera para alcanzar al segundo grupo, estos grupos corren sin interrupción.	Al realizar los ejercicios para esta habilidad motriz debe ejecutarse, mediante, el desplazamiento con la vista hacia al frente, el tronco, ligeramente, inclinado hacia al frente, el desplazamiento debe realizarla con la parte anterior del pie, la rodilla debe llevarla al frente y arriba con el apoyo en metatarso y la coordinación de brazos.
F I N A L	5min	Estiramiento muscular Estiramientos de isquiotibiales Extensión total del tronco	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°5		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Mejorar la capacidad para ejecutar la coordinación dinámica motora, de la habilidad motriz de saltar, teniendo en cuenta las pautas establecidas, mejorando, de esta forma, su desplazamiento y equilibrio.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de saltar	
Recursos didácticos: Cancha Silbato		Representación gráfica: 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Saltos por encima de obstáculos de manera frontal y lateral. Se forman dos grupos, el niño saldrá corriendo, realizando el recorrido de saltos de obstáculos, que se encuentra en frente; con las dos piernas juntas y caerá con las dos piernas flexionadas, cogerá el objeto, que será entregado al otro compañero que se encuentra en la columna, al regresar deberá realizar los saltos de la misma forma y de manera continua.	Al realizar los ejercicios para esta habilidad motriz debe ejecutarse mediante el desplazamiento. La coordinación motriz y dinámica que ejecutan los niños/as al momento de realizar los ejercicios se debe tener en cuenta que los ojos deben estar abiertos, la vista hacia al frente, las rodillas semiflexionadas y los pies deben estar paralelos
F I N A L	5min	Estiramiento muscular Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral. Extensión del tronco. Aducción del muslo sobre la pelvis.	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°6		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
<p align="center">Objetivo general</p> <p>Contribuir al mejoramiento de la habilidad motriz básica de saltos con obstáculos teniendo en cuenta las pautas establecidas para esta habilidad</p>			<p>Contenido:</p> <p>Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de saltar</p>
<p>Recursos didácticos:</p> <p>Cancha Silbato Aros Conos</p>			<p>Representación gráfica:</p> 
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	<p>Movimiento articular</p> <p>Flexión y extensión de tobillos - rodillas Flexión anterior total de tronco Flexión y extensión de brazos Rotación anterior y posterior de hombro Flexión y extensión de cabeza</p>	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general
P R I N C I P A L	28min	<p>Saltar con una pierna avanzando hacia al frente</p> <p>Distribución de los educandos en grupos, para que realicen el ejercicio de una manera progresiva, él deberá saltar con un pie, alternándolos cada uno en los aros colocados en el piso y realizar saltos con los dos pies por encima de los conos colocados delante de los aros</p>	<p>Al realizar los ejercicios para esta habilidad motriz debe ejecutarse, mediante, el desplazamiento.</p> <p>La coordinación motriz y dinámica que ejecutan los niños/as al momento de realizar los ejercicios se debe tener en cuenta la vista es hacia al frente las rodillas semiflexionadas y los pies deben estar paralelos.</p>
F I N A L	5min	<p>Estiramiento muscular</p> <p>Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral. Extensión del tronco. Aducción del muslo sobre la pelvis.</p>	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°7		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Contribuir con el siguiente ejercicio físico de las habilidades motrices básicas como son: el salto, la carrera, la coordinación dinámica, a su vez, se observará la correcta forma de desplazamiento que realizará el niño/a mediante su ejecución.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de saltar.	
Recursos didácticos: Cancha Silbato Aros Conos		Representación gráfica: 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos - rodillas Flexión anterior total de tronco Flexión y extensión de brazos Rotación anterior y posterior de hombro Flexión y extensión de cabeza	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general
P R I N C I P A L	28min	Circuito de ejercicio para las habilidades aprendidas Dos grupos: el primer niño de cada equipo realiza la carrera, luego, realiza un salto por encima de una tabla larga y ancha, al momento de cruzar el túnel o la mesa lo hará en cuadrupedia, al incorporarse seguirá con los saltos por encima de una caja de zapatos, al final, el niño deberá coger un testigo, debe regresar mediante, una carrera por el lado derecho o izquierdo de cada niño y darle el testigo al otro compañero.	Al realizar los ejercicios para esta habilidad motriz debe ejecutarse, mediante, el desplazamiento La coordinación motriz y dinámica que ejecutan los niños/as al momento de realizar los ejercicios se debe tener en cuenta que los ojos deben estar abiertos, la vista hacia al frente las rodilla semiflexionadas y los pies deben estar paralelos para la amortiguación de la caída.
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Extensión del tronco Aducción del muslo sobre la pelvis.	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta.

Sesión : N° 8		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Contribuir con la habilidad motriz del salto, la carrera, la coordinación dinámica a su vez se observará la forma de desplazamiento mediante su ejecución.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de saltar.	
Recursos didácticos: Cancha Silbato Aros Cajas Testigos		Representación gráfica: 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Circuito de ejercicios físicos para las habilidades motrices básicas dos grupos el primer niño de cada equipo realiza la carrera, luego realiza un salto por encima de una tabla larga y ancha al momento de cruzar el túnel o la mesa lo hará en cuadrupedia, al incorporarse seguirá con los saltos por encima de una caja de zapatos al final el niño deberá coger un testigo debe regresar mediante una carrera por el lado derecho o izquierdo de cada niño y darle el testigo al otro compañero	Al realizar los ejercicio para esta habilidad motriz debe ejecutarse, mediante, el desplazamiento La coordinación motriz y dinámica que ejecutan los niños/as al momento de realizar los ejercicios se debe tener en cuenta que los ojos deben estar abiertos la vista hacia al frente las rodillas semiflexionadas y los pies deben estar paralelos para la amortiguación de la caída.
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar Aducción del muslo sobre la pelvis.	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez


Tabla N°25 Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°9		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^o Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Contribuir con la enseñanza – aprendizaje del equilibrio estático, la coordinación motriz entre el pie y el brazo de lanzamiento, la adaptación del espacio, la velocidad de reacción y coordinación de sus movimientos.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz. Postura correcta de la habilidad motriz básica de lanzar. Coordinación.	
Recursos didácticos: Cancha Silbato Pelotas Conos		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general
P R I N C I P A L	28min	Lanzar con una mano y por debajo del brazo. Se realiza el lanzamiento con una mano por debajo del brazo, la posición de ellos: los pies debe ser en forma de paso y el brazo de lanzar va atrás y por debajo para que, posteriormente, el brazo baje al frente y se efectúe el lanzamiento.	Al realizar el ejercicio para esta habilidad motriz, debe ejecutarse, mediante, posición del brazo, la posición de los pies, la vista debe ser al frente, el niño deberá desplazarse y manteniendo el equilibrio.
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Extensión del tronco,	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado,

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°10		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria	Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase	
Objetivo general Mejorar la coordinación motriz, mediante, la adaptación del espacio, la velocidad de reacción.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de lanzar. Coordinación.	
Recursos didácticos: Cancha Silbato Pelotas		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Desplazamiento mediante cuadrupedia Los estudiantes se encuentran en posición prono, ellos deberán desplazarse en el área establecida mediante la habilidad motriz de raptar y llegar al balón, incorporarse y realizar una carrera hasta donde está el cono de señalamiento, al regresar deberá dejar el balón en su lugar para que el siguiente compañero realice la actividad, se harán dos repeticiones por estudiante, con este ejercicio, se mejorara las habilidades motrices básicas de correr, desplazarse, y raptar	Al realizar los ejercicios para estas habilidades motrices básicas debe ejecutarse, mediante, posición de cuadrupedia y trasladar el balón, mediante, la habilidad motriz de la carrera.
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral. Extensión del tronco.	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°11		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria	Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase	
Objetivo general Implementar movimientos de estabilidad, coordinación y desplazamiento de los estudiantes, mediante, ejercicios realizados con su propio cuerpo.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Coordinación	
Recursos didácticos: Cancha Silbato Pelotas		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Ejercicio de desplazamiento mediante posición cuadrupedia Los estudiantes se encuentran en posición prono, ellos deberán formar puente para que sus compañeros puedan desplazarse en el área establecida, mediante, la habilidad motriz de cuadrupedia y llegar al inicio e incorporarse y realizar una carrera hasta donde está el grupo de compañeros para que el siguiente compañero realice la actividad, se hará dos repeticiones por estudiante	Al realizar este ejercicio físico se mejorara, la estabilidad del estudiante, al momento de mantenerse en la posición que se pide coordinando con el resto de la clase para que los compañeros se puedan desplazar mediante la posición de cuadrupedia
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Extensión del tronco.	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez.


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°12		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Desarrollar mediante el ejercicio su equilibrio estático y la coordinación motriz entre el pie y el brazo de lanzamiento, tener adaptación del espacio la velocidad de reacción y coordinación de sus movimientos.		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de lanzar	
Recursos didácticos: Cancha Silbato Pelotas Hoyos		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total del tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Realización de diferentes lanzamientos Se deberá hacer unos hoyos, quedarán en hilera a 2/3 metros, cada niño deberá lanzar rodando la pelota para que entre a cualquier hoyo, cuando logre entrar la pelota en un hoyo, deberá recogerla, rápidamente y lanzarla a sus compañeros, antes de que ellos lleguen a la primera base, en el transcurso del viaje de la pelota, cada niño deberá estar situado en cada hoyo, si en tal caso, no alcanza a llegar pasan al segundo grupo.	Experimentar con este ejercicio la habilidad motriz básica de lanzar tener, adaptación del espacio, la velocidad de reacción y coordinación de sus movimientos
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Aducción del muslo sobre la pelvis	Los ejercicios que se realizan en esta fase, son a base del esfuerzo muscular realizado

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°13		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^{to} Primaria	Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase	
Objetivo general Mejorar al desarrollo las diferentes habilidades motrices básicas como el lanzamiento, desplazamiento, recepción de objetos equilibrio y coordinación de sus movimientos		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de raptar. Coordinación y reacción	
Recursos didácticos: Cancha Balones Silbato Aros		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Desplazamiento y coordinación de balón Tres filas: en cada fila habrá un balón uno de ellos lanza el balón hacia atrás para que el otro niño la recepcione y la siga pasando hacia atrás, hasta llegar hasta el último, donde deberá recorrer la distancias establecida por la columna y por debajo de las piernas de sus compañeros ya que ellos han formado un pequeño puente para que puedan trasladar el balón en cuadrupedia, al llegar al inicio de la fila, éste deberá pasar el balón hacia atrás, hasta que todos realicen el ejercicio,.	Mejorar las diferentes habilidades motrices básicas, mediante, la adaptación del espacio, la velocidad de reacción y coordinación de sus movimientos. Estos ejercicios físicos, él niño los realiza para desarrollar las habilidades motrices básicas de lanzamiento, desplazamiento, recepción
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral. Extensión del tronco. Aducción del muslo sobre la pelvis.	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez


Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°14		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^o Primaria	Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase	
Objetivo general Mejorar al desarrollo de las diferentes habilidades motrices básicas como: el salto, carrera, desplazamiento equilibrio y coordinación de sus movimientos		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de saltar Coordinación de movimientos al momento de realizar la carrera	
Recursos didácticos: Cancha Balones Silbato Aros		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total del tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general
P R I N C I P A L	28min	Ejercicio de desplazamiento y coordinación de movimientos Los estudiantes deberán pasar, saltando cada uno de los conos con los dos pies para amortiguar la caída, realizarán una carrera hasta el cono que se encuentra a una distancia establecida, para luego, desplazarse por las llantas medianas coordinando sus movimientos y volver a realizar una carrera donde le permitirá regresar a la fila para volver a pasar por cada uno de los obstáculos este ejercicio se lo realiza por tres ocasiones.	Mejorar las diferentes habilidades motrices básicas, mediante, la adaptación del espacio, la velocidad de reacción y coordinación de sus movimientos. Estos ejercicios físicos, el niño los realiza para desarrollar las habilidades motrices básicas de lanzamiento, desplazamiento, recepción
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Extensión del tronco Aducción del muslo sobre la pelvis	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado.

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

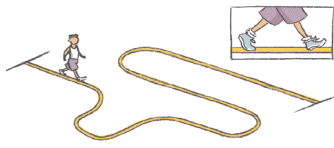
Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°15		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^o Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Consolidar, mediante este ejercicio el equilibrio estático la coordinación motriz al momento de realizar las recepciones de las pelotas con ambas manos		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de atrapar	
Recursos didácticos: Cancha Pelotas Conos Silbato		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total del tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de la cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general.
P R I N C I P A L	28min	Ejercicios para la Habilidad Motriz de Atrapar La recepción de objeto se realiza en posición de pies y colocarse a la dirección de la pelota, se debe hacer desde arriba, el alumno deberá tener los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido, los dedos deberán estar separados, al momento del contacto, éste deberá acercarse y atraparla con ambas manos, el objeto deberá ser lanzado por el docente, desde la posición de pie, el niño deberá colocarse debajo de la pelota.	La realización de esta habilidad motriz permitirá la estabilidad y la velocidad de reacción del niño al momento de agarrar la pelota el cual debe estar en posición de pie, con los ojos abiertos la cabeza fija y el cuello erguido los dedos separados y la recepción deberá hacerla con las dos manos.
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Extensión del tronco Aducción del muslo sobre la pelvis	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Plan de acción de las sesiones del trabajo de la propuesta

Sesión : N°16		Institución: Escuela de Educación Básica “Ballenita”	
		Docente: Johanna Suárez Suárez	
Grado: 5 ^o Primaria		Edad: 9 años	Tiempo de trabajo: 45min de hora clase
Objetivo general Verificar, mediante, este ejercicio si el estudiante tiene coordinación motriz de brazos y piernas al momento de ejecutar la marcha y la progresividad en la distancia que recorre el niño,		Contenido: Desplazamiento activo y eficaz Postura correcta de la habilidad motriz básica de la marcha	
Recursos didácticos: Cancha Cinta Silbato		Representación gráfica 	
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Indicaciones metodológicas
I N I C I A L	7min	Movimiento articular Flexión y extensión de tobillos – rodillas. Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de la cabeza.	Realizar los ejercicios de movimiento articular indicados por el docente, seguido del calentamiento general
P R I N C I P A L	28min	Ejercicio de marcha El niño/a debe recorrer una distancia, pisando una línea o una cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6cm de ancho, el recorrido deberá tener cambios de dirección, cada niño tendrá dos o varios intentos, tanto de ida y vuelta cronometrando el recorrido, se deberá tener en cuenta la progresividad en distancia y dificultad que el niño tiene al recorrerla.	El niño, al realizar esta habilidad motriz, será capaz de demostrar la coordinación de sus movimientos de sus brazos y los cambios de dirección mientras realiza la marcha. Teniendo en cuenta que la vista debe ser hacia al frente, debe tener coordinación de brazos y piernas al momento de desplazarse
F I N A L	5min	Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Extensión del tronco Aducción del muslo sobre la pelvis	Los ejercicios que se realizan en esta fase son a base del esfuerzo muscular realizado

Fuente: Plan de acción para los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación de los ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas para los niños/as de 9 años de edad.

OBJETIVO: Contribuir con la coordinación dinámica de la habilidad motriz básica caminar teniendo en cuenta la metodología del ejercicio al momento de desplazarse					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L P R I N C I P A L F I N A L	Calentamiento articular Flexión y extensión de tobillos. Flexión y extensión de rodillas. Flexión anterior total de tronco. Flexión y extensión de brazos. Rotación anterior y posterior de hombro. Flexión y extensión de la cabeza.	10min	1 1 5c/u	Individual Grupal	Calentamiento articular * Movimientos de los tobillos hacia arriba y hacia abajo. * Levantamiento de la pierna a 90° y moverla hacia delante. * Con las manos en la cintura se flexiona el tronco hacia delante y regresa a posición normal * Se realiza movimientos con los brazos de la misma forma realizan movimientos con los hombros y se termina con movimientos laterales de la cabeza.
	Ejercicio para la habilidad motriz caminar • Visión periférica o vista al frente • Tronco erguido y ejecución de las oscilaciones de brazos • Apoyo de pie – talón • Coordinación de brazos	30min	1	Individual	Se colocará a los niños/as al borde de la línea que se encuentra marcada en la cancha de básquet para que ejecuten el ejercicio explicado por el docente, el mismo que tendrá muy en cuenta que ejecute cada una de las pautas establecidas. Los niños/as caminarán al borde de los conos, que se encuentran distribuidos en una parte de la cancha, ésta tiene forma curva, el niño deberá, sin pisarlos, mantener la postura correcta de la habilidad motriz, la coordinación y la orientación espacial y el equilibrio.
	Ejercicio de relajación Estiramientos de isquiotibiales Extensión total del tronco Implementos: Cancha Silbato Asistencia	5min	5c/u	Individual	Pierna estirada y la otra doblada hacia el interior del muslo Inclinarse hacia delante, sin doblar la espalda Máxima inclinación total del tronco hacia delante

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “caminar”

OBJETIVO: Mejorar el equilibrio y la postura del niño, mediante, la disminución del apoyo plantar							
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas		
		T	R				
I N I C I A L	Calentamiento articular Flexión y extensión de tobillos Flexión y extensión de rodillas Flexión anterior total de tronco Abducción y aducción de los brazos Flexión y extensión de la cabeza Calentamiento general: Levantamiento de las piernas a 90° Talonamiento Polichinelas	10min	1	Grupal	Calentamiento articular * Movimientos de los tobillos hacia arriba y hacia abajo. * Levantamiento de la pierna a 90° y moverla hacia delante. * Con las manos en la cintura se flexiona el tronco hacia delante y regresa a posición normal * Se realiza movimientos con los brazos de la misma forma realizan movimientos con los hombros y se termina con movimientos laterales de la cabeza. Calentamiento general Levantar las rodillas, tocar los glúteos con los talones, realizar polichinelas con movimientos de brazos realizando golpes con las palmas de las manos.		
	Ejercicio para la habilidad motriz caminar <ul style="list-style-type: none"> • Visión periférica • Equilibrio • Coordinación • Postura • Orientación espacial 	30min	1			Individual	*El ejercicio se ejecutará en hileras e individual, el niño/a caminará en puntas de pies, combinando brazos para mantener mejor el equilibrio. *Formando tríos a una distancia y con ayuda de testigos
	Ejercicio de estiramiento Estiramientos de isquiotibiales Extensión total del tronco Implementos: Cancha Testigos Silbato Asistencia	5min	5c/u			Individual	Pierna estirada y la otra doblada hacia el interior del muslo. Inclinarsse hacia adelante, sin doblar la espalda. Máxima inclinación total del tronco hacia adelante.

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “correr”

OBJETIVO: Contribuir a través de este ejercicio la coordinación dinámica motora del alumno, la habilidad motriz básica de correr debe ser un desplazamiento activo y eficaz el cual consiste en el apoyo alternativo de ambos pies sobre la superficie.					
I N I C I A L P R I N C I P A L F I N A L	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
	Calentamiento articular Flexión y extensión de tobillos Flexión y extensión de rodillas Flexión anterior total de tronco Flexión y extensión de brazos Rotación anterior y posterior de hombro Flexión y extensión de cabeza Ejercicio para la habilidad motriz correr <ul style="list-style-type: none"> Vista hacia al frente El tronco, ligeramente, inclinado hacia al frente Desplazamiento debe realizarla con la parte anterior del pie. La rodilla debe llevarla al frente y arriba. Apoyo en metatarso Coordinación de brazos. 	10min	1	Grupal	Calentamiento articular * Movimientos de los tobillos hacia arriba y hacia abajo. * Levantamiento de la pierna a 90° y moverla hacia delante. * Con las manos en la cintura se flexiona el tronco hacia delante y regresa a posición normal * Se realiza movimientos con los brazos de la misma forma realizan movimientos con los hombros y se termina con movimientos laterales de la cabeza. La habilidad motriz de correr se realiza en línea recta, se organiza de manera individual el recorrido en dos o tres metros, el niño debe cumplir con cada una de las pautas establecidas para esta habilidad. Se realizan cinco filas de 4 estudiantes una detrás de la otra y se realiza un ejercicio, el primer grupo detrás de la línea de partida sale corriendo despacio a una distancia, el segundo grupo, corre la misma distancia tratando de alcanzar al primer grupo, utilizando una mayor rapidez, el tercer grupo acelera la carrera para alcanzar al segundo grupo, estos grupos corren sin interrupción. Pierna estirada y la otra doblada hacia el interior del muslo. Inclinarsse hacia adelante, sin doblar la espalda. Máxima inclinación total del tronco hacia adelante
	Ejercicio de relajación Estiramientos de isquiotibiales Extensión total del tronco Implementos: Cancha Silbato Asistencia	30min	5c/u	Individual	
		5min	1 5c/u	Individual	

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “saltar”

OBJETIVO: Contribuir con el siguiente ejercicio físico para el mejoramiento de la habilidad motriz básica a base de saltos con obstáculos, teniendo en cuenta que el salto debe realizarse con las piernas juntas y al momento de caer éstas deben estar flexionadas.					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Calentamiento articular * Movimientos de los tobillos hacia arriba y hacia abajo. * Separar las piernas para luego realizar una pequeña flexión de las piernas. * Mediante el trote realizan desplazamiento lateral *flexión anterior del tronco y se termina con movimientos laterales de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1	Grupal	
	Flexión plantar Flexión sobre el plano sagital Desplazamiento lateral Flexión anterior total de tronco Hipertensión no exagerada Flexión y extensión de la cabeza		5c/u		
P R I N C I P A L	Ejercicio para la habilidad motriz saltar • Coordinación motriz y dinámica • Piernas flexionadas • Pies paralelos • Recepción de objetos	30min	2	Grupal	Se forman dos grupos el niño saldrá corriendo realizando el recorrido de saltos de obstáculos, que se encuentran en frente con las dos piernas juntas y caerá con las dos piernas flexionadas, cogerá el objeto, que será entregado al otro compañero que se encuentra en la columna, al regresar deberá realizar los saltos de la misma forma y de manera continua.
F I N A L	Ejercicio de relajación Ejercicios de estiramiento de la zona lumbar y lateral Extensión del tronco Aducción del muslo sobre la pelvis Implementos: Cancha – Silbato – Cajas Conos – Testigos	5min	1	Individual	Se realizan ejercicios de estiramiento apoyando un pie en un escalón de unas gradas, la pierna debe estar flexionada, mientras, la otra está apoyada en el suelo lo más estirada que se pueda la espalda, debe estar recta

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “saltar”

OBJETIVO: Contribuir con el siguiente ejercicio físico el mejoramiento de las habilidades motrices básicas: salto, carrera, coordinación dinámica, desplazamiento, mediante, la ejecución del ejercicio.					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Calentamiento articular * Movimientos de los tobillos hacia arriba y hacia abajo. * Separar las piernas para luego realizar una pequeña flexión de las piernas. * Mediante el trote realizan desplazamiento lateral *flexión anterior del tronco y se termina con movimientos laterales de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1	Grupal	
	Flexión plantar Flexión sobre el plano sagital Desplazamiento lateral Flexión anterior total de tronco Hipertensión no exagerada Flexión y extensión de la cabeza		5c/u		
P R I N C I P A L	Ejercicio para la habilidad motriz saltar	28min	2	Grupal	Dos grupos: el primer niño de cada equipo realiza la carrera, luego, realiza un salto por encima de una tabla larga y ancha, al momento de cruzar el túnel o la mesa lo hará en cuadrupedia, al incorporarse seguirá con los saltos por encima de una caja de zapatos al final el niño deberá coger un testigo, debe regresar, mediante, una carrera por el lado derecho o izquierdo de cada niño y darle el testigo al otro compañero.
	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación motriz y dinámica • Piernas flexionadas • Pies paralelos para la amortiguación de la caída. 				
F I N A L	Ejercicio de relajación zona lumbar y lateral Extensión del tronco	5min	1	Individual	Lanzamiento simultáneo de las piernas y brazos con hiperextensión en posición prono. Elevación alternativa de piernas y tronco en posición prono. Mantener el cuerpo hiperextendido.
	Implementos: Cancha Silbato Mesa – testigos – cajas				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “saltar”

OBJETIVO: Mejorar la capacidad para ejecutar la coordinación dinámica motora la habilidad motriz básica saltar mejorando su desplazamiento y equilibrio					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L P R I N C I P A L F I N A L	Asistencia	1min	1	Individual	Calentamiento articular * Movimientos de los tobillos hacia arriba y hacia abajo. * Separar las piernas para luego realizar una pequeña flexión de las piernas. * Mediante el trote realizan desplazamiento lateral *flexión anterior del tronco y se termina con movimientos laterales de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1	Grupal	
	Flexión y extensión de tobillos Flexión y extensión de rodillas Rotación lateral de cadera izquierda – derecha Flexión y extensión de los codos Flexión y extensión de la cabeza		5c/u		
	Ejercicio para la habilidad motriz saltar • Coordinación motriz y dinámica • Desplazamiento	28min	2	Grupal - Individual	Distribución de los alumnos en grupos de manera individual y progresiva el educando deberá saltar con un pie alternándolos cada uno, en los aros colocados en el piso y realizar saltos con los dos pies por encima de los conos colocados delante de los aros.
	Ejercicio de relajación Estiramiento de isquiotibiales	5min	1	Individual	Sentados con una pierna hacia delante, manteniendo la otra flexionada realizando una pequeña tracción de la misma hacia adentro, luego en posición de pie flexionar el tronco hacia delante, sintiendo el estiramiento en la parte trasera del muslo.
	Implementos: Cancha Silbato Conos Aros				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “lanzar”

OBJETIVO: Contribuir a través de este ejercicio con el aprendizaje de la habilidad motriz lanzar observando su equilibrio estático y la coordinación motriz entre el pie y el brazo de lanzamiento.					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal flexión y extensión de la cabeza.
	Movimiento articular	6min	1	Grupal	
	Flexión y extensión de tobillos Flexión y extensión de rodillas Adducción y abducción de la cadera Flexión y extensión los codos Flexión y extensión palmar y dorsal Flexión y extensión de la cabeza.		5c/u		
P R I N C I P A L	Ejercicio para la habilidad motriz lanzar	28min	2	Individual	Se realiza el lanzamiento con una mano por debajo del brazo, la posición de ellos pies debe ser en forma de paso y el brazo de lanzar va atrás y por debajo para que posteriormente el brazo baje al frente y se efectúe el lanzamiento, la vista debe ser al frente, extender la extremidad superior y llevarla hacia atrás para lanzar, el niño deberá mantener el tronco en equilibrio desplazándose con el pie contrario a la mano con la que lanza.
	<ul style="list-style-type: none"> • Se la realiza con una mano. • Pie en posición de paso. • Vista al frente. • Tronco en equilibrio. 				
F I N A L	Ejercicio de relajación Respiración continua por segundos	5min	1	Individual	Respiración continua contrayendo el estómago y soltar el aire de una manera lenta
	Implementos: Cancha Silbato Pelotas				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “lanzar”

OBJETIVO: Experimentar con este ejercicio la habilidad motriz básica de lanzar, tener adaptación del espacio, la velocidad de reacción y coordinación de sus movimientos.					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal flexión y extensión de la cabeza.
	Movimiento articular	6min	1	Grupal	
	Flexión y extensión de tobillos				
P R I N C I P A L	Flexión y extensión de rodillas		5c/u		Se deberán hacer unos hoyos quedaran en hilera a 2/3 metros cada niño deberá lanzar rodando la pelota para que entre a cualquier hoyo, cuando logre entrar la pelota en un hoyo, deberá recogerla, rápidamente, y lanzarla a sus compañeros, antes de que ellos lleguen a la primera base, en el transcurso del viaje de la pelota, cada niño deberá estar situado en cada hoyo, si en tal caso, no alcanza a llegar pasan al segundo grupo
	Adduccion y abducción de la cadera				
	Flexión y extensión los codos				
F I N A L	Flexión y extensión palmar y dorsal				Respiración continúa contrayendo el estómago y soltar el aire de una manera lenta.
	Flexión y extensión de la cabeza.				
	Ejercicio para la habilidad motriz lanzar	28min	2	Grupal	
	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación del espacio • Velocidad de reacción • Coordinación de movimientos 				
	Ejercicio de relajación	5min	1	Individual	
	Respiración continua por segundos				
	Implementos: Cancha – Silbato Pelotas				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “lanzar”

OBJETIVO: Mejorar la coordinación de brazos y piernas, mediante, el lanzamiento					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal, flexión y extensión de la cabeza.
	Movimiento articular	6min	1		
	Flexión y extensión de tobillos			Grupal	
	Flexión y extensión de rodillas		5c/u		
P R I N C I P A L	Adducción y abducción de la cadera			Grupal -	
	Flexión y extensión los codos				
	Flexión y extensión palmar y dorsal				
F I N A L	Flexión y extensión de la cabeza.				
	Ejercicio para la habilidad motriz lanzar		4		Debe realizarse desde la posición de paso, una mano sirve de impulsora y se pone por encima del hombro, la otra sostiene el balón en fase preparatoria, el niño debe lanzar la pelota, tanto con la mano derecha como izquierda, puede colocarse hasta una distancia de 2 metros.
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación del espacio • Velocidad de reacción • Coordinación de movimientos 	28min			
	Ejercicio de relajación				
	Ejercicios de estiramiento de la zona dorsal		1		Piernas separadas, se colocan los brazos hacia arriba, tomando la muñeca derecha con la mano izquierda. Se inclinan hacia el costado izquierdo, estirando del brazo derecho.
F I N A L	Extensión de hombros y espalda			Individual	La mano izquierda toma el codo de la mano derecha que se encuentra por detrás de la cabeza, se realiza una tracción suave hacia abajo.
	Extensión del tríceps dorsal	5min			
	Implementos: Cancha – Silbato Pelotas				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “receptar”

OBJETIVO: Contribuir a través de este ejercicio se observará el equilibrio estático, la coordinación motriz al momento de realizar las recepciones de las pelotas con ambas manos					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal flexión y extensión de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1		
	Flexión y extensión de tobillos			Grupal	La recepción de objeto se realiza en posición de pies y colocarse a la dirección de la pelota, se debe hacer desde arriba, el educando deberá tener los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido, los dedos deberán estar separados, al momento del contacto, éste deberá acercarse y atraparla con ambas manos, el objeto deberá ser promovido por el docente Desde la posición de pie, colocarse debajo de la pelota.
Flexión y extensión de rodillas		5c/u			
P R I N C I P A L	Adducción y abducción de la cadera			Grupal	Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia arriba. Levantar todo lo posible los brazos llevándolos, ligeramente, hacia atrás. Mantener 20"
	Flexión y extensión los codos				
	Flexión y extensión palmar y dorsal				
F I N A L	Flexión y extensión de la cabeza.				
	Ejercicio para la habilidad motriz de recepción	28min	4		
	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie • Ojos abiertos cabeza fija cuello erguido • Dedos separados • Recepción con ambas manos 				
	Ejercicio de relajación				
	Estiramiento de brazos y dorsales	5min	1	Individual	
	Implementos: Cancha – Silbato Pelotas				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de la habilidad motriz básica “marcha”

OBJETIVO: Fortalecer, mediante, este ejercicio la habilidad motriz de la marcha teniendo en cuenta la progresividad y la distancia que recorre el niño, su coordinación y su desplazamiento					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal, flexión y extensión de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1	Grupal	
	Flexión y extensión de tobillos. Flexión y extensión de rodillas. Adducción y abducción de la cadera. Flexión y extensión los codos. Flexión y extensión palmar y dorsal. Flexión y extensión de la cabeza.		5c/u		
P R I N C I P A L	Ejercicio para la habilidad motriz de la Marcha • Vista al frente • Coordinación • Desplazamiento • Dificultad al realizarlo	28min	4	Individual	El niño/a debe recorrer una distancia, pisando una línea o una cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6cm de ancho, el recorrido deberá tener cambios de dirección, cada niño tendrá dos o varios intentos, tanto de ida y vuelta cronometrando el recorrido, se deberá tener en cuenta la progresividad en distancia y dificultad que el niño tiene al recorrerla.
F I N A L	Ejercicio de relajación Estiramiento de brazos y dorsales Implementos: Cancha – Silbato Línea trazada con cinta adhesiva	5min	1	Individual	Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia arriba. Levantar todo lo posible los brazos llevándolos ligeramente hacia atrás. Mantener 20"

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de las habilidades motrices básicas

OBJETIVO: Mejorar el desarrollo las diferentes habilidades motrices básicas, el lanzamiento, desplazamiento, recepción de objetos equilibrio y coordinación de sus movimientos.					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal flexión y extensión de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1		
	Flexión y extensión de tobillos			Grupal	
Flexión y extensión de rodillas		5c/u			
P R I N C I P A L	Adducción y abducción de la cadera			Individual	Tres filas, en cada fila habrá un balón uno de ellos lanza el balón hacia atrás para que el otro niño la recepcione y la siga pasando hacia atrás, hasta llegar hasta el último donde deberá recorrer la distancias, establecida por la columna y por debajo de las piernas de sus compañeros, ya que ellos han formado un pequeño puente para que puedan trasladar el balón en cuadrupedia, al llegar, al inicio de la fila este deberá pasar el balón hacia atrás, hasta que todos realicen el ejercicio.
	Flexión y extensión los codos				
	Flexión y extensión palmar y dorsal				
F I N A L	Flexión y extensión de la cabeza.			Individual	Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia arriba. Levantar, todo lo posible, los brazos llevándolos ligeramente hacia atrás. Mantener 20"
	Ejercicio para la habilidad motriz de desplazamiento y coordinación de balón	28min	4		
	Ejercicio de relajación				
	Estiramiento de brazos y dorsales	5min	1	Individual	
	Implementos: Cancha – Silbato Balón				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de las habilidades motrices básicas

OBJETIVO: Mejorar la coordinación motriz, mediante, la adaptación del espacio, la velocidad de reacción.					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal flexión y extensión de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1		
	Flexión y extensión de tobillos			Grupal	
Flexión y extensión de rodillas		5c/u			
P R I N C I P A L	Adducción y abducción de la cadera			Individual	Los estudiantes en posición prono, deberán desplazarse en el área establecida, mediante, la habilidad motriz de cuadrupedia y llegar al balón, incorporarse y realizar una carrera hasta donde está el cono de señalamiento, al regresar deberá dejar el balón en su lugar para que el siguiente compañero realice la actividad.
	Flexión y extensión los codos				
	Flexión y extensión palmar y dorsal				
	Flexión y extensión de la cabeza.				
	Ejercicio para		4	Individual	Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia arriba. Levantar todo lo posible los brazos llevándolos, ligeramente, hacia atrás. Mantener 20"
	Desplazamiento en posición de cuadrupedia y trasladar el balón	28min			
F I N A L	Ejercicio de relajación		1	Individual	Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia arriba. Levantar todo lo posible los brazos llevándolos, ligeramente, hacia atrás. Mantener 20"
	Estiramiento de brazos y dorsales	5min			
	Implementos:				
	Cancha – Silbato				
	Balón – conos				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de las habilidades motrices básicas

OBJETIVO: Implementar movimientos de estabilidad coordinación y desplazamiento de los estudiantes mediante ejercicios realizados con su propio cuerpo					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L P R I N C I P A L F I N A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal flexión y extensión de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1		
	Flexión y extensión de tobillos Flexión y extensión de rodillas Adducción y abducción de la cadera Flexión y extensión los codos Flexión y extensión palmar y dorsal Flexión y extensión de la cabeza.			5c/u	Grupal
	Ejercicio de desplazamiento mediante posición cuadrupedia	28min	4	Individual	Los estudiantes se encuentran en posición prono, ellos deberán formar puente para que sus compañeros puedan desplazarse en el área establecida, mediante, la habilidad motriz de cuadrupedia y llegar al inicio e incorporarse y realizar una carrera hasta donde está el grupo de compañeros para que el siguiente compañero realice la actividad
	Ejercicio de relajación				Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia arriba. Levantar todo lo posible los brazos llevándolos, ligeramente, hacia atrás. Mantener 20"
	Estiramiento de brazos y dorsales	5min	1	Individual	
	Implementos: Cancha – Silbato Línea trazada con cinta adhesiva				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Planificación del ejercicio físico de las habilidades motrices básicas

OBJETIVO: Mejorar al desarrollo de las diferentes habilidades motrices básicas como: el salto, carrera, desplazamiento equilibrio y coordinación de sus movimientos					
Parte	Actividad	Dosificación		Organización	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Asistencia	1min	1	Individual	Movimientos de rodilla, se realiza adducción y abducción de cadera a unos 30°, flexión y extensión de los codos, flexión y extensión palmar y dorsal flexión y extensión de la cabeza.
	Calentamiento articular	6min	1	Grupal	
	Flexión y extensión de tobillos Flexión y extensión de rodillas Adducción y abducción de la cadera Flexión y extensión los codos Flexión y extensión palmar y dorsal Flexión y extensión de la cabeza.		5c/u		
P R I N C I P A L	Ejercicio de desplazamiento y coordinación de movimientos	28min	4	Individual	Los estudiantes deberán pasar saltando cada uno, de los conos con los dos pies para amortiguar la caída, realizarán una carrera hasta el cono que se encuentra a una distancia establecida, para luego, desplazarse por las llantas, coordinando sus movimientos y volver a realizar una carrera donde le permitirá regresar a la fila para volver a pasar por cada uno de los obstáculos, este ejercicio se lo realiza por tres ocasiones.
	Ejercicio de relajación Estiramiento de brazos y dorsales	5min	1	Individual	Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia arriba. Levantar, todo lo posible, los brazos llevándolos ligeramente hacia atrás. Mantener 20"
F I N A L	Implementos: Cancha – Silbato Conos – llantas medianas				

Fuente: Plan de clase ejecutado por los estudiantes de 9 años

Elaborado por: Johanna Suárez Suárez

Anexo# 8

Preguntas realizadas a los niños/as de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

Marca con una X, de acuerdo, a sus conocimientos, se le recuerda que su respuesta será como contribución para el desarrollo de la investigación.

1. ¿Cuándo realizas Educación Física tu profesor explica la actividad a realizar?
Sí..... No.....
2. ¿En tus clases de educación física te han hablado sobre las habilidades motrices básicas?
Si..... No.....
3. ¿En la clase de educación física el profesor utiliza material deportivo como balones aros, conos, para la clase?
Si..... No.....
4. ¿Te han enseñado la forma correcta de saltar?
Si..... No.....
5. ¿En tu clase de educación física te ha enseñado cómo realizar una carrera de velocidad?
Si..... No.....
6. ¿En la clase de educación física te ha hablado sobre la coordinación de tus movimientos?
Si..... No.....

7. ¿En tu clase de Educación Física, tu profesor te enseña a marchar de una forma correcta?

Si..... No.....

8. ¿Cuándo realizas lanzamiento, tu distancia es?

Cerca..... Lejos.....

9. ¿En las clases de educación física el profesor le enseña la forma correcta de cada uno de sus movimientos?

Si.....

No.....

10. ¿Qué les gustaría aprender en las clases de educación física?

11. ¿Te gustaría aprender a correr, saltar, lanzar, correctamente?

Anexo #9

Preguntas realizadas en la entrevista a la Directora de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

1.- ¿Qué conocimiento tiene Ud. referente a las habilidades Motrices Básicas?

Análisis: son los elementos fundamentales para que el niño tenga control de su cuerpo y que poco a poco se van consolidando con las actividades que realizan.

2.- ¿Cree usted que la educación física contribuye, directamente, a la consecución de las destrezas motrices, cognitivas y afectivas del niño/a, por qué?

Análisis: sí, porque, el niño desarrolla sus habilidades motrices básicas, mediante las actividades que realiza dentro de la clase de educación física, que a su vez, les permite un desarrollo intelectual y físico y les ayuda el nivel social a compartir diferentes criterios.

3.- ¿Cuáles serían los métodos o procedimientos que usted recomendaría para que los niños/as tengan un desarrollo de sus habilidades motrices básicas dentro del área de educación física?

Análisis: Dentro de los métodos que se utilizarían para el desarrollo de las habilidades motrices básicas serían el método físico motriz, socio motriz práctico, ya que ellos, están en constante movimiento y crecimiento y deben establecer contacto en su entorno psicosocial, permitiéndoles compartir diferentes acciones sociales y habilidades motrices que lo desarrollan, durante una clase de educación física.

4.- ¿Qué sugerencia daría para mejorar las clases de educación física?

Análisis: según las reformas que se han dado hasta ahora en las instituciones se deben realizar ejercicios físicos y que tengan una actividad física, dos veces por semana, a la directora del plantel le gustaría que la realización de las actividades sea en las mañanas para que ellos puedan ejercitarse en las primeras horas de clase.

5.- ¿De qué manera cree usted que se les debería dar clases de educación física a los niños? ¿Por qué?

Análisis: las clases de Educación Física deberían ser, tanto pedagógicas como prácticas, porque ellos se ilustrarían en conocimientos de lo que les están enseñando.

6.- ¿Considera oportuno la aplicación de una propuesta de ejercicios físicos para el desarrollo de Habilidades Motrices Básicas en los niños/as de 9 años de edad? ¿Por qué?

Análisis: si, me gustaría una propuesta de ejercicios físicos para su desarrollo motriz por diferentes razones, la primera sería una oportunidad para los niños ya que no cuentan con un profesor de Educación Física, la segunda, porque ellos desarrollarías algunas actitudes y aptitudes físicas para una disciplina deportiva específica, como también, sugirieron que no, solamente, para esa edad si no para todas las edades.

Anexo # 10

Constitución de la República del Ecuador

Título VIII. Régimen del Buen Vivir, Sección sexta, Cultura física y tiempo libre

Art. 381.-El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Plan Nacional del Buen Vivir

Objetivo 2.-Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

Trabajamos por el desarrollo de los y las ciudadanas, fortaleciendo sus capacidades y potencialidades a través del incentivo a sus sentimientos, imaginación, pensamientos, emociones y conocimientos.

Objetivo 3.- Mejorar la calidad de vida de la población.

Buscamos condiciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familia y colectividades respetando su diversidad. Fortalecemos la capacidad pública y social para lograr una atención equilibrada, sustentable y creativa de las necesidades de ciudadanas y ciudadanos.

Ley de Educación Física, Deportes y Recreación

Título V. de la Educación Física. Sección 1. Generalidades

Art. 81.-De la Educación Física.-

La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulan positivamente sus 19 capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Título VI de la Recreación,

Sección 1, Generalidades

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial, parroquial, urbano y rural.



**ENTREVISTA A LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN
LA LCDA. GLENDA DOMÍNGUEZ SUÁREZ**



**SOCIALIZACIÓN DEL TEMA INVESTIGATIVO CON LOS NIÑOS
DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”**



**ENCUESTA REALIZADA A LOS NIÑOS/AS
DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”**

EJERCICIOS FÍSICOS APLICADOS EN LA PROPUESTA

EJERCICIOS FÍSICOS PARA CALENTAMIENTO MOVIMIENTO ARTICULAR



Ejercicio de flexión y extensión del pie



Ejercicio de flexión total del tronco



Ejercicio depresión de hombros



Ejercicio de flexión y extensión de brazos

EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CALENTAMIENTO GENERAL



Trote alrededor de la cancha



Ejercicio de lateralización



Ejercicio físico de salto de obstáculos



Ejercicio físico de salto con desplazamiento de balón



Ejercicio físico de carrera mediante avances grupales



Ejercicio físico de lanzamiento y traslado del balón



Ejercicio de la habilidad motriz básica “reptar” con balón



Ejercicios físicos de salto en llanta mediana, coordinación y desplazamiento de balón



Estiramiento de los isquiotibiales

Estiramiento de la zona lumbar



Ejercicio de aducción del muslo sobre la pelvis Ejercicio de estiramiento de la zona escapular



**ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”
DE 9 AÑOS DE EDAD**