



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TITULO DEL TRABAJO

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN
NIÑOS CON RETARDO MENTAL MODERADO**

AUTOR (A)

COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR (A)

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO.

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**PhD. ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO.
TUTOR**

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



**Carlos Marcelo Avila Mediavilla
MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Elva Katherine Aguilar Morocho", is positioned above a horizontal line.

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO
C.I. 0703737981
TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 18 días del mes de Abril de año 2023

COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER
C.I. 0908053259
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 18 días del mes de ABRIL de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Collins Mejía José Hitler".

COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER
C.I. 0923829832
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS CON RETARDO MENTAL**

MODERADO, presentado por el maestrando, **COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 3%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER

3% Similitudes

1% Texto entre comillas
2% Idioma no reconocido

Nombre del documento: COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER.docx
ID del documento: 06173e7fa082a3118aa082d4dc51a10c15cdff09
Tamaño del documento original: 3.62 MB

Depositante: YURI WLADIMIR RUIZ RABASCO
Fecha de depósito: 26/4/2023
Tipo de carga: interface
Fecha de fin de análisis: 27/4/2023

Número de palabras: 1038
Número de caracteres: 7899

Utilización de las similitudes en el documento:

Lic. Yuri Ruiz Rabasco,
PhD. C.I. 0917655219

COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS

AGRADECIMIENTO

Con mucho cariño dedico este trabajo investigativo a Dios, a mi abuelita Zoila Vargas (QEPD) quien con mucho amor y dedicación me guió inculcándome valores, a mis hijos Diana, Jesse y José (QEPD) por ser mi mayor motivación e inspiración, a mis docentes que con sus conocimientos he culminado con éxito esta nueva etapa de mi vida.

COLLINS MEJÍA JOSÉ HITLER

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mis hijos Diana, Jesse y José (QEPD) que han sido la inspiración y motivación para lograr siempre los objetivos propuestos.

A mi esposa Mery Baquerizo que siempre ha estado brindándome sus conocimientos y palabras de aliento para alcanzar con éxito mis anhelos profesionales.

A mis profesores de la Maestría Entrenamiento Deportivo por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis familiares, amigos que de alguna manera me ayudaron y colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi tema de investigación.

COLLINS MEJÍA JOSÉ HIT

ÍNDICE GENERAL

TITULO	1
TRIBUNAL DE GRADO	2
CERTIFICACIÓN:	3
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	4
AUTORIZACIÓN	5
CERTIFICACIÓN DEANTIPLAGIO	6
AGRADECIMIENTO.....	7
DEDICATORIA	8
Resumen.....	11
Abstract	12

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	14
Tabla 1.	15
Tabla 1.	16
Tabla 2.	17
Tabla 2.	18
Tabla 2.	19
Tabla 3.	19
Tabla 3.	20
Tabla 3.	21
Tabla 4.	21

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.....	13
---------------	----



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO
Resumen**

La descripción investigativa en el presente documento establece la relación e importancia de identificar la enseñanza de los elementos técnicos y tácticos del baloncesto en jóvenes de 15 años. Luego de una fase diagnóstica se determina una situación problemática en un campo de acción investigativo, favoreciendo así establecer un objeto de estudio, objetivos investigativos, una idea a defender con sus respectivas tareas científicas. Posteriormente se establecen referentes teóricos conceptuales. Se aplican instrumentos investigativos a la población beneficiaria y así se identifican percepciones en el mismo lugar donde se suscitan los hechos; se analiza, interpreta y surgen conclusiones y recomendaciones para que en la fase final se pueda describir la metodología más apropiada según variables investigativas en la presentación de una propuesta que dirija el proceso de formación deportiva escolar.

Palabras claves: enseñanza, baloncesto, elementos técnicos y tácticos



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO
Abstract**

The investigative description in this document establishes the relationship and importance of identifying the teaching of the technical and tactical elements of basketball in 15-year-olds. After a diagnostic phase, a problematic situation is determined in a field of investigative action, thus favoring the establishment of an object of study, investigative objectives, an idea to defend with their respective scientific tasks. Subsequently, conceptual theoretical references are established. Investigative instruments are applied to the beneficiary population and thus perceptions are identified in the same place where the events occur; It is analyzed, interpreted and conclusions and recommendations arise so that in the final phase the most appropriate methodology can be described according to investigative variables in the presentation of a proposal that directs the school sports training process.

Keywords: teaching, basketball, technical and tactical elements




DESARROLLO DEL COMPONENTE PRÁCTICO


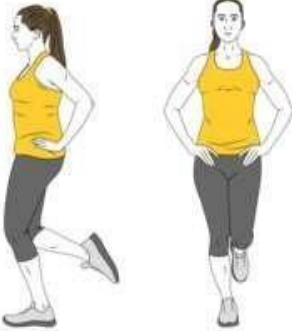



PRÁCTICA:	Ejercicios físicos para el mejoramiento de la psicomotricidad en niños con retardo mental moderado													
FECHA DE INICIO:	1 DE MAYO 2023					FECHA DE CULMINACIÓN:				24 DE JULIO DE 2023				
CATEGORÍA:	INFANTIL DE 8 a 12 años					ENTRENADOR:				HITLER COLLINS				
MESES	MAYO			JUNIO						JULIO				
FECHAS	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
VENCIMIENTOS	VENCIMIENTO 1			VENCIMIENTO 2						VENCIMIENTO 3				TOTAL
VENCIMIENTOS	MULTILATERALIDAD			PROFUNDIZACIÓN		CONSOLIDACIÓN		EVALUACIÓN		RECUPERACIÓN				
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13
SESIONES	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
MINUTOS	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1560
ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN														
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	390
EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	520
EJERCICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS ESPECÍFICOS	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	520
PARTE FINAL	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
VOLUMEN	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1560
CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN														
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	390
CALENTAMIENTO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
EQUILIBRIO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	78
ORIENTACIÓN	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	78
RESISTENCIA	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	78
ELASTICIDAD - FLEXIBILIDAD	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91
EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	520
EJERCICIOS DE MOVILIDAD GRUESA Y FINA	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91
EJERCICIOS INTEGRATIVOS	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	195
EJERCICIOS DE COORDIMACIÓN OJO-MANO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
EJERCICIOS DE HABILIDADES PERCEPTIVAS	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	104
EJERCICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS ESPECÍFICOS	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	520
EJERCICIOS DE BÚSQUEDA DE OBJETOS	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	195
EJERCICIOS DE INTERACCIÓN CON OTROS	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	195
EJERCICIOS DE COMUNICACIÓN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
PARTE FINAL	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
IMPORTANCIA DE EJERCICIOS FÍSICOS, HIGIENE Y MOTIVACIÓN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
CONTROLES														
TEST FÍSICO Y PSICOLÓGICO	1				1					1				3


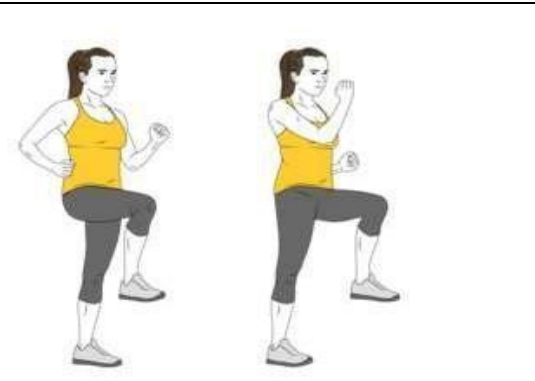
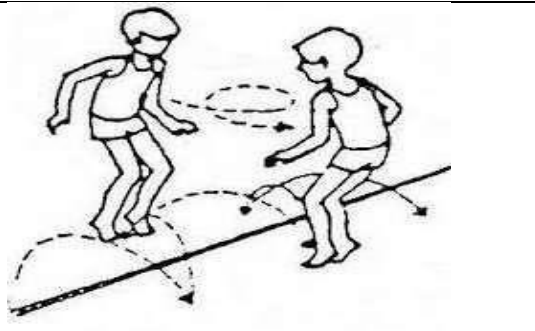



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

Docente	Hitler Collins		
Tema	Preparación Física General		
Objetivo	Es realizar una preparación física para la realización de ejercicios adecuados a sus capacidades y necesidades. Esta preparación busca mejorar el equilibrio, orientación, resistencia, elasticidad-flexibilidad de los niños participantes.		
Lugar y Fecha	Unidad Educativa “Eugenio Espejo” cantón Salinas, provincia Santa Elena	N° de participantes: 10 estudiantes	
Medios	Silbato, cronometro,	Categoría: Infantil	
Duración	30 minutos	Grupo:	1 y 2
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL			
Desarrollo de la actividad	Ilustración	Tiempo	
CALENTAMIENTO GENERAL	<p>caminar en el lugar</p> 	1	
	<p>Saltar en el lugar</p> 	2	
	<p>Giros de cadera</p> 	1	





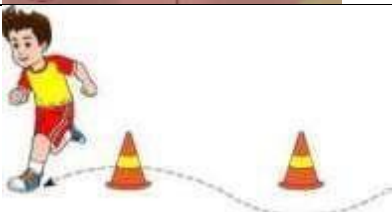
	Estiramientos suaves		1
EQUILIBRIO	Pararse en un pie y alternar		2
	Marchar en el lugar levantando las rodillas		2
	Pararse en una pierna y tocar el pie con la mano opuesta		2
ORIENTACIÓN	Sigue al líder: movimientos básicos como saltar, caminar hacia atrás, hacer giros, etc.		6


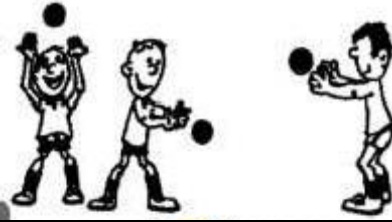



RESISTENCIA	Saltos de tijera		2
	correr en el lugar y levantar las rodillas		3
	Saltar hacia adelante y hacia atrás		1
ELASTICIDAD-FLEXIBILIDAD	Estiramiento de piernas		1
	Estiramiento de brazos		1
	Estiramiento de espalda		1
	Estiramiento de cuello y hombros		2
	Estiramiento de cadera y piernas sentado		2





UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DOS: EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS SEMANALES

Docente	Hitler Collins		
Tema	Ejercicios físicos específicos		
Objetivo	Mejorar la capacidad física, desarrollando habilidades motoras gruesas y finas, como promover la autoestima y el bienestar general de los participantes.		
Lugar y Fecha	Unidad Educativa “Eugenio Espejo” cantón Salinas, provincia Santa Elena	N° de participantes: 10 estudiantes	
Medios	Pelotas, conos, pesas, pañuelos, entre otros.	Categoría: Infantil	
Duración	40 minutos	Grupo: 1 y 2	
EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS			
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO	
Ejercicios de movilidad gruesa y fina	Ejercicios de movilidad articular		2
	Ejercicios de estiramientos		2
	Ejercicios de fuerza muscular (levantamiento de pesas, apoyo de rodillas, sentadillas)		3
Ejercicios integrativos de movimiento y habilidades físicas	Salto en un pie		2
	Correr en zigzag		3


	Tocar los dedos de los pies		2
	Jugar a "puente humano"		4
	Jugar a "lucha de pelotas"		4
Ejercicios de coordinación ojo-mano	Atrapar pelotas con una mano		2
	Atrapar las pelotas con ambas manos		2
	Lanzar las pelotas a un compañero y lanzar pelota a un objetivo (cancha o arco)		4
	Jugar al "juego del pañuelo"		2





Ejercicios de habilidades perceptivas	Jugar a “encontrar el objeto escondido”		4
	Jugar a “carrera de relevos”		4



UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD 3: EJERCICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS ESPECÍFICOS (PSICOMOTRICIDAD) SEMANALES

Docente	Hitler Collins		
Tema	Ejercicios físicos y psicológicos específicos (psicomotricidad)		
Objetivo	Fomentar el desarrollo integral a través de la integración de la capacidad motora, cognitiva, social y emocional.		
Lugar y Fecha	Unidad Educativa “Eugenio Espejo” cantón Salinas, provincia Santa Elena	N° de participantes: 10 estudiantes	
Medios	Pictionary, objetos para el tesoro, objetos de diferentes texturas, grabadora, música infantil, sillas, cuerdas, entre otros.	Categoría: Infantil	
Duración	40 minutos	Grupo:	1 y 2
EJERCICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS ESPECÍFICOS (PSICOMOTRICIDAD)			
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO	
Ejercicios búsqueda de objetos	Jugar el juego “encontrar objetos escondidos”		5

	Jugar el “juego el tesoro” o Jugar a “busca y encuentra”		5
Interacción con otros	Jugar al “juego de las sillas musicales”		5
	Tira y afloja		5
	Simón dice		5
Ejercicios de comunicación	Pictionary		5
	Teléfono roto		3

	Adivina la canción		2
--	--------------------	--	---



**UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD 4: PARTE FINAL DE LAS SESIONES SEMANALES

Docente	Hitler Collins		
Tema	Parte final		
Objetivo	Terminar la sesión con indicaciones sobre la importancia de los ejercicios realizados, motivación e higiene en el deporte.		
Lugar y Fecha	Unidad Educativa "Eugenio Espejo" cantón Salinas, provincia Santa Elena	N° de participantes:	10 estudiantes
Medios	Hojas de asistencia, bolígrafos, libreta de apuntes, entre otros.	Categoría:	Infantil
Duración	10 minutos	Grupo:	1 y 2
PARTE FINAL			
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		ILUSTRACIÓN	TIEMPO
Pautas sobre importancia de los ejercicios realizados, preguntas a los estudiantes sobre como se sintieron durante el desarrollo de las actividades, pautas generales sobre la motivación e higiene en el deporte.			10