

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 10 años del
nivel primario

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Roberto Gregorio Chambergo Gonzales

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 10 años del
nivel primario

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma

Roberto Gregorio Chambergo Gonzales (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. P. Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "*Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 10 años del nivel primario*"; para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor Roberto Gregorio Chambergo Gonzales.


A las NOGVE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, Roberto Gregorio Chambergo Gonzales, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las NOGVE horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


 Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
 Presidente del Jurado


 Dr. Raúl Sunción Ynfante.
 Secretario del Jurado


 Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
 Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis hijos con quienes comparto mis alegrías y tristezas. A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales.

ÍNDICE

RESUMEN.	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I:	
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS	11
1.1 Antecedentes Internacionales	11
1.2 Antecedentes Nacionales.	13
CAPITULO II	
LOS CONTENIDOS DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.	15
2.1. Concepto de coordinación.	15
2.2. Tipos de coordinación	16
2.3. La coordinación motriz.	17
2.4. Las habilidades motoras	17
2.5 Componentes de la coordinación	18
CAPITULO III.	
LAS CAPACIDADES FISICAS.	19
3.1. Capacidades físicas antecedentes situación histórica.	19
3.2. Clasificación de las capacidades físicas.	20
3.3. Capacidades perceptivas	23
3.4. Cualidades socio motrices	23
3.5. Los tipos de capacidades condicionales	24
3.6. Entrenamiento de las capacidades físicas.	27
3.7. Los deportes	28
CAPITULO IV.	
IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.	29
3.1. Aspectos para el desarrollo de las capacidades coordinativas.	29
3.2. Objetivos de la coordinación	30

3.3. El entrenamiento de la coordinación	32
CONCLUSIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36

RESUMEN

El presente trabajo académico, describe contenidos importantes sobre los planteamientos básicos que se tiene en las etapas de desarrollo que se tiene en cuenta en las ejecuciones de ejercicios para mejorar el estado físico teniendo en cuenta una buena realización de actividades físicas acordes para un buen desarrollo de las capacidades físicas mediante entrenamientos; se hace una exposición de las etapas explicándose los tipos de ejercicios y el gasto energético que puede lograr así como también la evaluación de este proceso en los participante y las recomendaciones a tener en cuenta en las di frentes edades.

Palabras claves: Condición física, Actividades físicas, Entrenamiento en etapas de desarrollo

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el Ministerio de Educación Peruano, ha venido incrementando hora en el dictado de la asignatura de Educación Física, esto implica que se le está dando más importancia por el papel que juega esta área en el desarrollo del niño, para ello también se está incrementando la necesidad de docentes de esta especialidad que tengan los conocimientos adecuado y puedan lograr las capacidades cognitivas en los niños en los diferentes niveles de educación.

Dentro de las enseñanza se debe tener en cuenta uno de los aspectos importantes en la programación curricular del nivel primario en el área de educación física, indica el desarrollo de las actividades físicas indicándose con el incremento de las capacidades físicas en los niños y jóvenes, esto pues hace necesario que el docente encargado de impartir la asignatura de duración física deberá desarrollar adecuadamente esta parte, para ello aplicara diferentes estrategias y técnicas que permitan el logro de este fin, por ello es de importancia que el docente deberá estar preparado con los conocimientos y capacitado para cumplir con esta parte de su función.

La falta de docentes en el área de educación física en el nivel primario genera que el dictado de esta asignatura sea tomada por el docente de primaria que en muchos casos lo delega a algún auxiliar u otro personal que labore, muchas veces al realizarse esto solo se llega a cumplir con un tiempo destinado a desarrollar actividades con planificación a solo actividades que simples para cumplir con el horario destinado a la educación física, esto es un problema que debe tener una atención especial, por ello ante esta necesidad se debe brindar una capacitación a los docentes del área de educación primaria y puedan tener en cuenta lo que se debe desarrollar es esta área, por esta razón se ha está brindando la información sobre

lo que se debe desarrollar con un criterio técnico y con la exposición de trabajos realizado por especialistas que han tenido estudios como aportes importantes en la educación física.

En este trabajo se brinda especificaciones de estudios relacionados al desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes del nivel primario, que pueden ser tomadas en cuenta por los docentes del área o de aquellos que tengan a cargo el dictado de esta asignatura.

Para el desarrollo de este trabajo académico se han considerado los siguientes objetivos:

Objetivo general.

Conocer la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes del nivel primario.

Objetivos específicos.

Conocer antecedentes de estudio que explique aspectos del desarrollo de las capacidades coordinativas.

Describir los contenidos teóricos de las capacidades coordinativas.

Conocer los aspectos teóricos del desarrollo de las capacidades físicas.

Describir la importancia de las capacidades coordinativas en los estudiantes del nivel primario.

El contenido del presente trabajo monográfico se divide de la siguiente manera:

En el capítulo I hablaremos de los aportes de estudios relacionados a las capacidades coordinativas, se brindan aspectos importantes que sirven de apoyo en el desarrollo de este trabajo.

En el capítulo II, se da a conocer las definiciones y aportes teóricos sobre las capacidades coordinativas que se tratan en esta monografía.

En el capítulo III, detallamos el contenido teórico del desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes del nivel primario, se revisan diferentes aportes que sirven en el trabajo planteado.

En el capítulo IV, se describe la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes del nivel primario.

En la parte final se mencionan las conclusiones a las que se ha llegado, así como también las recomendaciones y referencias citadas.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS

1.1. Antecedentes Internacionales.

Caiza y Pijal. (2012) en su tesis Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa. Su trabajo orientó a elaborar una guía didáctica de actividades lúdicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol orientada a los niños y niñas de 10 a 12 años de las Escuelas Fiscales Mixtas 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la Parroquia de San Antonio de Ibarra. La presente investigación corresponde a una investigación cuali- cuantitativa con un diseño no experimental basada en un trabajo de campo y en la recolección de documental y bibliográfica de la información referente a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol. Para la recopilación de la información empírica se utilizó fichas de observación y test que fueron aplicadas a la muestra de la población de las escuelas 9 de Octubre y Túpac Yupanqui, las cuales nos sirvieron para tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del futbol que cada uno de los niños y niñas poseen; para realizar posteriormente un estudio de los resultados presentados para buscar una solución de los problemas manifestados a través de la guía didáctica de actividades lúdicas que permitirán mejorar las deficiencias presentadas. Los beneficiarios directos son los niños y niñas de las Escuelas Fiscales Mixtas 9 de octubre y Túpac Yupanqui y sus profesores de Educación Física.

Cellán. (2013) en su tesis Las capacidades físicas coordinativas y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes de 10 y 12 años de la unidad educativa marina castillo de Yépez, en el periodo lectivo 2012 - 2013. de la autoría de la investigadora. Tesis para optar el título de Licenciatura en Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación especialización Cultura Física. Universidad Técnica De Babahoyo, Ecuador. Un área de estudio del desarrollo humano es el desarrollo motor, definido como el cambio progresivo en el comportamiento a lo largo del ciclo de la vida, producido por la interacción entre los requerimiento de la tarea, la biología del individuo y las condiciones del ambiente, por lo tanto es un proceso secuencial, relacionado a la edad cronológica pero no dependiente de ella, que presenta una evolución desde movimientos desorganizados y poco habilidosos a la ejecución de habilidades motoras altamente complejas. El desarrollo motor está presente en las diferentes etapas del desarrollo de los estudiantes, ayudándolos a resolver sus situaciones motrices y entorpeciendo en algunos casos sus actividades, en este caso estudiaremos la incidencia de las capacidades coordinativas en las clases de cultura física.

Ribera (2015), desarrolló la investigación titulada "Diseño de pruebas motrices coordinativas. Hacia la autoevaluación en Educación Física", el objetivo es evaluar la relación que existe entre desarrollo de capacidades motrices coordinativas y dominio de fútbol en estudiantes de educación secundaria. El estudio fue no experimental y transversal, de alcance correlacional y enfoque cuantitativo. Además, comprendió una evaluación por medio de fichas de observación, en un grupo de 50 estudiantes entre 13 y 15 años. Los resultados obtenidos concluyeron que las capacidades motrices coordinativas tienen una relación alta (84,25 %) con el dominio del fútbol, destacando, sobre todo, la relación con las técnicas para el dominio de balón (91,22 %).

1.2. Antecedentes Nacionales.

Dextre, (2016) en su tesis Capacidades coordinativas físicas de los estudiantes del 3° de primaria de la institución educativa N.° 2071 César Vallejo, los olivos, 2015. El objetivo general fue determinar el nivel de las capacidades coordinativas físicas de los estudiantes del 3° de primaria de la Institución Educativa N.° 2071 César Vallejo de Los Olivos en el año 2015 La metodología empleada para la elaboración de esta tesis estuvo relacionada al enfoque cuantitativo. Es una investigación básica sustantiva que se ubica en el nivel descriptivo. El diseño de la investigación es no experimental transaccional o trasversal de tipo descriptivo. La población fue de 70 estudiantes y la muestra fue de 70 estudiantes educación primaria de la Institución Educativa N.° 2071 César Vallejo de Los Olivos, 2015. Se utilizó la técnica de la observación. Entre los resultados encontrados de la encuesta aplicada a los estudiantes del 3° de primaria de la Institución Educativa N° 2071 César Vallejo del distrito, Los Olivos, 2015 se obtuvo que el 90%(63) refirieron que están en una etapa de proceso en relación a la capacidad coordinativa, el 9%(6) refirieron que están en etapa de inicio en relación a la capacidad coordinativa y solo el 1%(1) de los estudiantes encuestados refirieron que están en un avance de logro en relación a la capacidad coordinativa.

Arenas y Arteaga (2015), en la tesis denominado: Programa de juegos con balón para desarrollar la coordinación óculo - podal en niños de la categoría 2006 de la escuela de fútbol deporcentro - Huancayo, El objetivo logrado fue: Determinar la influencia de un programa de juegos con balón para desarrollar la coordinación óculo - podal en niños de la categoría 2006 de la escuela de fútbol Deporcentro - Huancayo. Respondiendo al problema se formula la siguiente hipótesis. La aplicación de un programa de juegos con balón influye significativamente en el desarrollo de la coordinación óculo - podal en niños de la categoría 2006 de la escuela de futbol Deporcentro – Huancayo. El nivel de la presente investigación es el explicativo, de tipo aplicada, se utilizó como método general el científico y como método particular

el experimental, teniendo como diseño de investigación el pre experimental con un solo grupo, aplicando un pre test y un post test, la población estuvo constituida por 30 niños de la categoría 2006 de la escuela de futbol Deporcentro Huancayo, la muestra se conformó por 20 niños de la edad de 6 años; se aplica la técnica de muestreo no probabilístico. La técnica para recopilar los datos fue el test de coordinación óculo podal, utilizando el procedimiento de datos de análisis estadísticos, la descriptiva simple y la T de student arribando a la siguiente conclusión estadística. Existen diferencias estadísticamente significativas en la población de promedios de la prueba de entrada y prueba de salida, en la aplicación de juegos con balón para desarrollar la coordinación óculo - podal en niños de la categoría 2006 de la escuela de futbol Deporcentro Huancayo.

Zapata, (2018), en su trabajo, Entrenamiento integrado en fútbol y estilo de vida en seleccionado escolar de la I.E. P. José B. Sepúlveda Fernández, San Vicente – Cañete 2017, tiene como propósito, determinar la relación entre entrenamiento integrado en fútbol y estilo de vida en seleccionado escolar de la I.E.P. José B. Sepúlveda Fernández, San Vicente – Cañete 2017, el tipo de estudio es descriptivo-explicativo, con diseño correlacional, para la recolección de datos referentes a entrenamiento integrado en fútbol se aplicó un cuestionario estructurado, asimismo para la variable estilo de vida; la población y muestra estudio estuvo constituida por 50 seleccionados escolares de la I.E.P. José B. Sepúlveda Fernández, San Vicente – Cañete, para el análisis estadístico, se utilizó el coeficiente de correlación Lineal de Spearman y la medida de tendencia central: Media Aritmética, se concluye que existe relación significativa entre entrenamiento integrado en fútbol y estilo de vida en seleccionado escolar de la I.E.P. José B. Sepúlveda Fernández, San Vicente – Cañete 2017, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.826, representando una muy buena asociación.

CAPITULO II

LOS CONTENIDOS DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.

2.1. Concepto de coordinación.

“Es la capacidad física adicional que buscar realizar en el deportista movimientos organizados y orientados a la mejora de un gesto técnico. Es decir, la coordinación ayuda a las capacidades físicas básicas a desarrollar movimientos deportivos específicos.” (Rodríguez, 2005).

Para Rodríguez (2005), la coordinación es:

Es la cualidad de combinar acciones musculares para realizar un conjunto de movimientos con destreza adecuada. Es la facultad de utilizar las propiedades del sistema nervioso central y muscular sin dificultad alguna. (p. 19).

Según Massafret (2010), La coordinación es una serie de facultades que mejoran la eficacia y adaptación del movimiento a las condiciones del contexto; con una estrecha relación del sistema nervioso central y los músculos esqueléticos, promoviendo la individualidad y creatividad en los movimientos organizados, favoreciendo el aprendizaje para la aproximación entre la acción final real y la acción final deseada. (p. 57).

Las capacidades coordinativas influyen de forma definitiva en la velocidad y eficacia de los procedimientos en aprendizajes de destrezas y técnicas determinadas que luego harán su aparición en el entorno escolar. Son

facultades neuromusculares relacionadas con el aprendizaje y que está definida, por factores genéticos . (Rivas y Sánchez, 2013).

2.2. Tipos de coordinación

Coordinación segmentaria o visomotora. “Son movimientos realizados por el brazo o pierna y pueden estar enlazados con implementos deportivos balón, pelota, cintas, bastones, entre otras.” (Velásquez, 2005).

El mismo Velásquez (2005), clasifica a la coordinación de la siguiente manera: Tipos de coordinación segmentaria.

- a. Coordinación óculo pédica:** son movimientos que se ejecutan de forma sincronizadas entre las piernas (pie) y la vista (óculo).
- b. Simultánea alterna:** quien puede patear con la pierna derecha e izquierda (ambidextro) con la misma habilidad.
- c. Disociada:** quien tiene una pierna más hábil que la otra.
- c. Coordinación óculo manual:** son los movimientos donde intervienen los brazos, manos y ojos. Y esta puede ser simultánea (cuando las dos manos realizan la destreza de forma simétrica).
- d. Coordinación óculo cefálico:** son las acciones que se realizan con las diferentes partes del cuerpo; los miembros superiores e inferiores, cabeza, espalda, etc.

Se puede distinguir las siguientes actividades:

- Destrezas cefálicas (manejo)
- Conducciones

- Golpeos
- Paradas o controles.

Coordinación dinámica general o global. “Son desplazamientos direccionados y organizados por los músculos del cuerpo: pies, brazos, piernas, manos y cabeza.” (Velásquez, 2005).

2.3. La coordinación motriz.

Es importante en las diferentes etapas de la vida, como lo cognitivo, lo social y lo afectivo. La coordinación, por tanto, no solo es movimiento, sino, es integrar un conjunto de enseñanzas para aplicarlas en una tarea en especial.

El cuerpo, sus partes y su interacción generan movimientos de calidad y rapidez en ejecuciones de estímulos que recibe el niño a edad temprana. Se hace importante, por tanto, a temprana edad, el estímulo psicomotriz. Así, en la ejecución de un movimiento se precisa sincronizar lo que se imagina y lo que se ejecuta. En estas acciones las neuronas se encargan de transmitir impulsos con propósitos a la actividad mecánica de los músculos según estos procesos. Las neuronas motoras son importantes para el movimiento son las que conducen los impulsos emitidos por el cerebro que llegan a los músculos. (Silva, 2018)

Las neuronas presentan un axón que se conecta al músculo y esta se llama placa motora; que es la que libera sustancias generadoras de contracciones musculares. (Hafelinger, 2010).

2.4. Las habilidades motoras

Son acciones determinadas que dependen de la experiencia y automatización con repeticiones. Su organización es a base de capacidades

coordinativas, las que condicionan el rendimiento del estilo en la expresión corporal. Las actividades motoras son esenciales en la motricidad humana. Representan habilidades generales y comunes en los individuos. Se utilizan también para la motricidad fina, adquisición de habilidades complejas y específicas en ámbitos deportivos y lúdicos. Es importante, desarrollar desde edad temprana las habilidades motoras básicas, pues sin duda constituyen la base de nuestra motricidad. (Hafelinger, 2010).

2.5 Componentes de la coordinación

Para Hafelinger (2010), “son siete los componentes que engloban a la coordinación que deben ser desarrollados de modo simultáneo y alternado para conseguir su aprendizaje, estimulación, desarrollo y optimización.”

“Asimismo, estos componentes conforman tres grupos prácticos: educación motora, dominio motor, acondicionamiento y re acondicionamiento motriz.

Capacidad de reacción. son ejecuciones de actividades motoras con rapidez a partir de señales acústicas u ópticas.

Capacidad de orientación. es el control y cambio adecuado de ubicación del cuerpo en representación al espacio, objetos, individuos. Medios deportivos, aparatos de gimnasia, pelotas, etc.

Capacidad de cambio o readaptación. es la adaptación del cuerpo previo a nuevas situaciones que le permitan proseguir con una actuación o tarea.

Capacidad de equilibrio. es la aptitud de sostener y recobrar la firmeza del cuerpo durante o posteriormente a una acción motora.

Capacidad de ritmo. es la disposición de escuchar y observar o responder a un propósito de un atleta; para ejecutar de forma precisa una serie de desplazamientos.

Capacidad de acoplamiento. son los desplazamientos coordinados y efectuados por las distintas partes del cuerpo para lograr actuaciones eficientes.

Capacidad de diferenciación. es la cualidad de elaborar movimientos precisos y económicos con cada segmento del cuerpo en un desplazamiento técnico global.

CAPITULO III.

LAS CAPACIDADES FISICAS.

3.1. Capacidades físicas antecedentes situación histórica.

Se definen como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física del individuo. Se consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor. Se entiende entonces las capacidades físicas básicas como indicadores cuantitativos de la condición física de un sujeto. Estos valores resultantes de las posibles mediciones son mejorables a través del entrenamiento de la condición física o lo que se suele llamar acondicionamiento físico.” (Bravo, 2015)

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc. Es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Cualquier movimiento o ejercicio contribuye en el desarrollo de varias capacidades, con predominancia sobre alguna de ella, por lo que es difícil trabajar una capacidad

en forma pura. Con el mismo ejercicio se puede lograr efectos sobre varias capacidades, de acuerdo con la forma como se acentúan una o varias de estas variables: ritmo o velocidad de ejecución, cantidad de repeticiones, sobrecarga o trayectoria del movimiento. (Aquino y Zapata, 1994).

3.2. Clasificación de las capacidades físicas.

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc. (Gundlack, 1968), el cual clasifica las capacidades físicas en:

- **Capacidades condicionales:** que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
Capacidades intermedias: flexibilidad, reacción motriz simple
- **Capacidades coordinativas:** que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas. Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad

y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

Capacidad física

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad, la siguiente estructura muestra una clasificación general. (Murillo, 2016)

3.3. Capacidades perceptivas

Implican todos los procesos sensoriales o perceptivos, es decir, las relaciones entre los movimientos voluntarios y la percepción de estímulos o información, por lo tanto, estas capacidades posibilitan movimientos ajustados y organizados en relación con el entorno (estereognosia) y con el propio cuerpo (somatognosia), Se definen como componentes fundamentales del desarrollo perceptivo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la coordinación y el equilibrio. (Castañar y Oleguer Camerino, 1996)

3.4. Cualidades socio motrices

Las cualidades socio-motrices o expresivo-motrices son aquellas que posibilitan la interacción de las personas a través de expresiones de movimiento, utilizando como recurso el lenguaje corporal dotado de un amplio potencial personal y creativo.

Las cualidades socio-motrices básicas se expresan como las formas de expresión, comunicación, interacción e introyección que se manifiestan en las actividades físico-deportivas, pues las personas asumen de diferentes comportamientos en el ejercicio y en juego, hay quienes tienen cualidades de liderazgo, organización y dirección del juego, también están quienes son más introvertidos, pero igual cumplen una función importante y participan, se encuentran quienes tienen más disposición para los juegos colectivos y otros prefieren las competiciones individuales, de todas maneras estos aspectos constituyen atributos de la personalidad, los cuales pueden ser denominados como cualidades, las cuales se construyen y fundamentan principalmente sobre situaciones de juego colectivo, expresión, creatividad e imaginación. (Parlebas, 2007)

3.5. Los tipos de capacidades condicionales

La Fuerza.

Es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular (Morehouse, L. y Millar, A., 1986; Mirella, R., 2002; Vella, M., 2007).

Dicha resistencia puede ejercerla el propio cuerpo en pugna contra la gravedad (dar un salto, elevarse suspendido de una barra) o contra un objeto (levantar peso, remar, pedalear). Según las distintas formas de vencer una resistencia, la fuerza puede clasificarse de diferente manera.

Aunque existen diversas clasificaciones, mencionaremos dos enfoques básicos, que se ajustan a las características del ámbito de la Educación Física.

La fuerza puede ser: máxima, fuerza-velocidad y fuerza-resistencia. La fuerza máxima es la mayor expresión de fuerza que puede desarrollar un músculo o grupo muscular, al vencer resistencias que se encuentran en el límite de su capacidad. La fuerza-velocidad es la capacidad de realizar un movimiento venciendo una resistencia no máxima, a la máxima velocidad. La fuerza-resistencia es la capacidad del músculo de soportar una acción repetida y prolongada en el tiempo (González, J.J. y Gorostiaga, E., 1995; Manno, R., 1999; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003). Otra clasificación, según Wazny, (1975), puede ser en fuerza absoluta o relativa.

La fuerza muscular absoluta es la máxima fuerza que puede desarrollar un individuo en un movimiento o en el mantenimiento de una posición. La fuerza relativa se considera como la relación entre la fuerza muscular absoluta y el peso de la persona. La estrategia de trabajo para los escolares de esta etapa será la de desarrollar en primer lugar la fuerza-resistencia e ir progresivamente iniciándose en las otras formas de entrenamiento. Según el tipo de trabajo que se desarrolle de manera reiterada, sistemática y habitual, se crearán unas determinadas capacidades de fuerza, puesto que el organismo se adapta a las exigencias que se le demanden (Manno, R., 1999).

Resistencia

La resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible (Morehouse, L. y Millar, A., 1986).

También puede considerarse una cualidad fisiológica múltiple, como la capacidad que tiene una persona para soportar la fatiga, en los planos anatómico, biológico, cerebral, etc. Según el tipo de actividad que se efectúe, se puede hablar de resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, etc. (Mirella, R., 2002).

La resistencia se divide en dos grandes apartados: resistencia general, orgánica o aeróbica, y resistencia local, muscular o anaeróbica (Platonov, V. y Bulatova, M., 1993; Navarro, F., 1998; Zintl, F., 1991; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003).

La resistencia aeróbica es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad media. Existe un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Como la fatiga es una sensación de falta de oxígeno, ésta no se percibe a excepción de los primeros minutos, mientras dura la adaptación del organismo al ejercicio.

Después de la adaptación, sobreviene un estado de equilibrio que puede prolongarse durante mucho tiempo, hasta que falten los nutrientes necesarios en el organismo. Este es el principio de la carrera de maratón, paradigma del trabajo de resistencia. La resistencia anaeróbica es la capacidad del organismo de resistir una elevada fatiga (falta de oxígeno), manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, pese al progresivo aumento de la toxicidad generada por este tipo de trabajo (Zintl, F., 1991)

Velocidad

La capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible (Zaciosrskij, V.M., 1968).

Aunque son diversas las definiciones que se dan de ella de acuerdo con el factor predominante, se puede hablar de velocidad de traslación de todo el cuerpo, de velocidad de una o varias partes del cuerpo –segmentaria– y de velocidad de reacción para ponerse en movimiento. En cualquier acto motor de velocidad se suceden estas tres fases: concepción de la imagen motriz, transmisión del impulso por el sistema nervioso, y ejecución del movimiento (Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E., 1988; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003).

En la velocidad de traslación (carrera) se tiene en cuenta la amplitud de la zancada, la frecuencia con que se realiza la impulsión y la resistencia a la velocidad o capacidad de mantener la máxima velocidad durante el mayor tiempo posible.

La velocidad de reacción viene determinada por el menor tiempo que transcurre entre la aplicación de un estímulo a la obtención de una respuesta motora. También tendríamos que contemplar la velocidad en la toma de decisión de una determinada acción (Generelo y Tierz, 1994 citado en De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003).

Flexibilidad

Es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al individuo realizar ejercicios que requieren gran agilidad y destreza (Álvarez del Villar, C., 1985).

Su base está en la movilidad articular y en la extensibilidad y elasticidad muscular y tendinosa. La flexibilidad puede venir dada por la constitución de la persona, por la edad y por el sexo.

Hay sujetos que poseen una capacidad de movilidad articular enorme, sin haberse sometido a entrenamientos. En el otro extremo existen personas muy rígidas que, a pesar del entrenamiento, no logran nunca buenos resultados. En general, las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres, y los niños más que los adultos (Einsingbach, T., Klümper, A. y Biedermann, L., 1989).

La flexibilidad está considerada como uno de los factores característicos de la juventud. Existen dos vertientes de entrenamiento de la flexibilidad: dinámicos y estáticos; éstos últimos, mal llamados pasivos. (Sáez Pastor, F., 2005).

3.6. Entrenamiento de las capacidades físicas.

El cuerpo humano está preparado para ser entrenado física o técnicamente a cualquier edad, pero con una eficacia diferente. Existen fases o periodos cronológicos en los cuales hay una sensibilidad particular hacia determinados entrenamientos. Estos duran entre 3 y 5 años, siendo particularmente propicios para aumentar la eficacia del entrenamiento.

Son las llamadas fases sensibles, es decir, periodos con una predisposición muy favorable para el desarrollo de una determinada capacidad física. Se basan en la idea de que el periodo de mayor cambio en una cualidad física coincide con el de mejor desarrollo de la misma, por lo que es más fácil y eficaz mejorar una capacidad en maduración, que una ya madurada. Evolución de la entrenabilidad por sexos según Martín (1980, citado en de la Reina Montero y de Haro, 2003):

1. Edad preescolar (0-6 años): no hay diferencias específicas por sexo.
2. Edad escolar inicial (7-10 años): diferencias sin importancia entre sexos; si llegan a producirse son debidas a la diferencia de estimulaciones.
3. Final de la edad escolar (10-13 en chicos; 10-12 en chicas): comienzan a formarse diferencias específicas por sexos, pero son aún reducidas y en parte provocadas por la diferencia entre estimulaciones.

3.7. Los deportes

El deporte en general, es un esfuerzo individual que se puede expresar como un talante en el contexto social. Es, en el fondo, pura y simplemente una fiesta en el sentido de arrebató, de éxtasis; una búsqueda para sentirse pleno, eufórico y vitalmente realizado (Cagigal, J.M., 1981).

El Barón de Coubertin, citado por Cagigal, refiriéndose al deporte, habla de esa sana embriaguez de la sangre a la que llamaba alegría de vivir, que no existe en parte alguna tan intensa y exquisita como en el ejercicio corporal.

El deporte es, en esencia, lucha, confrontación, rivalidad. Canaliza el espíritu competitivo que late en el fondo del ser humano. Supone un reto que bien puede ser explícito, en juegos físicos competitivos; o implícito, como esfuerzo de superación o de confrontación consigo mismo (Cagigal, J.M., 1981).

Los deportes pueden clasificarse en individuales y colectivos. A su vez, los primeros pueden ser con o sin adversario directo. Las disciplinas sin adversario directo típicas son las “artísticas”, en las que se establece su clasificación a través de un jurado. En el ámbito de la Educación Física escolar deben elegirse con buen criterio los deportes que se van a utilizar como adecuado medio de conseguir los objetivos. Aunque todos los deportes tienen valía y características dignas de practicarse, no todos cumplen de la misma manera los propósitos educativos y de formación física para los escolares.

Los deportes integrantes del programa educativo deberán contener en su ejecución suficiente carga de esfuerzo individual para cubrir varios objetivos de condición física y de cualidades perceptivo-motoras. El profesor de Educación Física deberá, por tanto, ser muy cuidadoso a la hora de diseñar el programa de la asignatura para elegir los más formativos.

CAPITULO IV.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.

Al respecto, Schereiner (2002), “refiere que las capacidades coordinativas son importantes por la fijación, desarrollo y regulación de la actividad motora. En un sentido amplio tienen tres aspectos: uno de ellos, con respecto a la vida diaria, aprendizaje motor y rendimiento.”

El mismo autor, dice al respecto, que: La coordinación, es una de las cualidades físicas complejas; por los procesos y subprocesos que la componen. Hay autores que presentan una perspectiva o una posición propia sobre el tema o punto de vista que consideren. Pero en una representación o actividad motora el análisis es diferente. (Schereiner, 2002).

Las capacidades coordinativas están determinadas por procesos de organización, regulación y control del movimiento. Pues las áreas motoras, cognitivas perceptivas, neurofisiológicas y armónicas, se interrelacionan. Por lo tanto, las capacidades coordinativas están consideradas como prerequisites para el rendimiento y desplazamiento, que preparan al sujeto para realizar acciones determinadas; ya sean deportivas o de la vida diaria.

Al respecto, Ribera (2015), “establece tres condiciones para optimizar la coordinación: en actividades generales, aprendizajes motores y rendimientos deportivos. La coordinación; no es la rapidez ni la cantidad de ejercicios realizados, sino la calidad del trabajo importante con el adulto o con el niño.”

3.1. Aspectos para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Para Buschmann, Pabst y Bussman (2002), la coordinación, desde lo sensitivo motriz, se orienta en dos rutas:

- **Desarrollo encéfalo caudal:** se refiere a que las partes cercanas al cerebro coordinan antes que las partes lejanas del cerebro (de arriba hacia abajo)
- **Desarrollo próximo distal:** los movimientos del brazo presentan coordinación antes que los de la mano (de adentro hacia fuera).
 - “La Plasticidad del córtex cerebral admite en una edad precoz, un destacado incremento de las capacidades coordinativas.”
 - “Las capacidades coordinativas tienen un aumento destacado en las edades de 6 y 12 años.”
 - “El desarrollo de las capacidades coordinativas no presenta desigualdad relevante entre hombres y mujeres.”
 - “El progreso y la disposición de las capacidades coordinativas se ve restringido por la recopilación gestual y el hábito motriz del niño.”
 - “Las capacidades coordinativas constituyen la base del conocimiento motriz.”
 - “Las capacidades coordinativas ejercen influencia en el incremento de las capacidades condicionales.”
 - “El progreso de las capacidades coordinativas permite dinamizar el procedimiento del aprendizaje motor en el ordenamiento del entrenamiento; con respecto a la técnica.” (p. 178).

3.2. Objetivos de la coordinación

Buschmann, Pabst y Bussman (2002), los objetivos son los siguientes:

- Practicar adecuadamente y recordar un alto número de movimientos resultantes de los diferentes deportes.

- Propiciar en el individuo el ejercicio de variados deportes en cualquier momento de su vida.
- Utilizar la plasticidad cerebral que se origina en los ejes motores del cerebro.
- Controlar un gran número de movimientos para utilizarlos en la preparación de las capacidades condicionales.
- Orientar con determinación los desplazamientos asimilados.
- Acondicionar las acciones motoras a posiciones nuevas y variables con rapidez y eficacia. (p. 135).

3.3.El entrenamiento de la coordinación

Buschmann, Pabst, y Bussman, (2002), “dicen que la práctica de las tareas motrices y deportivas encaminan a los sistemas nerviosos y musculares del adolescente a tener mejor apoyo para incorporar y luego mejorar, capacidades técnicas y tácticas en el fútbol.” (p. 137).

Las actividades para la mejora de la coordinación:

1. Carreras de Velocidad y fondo.
2. Desplazamientos variados: pata coja, parado de cuatro patas, reptar, trepar, etc.
3. Saltos con pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos y otros
4. Gimnasia acrobática.
5. Juegos deportivos para tirar, transportar, empujar, levantar y otros.

CONCLUSIONES

- PRIMERO.** – Las capacidades coordinativas, son una de las capacidades que adquieren gran importancia por la complementación que tiene en las capacidades condicionales, es a su vez la capacidad que permite el desarrollo de las habilidades físicas, así como también de los movimientos estéticos que tiene el ser humano, esta capacidad debe ser entrenada desde temprana edad.
- SEGUNDO.** – Existen muchos aportes de estudios que indican el papel del desarrollo de la capacidad coordinativa, en el se puede ver los beneficios de los aspectos físicos y deportivos, a ello se le debe sumar la importancia que adquiere en el aspecto formativo del aprendizaje en actividades básicas de aprendizaje como la escritura.
- TERCERO.** La capacidad coordinativa al igual que las otras capacidades físicas deben tener un trabajo de repetición que se transforma en entrenamiento, estas capacidades deben ser ejecutadas por los individuos, si hablamos de niños del nivel primario, se deben hacer desde temprana puesto que se obtendrán mejores resultados si se empieza desde pequeños.
- CUARTO.** Las capacidades físicas, son parte importante en el desarrollo del ser humano, su buen trabajo garantiza tener o poseer un buen estado físico, además asegurar tener un buen rendimiento si se realiza algún deporte, por ello se debe tener en cuenta antes de realizar cualquier actividad, para ello se debe ejecutar

adecuadamente todas las recomendaciones de especialistas y sobre todo tener en cuenta las etapas especiales de inicio.

QUINTO. Las capacidades coordinativas son muy importantes en los niños del nivel primario, pues un buen desarrollo asegura adquirir acciones para los aprendizajes básico, entre ellos tenemos la escritura, la lectura, así como las habilidades corporales, por ello es de suma importancia su trabajo adecuado, este también permitirá desarrollar los aspectos técnicos esenciales en los deportes.

REFERENCIAS CITADAS

- Arenas, F y Arteaga, J. (2015), Programa de juegos con balón para desarrollar la coordinación óculo - podal en niños de la categoría 2006 de la escuela de fútbol deporcentro – Huancayo. Universidad Nacional de Centro. Huancayo.
- Caiza, J y Pijal, L. (2012) Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012. Universidad Técnica del Norte.
- Castañer, M. & Oleguer, C. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde.
- Cellan, J. Las Capacidades Físicas Coordinativas Y Su Incidencia En La Práctica De Cultura Física En Los Estudiantes De 10 Y 12 Años De La Unidad Educativa Marina Castillo De Yépez, En El Periodo Lectivo 2012 - 2013. Universidad Técnica De Babahoyo. Ecuador.
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. En: Investigación educativa, Vol. 10, No. 18. Recuperado en julio 2008 de [<http://sisbib.unmsm.edu.pe/>].
- Colección la educación física en reforma (1998). Fundamentos de educación física para enseñanza primaria. Barcelona: Inde.
- Cortegaza, L. (2003). Capacidades y cualidades motoras. Recuperado en junio 2008 de [www.efdeportes.com].

- Dextre, J. (2016). Capacidades coordinativas físicas de los estudiantes del 3° de primaria de la institución educativa N.º 2071 César Vallejo, los olivos, 2015. Universidad César Vallejo.
- Díaz, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: Inde.
- García, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- González, M. (1998). Fundamentos de educación física para enseñanza primaria, Vol. I. Barcelona: Inde.
- González, R, & Cols (2006). El progreso en la actividad física, mitos y realidades. Recuperado en abril 2007 de [www.efdeportes.com].
- Hafelinger, U. (2010). La coordinación y el entrenamiento propioceptivo. España: Editorial paidotribo.
- Hohmann, A., Lames, L. & Manfred. (2005). Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Huertas, L., & Núñez, J. (2005). Evolución de las cualidades físicas. En: Kinesis, No. 43. Martínez, E. (2002). Pruebas de aptitud física. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez, E. (2004). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas. Recuperado en noviembre 2005 desde [www.efdeportes.com].

- Parlebas, P. (2007). Seminario internacional de epistemología de la enseñanza de la educación física. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Ramos, S. (2001). Entrenamiento de la condición física. Armenia: Kinesis.
- Ribera, T. (2015). Diseño de pruebas motrices coordinativas. Hacia la autoevaluación en Educación física. (Tesis doctoral) Universidad de Lleida, España.
- Rodríguez Velásquez, J. R. (2005). Planificación y evaluación del fútbol en el Perú. Lima-Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Sebastiani, E. (2000). Cualidades físicas. Barcelona: Inde.
- Silva, O. (2018). Las Capacidades Coordinativas Y Las Técnicas De Fútbol En Los Estudiantes Preuniversitarios. Universidad San Martín de Porras.
- Weineck, J. (1995). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano- Europea.
- Zapata, R, (2018), Entrenamiento integrado en fútbol y estilo de vida en seleccionado escolar de la I.E. P. José B. Sepúlveda Fernández, San Vicente – Cañete 2017. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN NIÑOS DE 10 AÑOS DEL NIVEL PRIMARIO

ÍNDICE DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	vannerosas.blogspot.com Fuente de Internet	2%
4	reined.webs.uvigo.es Fuente de Internet	2%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	docplayer.es Fuente de Internet	1%
7	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1%

Excluidos

Activo

Excluidos coincidentes < 10 minutos

Excluidos bibliografía

Activo