

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El desarrollo la competencia motora para el rendimiento físico en los niños de educación primaria.

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física

Autor.

Ermitanio Lidio Mendoza Abanto

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El desarrollo de la competencia motora para el rendimiento físico en los niños de educación primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El desarrollo de la competencia motora para el rendimiento físico en los niños de educación primaria.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Ermitanio Lidio Mendoza Abanto (Autor)

..........

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

..........

Trujillo – Perú

2020



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Trujillo, a los veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N° 81608, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calisto La Rosa Fejoo, Coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “El desarrollo la competencia motora para el rendimiento físico en los niños de educación primaria” para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **ERMITANIO LIDIO MENDOZA ABANTO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **ERMITANIO LIDIO MENDOZA ABANTO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Fejoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Red Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A nuestro Divino por la existencia”

En honor a mi padre, por inculcarme buenos principios y el camino de la verdad, el respeto y la honradez.

A mi madre, quien con su apoyo, cariño y afecto permiten cristalizar uno a uno mis objetivos profesionales.

A mis estimados profesores, que fueron mi ejemplo y estímulo para lograr mis expectativas profesionales.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	5
ÍNDICE.....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPITULO I.....	11
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	11
1.1 Antecedentes Internacionales.....	11
1.2. Antecedentes Nacionales.....	13
CAPITULO II.....	15
COMPETENCIA MOTRIZ EN NIÑOS DE PRIMARIA.....	15
2.1. Competencia Motriz.....	15
2.2. Edificación de la competencia motriz.....	16
2.3. Dimensiones de la competencia motriz.....	17
2.4. Comportamiento Motor:.....	19
2.5. Confluencia de la Competencia Motriz.....	20
2.6. Razones personales.....	21
2.7. La respiración y la práctica de la actividad física.....	23
CAPÍTULO III.....	24
RENDIMIENTO FÍSICO.....	24
3.1. Definición.....	24
3.2. Capacidades a desarrollar en el entrenamiento físico.....	24
3.3. Capacidades Condicionales.....	24
3.4. Principios fisiológicos de la velocidad.....	26
CONCLUSIONES.....	29
RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS CITADAS.....	31

RESUMEN

El presente estudio parte de la necesidad de implementar una serie de conceptos los cuales aporten al docente, desarrollar una cultura de competencia y rendimiento físico con la finalidad de mermar o disminuir la ausencia de competencia motriz en los estudiantes de primaria ya que es fundamental desarrollar la competencia motriz, ya que, debido al sedentarismo propio de una sociedad tecnocrática, al niño se le aparta de su medio ambiente natural y se lo confina a un cuarto oscuro frente a un ordenador, es por ello que este estudio para nosotros tiene relevancia, con la finalidad de mitigar los efectos del sedentarismo producido por el uso y abuso de las redes sociales y las consecuencias negativas en el desarrollo físico del individuo.

Palabras clave: Motricidad, desarrollo motor educación primaria.

ABSTRACT

The present study is based on the need to implement a series of concepts which contribute to the teacher, develop a culture of competition and physical performance in order to reduce or reduce the absence of motor skills in primary school students since it is essential to develop the motor competence, since, due to the sedentary lifestyle typical of a technocratic society, the child is separated from his natural environment and confined to a dark room in front of a computer, that is why this study is relevant for us, with the purpose of mitigating the effects of a sedentary lifestyle produced by the use and abuse of social networks and the negative consequences on the physical development of the individual.

Keywords: Motricity, motor development primary education

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha observado una disminución de la actividad física entre los niños, lo que puede deberse a muchos factores sociales, sin embargo, el ser humano siempre ha requerido de sus capacidades físicas para vivir una vida armoniosa.

La falta de actividad física puede tener efectos negativos, como se evidencia desde los primeros años de vida, ya que la falta de actividad física puede conducir a la debilidad motora, lo que puede conducir a problemas con el desarrollo físico y los importantes movimientos de coordinación y respuesta en el movimiento humano.

En este trabajo académico se revisan fuentes de información que describen la importancia del desarrollo motor en diferentes aspectos del desarrollo infantil, se revisan diferentes esfuerzos de investigación, se revisa el contexto de la investigación y los aportes de los estudios teóricos tienen aportes muy importantes.

Es importante entender que el desarrollo motor comienza desde que nace un niño, y que durante los primeros meses el niño adquiere movilidad en función de sus propias necesidades y de los diversos aspectos de motivación y estimulación que los padres pueden brindarle, porque un buen trabajo como recompensa, el niño puede activar movimientos motores básicos como gatear y caminar.

Esta investigación se justifica porque es necesaria en familias con niños y puede brindarles conocimientos sobre cómo tratarlos e investigar los beneficios que se obtienen, lo cual es importante ya que se ha visto que muchos niños preferirían jugar juegos de medios virtuales sin actividad física, en lugar de participar en actividades atléticas que le permitan activar todos sus músculos, esta vida en desarrollo reciente es una vida sedentaria que puede afectar negativamente su salud futura.

Para tener un mejor análisis del estudio, se han teniendo en cuenta plantear los siguientes objetivos:

Objetivo General

Comprender el concepto de competencia motriz como estrategia didáctica para desarrollar la competencia motora y el rendimiento físico en niños del nivel primaria.

Objetivos específicos.

- Conocer antecedentes de estudios relacionados al desarrollo de la motricidad y el rendimiento físico en los niños.
- Conocer el proceso de aprendizaje de la competencia motriz; también.
- Conocer las implicancias del desarrollo motor y el rendimiento físico en los niños de educación primaria.

Los agradecimientos a la Universidad Nacional de Tumbes, por la oportunidad de seguir avanzando profesionalmente y al centro de investigación y especialización en ciencias educativas por cursos complementarios de Normas APA.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIO.

1.1 Antecedentes Internacionales.

Gómez, (2004) Estudio titulado "Problemas Evolutivos en la Coordinación Motriz y Percepción Habilidad del Alumnado de Primer Año de Educación Secundaria Obligatoria en Educación Física". Décadas de estudios en Europa, Estados Unidos, Canadá y muchos otros países han demostrado que estos niños, que representan entre el 5% y el 15% de la población escolar, son objeto de innumerables estudios. Investigadores. Su falta de habilidad atlética los excluye del campo de juego, lo que los lleva al aislamiento social, problemas de comportamiento, problemas académicos y baja autoestima. No son jóvenes con simples dificultades temporales, por lo que necesitan un diagnóstico y tratamiento adecuado. El estudio presentado es una novedad, ya que en España no se ha encontrado documentación al respecto. Esta tesis consta de dos partes básicas, la primera está dedicada a validar teóricamente sus objetos marco, y la segunda desarrolla sus aspectos empíricos.

Ramírez y Sánchez, (2008), En el estudio titulado "Desarrollo de un protocolo simple para evaluar el rendimiento físico específico de ciclistas de BMX Revista Digital - Buenos Aires", el objetivo fue proponer un plan o protocolo de evaluación específico que brinde información válida, confiable y precisa que ayude a desarrollar el entrenamiento para Corredores de BMX. La metodología utilizada en la evaluación se basa en dos pruebas. El primero pretende inducir acidosis metabólica en un piloto con el test de Carlson y examinar cómo afecta a su rendimiento. Una hora más tarde, se realizó una segunda prueba con el objetivo de provocar fatiga muscular (haciendo 10 medias sentadillas al 50% del peso corporal) y ver cómo afectaba a su rendimiento. Las conclusiones de este estudio, por un lado, sugieren que la fatiga por el aumento de la acidosis en las competiciones de BMX reduce el rendimiento, lo que sugiere la

importancia del entrenamiento anaeróbico (series cortas, de alta intensidad y de recuperación corta). Por otro lado, encontramos que las actividades caracterizadas por períodos cortos de esfuerzo de alta intensidad previos a una competencia de BMX pueden mejorar el rendimiento, posiblemente debido a la potenciación post activación que producen dichas actividades.

Otero, Ruiz y José Graupera (2012), en el estudio titulado Capacidad motriz y coordinación en la adolescencia: En cuanto a las preguntas, destacaron un aumento de las investigaciones relacionadas con los estudios de coordinación motriz en escolares en los últimos 10 años. Estos estudios arrojan luz sobre los problemas de coordinación motora y sus consecuencias en la población adolescente. Este intercambio proporciona una breve descripción de la investigación centrada en la investigación de la capacidad motora y la coordinación de los adolescentes, y cómo se relaciona con las diferentes dimensiones del desarrollo motor. Se hará especial hincapié en las herramientas de evaluación utilizadas para detectar este problema y las dificultades asociadas. Estas preguntas serán clave para recuperar el interés por evaluar la coordinación motora en una etapa tan crítica de la adolescencia. Los autores concluyen enfatizando la importancia de evaluar la coordinación motora de los adolescentes y la importancia de apoyar niveles adecuados de habilidad motora para interactuar con éxito en el entorno cultural en el que se desarrollan los adolescentes. Se han puesto de manifiesto los problemas de coordinación motriz en una sociedad cada vez más sedentaria y cómo afectan al desarrollo personal, social y cognitivo de los adolescentes. Asimismo, el desarrollo de la motricidad y la coordinación puede tener un impacto en la salud actual y futura de los adolescentes.

Mora, Ortiz y López, (2016), en su tesis. Asociación de la Coordinación Motriz con la Actividad Física y el Índice de Masa corporal en escolares entre 10 y 12 años, en el área urbana del Municipio de Zarzal- Valle. Donde su objetivo general fue; determinar la asociación de la coordinación motriz, con la actividad física, y el IMC en escolares entre 10 y 12 años del Municipio de Zarzal Valle.

1.2. Antecedentes Nacionales.

Arévalo, (2012), en *Deporte peruano: análisis y recomendaciones*, llegó a las siguientes conclusiones. En cuanto a la urgencia y conveniencia de superar la crisis y tender al desarrollo sostenible, existe consenso sobre la urgencia y conveniencia del deporte en el Perú, en especial del fútbol. Sin embargo, como condición necesaria, esta tarea debe ser parte de una política educativa dirigida a cambiar las precarias condiciones de desarrollo en las que se desenvuelve la sociedad peruana. Como condición suficiente, la gestión del sistema deportivo debe transformarse para dotarlo de los medios para liderar el proceso de desarrollo deportivo; una nueva generación de líderes tiene un rico concepto del mecanismo del desarrollo deportivo, una visión sistemática y metas ambiciosas. Para el proceso, para atraer a los más altos. El deporte masificado efectivo y sostenido debe incluir básicamente la promoción y fomento del deporte recreativo bajo el liderazgo de los gobiernos locales; la reanudación de la educación física con profesores profesionales y la realización de competencias deportivas estudiantiles en el sistema educativo. Promover y alentar los deportes de aficionados en todos los niveles y disciplinas bajo el liderazgo de una federación deportiva.

Buitrón J, Parco M. (2014), en su tesis. *Efectos de las actividades lúdicas en el desarrollo de la motricidad básica en niños y niñas de 5 años*, Sasagawa UGEL 01. 5 años, institución educativa No. 7094. En donde tiene como objetivo principal, determinar el efecto de las actividades lúdicas en el desarrollo de la motricidad básica en los niños y niñas de 5 años de la UGEL Sasakawa 01, Institución Educativa N° 7094, con una población conformada por niños y niñas, este es un diseño experimental cuyos instrumentos se utilizan para una prueba paramétrica llamada t-Student para muestras correlacionadas y una prueba no paramétrica llamada prueba de rangos con signo de Wilcoxon. En conclusión, se concluyó que la actividad lúdica afecta significativamente el desarrollo de la motricidad básica en niños de 5 años.

Aguilera, Martínez y Tobalino, (2014), en su tesis. *2014 Estudio de Coordinación Motora Gruesa en Niños de Primer Grado* Víctor Andrés Belaunde 1287

y Aauta II 216-1285 Ate-Institución Educativa Municipal Distrital de Lima. Su población está compuesta por 50 niños de primer grado. , que es un diseño descriptivo, un diseño comparativo no experimental, y su instrumento es la Batería de Coordinación Motora Infantil (Koorpercoordinations Test fur Kinder - KTK). Como conclusión, señalaron que existían diferencias significativas en el nivel de coordinación motora gruesa entre los niños de los primeros grados de primaria de las instituciones mencionadas.

Fernández (2017), en su tesis. I.E 1197 Nicolás de Piérola, 2015 Percepciones de estudiantes de secundaria sobre la eficiencia del ejercicio, su relación con la actividad física y la intensidad del esfuerzo físico. Cuál es su objetivo principal; establecer la relación que existe entre la percepción de la eficiencia del ejercicio y la frecuencia de la actividad física, y la I.E 1197 Nicolás de Piérola, Intensidad de la actividad física en las clases de educación física para estudiantes de educación media, 2015, con una población de todas las personas del sexto y séptimo semestre del ciclo escolar 2015 Educación básica regular, estudiantes en clases matutina y vespertina, transversal, diseño descriptivo, escala unidimensional de 10 ítems, tabla PCERT basada en escala Willians, Eston y Furlong, Prueba de Ruffier-Dickson. Como conclusión se concluye que estas variables están correlacionadas en la población de la que se extrae la muestra, y a medida que aumenta la frecuencia de actividad física aumenta el estado de forma física (intensidad), por lo que existe una mejor percepción del movimiento y su impacto.

CAPITULO II

COMPETENCIA MOTRIZ EN NIÑOS DE PRIMARIA

2.1. Competencia Motriz

Según Ruiz, Gutiérrez, Graupera, Linaza, y Navarro (2001), definen a Las habilidades motoras, como el desarrollo motor, es un campo que estudia los cambios en las habilidades motoras humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores involucrados en estos cambios y su relación con otros dominios del comportamiento.

El concepto de capacidad motora es correcto cuando afirma que incluye la adaptación constante a los cambios en la capacidad motora de uno, el esfuerzo interminable por lograr y mantener el control motor y la capacidad motora. (p. 254).

Definiciones conceptuales.

Ruiz Pérez (1995) El término capacidad motriz hace referencia a un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que interfieren en múltiples interacciones en su entorno y con los demás y permiten a los escolares superar con éxito los diferentes problemas motores que se presentan, tanto en la clase de gimnasia como en la vida cotidiana.

Para Castelli y Valley (2007), la habilidad atlética se refiere a las habilidades motrices y los patrones de movimiento que permiten a las escuelas participar en programas de actividad física.

La noción de competencia motriz.

Ruiz, (1995), Señala que el concepto de capacidad motriz se refiere a la capacidad de un sujeto para usar y ajustar de manera efectiva y eficiente sus recursos motores para lograr objetivos en un entorno cambiante.

Este concepto de competencia implica etapas, conocimientos y procedimientos, pero también actitudes y sentimientos que permiten una práctica autónoma (Delignières, 1993; Oleron, 1981; Ruiz, 1995).

Las dimensiones motivacionales y afectivas contenidas en el concepto de competencia permiten a los sujetos decidir qué tareas realizar y el nivel de implicación en las mismas. (Griffin y Keogh, 1982; Ruiz, 1994a y 1994b).

Cuando el ejercicio físico fue satisfactorio para los sujetos, se emitieron juicios favorables sobre sus propias capacidades y su actitud positiva hacia el mismo. Por otro lado, cuando las condiciones que componen el entorno de la tarea superan la posibilidad de ejecución, las actitudes hacia la práctica se vuelven desfavorables, lo que resulta en una falta de confianza en uno mismo (incompetencia aprendida). En este sentido, las investigaciones muestran que una mejor comprensión de las propias capacidades deportivas se traduce en una mayor probabilidad de disfrutar de la actividad física y mantener el interés por seguir practicándola. (Harter, 1978; Weiss & Ebbeck, 1996).

2.2. Edificación de la competencia motriz.

Rosales, (2014). Establece que la competencia motriz debe entenderse como la capacidad que tiene un niño o adolescente de dar sentido a su propio comportamiento, de dirigir y regular sus movimientos, de comprender los aspectos perceptuales y

cognitivos que generan y controlan sus respuestas motrices, de vincularlas a lo que poseen y mayor sentido, y conciencia de lo que se sabe hacer y cómo lograrlo.

Por lo tanto, es muy importante integrar las habilidades motrices, los niños y adolescentes desarrollan sus habilidades percibiendo, interpretando, analizando y evaluando la conducta motriz individual; amplían diversos conocimientos relacionados con la conducta individual; mejoran su capacidad para resolver problemas motores de manera autónoma; y exploran sus propios recursos para actuar con eficacia, confianza y seguridad. (Rosales, 2014).

La capacidad motriz es un proceso dinámico que se manifiesta por el manejo que el sujeto hace de la conducta de sí mismo y de su relación con los demás o con los objetos del entorno, se desarrolla y cambia de acuerdo con la edad, las capacidades y las habilidades de la persona. Las habilidades motoras desarrollan la inteligencia operativa, lo que incluye saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, con quién y en función de las condiciones ambientales cambiantes. (Rosales, 2014).

2.3. Dimensiones de la competencia motriz.

Newell y Barclay, (1982) señalan que El desarrollo de la capacidad motriz implica la confluencia de las diferentes dimensiones de cognición perceptiva, movimiento, emoción y sociedad de los sujetos que están íntimamente relacionados con el medio a lo largo de su vida, y que ese conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sensaciones intervienen en su entorno y con otros. Múltiples interacciones que permiten a los niños en edad escolar superar los diferentes problemas de desarrollo de la coordinación motora y el movimiento que se presentan en las clases de educación física y en la vida cotidiana.

Las respuestas motoras incluyen su ejecución y control, conocimiento de programas de movimiento, programación de programas, conocimiento de técnicas de movimiento y secuencias de movimiento. El conocimiento emocional está relacionado

con los sentimientos subjetivos que los niños tienen y agregan a su propio comportamiento. (Ruiz, 1995: 54).

También significa ser consciente de lo procedimental, declarativo y emocional, conocer sus propios recursos, ayudarlo a saber enfocarse, capacitarlo para evaluar sus acciones, controlar y gobernar diferentes estrategias de acción y ser capaz de comprender la aplicación de principios en otros aspectos. Todo esto le da una idea de las posibilidades y limitaciones de sus acciones, ayudándole a afinar sus respuestas motoras. (Ruiz, 1995).

Competencia Motriz.

Según Ruiz (1996: 233) El concepto de competencia perceptiva se refiere al nivel de éxito que típicamente tiene un agente al interactuar con el entorno.

El autoconcepto consiste en la percepción que tiene una persona de sus características, atributos y limitaciones personales, y es la descripción que una persona tiene de sí misma. Es el resultado de numerosas interacciones que tienen lugar en marcos sociales y culturales complejos (familia, escuela, club deportivo, campo de juego) y es uno de los elementos clave del desarrollo de la motricidad. (Ruiz, 1996).

Griffith y Keogh (1982) Expresar un sentimiento de confianza en sí mismo, sentirse competente para actuar tiene un impacto en el deseo de participar en la actividad física, lo que a su vez facilita el conocimiento de la acción.

Ruiz (1995, pp. 117-118) Señalar la necesidad de enfatizar la relación que existe entre la confianza en las propias posibilidades atléticas (Griffith y Keogh's Confidence in Exercise, 1982) y el autoconcepto de un individuo, y cómo el fracaso atlético persistente puede llevar a los niños a usar menos esfuerzo en aprender, sentir menos motivado y mostrando dificultades de comportamiento adicionales como baja

autoestima, aislamiento social, dificultades emocionales, inhibiciones, falta de atención, falta de atención, olvido e incluso agresión.

Como señalan Ruiz, Gutiérrez, Graupera, Linaza y Navarro (2001), el concepto de capacidad motriz es clave en el concepto teórico de desarrollo motor.

Para Gallahue (1995, Problemas Evolutivos de Coordinación Motriz (p. 254), consiste en adaptarse continuamente a los cambios en las propias habilidades motoras, esforzándose continuamente por lograr y mantener el control motor y la movilidad.

El desarrollo motor es un campo que estudia los cambios en las habilidades motoras humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores involucrados en estos cambios y su relación con otros dominios del comportamiento. (Keogh, 1977, tomado de Ruiz, Gutiérrez, Graupera, Linaza y Navarro, 2001:20).

2.4. Comportamiento Motor:

Gallahue (1995), Mostrando que tiene una gran utilidad descriptiva, la adquisición de la capacidad motora y el control motor es un proceso largo, que comienza con las habilidades motrices reflejas tempranas en el recién nacido y continúa a lo largo de la vida. Como puede verse, este proceso está influido por los individuos, las tareas y las circunstancias.

“...De estos, el eje central consta de etapas de desarrollo motor, dependiendo de los patrones de movimiento que el niño está tratando de desarrollar. Los fundamentos son los movimientos reflejos (desde antes del nacimiento hasta el año de edad), que junto con los movimientos básicos (desde el nacimiento hasta los dos años de edad) constituyen un pilar importante en el desarrollo de los movimientos básicos. (a partir del segundo al séptimo año de vida)” (Gallahue, 1995).

2.5. Confluencia de la Competencia Motriz

Según Ruiz (1994) Convergencia de diferentes dimensiones de cognición perceptual, movimiento, emoción y sociedad de sujetos íntimamente relacionados con el entorno a lo largo del ciclo vital.

También podemos decir que son un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en sus múltiples interacciones en el entorno y con los demás, permitiendo a los escolares superar los problemas motores derivados de diferentes problemas de desarrollo de la coordinación motriz, ya sea en las clases deportivas. como en su vida diaria.

El declarativo forma lo que los estudiantes saben sobre su propio comportamiento y formará la base de su toma de decisiones. Los datos que almacena (sobre las dimensiones de su cuerpo, sobre objetos y materiales, sobre reglas de comportamiento y relaciones, sobre relaciones espacio-temporales) influyen en su comportamiento dándoles significado. (Ruiz, 1994)

La Capacidad de Reacción.

Es la capacidad de inducir y realizar movimientos motores breves de forma rápida, adecuada para responder a las señales, es importante responder en el momento adecuado y a la velocidad adecuada de acuerdo a la tarea dada, pero en la mayoría de los casos, dado lo mejor posible, reaccionar rápidamente. a la señal (Ruiz, 1994)

La Capacidad de Orientación.

Es la capacidad de determinar y modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación con un campo de juego definido (p. ej., campo de deportes, ring de boxeo, equipo de gimnasia) y/o objetos en movimiento (p. ej., pelota, oponente o compañeros de equipo). (Ruiz, 1994)

La Capacidad de Equilibración.

Se entiende como la capacidad de mantener o devolver todo el cuerpo a un estado de equilibrio (restauración de la posición del cuerpo) durante o después de realizar posiciones estáticas o en movimiento. (Ruiz, 1994)

La Capacidad de Cambio

Es la capacidad de adaptar o hacer la transición de un programa de movimiento a una nueva situación en función de un cambio de situación percibido o esperado durante la ejecución del movimiento o cuando el movimiento continúa de una manera completamente diferente, el cambio de situación puede ser, en términos de presentación: esperado, sorprendentemente, en cuanto al grado de modificación de la acción. (Ruiz, 1994)

La Capacidad de Ritmización.

Es la capacidad del movimiento para registrar y reproducir un ritmo externo dado, así como la capacidad de ejecutar el ritmo interno en el propio movimiento, el ritmo de movimiento que existe en la propia imaginación y la capacidad de organizar el rendimiento muscular en orden cronológico en espacio y tiempo. (Ruiz, 1994)

2.6. Razones personales.

El cuerpo humano es inmaduro, necesita ser formado. Como la herramienta indispensable es su propio cuerpo, el niño actúa en su entorno. Lo mueve, usándolo como herramienta y objeto de aprendizaje. Primero se comprende a sí mismo, luego comprende todo lo que le rodea y lo experimenta a través de su cuerpo con la ayuda de un adulto. (Ruiz, 1994)

Razones sociales y culturales.

Dejando de lado los aspectos económicos y el sedentarismo actual, cada vez se hace más hincapié en la actividad física como medio para el equilibrio psicofisiológico y el mantenimiento de un estado de salud adecuado; a medida que seamos autónomos, esta necesidad irá en aumento. En este sentido, podemos decir que el objetivo actual de la educación física escolar no es solo utilitario, sino también lúdico y social. (Ruiz, 1994)

Razones históricas y políticas.

Con una implantación tardía en el ámbito educativo, es necesario seguir trabajando para que el área de Educación Física sea tratada en igual de condiciones a otras áreas, como área obligatoria incluida en los distintos currículos en igualdad de condiciones al resto de áreas. (Ruiz, 1994)

Razones educativas

Todas las razones anteriores justifican el aspecto educativo de la educación física, lo que se confirma si miramos el currículo y nos quedamos en los objetivos de la educación primaria, a los que vemos importantes aportes desde el campo. (Ruiz, 1994)

Razones psicológicas.

La psicología educativa afirma que existen períodos críticos en los que un individuo adquiere ciertas habilidades, que son útiles para el desarrollo integral del individuo. Si no se desarrollan ciertos hábitos físicos durante estos tiempos críticos, en muchos sentidos nunca se logrará un desarrollo óptimo y se reducirán los niveles de capacidad. (Ruiz, 1994)

2.7. La respiración y la práctica de la actividad física.

La respiración es sin duda la función biológica más importante. Si bien no siempre le damos la importancia que se merece, es el elemento que nos permite llevar a cabo los procesos energéticos de nuestro cuerpo. (Ruiz, 1994)

El sistema respiratorio sigue tres procesos: inhalación (inhalación), descanso y exhalación (exhalación). Este sistema basado en el intercambio de gases es el único con doble regulación, a diferencia de otros sistemas. Este es un sistema que es tanto voluntario como involuntario. Respiramos inconscientemente, por eso vivimos día tras día, y como prueba, tenemos la posibilidad de dormir. Por otro lado, también podemos controlar esta respiración haciéndola consciente o voluntaria. Podemos hacerlo más rápido, más profundo, más lento, usando solo la nariz, la boca o ambas, a nivel pulmonar, abdominal. (Ruiz, 1994)

CAPÍTULO III

RENDIMIENTO FÍSICO

3.1. Definición

Torres, Carmona y Stephens, (2005: 214) afirman que El rendimiento físico de un deportista está íntimamente relacionado con el metabolismo energético, y dependiendo del tipo de actividad deportiva, la duración y la intensidad tendrán claves diferentes.

El rendimiento físico estará relacionado con la capacidad de producción de energía de los músculos implicados en la actividad, con diferentes características de fuerza o resistencia en función del movimiento. (Ruiz, 1994)

3.2. Capacidades a desarrollar en el entrenamiento físico.

No hay duda de que la gran o pequeña amplitud de la articulación se logra por limitaciones anatómicas, lo que es imposible para una articulación con dos grados de libertad, como es la rodilla, cuya estructura no permite el movimiento de rotación. Este movimiento; sin embargo, si tiene suficiente energía y condiciones para un mayor estiramiento del plano muscular, el movimiento que permite su estructura es más probable. En términos de flexibilidad en la capacidad de ejercicio (que nunca debe confundirse con la elasticidad muscular), algunas condiciones necesarias para otras fuerzas dependientes las capacidades atléticas, como la velocidad y la fuerza, son innatas y también muestran su estrecha relación y dependencia con la fuerza.

3.3. Capacidades Condicionales

Fuerza

Según la clasificación de las habilidades condicionantes de Martin, Carl y Lehnertz (2006) y otros autores, su desarrollo depende fundamentalmente de un reflejo condicionante dinámico. Muchos autores han adoptado este enfoque, pero en la práctica, aunque esto constituye un elemento muy importante, partimos del criterio de que la condición del tipo de sustrato metabólico que es la base de la energía no puede ser el único determinante de la capacidad de clasificar tales como fuerza, velocidad o resistencia o flexibilidad.

La fuerza máxima.

Se define como la fuerza máxima que el sistema neuromuscular puede ejercer en una sola contracción muscular máxima. Por tanto, determinará el rendimiento de aquellos deportes que tengan que controlar o vencer una gran resistencia. (Ruiz, 1994)

Fuerza explosiva

La capacidad del sistema neuromuscular para superar la resistencia con contracciones de alta velocidad se define como fuerza explosiva (fuerza, fuerza rápida). El sistema neuromuscular acepta y libera cargas rápidas a altas velocidades coordinando los reflejos y los componentes elásticos y contráctiles de los músculos. (Ruiz, 1994)

Fuerza-resistencia.

Es la capacidad o habilidad de todo el cuerpo para soportar la fatiga. Se caracteriza por una capacidad relativamente alta para expresar el poder, así como la capacidad de perseverar. Las pruebas de fuerza antiguas, como las flexiones máximas, son en realidad pruebas de resistencia de fuerza. (Ruiz, 1994)

Velocidad

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de mover una extremidad o parte del sistema de palancas del cuerpo o todo el cuerpo a la máxima velocidad posible. (Ruiz, 1994)

Manno (2001:235) agregó que la velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (p. ej., carreras de velocidad, saltos y la mayoría de los deportes de atletismo), mientras que en las competencias de resistencia su papel como factor determinante parece disminuir con la velocidad. aumenta la distancia.

3.4. Principios fisiológicos de la velocidad

3.4.1. La estatura

No hay límite de altura para los velocistas, aunque las estadísticas muestran que los expertos en velocidad en la pista miden entre 1,65 m y 1,90 m.

3.4.2. El peso.

El velocista debe ser un atleta armonioso y el peso debe ser el adecuado. Hay que tener en cuenta que a los velocistas les cuesta mucho eliminar grasa, por lo que hay que extremar las precauciones a la hora de buscar una alimentación sana y equilibrada.

3.4.3. La calidad de las fibras

Los velocistas nacen, pero hay que hacerlo con el tiempo. Esto lo hemos escuchado de más de un gran entrenador, pero ¿por qué nacieron los velocistas? La respuesta es simple: porque tienes un gran porcentaje de fibras explosivas en tu cuerpo.

3.4.4. La musculación

El culturismo se ha convertido en los últimos años en un factor tan clave en los velocistas que algunos tecnólogos han comparado el perfil de estos deportistas con

el de los culturistas. El velocista cada vez más raro se destaca por su delgadez exagerada, en cambio, favorece al velocista fuerte, fuerte y musculoso. Algunos atletas, como el actual poseedor del récord mundial de sprint de 100 metros, Usain Bolt, usan pesas y masajes potentes para mantener la masa muscular relajada durante su rutina habitual de musculación.

La nutrición.

Entre los velocistas, el principal gasto de su entrenamiento son los hidratos de carbono. El glucógeno muscular juega un papel importante ya que estos deportistas trabajan especialmente de forma anaeróbica. (Ruiz, 1994)

En otras palabras, el glucógeno es la súper gasolina de los corredores de 100, 200 y 400 metros, por eso tienen que reponerlo todos los días, especialmente los carbohidratos complejos. El almidón que se encuentra en la mayoría de las verduras es un claro ejemplo de este tipo de nutriente.

Intensidad

La intensidad de la carga de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad comienza alrededor del 75% del máximo. Aquí, el atleta está aprendiendo a una intensidad relativamente alta los ajustes necesarios para mantener un ritmo técnico o un ritmo bajo presión de tiempo. Poco a poco, el atleta alcanza el 100% de productividad. Sin embargo, el progreso requiere que el atleta intente exceder el límite de velocidad existente.

Flexibilidad

Según (Solar, 2010), permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación

Física, ya que si no fuera así supondría para los estudiantes una pérdida más rápida de esta cualidad.

Para Gómez y Naranjo (2007: 56) La flexibilidad es específica de cada grupo muscular y varía ampliamente según la edad, el género y el nivel de entrenamiento. Más pronunciado en mujeres y personas entrenadas durante las primeras etapas de la vida.

Resistencia

La resistencia es una habilidad psicofisiológico-funcional compleja que está bastante bien establecida en comparación con otras habilidades. En cualquier caso, la base genética es fundamental para el nivel de rendimiento que se puede lograr dentro de los requisitos establecidos. La resistencia juega un papel importante en todo tipo de deportes, tanto en actividades individuales como de equipo, tanto cíclicas como no cíclicas. ¿Cómo lo definimos? Se puede definir como la capacidad de resistir la fatiga. (Ruiz, 1994)

Campos y Cervera (2006) Dicen que una persona es resistente cuando trabaja a cierta intensidad y durante mucho tiempo sin síntomas de fatiga, nuevamente, cuando estos síntomas aparezcan, podrá perseverar en mejores condiciones. Dependiendo del área en cuestión, la resistencia se desarrolla con diferentes magnitudes y diferentes características.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- La motricidad como estrategia didáctica, al intervenir en múltiples interacciones en su entorno y con los demás, permite a los escolares superar con éxito los diferentes problemas motores que se presentan en las clases de EF y en la vida cotidiana.

SEGUNDA.- El proceso de aprendizaje de la capacidad motriz permite comprender y desarrollar la inteligencia operativa, lo que significa saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, con quién y en función de las condiciones cambiantes del entorno.

TERCERA.- El impacto en el desarrollo motor y el rendimiento físico se verá reflejado en el desarrollo de habilidades importantes como el desarrollo físico, social, emocional e intelectual para combatir la falta de habilidades motoras en los estudiantes de primaria.

RECOMENDACIONES.

- Discutir con los profesores la importancia de desarrollar la motricidad de los alumnos para evitar el riesgo de una mala formación o pérdida de habilidades en una vida sedentaria.
- Realizar talleres de capacitación a docentes sobre lo que se debe hacer para lograr un mejor desempeño en la motricidad de los niños.
- Realice actividades físicas y atléticas con su hijo.

REFERENCIAS CITADA

- Barbero, J.; Coutts, A.; Granda, J.; Barbero, V. y Castagna, C. (2010). La validez y fiabilidad de un dispositivo global del sistema de posicionamiento por satélite para evaluar la velocidad y la capacidad de sprints repetidos (RSA) en los atletas. *Diario de Ciencia y Medicina en el Deporte*, 2, 232-235.
- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Benjumea, M. (2004). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física. Un asunto que invita a la transdisciplinariedad. En: III Congreso Científico Latino Americano – I. Simposio Latinoamericano de Motricidad Humana. Universidad Metodista de Piracicaba UNIMEP. Brasil. pp. 1-19.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bompa, T. (2007). *Periodización Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea
- Buitron J, Parco M. Influencia de la actividad lúdica en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa N° 7094 “Sasakawa” UGEL 01. [Tesis magister]. Universidad Cesar Vallejo; 2014.
- Campos, J. y Cervera, V. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Fernández R. La percepción de la eficacia motriz, su relación con la actividad física, y la intensidad del esfuerzo físico, en los estudiantes de secundaria de la I.E 1197 Nicolás de Piérola, 2015. [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2017.
- Gómez M. Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en el alumnado de primer curso de educación secundaria obligatoria en la clase de educación física, en la Facultad de Educación Universidad Complutense de Madrid 2004. [Tesis doctorado]. Universidad complutense DE MADRID; 2004. 24. Lopes V, Maia J, Silva R, Seabra

<http://www.chasque.net/gamolar/deporte%20infantil/infantil.01.html>

- Hurtado D. (2008). Corporeidad y motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. *Revista Brasileira Educacao & Sociedade.*, Campinas; [citado 12 de Diciembre de 2009] 29, (102): 119-136, Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/es/v29n102/a07291>
- López, P. (1993). El entrenamiento de la fuerza en los deportes de equipo. *Apunts, medicina de l'esport*, 34, 55-62.
- Martin, D.; Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Martin, G. (2013). El entrenamiento del comportamiento de juego. Recuperado el 20 de agosto de 2014, de <http://fermingaleote.blogspot.com/p/experiencia-profesional.html>.
- Martín-Albo, J. (2000). La motivación en los deportes de equipo. Análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. Un programa piloto de intervención. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 24. <http://www.efdeportes.com/efd24/t dj.htm>
- Martínez, S. (2006). Historia y antropología del cuerpo. *Gazeta de Antropología*. Universidad de Málaga; 2006; [citado 13 de Agosto de 2014] (22): 22-19. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=2049505>.
- Mauss M. (1971). *Técnicas y movimientos corporales*. Sociología y Antropología. Madrid: Editoriales Tecnos.
- Melich, J. (1994). *Del extraño al cómplice: La educación en la vida cotidiana*. Barcelona: Editorial Anthropos.
- Molnar, G. (1995). *Educación física y deporte infantil*. Disponible en:
- Mora J, Ortiz J, López L. Asociación de la Coordinación Motriz con la Actividad Física y el Índice de Masa corporal en escolares entre 10 y 12 años, en el área urbana del Municipio de Zarzal-Valle. [Tesis Maestría]. Universidad autónoma de Manizales; 2016.
- Murcia, N. (2003). *La motricidad humana: trascendencia de lo instrumental*. Buenos Aires. Efddeportes; [citado 20 de Agosto de 2014]; Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd65/motric.htm>

Navarro, F. (2004). Rendimiento aeróbico: crecimiento, maduración y entrenabilidad. IFOCOES, VI (1): 3 - 48.

Prieto, A., Naranjo, S. y García (2005). Cuerpo-movimiento: perspectivas. Bogotá: Centro Editorial Universidad del Rosario.

Ruiz, L. (1987). Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Madrid: Editorial Gymnos

El desarrollo la competencia motora para el rendimiento físico en los niños de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.portalfitness.com Fuente de Internet	4%
2	altorendimiento.com Fuente de Internet	3%
3	www.maixua.com Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	1%
6	www.um.es Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%

9	Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina Trabajo del estudiante	1 %
10	www.olindotelos.webege.com Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
12	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad de Antioquía Trabajo del estudiante	1 %
14	portalfitness.com Fuente de Internet	1 %
15	prezi.com Fuente de Internet	1 %
16	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	1 %
17	www.efdeportes.com Fuente de Internet	1 %
18	repositorio.autonoma.edu.co Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %

21	www.juanantoniocardenas.com Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.escuelamilitar.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	normalista.ilce.edu.mx Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to International Baccalaureate Ministry of Education of Ecuador Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad del Atlántico Trabajo del estudiante	<1 %
29	dspace.cordillera.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.