

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños de nivel primaria

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación física

Autor.

Tulio Rolando Salcedo Gallardo.

Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños de nivel 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)



Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños de nivel primaria

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

Tulio Rolando Salcedo Gallardo. (Autor)

.....

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....

Tumbes - Perú.

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, 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 Calixto La Rosa Feijoo, Coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Aba (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **“Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños de nivel primaria”** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **TULIO ROLANDO SALCEDO GALLARDO**.

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 **16**.

Por tanto, **TULIO ROLANDO SALCEDO GALLARDO**, 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 Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Aba
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mi hijo que es mi razón de vivir, quien me da las fuerzas necesarias para seguir luchando, este trabajo de investigación te lo dedico con el cariño de padre y esposo. Te amo Renato.

INDICE

DEDICATORIA	5
INDICE	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCION	9
CAPITULO I	11
MARCO TEORICO CONCEPTUAL	11
1.1. Ejercicio Físico	11
1.2. Tipos de ejercicios	13
1.3. Importancia de la motricidad	14
1.4. Clasificación de la motricidad	15
CAPITULO II	19
CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES	19
2.1. Habilidades de una persona	19
2.2. Habilidad y destreza	20
2.3. Clasificación de las habilidades motrices básicas	20
2.4. Ejercicios básicos y habilidades motrices básicas en edad escolar	21
2.5. Clases de habilidades motrices que desarrollan los niños de nivel primario	22
2.6. Ejercicios más comunes en niños de nivel primario	30
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS CITADAS	34

RESUMEN

La presente información se basa en el tema Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices en niños de nivel primaria, lo cual resulta de suma importancia investigar, tanto como padres y maestros, ya que se trata del desarrollo y manejo de las habilidades y capacidades de nuestros niños y su educación base, la cual se fomenta adecuadamente y se construye una buena enseñanza desde pequeños, tendrá un mejoramiento durante la etapa de su desarrollo; por ello en este tema se tiene en cuenta puntos fundamentales como; lo que son los ejercicios físicos que ayudara para un desarrollo en las habilidades motrices en los niños de nivel primario.

Palabras clave: Resolución, conflicto, física

ABSTRACT

This information is based on the topic Physical exercises to develop motor skills in elementary school children , which is very important to investigate, both as parents and teachers, since it is about the development and management of skills and capacities of our children and their basic education, which is adequately promoted and a good teaching is built from an early age, will have an improvement during the stage of their development; For this reason, this topic takes into account fundamental points such as; what are the physical exercises that will help for the development of motor skills in primary-level children.

Keywords: Resolution, conflict, physics

INTRODUCCION

La actividad física está asociada con el desarrollo de las habilidades motrices en los niños de primaria, ya que en el proceso se desarrollan habilidades básicas y se desarrolla mucho la capacidad física de los niños en su aprendizaje motor, cognitivo y actitudinal.

El trabajo actual se basa en el desarrollo de niños que necesitan un espacio de juego controlado y supervisado por un maestro que los ayude a motivarse, desarrollar sus conocimientos y desarrollar sus movimientos corporales coordinados.

La actividad física y su relación con el desarrollo de la motricidad infantil es importante en la etapa escolar, y el objetivo esperado es poder traspasar un buen mensaje a las escuelas primarias y escolares a través de este trabajo de investigación. Al mismo tiempo, puede ayudar al desarrollo formativo integral de los niños, vinculándolo con el aprendizaje procedimental, físico, cognitivo y actitudinal en los estudiantes de primaria.

La actividad física es una actividad que utilizan los profesores de educación física para ayudar a mantenerse en forma y la actividad física, que ayuda a desarrollar la motricidad de los niños ya que los mantiene activos.

La actividad física beneficia los procesos del sistema cognitivo de cada niño, además de proporcionar un aprendizaje recreativo para comprender mejor a cada niño a medida que se desarrolla y aprende.

Analizamos la importancia del ejercicio físico, y la motricidad, la relación entre ambas, y encontramos un problema que se presenta en los alumnos de primaria en la actualidad.

Este problema se debe a la falta de motivación de docentes y alumnos, padres e hijos, por lo que se tiene que basar en un sistema más innovador donde los niños se motiven a hacer y

aprender por su propia voluntad, por ejemplo, un docente a través de la actividad física. para entender un tema. Se marcará porque lo aprendió mientras se divertía y usaba su motricidad.

¿Cómo se determina que la actividad física ayuda a desarrollar la motricidad en los estudiantes de primaria?

La importancia de este tema a tratar es que muchas veces las bajas calificaciones no son provocadas, pero si prestamos atención a las actividades y motivaciones que puedan tener nuestros hijos, nos damos cuenta que hay actividades que faltan, lo cual es un ejercicio muy importante para su desarrollo.

Objetivo General

- Establecer la cooperación que tiene el Ejercicio físico para desarrollar las habilidades Motrices en niños de nivel primaria.

Objetivos Específicos

- Analizar los ejercicios físicos que ayuden a que los niños puedan motivarse conjuntamente con las habilidades motrices
- Determinar los ejercicios básicos que puedan realizar los niños de edad escolar primaria.
- Determinar que habilidades motrices despierta el niño al realizar ejercicio físico.

Por ser ejercicio físico, despierta al niño de una forma divertida, lo que ayuda a fortalecer la motricidad del niño y lo mantiene motivado para aprender más.

Además, al igual que ocurre con los deportes, cuando tu cuerpo se mueve de forma divertida y casual, se anima al niño a querer volver a la misma sensación de diversión y entretenimiento que tiene, dándose cuenta de que está aprendiendo y despertando la energía del niño.

CAPITULO I

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

1.1. Ejercicio Físico

El ejercicio físico ha sido una variedad de deportes que realizamos voluntariamente desde la antigüedad, este tipo de ejercicio se da a través de los músculos, resultando en un gasto de energía, y en ocasiones un gasto de energía, este tipo de actividad también consume la energía que consume nuestro cuerpo, y la energía que necesita ser consumida. Mantenimiento de la vida o actividades diarias.

Se convierte también en una actividad planificada y estructurada, necesariamente repetitiva, todo ello para mejorar nuestra apariencia; y la pérdida de forma física y vitalidad como concepto de forma física, que nos permite realizar actividades cotidianas y habituales. Actividades y tareas para disfrutar activamente de nuestro ocio, reducir las enfermedades causadas por la inactividad física y maximizar nuestras capacidades.

Deporte: Hablamos de deporte cuando esta actividad física además es reglamentada y competitiva.

Por norma general y a personas de todas las edades, no siempre nos resulta fácil introducir la actividad física en nuestra rutina diaria de forma habitual. Esto se debe a una serie de factores como: la velocidad de nuestra vida, el uso de coches o motos, el hecho de que pasamos la mayor parte del día sentados viendo la tele o jugando a videojuegos... La comodidad de nuestra vida nos permite vernos hacer ejercicio es algo muy duro, ponemos excusas de que no tengo tiempo o estoy cansada. Hay un hecho entre vosotros jóvenes además del estudio de completar los ejercicios que os han organizado. A partir de ahora, tienes que organizarlo tú mismo, lo que puede incidir en su abandono. También

inciden cambios en otras características de esta etapa, como empezar a trabajar, cambiar de domicilio, independencia, nuevas responsabilidades, etc.

Por norma general y a personas de todas las edades, no siempre nos resulta fácil introducir la actividad física en nuestra rutina diaria de forma habitual. Esto se debe a una serie de factores como: la velocidad de nuestra vida, el uso de coches o motos, el hecho de que pasamos la mayor parte del día sentados viendo la tele o jugando a videojuegos... La comodidad de nuestra vida nos permite vernos hacer ejercicio es algo muy duro, ponemos excusas de que no tengo tiempo o estoy cansada. Hay un hecho entre vosotros jóvenes además del estudio de completar los ejercicios que os han organizado. A partir de ahora, tienes que organizarlo tú mismo, lo que puede incidir en su abandono. También inciden cambios en otras características de esta etapa, como empezar a trabajar, cambiar de domicilio, independencia, nuevas responsabilidades, etc.

Las máquinas sin usar o usadas difícilmente se oxidarán. Tu salud depende del ejercicio que hagas hoy. Como hemos señalado anteriormente, la actividad física regular, además de ser placentera, aporta una serie de beneficios para nuestra salud a nivel físico, mental y social.

Nivel físico:

- Puede ayudarlo a controlar su peso y, lo que es más importante, combinado con una dieta adecuada, puede prevenir la obesidad.
- Le ayuda a prevenir enfermedades del corazón y presión arterial alta.
- Ayudar a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Un programa de actividad física de cierta intensidad es incompatible sin cambios de estilo de vida concurrentes.
- Le ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta como diabetes, osteoporosis (pérdida ósea), problemas de espalda (dolor lumbar) y más.

Nivel psicológico:

- puede aumentar su autoestima y vitalidad, mejorar su estado de ánimo y mejorar la calidad y duración de su sueño.

- Puede ayudarte a reducir el estrés y combatir la ansiedad.
- Mejora tu rendimiento intelectual.

1.2. Tipos de ejercicios

Hay tres tipos básicos de ejercicios:

Ejercicios aeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza.

Ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates.

Ejercicios de fuerza y resistencia se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas. En esta sección se muestran ejemplos de los tres tipos de ejercicios, así como los beneficios de cada uno, el equipo que puedes necesitar y los lugares donde puedes hacerlos. El programa ideal de ejercicios abarca los tres tipos, más las sesiones de precalentamiento y de relajación. Esto puede parecer mucho, pero después de que hayas obtenido la aprobación del médico para comenzar a hacer ejercicios, puedes comenzar lentamente y con cuidado, y aumentar gradualmente el tiempo en que haces ejercicio.

Según una encuesta realizada por Breastcancer.org de octubre a noviembre de 2011, muchas de nuestras visitantes caminan para hacer ejercicio (el 82 % de las encuestadas). Otras de las principales elecciones fueron el levantamiento de pesas (35 %), andar en bicicleta (29 %), yoga (28 %) y correr (23 %).

Si estás comenzando un nuevo programa de ejercicios después de la cirugía de cáncer de mama, agregar ejercicios aeróbicos a tu rutina puede sobrecargar el brazo

del lado de la cirugía. Por ejemplo, si comienzas un programa de ejercicios diseñado específicamente para sobrevivientes del cáncer de mama, espera a que el brazo esté lo suficientemente fuerte para usar una máquina elíptica, jugar al tenis, hacer esquí a campo traviesa o cualquier ejercicio que afecte al brazo. Puede ser demasiado para hacerlo inmediatamente después de la cirugía.

1.3. Importancia de la motricidad

La motricidad es el deporte de como una forma de comunicarse, expresarse y relacionarse con los demás y juega un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad ya que los niños no solo desarrollan sus habilidades motoras, sino que también les permiten integrar el pensamiento, la emoción y la socialización. (Ramos et al., 2016).

No se puede cuestionar la importancia del cuerpo en un entorno escolar, ya que la experiencia es una fuente importante de aprendizaje. Es por esto que poder experimentar el propio cuerpo en la escuela a través de la práctica motriz garantiza que los centros educativos no solo prioricen la difusión del conocimiento, sino que sean lugares de creación y comunicación, cuerpos que permitan a los niños y niñas aprender (Martín; Rodríguez, 2010).

En el aula, la motricidad es fundamental porque estimula la actividad motriz en los alumnos, consiguiendo grandeza en cada uno de sus patrones motores básicos, coordinación, motricidad, lateralidad, manipulación de objetos, equilibrio, etc. grado de madurez. Todo esto proporcionará la base necesaria para que los alumnos se preparen para el futuro. (Palmar, 2014).

1.4. Clasificación de la motricidad

Criterios de clasificación de las situaciones motrices

Parlebas (1981) Las situaciones de movimiento se clasifican de acuerdo con tres parámetros determinados por la incertidumbre, que pueden estar relacionados con información del entorno físico y/o interacciones con compañeros y/o oponentes. La combinación de estos criterios produce ocho amplias categorías en las que se agrupan diversas competiciones deportivas o tareas atléticas. Dentro de cada categoría, hay espacio para juegos deportivos con una lógica interna similar, ya que comparten las mismas características estructurales y similares consecuencias prácticas:

- (I) Interacción con el medio o entorno físico.
- (C) Interacción con el compañero.
- (A) Interacción con el adversario.

Estos tres criterios arrojan 8 categorías basadas en la presencia o ausencia de incertidumbre en todos o algunos de los tres parámetros mencionados, tales como (A) presencia de interacción, en este caso con un adversario, y (A) ausencia de interacción, en este caso con el oponente. La clasificación general de la actividad física propuesta por Parlebas (1981) permite agrupar, como sugiere (1996, p. 9), dentro de un mismo grupo de actividades lógicamente regidas por los mismos principios, que requieren de la misma inteligencia motriz, pero, creemos que para lograr las características destacadas en la clasificación de Parlebas, en algunos casos es necesaria una clasificación más específica. Así lo hacen Blázquez y Hernández Moreno (cit. Hernández Moreno, 1985) y Hernández Moreno (1994) integrando dos criterios complementarios (uso del espacio, formas de participación). Asimismo, el grupo GEIP (1999) integró los principales objetivos motores de cada actividad física en la clasificación estructural propuesta por Parlebas.

Además de las clasificaciones generales comentadas, existen varias específicas. Entre ellas, destacamos la propuesta de Almond (1986, citado en Devís y Peiró, 1992: 162)

para la competición deportiva. Dicho esto, los juegos de pelota o juegos móviles equivalentes que son competitivos y con reglas complejas pueden o no estar institucionalizados. La propuesta, en forma de principios tácticos, utiliza como criterios de clasificación cuestiones estructurales y estratégicas, que son compartidas por diversas competiciones deportivas.

1.5. Habilidades motrices

El comportamiento humano muchas veces cambia y se adapta a través del entrenamiento y la experiencia; esta regla es generalmente útil para todo tipo de aprendizaje, y también es útil para los deportes, que utilizan los programas y principios establecidos por la psicología como modelos explicativos del proceso de aprendizaje.

En todas las teorías psicológicas que explican el aprendizaje motor, todo aprendizaje ocurre en tres etapas:

- Un estímulo
- que activa un proceso neurofisiológico,
- que genera una conducta y/o respuesta.

Las habilidades motrices básicas

El concepto de motricidad básica en educación física comienza a considerar una serie de acciones motrices que han ido surgiendo durante la evolución humana, como caminar, correr, girar, saltar, lanzar, recibir. Estas habilidades fundamentales encuentran apoyo en el desarrollo de las habilidades perceptivas, que están presentes desde el momento del nacimiento, mientras se desarrollan juntas.

Habilidades motrices

Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica,

soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.

Para Guthrie la habilidad motriz es definida como la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas

Destrezas motrices

Como hemos dicho anteriormente, el término destreza motriz está muy relacionado con el de habilidad, llegando numerosos autores a identificarlos y a emplear como norma el de habilidades y destrezas. Podríamos decir que la destreza es parte de la habilidad motriz en cuanto que ésta se constituye en un concepto más generalizado, restringiéndose aquella a las actividades motrices en que se precisa la manipulación o el manejo de objetos.

Areas motrices

Según Sánchez Bañuelos, utilizamos tareas motrices para comprender comportamientos específicos, ya sean perceptivos o motores, que se deben realizar para desarrollar y revelar una habilidad.

Por tanto, cuando hablamos de tareas motrices, nos referimos a actividades motrices concretas que hay que realizar. El conjunto de tareas motrices que se enseñan constituye lo que se va a desarrollar en la enseñanza de la educación física en el ámbito escolar.

Según el modelo de Marteniuk, como vimos en el apartado anterior, la ejecución motriz se basa fundamentalmente en tres mecanismos que los docentes deben tener en cuenta en su procesamiento instruccional de las tareas motrices de enseñanza:

- mecanismo perceptivo.
- mecanismo de toma de decisiones.
- Efecto o mecanismo de ejecución.

Características de las habilidades motrices básicas

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Común a todos.
- Promover/permitir la existencia humana.
- Ser la base para el posterior aprendizaje motor (movimiento o no).

CAPITULO II

CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES

La palabra habilidad proviene del latín habilis, que originalmente significaba tener, y se utilizó para designar a algunas de las especies Homo de nuestro pasado evolutivo: Homo habilis, personas hábiles que aprenden a utilizar herramientas de piedra para facilitar su vida. Por lo tanto, una persona que tiene la capacidad de desempeñarse en un campo en particular se llama hábil.

Las habilidades a menudo se entienden como talentos innatos, pero lo cierto es que también se pueden aprender o perfeccionar: una persona puede nacer con un don para un determinado deporte, o puede adquirirlo a través de la práctica constante y el ejercicio de la habilidad. Entonces, en principio, la habilidad implica talento potencial hasta cierto punto.

2.1. Habilidades de una persona

Según la Organización Mundial de la Salud, el desarrollo humano se basa en el surgimiento y dominio de un cierto número de habilidades humanas:

- Conciencia de sí mismo. Conocer nuestras capacidades, saber quiénes somos y cómo reaccionamos.
- lástima. La capacidad de percibir, comprender e incluso compartir los sentimientos de los demás.
- Comunicación segura. Posibilidad de transmitir todo tipo de información a otros de forma rápida, eficaz y precisa.
- Tomar decisiones. Capacidad para tomar decisiones rápida o lentamente, pero eligiendo el criterio más conveniente dadas las opciones disponibles.
- Pensamiento creativo. Habilidad para encontrar soluciones innovadoras a problemas

y expresar contenidos profundos a través de símbolos, signos y formas originales.

Tipos de habilidad

Las habilidades se clasifican de acuerdo al área específica o al tipo de actividad que involucran, por ejemplo:

Habilidades cognitivas. Aquellos que involucran procesos mentales como la memoria, la velocidad del pensamiento, la deducción lógica o el procesamiento del lenguaje formal (por ejemplo, las matemáticas).

Habilidades sociales. Aquellos que implican tratar o comunicarse con otros, como liderazgo, empatía, creencia, etc.

Habilidades físicas. Aquellos que requieran un manejo coordinado del cuerpo y sus extremidades, como deportes, danza, acrobacias o cualquier otra actividad física similar.

2.2. Habilidad y destreza

La destreza (del latín dextra, correcto) es una forma de habilidad que implica realizar tareas o trabajos de manera satisfactoria y sin esfuerzo, generalmente asociada con transacciones físicas y manuales. Por lo tanto, a las personas que muestran destreza se les llama diestros: jugadores de baloncesto diestros, jugadores habilidosos, etc.

2.3. Clasificación de las habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

Locomotrices: caminar, correr, saltar, cambiar de salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, rebotar, esquivar, caer, trepar, trepar.

No-movimiento: Se caracteriza principalmente por el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero sin movimiento: columpiarse, inclinarse, estirarse, doblarse,

girar, torcerse, empujarse, levantarse, halar, colgarse, equilibrarse.

Manejo y contacto de móviles y objetos: pick, throw, hit, catch, roll, dribble, etc.
locomotora:

Las habilidades motrices son cualquier progresión de un punto a otro en un entorno que utiliza el movimiento de todo o parte del cuerpo como único medio. Por ejemplo, llegar a tu destino, llegar a tu destino a una hora determinada, huir de alguien que te persigue.

La marcha: Caminar es una forma natural de movimiento vertical. Su patrón de movimiento se caracteriza por movimientos alternos y progresivos de las piernas y contacto constante con la superficie de apoyo. Durante la infancia, los niños pasan de gatear a gatear, y de ahí a caminar con ayuda o tropezando, a caminar de forma normal.

Correr: Correr es una extensión natural de la capacidad del cuerpo para caminar. De hecho, no es lo mismo que el llamado paseo en fase aérea. Correr es parte del desarrollo motor humano, emergiendo temprano. Antes de aprender a correr, un niño aprende a caminar de forma independiente y adquiere habilidades adicionales necesarias para hacer frente a las nuevas demandas de habilidades.

Saltar: El salto es una habilidad motriz en la que el cuerpo queda suspendido en el aire por el impulso de una o ambas piernas, y uno o ambos pies se utilizan para tocar el suelo. Saltar requiere modificaciones complejas de la marcha y la carrera que involucran factores como la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Las capacidades físicas necesarias para saltar se adquieren desarrollando la capacidad de correr. Sin duda, saltar es una habilidad más difícil que correr porque implica movimientos más vigorosos y pausas más largas.

2.4. Ejercicios básicos y habilidades motrices básicas en edad escolar

Los preescolares utilizan el espacio y se orientan mejor para realizar todas las acciones en el piso, en diferentes direcciones y sobre obstáculos. En este caso, saltando abriendo y cerrando las piernas, sobresaliendo lateralmente, pasando la cuerda a poca

altura del suelo y saltando de 30 a 24 cm de altura, cae con las piernas semiflexionadas. También subieron a un poste vertical y movieron sus brazos y piernas, pero el movimiento permaneció descoordinado. En este grupo de edad hubo una gran mejora en la escalada respecto al grupo anterior, ya que subían la escalera con un movimiento continuo, mostrando una buena coordinación motriz. Gatean por el suelo y por el banco, colocando alternativamente un brazo delante y la pierna correspondiente, pero sin coordinación porque el movimiento se realiza con pausas.

Sin embargo, los cuadrúpedos son realizados por el niño en cuatro puntos de apoyo, con movimiento continuo de manera coordinada sobre bancos y mesas, combinación de lanzamiento y captura de objetos, pero para atraparlos requiere de la ayuda de todo el cuerpo al lanzar la pelota, poniendo el La pelota rueda por la orilla del río, las manos se lanzan libremente desde el cofre a diferentes lugares, sin señalar el punto de referencia, combinando la acción de lanzar objetos con correr.

Por lo anterior, los logros motrices que manifiestan en los niños de cuatro a cinco años son los siguientes:

- Caminar, correr y saltar en diferentes direcciones.
- Lanzar y golpear pelota de forma combinada.
- Escalar con coordinación.
- Tregar por un plano vertical.

En general, la etapa preescolar es caracterizada por los adultos como el eslabón en el contexto de las acciones del niño. Los niños imitan a los adultos, y de acuerdo a sus indicaciones, la talla-peso expresa el peso (peso) para una determinada talla y permite evaluar el estado nutricional actual, reciente, aunque en algunos casos puede ser manifestación de una enfermedad crónica. los primeros años tiene su principal valor ya que puede estimar el crecimiento de su contenido

Otras dimensiones son la circunferencia del brazo (sección media), el diámetro

de los hombros, las caderas y las estimaciones de las áreas muscular (reservas de proteínas) y grasa (reservas de energía) del brazo. Estas áreas se calcularon utilizando fórmulas que utilizan valores para los pliegues de grasa del tríceps y la circunferencia del brazo. Una vez entendidas las características psicológicas, físicas y motrices, se pueden diseñar ejercicios físicos para niños en edad preescolar en base a estas características, por lo que este trabajo tiene como objetivo desarrollar complejos de ejercicios adecuados para niños de 4 a 5 años para desarrollar la motricidad, la relajación y la lateralidad.

Para este trabajo, múltiples observaciones de la actividad motora en niños de 4 a 5 años confirmaron las limitaciones del ejercicio en el desarrollo de las habilidades de caminar, correr y saltar, Lanzar y atrapar se debe a los educadores de los niños. Escasa motivación para realizar el ejercicio. sin utilizar métodos interesantes que faciliten la realización del ejercicio a partir de las experiencias personales de los niños.

Ejemplo de ejercicios para la relajación

- Ejercicio 1: Decir a los niños: Vamos a jugar con nuestros cuerpos: mostrar las partes duras, ahora las partes blandas. Se endurecerán: piernas, brazos, espalda, vientre, pies.
- Juguemos con goma y piedras: caminaré despacio entre ustedes, cuando diga goma serán blandas y las podré mover, y cuando diga piedra serán duras e incapaces de moverse.
- Ejercicio 2: Se recomienda una bola o bolsa de papel. El niño está tumbado con la bolsa en el estómago (subida y bajada) y la bolsa en la espalda, a cuatro patas.
- Ejercicio 3: Invite a los niños a jugar con el aire. Les dijeron: el aire nos lleva de lado a lado, adelante y atrás.

Ejemplo de ejercicios para ejercitar la habilidad de caminar

- Ejercicio 1: Pida a los niños que caminen lenta y rápidamente por toda el área de "caminata extendida" hasta que hayan terminado su carrera. Alternar caminar y correr.
- Ejercicio 2: Invite a los niños a caminar, cada uno siguiendo el ritmo de las teclas, y llévelos a caminar de una manera diferente (de puntillas, "como un gigante" tacones altos "como tacones altos", levantar las rodillas "como pequeños caballos", escalones laterales, "como coches locos", como diferentes animales.
- Ejercicio 3: Invítelos a jugar "Estatua". Caminan dispersos, cada uno por donde quiere, y cuando se les indica que se detengan, quietos como "estatuas". Continúa repitiendo el movimiento deseado y se detiene de nuevo. Se repite varias veces.

Ejemplos de ejercicios para ejercitar la habilidad de saltar.

- Ejercicio 1: Camine por el área, sostenga una hoja de papel en la mano y muévala a diferentes posiciones (arriba, adelante, abajo, atrás). Se crearía una idea interesante, se podría decir que las hojas son el pañuelo que se agita, son las alas que se agitan a los lados del cuerpo. y muchos más
- Se paran en su lugar, colocan el papel en el piso y saltan de diferentes lados del papel al otro.
- Ejercicio 2: Se motiva a los niños con conejos y se les pide que pongan las manos frente a ellos y las doblen como un conejo, se recomienda tener los pies juntos y las piernas dobladas. Se podría decir la rima conejo saltando duro y firme.

Ejemplo de ejercicios para la habilidad de correr

- Ejercicio 1: Pide que camines y corras de manera dispersa, tocando diferentes lugares del área y objetos colocados en diferentes lugares. Al tocar objetos, se vuelven como ellos (duros o blandos).
- Ejercicio 2: Se les invita a cambiar de dirección como coches locos.
- Ejercicio 3: Los niños se paran en fila y se motivan con un pequeño tren como mandan los adultos, el tren va más rápido y se estimulan para que no descarrile. Puedes ir y cantar chucho a chucho a para que el tren cruce el terraplén.

Ejemplos de ejercicio para la lateralidad y espacialidad

Gracias al uso de objetos de diferentes formas y colores, los niños caminan con señas, aplicando los conocimientos adquiridos en educación sensorial y lenguaje. Al final de la caminata, verbalizaron lo que estaban haciendo durante la caminata. Esta actividad se puede realizar en áreas al aire libre de instituciones infantiles u otros espacios públicos como parques y espacios verdes.

Las caminatas de señas juegan un papel educativo importante porque, además de ayudar con la orientación espacial, el lenguaje y el pensamiento positivo, también desarrollan el colectivismo.

2.5. Clases de habilidades motrices que desarrollan los niños de nivel primario

Para Díaz, (1999), La motricidad son todos los comportamientos y aprendizajes adquiridos por una persona que se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a modelos de movimiento o gestos específicos y conocidos que regulen y normalicen las actividades.

Así mismo Batalla, (2000), Defínalos como familias con habilidades amplias y generales, compartidas por muchos, y que sirvan como base para el aprendizaje

posterior de habilidades nuevas y más complejas, especializaciones y habilidades típicas de contextos culturales específicos.

Estas habilidades se caracterizan por el movimiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su desarrollo se interrelacionan diferentes elementos espaciales: orientación, planos y ejes. Las habilidades motrices se adquieren y desarrollan automáticamente porque son movimientos naturales y heredados, se pueden desarrollar algunas habilidades básicas y, a medida que un individuo crece, las habilidades maduran y se diversifican de varias maneras en función de factores externos que influyen en la especialización motora del niño.

Según Castañer (2001:128) Movimiento Movimiento Se considera movimiento al movimiento que realiza el cuerpo desplazándose de un punto a otro del espacio, combinando diferentes elementos espaciales: orientación, plano y eje. En este sentido, el movimiento existe en diferentes acciones como correr, deslizarse, marchar, saltar, caminar, etc.

De igual forma encontramos a Prieto (2010:80) Quien nos dijo que la locomoción implica ocuparse de los movimientos del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros). Wickstrom (1983: 50) define esta habilidad nuestra como correr, que es la forma de energía del movimiento y es una extensión natural de la habilidad básica de caminar.

Según Castañer (2001:130) concluyó que las habilidades de tipo locomotor no se desarrollan automáticamente porque existe una base de dotación genética que inicia una gran cantidad de habilidades fundamentales que madurarán y se desplazarán en una dirección u otra dependiendo de factores externos. Esto constituye la especialización del movimiento de cada niño.

Fernández, Gardoqui, Sánchez, (2007; 15), Lo definen como desplazamiento, cualquier progresión de un punto a otro en el espacio utilizando como medio el movimiento del cuerpo. La amplitud de esta definición permite incluir tipos de

desplazamiento muy diferentes. Se utiliza en paralelo con el término motor para definir aquellas habilidades motrices que implican evolución o traslación espacial.

Romero (2007, 34), Inferencia Movimiento El movimiento es el acto de cambiar a un niño o niña de un estado estacionario a un estado de caminar, y al respecto Harrow (1978) señaló que este tipo de movimientos producen cambios de posición y transportan a los individuos de un lugar a otro.

- **Correr**

Vera (2011,33), Lo conceptualiza como una de las habilidades fundamentales que ya permite a las personas participar en una variedad de entornos relacionados con los deportes y los juegos. La estructura es similar al movimiento anterior (caminar), porque también hay una transferencia de peso entre los pies, la diferencia obvia entre ambos es la fase de aire o vuelo, porque al caminar no existe, si el trabajo es sobre el niño, enséñale correctamente Se mejora la complementariedad de cada parte del cuerpo, resultando en un movimiento más eficiente, eliminando o reduciendo así las fuerzas externas que interfieren en sus movimientos, como, por ejemplo, los movimientos del tronco, la espalda del tronco, etc, para aumentar tu velocidad de carrera.

- **Saltar**

Vera (2011:34), Díganos que, por sus posibilidades y variaciones, esta habilidad constituye muchas veces otra actividad fundamental en el desarrollo infantil. Requiere la propulsión del cuerpo en el aire y la recepción de todo el peso de los pies en el suelo, por lo que, si el niño no tiene estas cualidades necesarias para ascender, no se observará el resultado del salto.

- **Fase preparatoria**

Salto horizontal: cuerpo encorvado, grandes articulaciones flexionadas, peso

delante de los pies, pies delante, brazos detrás.

Salto vertical: flexiona las articulaciones grandes del cuerpo, coloca el peso frente a los pies, los pies hacia adelante y separados, los brazos hacia atrás.

- **Fase de acción**

Salto horizontal: movimiento fuerte del brazo hacia adelante y hacia arriba, extensión de cuerpo completo, ángulo de despegue de 45º, pies separados al aterrizar, articulaciones grandes flexionadas al aterrizar, los brazos continúan moviéndose hacia adelante.

Salto vertical: movimiento vigoroso de los brazos hacia adelante y extensión del cuerpo, despegue vertical, pies separados al aterrizar, grandes articulaciones flexionadas al aterrizar.

Habilidades no locomotrices

Rojas (2012, 8), Cuéntanos que su característica principal es el manejo y control del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, torcerse, empujarse, levantarse, halar, colgarse, equilibrarse, etc.

Según lo citado por Gómez, (2003:112), La estabilidad no debe ser sinónimo de rigidez, sino todo lo contrario, ya que nos referimos a la estabilidad en el marco de las condiciones permanentemente inestables que caracterizan la práctica de los deportes de rendimiento.

Esta es una de las habilidades motrices básicas que requiere mucha adaptación, debido a los constantes cambios de ritmo, dirección y desplazamiento, si el atleta no tiene un buen desarrollo de la estabilidad, no podrá realizar movimientos motores más complejos.

- **Girar**

Fernández, Gardoqui, Sánchez (2007, 22), nos muestra que los giros se encuentran en el grupo de motricidad básica, que se caracteriza principalmente por el manejo y control del cuerpo en el espacio, algunos autores las incluyen dentro de las denominadas habilidades gimnásticas (acrobacias), las cuales requieren de un plan para su realización, Movimiento programas, y ajustes muy precisos con respecto a las relaciones espacio temporales.

- **Colgarse**

López (2001, 143), Nos dice que un sujeto está en levitación si agarra una vara con las manos y sostiene en ellas su cuerpo estirado. Este movimiento articular comúnmente utilizado para estirar.

- **Equilibrarse**

Blázquez (2006,27), cita a Valler (1977), Considera el equilibrio corporal como un aspecto de la educación del esquema corporal porque determina la actitud del sujeto hacia el mundo exterior. Habilidad para mantener el cuerpo en una posición erguida cuando el individuo permanece estacionario o en movimiento debido a movimientos compensatorios que involucran habilidades motoras gruesas y finas.

Habilidades de proyección y recepción

Ureña, Velandrino, Alarcon, (2006; 20), Lo conceptualizó de la siguiente manera: Estas acciones se refieren básicamente al movimiento o contacto de un objeto, entendiendo este último como la idea que un individuo tiene de él; es decir, una idea general de las propiedades y relaciones entre los objetos.

✓ **Lanzar**

Chacón (2006,42), Deduciendo que lanzar requiere la coordinación de todas las partes del cuerpo, el niño adquiere lentamente un patrón maduro. Alrededor de los seis meses de edad, muchos niños pueden arrojar objetos desde una posición sentada, pero se les deja solos de manera incómoda. Alrededor de un año en el que el niño puede controlar; dirección de distribución.

✓ **Recepcionar**

Romero, (2007; 40), Deduciendo que lanzar requiere la coordinación de todas las partes del cuerpo, el niño adquiere lentamente un patrón maduro. Alrededor de los seis meses de edad, muchos niños pueden arrojar objetos desde una posición sentada, pero se les deja solos de manera incómoda. Alrededor de un año en el que el niño puede controlar; dirección de distribución.

✓ **Botar**

Mosquera, (2003; 65), Cuéntanos es la acción del niño golpeando o moviendo la pelota con las manos, tirando la pelota al suelo, luego de un impacto elástico se eleva para atrapar nuevamente la pelota en su mano y continuar con la acción.

De lo conceptualizado por los autores llego a la conclusión que las habilidades de proyección y recepción también conocidas como habilidades manipulativas son movimientos básicos como lanzar, recepcionar y botar un móvil u objeto, que será la base para desarrollar habilidades deportivas.

2.6. Ejercicios más comunes en niños de nivel primario

Los niños de esta edad necesitan la actividad física para aumentar su fuerza, su coordinación y su confianza en sí mismos, así como para sentar las bases de un estilo

de vida saludable. También están ganando un mayor control sobre cómo les gusta estar activos. Los niños en edad escolar deben tener muchas oportunidades para practicar diversas actividades, deportes y juegos que encajen en su personalidad, aptitudes, edad e intereses. Hagan una lluvia, Además:

- Las actividades físicas que fortalecen los músculos y que fortalecen los huesos se deben practicar por lo menos 3 días a la semana.
- Los niños logran tener unos músculos y unos huesos fuertes solo con correr, saltar y jugar.

No es necesario que dispongan de programas formales de levantamiento de peso, pero estos son seguros si están adecuadamente elaborados y supervisados.

Mantenerse en forma en casa

Muchos padres y niños piensan en los deportes organizados cuando piensan en mantenerse en forma. Aunque inscribir a un niño en un equipo deportivo tenga muchas ventajas, entrenar y jugar partidos una o dos veces a la semana no basta para alcanzar el nivel de actividad que deben tener los niños de esta edad. Así mismo, los padres no deben seguir confiando en que la educación física que hacen sus hijos en la escuela les proporciona un nivel suficiente de actividad física.

He aquí algunas maneras de que su hijo se mantenga en forma desde su propia casa:

- Convierta la actividad física en una parte de la rutina diaria. Desde las tareas domésticas hasta los paseos después de cenar, mantenga activa a su familia todos los días.
- Dé a su hijo suficiente tiempo libre para que juegue. Los niños pueden quemar más calorías y pasárselo mejor cuando se les deja jugar con entera libertad. Jugar al escondite, montar en bicicleta por el vecindario y construir un muñeco de nieve son cosas divertidas y saludables.
- Tenga listos los equipos necesarios para practicar una variedad de juegos y deportes.

No hace falta que sean caros: un buen surtido de pelotas, hula-hoops y sogas para saltar pueden mantener ocupados a los niños durante horas.

- Estén activos juntos. Así, usted también se mantendrá en forma, y a los niños les encanta jugar con sus padres.
- Limite el tiempo que pasa su hijo en actividades sedentarias, como ver la televisión, usar dispositivos electrónicos, conectarse a internet y jugar a videojuegos.

Si no dispone de suficiente espacio en casa, aproveche los parques y los campos de atletismo de su localidad. Haga que las salidas deportivas familiares formen parte su rutina regular. Permita que los miembros de su familia elijan las actividades: salir en bicicleta, hacer patinaje sobre hielo o probar el rocódromo (para escalar una pared con rocas). Sirve cualquier tipo de actividad, siempre y cuando todo el mundo pueda participar y disfrutar de ella.

Y recuerde: mostrará a su hijo que el ejercicio físico es importante haciendo ejercicio físico usted mismo.

CONCLUSIONES

Primero. A partir de la información analizada, concluimos que la actividad física regular es fundamental para los estudiantes de primaria para que puedan desarrollar sus habilidades motrices de manera cooperativa, y además de eso, incide en la realización de cada ítem. sus objetivos, por lo que alcanzará sus objetivos.

Segundo. Cada niño es capaz de desarrollar sus habilidades motoras siempre que siga un programa de actividad física específico para su edad que tenga en cuenta los métodos e instrucciones para el desarrollo de cada ejercicio.

Tercero. Se determina que el desarrollo de cada habilidad motriz en los estudiantes de primaria depende de la efectividad del programa de ejercicios, también es necesario verificar que el espacio donde se realizarán las actividades sea suficiente para el niño, por lo que se puede ver un efecto positivo. impacto en el desarrollo de sus habilidades motoras.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los maestros y padres que animen a los menores a seguir y adherirse a un programa de actividad física para maximizar sus habilidades motoras.
- Confirme que el menor usará el espacio para practicar para que no sufra molestias.
- Proporcionar a los menores las herramientas necesarias para la práctica de actividad física.

REFERENCIAS CITADAS

- Castro Ruz, F. (1960). Discurso del Primer Ministro del Gobierno Revolucionario en el acto de entrega del Cuartel Moncada al Ministerio de Educación el 28 de enero de 1960. Recuperado de https://www.davidanthebookseller.com/pages/books/01265/dr-fidel-castro-ruz/nada-hay-mas-importante-que-un-nino-discurso-del-primer-ministro-del-gobierno-revolucionario-en-el&usg=AOvVaw09L9ETuL9XPEwCL4_P3R-T [Links]
- Cuba. Ministerio de Educación. (2018). Programa Educa a tu Hijo. La Habana: MINED. [Links]
- Figueredo Muñoz, J. L., & Tamayo García, B. (2010). Propuesta de juegos para potenciar el deporte participativo en escolares de segundo grado con retardo en el desarrollo psíquico. EFDeportes.com, Revista Digital, 15(147). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd147/juegos-para-potenciar-el-deporte-participativo.htm> [Links]
- Herrera Abreus, M. (2006). Propuesta de juegos para el deporte participativo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 15(147). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd147/juegos-para-potenciar-el-deporte-participativo.htm> [Links]
- Mencia Ramos, Y. (2006). Actividades lúdicas para el desarrollo de la creatividad de los niños en las clases de Educación Física. (Trabajo de Diploma). Cienfuegos: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. [Links]

- Organización de Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. New York: ONU. [Links]
- Organización de Naciones Unidas. (1989). Convención sobre los derechos del niño. Recuperado de <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>. [Links]
- Rodríguez Márquez, R. (2009). Juegos pre deportivos para el mejoramiento las habilidades motrices deportivas en las clases de atletismo en los alumnos de Tercer grado de la Escuela Corina Rodríguez Morera. (Trabajo de Diploma). Cienfuegos: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. [Links]
- Rolando Laguna, J. A. (2010). Actividades físicas para desarrollar habilidades motrices básicas en el Programa Educa a tu Hijo en el municipio Aguada de Pasajero. (Tesis de Maestría). Cienfuegos: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. [Links]
- Ruiz Damas, A. I. (2010). Complejo de juegos para mejorar las habilidades motrices básicas en niños de 7 - 8 años de la Escuela Guerrillero Heroico. (Trabajo de Diploma). Cienfuegos: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. [Links]
- Ruiz Pérez, L. (2000). Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid: Visor Dis. [Links]
- Salas Almarales, Y. (2002). Los Juegos cooperativos en las clases de Educación Física en la enseñanza primaria del primer ciclo. (Trabajo de Diploma). Holguín: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". [Links]
- Zapata, C. (1996). El Juego como instrumento metodológico en la enseñanza. Educación Física y Deporte, 18(1). Recuperado de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4582> [Links]

Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños de nivel primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	21%	1%	14%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.canceryejercicio.com Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	2%
3	www.saludcastillayleon.es Fuente de Internet	2%
4	concepto.de Fuente de Internet	2%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	Yolanda Alonso Álvarez, José María Pazos Couto. "Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España)", Educação e Pesquisa, 2020 Publicación	1%
7	Submitted to Systems Link Trabajo del estudiante	1%



8	miblogefmembrillar.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
9	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo Trabajo del estudiante	1 %
12	www.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	1 %
14	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	1 %
15	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1 %
16	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to Universidad Privada Boliviana Trabajo del estudiante	<1 %

19	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
20	azucena-une.jimdofree.com Fuente de Internet	<1 %
21	www.akronchildrens.org Fuente de Internet	<1 %
22	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
24	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %
26	deportesyeducacionfisica.com Fuente de Internet	<1 %
27	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.