

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Desarrollo de habilidades motrices en estudiantes del nivel primario.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Eduar Orlando Martinez Layza

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Desarrollo de habilidades motrices en estudiantes del nivel primario.

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



Desarrollo de habilidades motrices en estudiantes del nivel primario.

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

Eduar Orlando Martinez Layza (Autor)

Dr. Segundo 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 veintisiete días del mes de junio 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 Calisto La Rosa Feijoo, 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: "Desarrollo de habilidades motrices en estudiantes del nivel primario" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **MARTINEZ LAYZA, EDUAR ORLANDO**

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 18.

Por tanto, **MARTINEZ LAYZA, EDUAR ORLANDO**, 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 Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Desarrollo de habilidades motrices en estudiantes del nivel primario.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	de.slideshare.net Fuente de Internet	3%
2	experienciasmotrices.webnode.es Fuente de Internet	3%
3	idoc.pub Fuente de Internet	2%
4	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	2%
5	colegiohumboldt.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repository.udca.edu.co Fuente de Internet	1%
7	iepsjb.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
9	www.indeportesantioquia.gov.co Fuente de Internet	

		1 %
10	lupismurillo.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
12	agenda.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.ulead.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	<1 %
15	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad Católica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %

20	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %
22	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	<1 %
24	www.canae.org Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Marcelino Champagnat Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA

El presente trabajo monográfico lo dedico a mis seres queridos que me acompañan en mi formación profesional.

A mis padres que, con su sabiduría y amor, me han brindado su apoyo constante en cada reto que he asumido a lo largo de mi vida.

ÍNDICE

DEDICATORIA.	8
ÍNDICE.	9
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I: MARCACO TEORICO	13
1.1. Definición Habilidades Motrices	13
1.2. Tipos de habilidades motrices	13
1.2.1. Habilidades motrices básicas	13
1.2.2. Habilidades motrices específicas	16
CAPITULO II: HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA	19
2.1. Educación Primaria	19
2.2. Áreas curriculares de la Educación Primaria	19
2.2.1. Área de Educación Física	22
2.2.1.1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	23
2.2.1.2. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	23
CAPITULO III: IMPORTANCIA Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA	25
3.1 Importancia del desarrollo de habilidades motrices	25
3.2 Desarrollo de habilidades motrices	25
3.2.1. La fuerza	26
3.2.2. La velocidad	27
3.2.3. La resistencia	28
3.2.4. La flexibilidad	29
3.2.5. Coordinación motriz	30
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS CITADAS	35

RESUMEN

El presente trabajo monográfico tiene como objetivo analizar y comprender el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas de los estudiantes que cursan el nivel primario en la modalidad de la Educación Básica Regular para fortalecer en ellos, mediante la organización de actividades sensoriomotrices, su desenvolvimiento autónomo y su interacción en la práctica de diferentes actividades físicas, tomando en cuenta su desarrollo evolutivo por ciclo. La metodología de la investigación es descriptiva y se estructura en tres capítulos, en el primero se realiza un análisis conceptual de las diversas habilidades motrices básicas y específicas, en el segundo se relaciona el desarrollo de las habilidades motrices con el Currículo Nacional y en el tercer y último capítulo se considera la importancia y desarrollo de las habilidades motrices en la educación primaria; además, como conclusión general está el hecho de concebir al desarrollo humano como una unidad funcional donde se integran características cognitivas, motrices, sociales, emocionales y afectivas que están vinculadas para la adecuación del estudiante con la realidad.

Palabras clave: Habilidad motriz básica, habilidad motriz específica, Educación Primaria.

ABSTRACT

The objective of this monographic work is to analyze and understand the development of the basic and specific motor skills of the students who attend the primary level in the Regular Basic Education modality to strengthen in them, through the organization of sensorimotor activities, their autonomous development. and their interaction in the practice of different physical activities, taking into account their evolutionary development by cycle. The research methodology is descriptive and is structured in three chapters, in the first a conceptual analysis of the various basic and specific motor skills is carried out, in the second the development of motor skills is related to the National Curriculum and in the third and the last chapter considers the importance and development of motor skills in primary education; In addition, as a general conclusion, there is the fact of conceiving human development as a functional unit where cognitive, motor, social, emotional and affective characteristics are integrated that are linked to the adequacy of the student with reality.

Keywords: Basic motor skills, specific motor skills, Primary Education.

INTRODUCCIÓN

En nuestra vida diaria realizamos una serie de movimientos como: correr, saltar, lanzar, atrapar, girar, subir, transportar, conducir, empujar, halar y sus combinaciones, que reciben el nombre de habilidades motrices básicas y aunque son sencillas de ejecutar demandan de un aprendizaje y es esencial dominarlas bien para desarrollar habilidades más complicadas, elementales para la práctica de diversos deportes y son las llamadas habilidades motrices específicas.

El presente trabajo de investigación se enfoca en el análisis y comprensión del desarrollo y fortalecimiento de las habilidades motrices básicas y específicas para mejorar la práctica de diferentes actividades deportivas y propone sensibilizar la práctica pedagógica para que se aleje de las prácticas de ejercicios repetitivos en función de un desarrollo psicomotor armónico desde el nivel primaria; además, promueve la interacción entre estudiantes ejercitando su práctica social, y asuman retos personales e interpersonales frente a los desafíos que se les presentan.

Así mismo orienta el desarrollo de actividades que generen placer y que propicien el uso de ambas partes del cuerpo en afirmación de la preferencia de su lateralidad, el control muscular y respiratorio y que vayan desenvolviéndose con autonomía a través de su motricidad.

Tras lo expuesto, la presente monografía persigue los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Analizar y comprender el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades motrices básicas y específicas.

Objetivos específicos

- Conocer las habilidades motrices básicas y específicas.
- Analizar el desarrollo de habilidades motrices en el nivel primaria.
- Orientar el fortalecimiento de las habilidades motrices en las II.EE.

CAPÍTULO I

MARCO TEORICO

1.1 Definición de Habilidades Motrices:

El concepto de habilidad motriz ha sido ampliamente definido, así Cidoncha y Díaz (2010), definen a la habilidad motriz como el “conjunto de acciones motoras que se realizan de manera natural y espontánea para lograr una tarea motriz”. Así mismo Batalla (2000), afirma que “las habilidades motrices son el grado de competencia que demuestra un sujeto frente a un objetivo específico, y que, para la consecución de ese objetivo, desempeña un papel esencial la generación de respuestas motoras y el movimiento”

Es importante advertir que los referentes citados, no definen las Habilidades motrices como simples movimientos de acción, si no que las dirigen hacia la consecución de un objetivo específico que implica una intención determinada en la dirección y orientación de las acciones motrices.

1.2 Tipos de habilidades motrices:

1.2.1. Habilidades motrices básicas:

Existen diversas definiciones de habilidades motrices básicas, vamos a analizar alguna de ellas:

Para Prieto (2010) “son un conjunto de movimientos fundamentales que surgen en el transcurso de la evolución humana referente a los patrones motrices, teniendo su base en la herencia genética”.

De esta definición se desprende la idea que las habilidades motrices básicas son adquiridas por aprendizaje, y tienden a evolucionar de patrones motores fundamentales a habilidades más complejas.

Así mismo, Montesdeoca (2013), “señala que las habilidades motrices básicas son movimientos fundamentales, adquiridas por aprendizaje, y son el soporte para realizar habilidades motrices más específicas”.

Por lo tanto, las habilidades motrices básicas son patrones motrices elementales que evolucionan con la práctica y el tiempo.

Clasificación de las habilidades motrices básicas:

Gallahue y Donnelly (2003), propone que “las habilidades motrices básicas pueden ser clasificadas en movimientos de estabilidad, locomotores y manipulativos”.

a. Locomotriz:

Son las acciones que involucran la conducción del cuerpo mismo, total o parcialmente, tales como andar, correr, saltar, deslizarse, esquivar, trepar, subir, bajar, etc.

Desplazamientos:

Se les considera las habilidades básicas más significativas por ser el sustento de las demás habilidades básicas y es a través de ellas que el niño va perfeccionando sus patrones de movimiento

- **La marcha:** Movimiento activo que progresa de patrones locomotores básicos como gatear y ponerse en pie hasta andar naturalmente de manera vertical. Su patrón motor se caracteriza por la acción alternada y gradual de las piernas y un contacto perenne con el área de sustento.

- **La carrera:** Desplazamiento activo que evoluciona a partir del patrón marcha del cual proviene. Consiste en la secuencia alternada de movimiento de los miembros inferiores sobre el área de apoyo, es parecido a la marcha con la diferencia de que a la carrera se le adiciona el factor velocidad.

- **Saltar:** habilidad motriz básica en donde el cuerpo es impulsado hacia el aire por una o ambos miembros inferiores y aterriza sobre uno o ambos pies. El salto es una habilidad más compleja que la carrera y exige mayor nivel de impulsión, equilibrio, fuerza, y coordinación, ya que el tiempo de suspensión es mayor. La habilidad de saltar se logra al desarrollar la capacidad de correr. Se pueden clasificar en tres tipos: salto horizontal o de longitud, salto vertical o salto hacia arriba y salto sobre un pie.

b. De estabilidad:

Son habilidades motrices que no generan locomoción, su atributo primordial es el control y dominio del cuerpo en las que se trata de mantener el equilibrio estático y dinámico en el espacio mediante un adecuado ajuste de la postura: equilibrarse, girar, estirarse, doblarse, balancearse, inclinarse, retorcerse, empujar, levantar, colgarse.

- **Equilibrio:** Es la habilidad de ocupar y mantener una posición específica buscando un punto de equilibrio con la gravedad y en donde influyen factores como la estabilidad de la superficie, colocación del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, etc. Existen dos tipos de equilibrio: dinámico y estático. El equilibrio progresa acorde con la edad y a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central).
- **Giro:** Es el movimiento de revolución del cuerpo humano a través de uno de sus ejes: vertical, transversal o sagital, constituye una de las habilidades para ubicar y posicionar al sujeto en el espacio, se le puede clasificar según su eje de rotación en giro longitudinal que viene a ser un giro vertical que se conduce de izquierda a derecha y segmenta al cuerpo en dos zonas, delantera y posterior; giro transversal, que viene a ser un giro horizontal y segmenta al cuerpo en dos zonas superior e inferior, por ejemplo, las volteretas; y giro sagital, es vertical se dirige de adelante hacia atrás y segmenta al cuerpo en dos zonas, derecha e izquierda, por ejemplo rodar. Así mismo, existen giros al momento de colgarse, con agarre continuo de manos y suspensiones varias y sucesivas.

c. De manipulación:

Habilidad motriz básica cuya acción recae sobre el manejo de objetos como por ejemplo recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, etc.

- **Lanzamientos:** Actividad motriz que coordina el cuerpo con el campo visual y la habilidad motriz de los miembros superiores que implique arrojar un objeto al espacio. Se pueden distinguir tres tipos de lanzamiento: de distancia, de precisión y de fuerza.
- **Recepciones:** Deriva de los patrones manipulativos de Coger y consiste en la detención del impulso de un objeto con una o ambas manos u otras secciones del cuerpo para detener y dominar el objeto arrojado. Se puede distinguir dos tipos de recepciones: una que implica parar, controlar y despejar, y otra que implica recoger el objeto cuando se encuentra parado.

1.2.2. Habilidades motrices específicas:

Es el conjunto de habilidades motrices básicas que en combinación se adaptan a un propósito específico y sería el nexo entre las habilidades básicas y las habilidades deportivas que son más especializadas y complejas. Para Cases (2010) es toda actividad de carácter físico que busca alcanzar un objetivo concreto y necesita de conocimientos puntuales y concretos en su realización. Se pueden clasificar en habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas.

Habilidades gimnásticas:

Según, Vilanou (2000) fueron los griegos quienes introdujeron el concepto de gimnasia para referirse a los ejercicios físicos corporales y según, Abaurrea (2000) la palabra gimnasia se relacionaba en un comienzo con los juegos de carrera, saltos, lucha y lanzamiento de disco. Actualmente se concibe a las habilidades gimnásticas como las combinaciones de habilidades básicas como giros, saltos y equilibrios; y que son la base para adquirir habilidades gimnásticas más complejas según las diferentes modalidades a trabajar:

- Gimnasia acrobática.
- Gimnasia aeróbica.
- Gimnasia artística masculina y femenina.
- Gimnasia en trampolín.
- Gimnasia general.
- Gimnasia rítmica

Giraldes (2001) clasifica a la gimnasia en siete modalidades: gimnasia tradicional, gimnasia actual, blandas, formativas, de deportes, de otras culturas y gimnasia médica.

Habilidades atléticas:

CAMPOS (2009), señala que el atletismo es un deporte que tiene orígenes recientes y que siempre ha tenido protagonismo sobre otros deportes, considerándosele el deporte base.

El atletismo es apreciado como uno de los deportes más completos, de allí que se le califique de deporte base, su práctica beneficia el fortalecimiento muscular tanto de las piernas como de los brazos, así como de los órganos internos, como el corazón, pulmones, además de la musculatura del pecho, glúteos, piernas, brazos y abdomen.

Se recomienda iniciar su práctica de manera progresiva, tal como lo manifiesta Méndez (2010): “El atletismo es la actividad física compuesta por movimientos naturales (habilidades y destrezas básicas como: caminar, correr, marchar, saltar y lanzar un objeto) que el ser humano realiza desde sus orígenes y está en la base de la mayoría de deportes. Sus pruebas se realizan en pista y campo” (p.34)

Habilidades deportivas:

Rius, (2005) señala que el desarrollo de habilidades específicas permite alcanzar el aprendizaje de técnicas deportivas, impulsando la aprehensión de recursos diversos.

Las habilidades deportivas tienen como fin:

- Promover el gusto por el deporte.
- No preocuparse demasiado por la corrección técnica.
- Estimular la imaginación.
- Impulsar la conexión con la realidad circundante.
- Favorecer la recreación.

Las habilidades deportivas poseen más, una cualidad multifuncional y recreativa, que de preparación para una disciplina deportiva específica.

CAPÍTULO II

HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

2.1. Educación Primaria:

Según el Currículo Nacional 2016, la Educación Primaria constituye el segundo nivel de la Educación Básica Regular después de la Educación Inicial, distribuido de la siguiente manera:

- Ciclo III: 1° y 2° grado de primaria.
- Ciclo IV: 3° y 4° grado de primaria.
- Ciclo V: 5° y 6° grado de primaria.

Tiene como propósito el desarrollo de competencias en los estudiantes considerando su ritmo, estilo y nivel de aprendizaje.

Ciclo III:

Según el Programa Curricular de Educación Primaria de la Educación Básica Regular, en este ciclo, el niño fortalece sus competencias comunicativas y matemáticas y operan con un pensamiento concreto; es decir, que el estudiante restringe su pensamiento al plano de la realidad de los objetos, de los hechos y datos concretos. Además, no ha dejado completamente su imaginación y fantasía, sin embargo, gradualmente va insertando procesos, esquemas y procedimientos sociales y culturales.

Asimismo, el niño pasa por una etapa de transición entre sesiones de lapsos cortos de actividades variadas a otros más duraderos. Es imprescindible que el niño siga aprendiendo mediante el juego; por lo tanto, los procesos de enseñanza y aprendizaje deben incorporar elementos lúdicos y situaciones concretas para el logro de aprendizajes.

Ciclo IV:

En este ciclo los niños aumentan el dominio de conceptos, directrices y actitudes concerniente a cada una de las áreas curriculares, en estrecha correspondencia con el contexto social; de esta manera, y a su nivel, empiezan a comprender que todo aquello que aprenden en la institución educativa les va a servir para descubrir, disfrutar y pensar sobre el mundo que les rodea.

Los estudiantes, en este periodo, tienen habilidades más complejas. Por ejemplo, poseen la disposición para expresar mejor sus competencias comunicativas, permitiéndoles un lenguaje más fluido y que puedan estructurar con cierta facilidad sus pensamientos en la producción de textos; además, mejoran sus habilidades de cálculo; respetan y valoran a las personas que respondan a sus intereses; afirman sus habilidades motrices básicas; disfrutando del dibujo, las manualidades y de los deportes. Las actividades que planifiquen los docentes deben fundamentarse en una pedagogía activa, puesto que existe la capacidad para trabajar en equipo que fortalece el aprendizaje.

Ciclo V:

En este ciclo, el estudiante va afirmando su pensamiento operativo que le va a facilitar actuar sobre su realidad circundante y poder analizarla a través de la descomposición de sus elementos. Por lo tanto, el docente debe adoptar metodologías de trabajo que promuevan la búsqueda de información en fuentes diversas, la colaboración entre pares, y la comunicación de resultados a sus compañeros.

Puesto que el trabajo cooperativo se vuelve más relevante, los estudiantes pueden tomar parte del gobierno del aula para fomentar expresiones democráticas.

2.2. Áreas curriculares de la Educación Primaria:

Área	Competencias
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
	Asume una vida saludable
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
Matemática	Resuelve problemas de cantidad
	Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio
	Resuelve problemas de movimiento, forma y localización
	Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre
Comunicación	Se comunica oralmente en lengua materna
	Lee diversos tipos de textos escritos
	Escribe diversos tipos de textos
Ciencia Y Tecnología	Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos
	Explica el mundo natural y artificial en base a conocimientos sobre los seres vivos; materia y energía; biodiversidad, Tierra y Universo
	Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno
Personal Social	Construye su identidad
	Convive y participa democráticamente
	Construye interpretaciones históricas
	Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente
	Gestiona responsablemente los recursos económicos

Arte y cultura	Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales
	Crea proyectos desde los lenguajes artísticos
Inglés	Se comunica oralmente en Inglés como lengua extranjera
	Lee diversos tipos de textos en Inglés como lengua extranjera
	Escribe diversos tipos de textos Inglés como lengua extranjera
Educación Religiosa	Construye su identidad como persona humana, amada por Dios, digna, libre y trascendente, comprendiendo la doctrina de su propia religión, abierto al diálogo con las que le son cercanas
	Asume la experiencia el encuentro personal y comunitario con Dios en su proyecto de vida en coherencia con su creencia religiosa

De todas las áreas curriculares que se desarrollan en la Educación Primaria, es indispensable para continuar y profundizar en el presente trabajo de investigación, centrarse en el área de Educación Física, que es el curso donde se promueven el logro de competencias relacionadas a las habilidades motrices básicas y específicas.

2.2.1. Área de Educación Física:

En esta área se promueve en los estudiantes la formación de hábitos que permitan alcanzar el bienestar físico, psicológico y emocional, a través del desarrollo de las siguientes competencias:

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- Asume una vida saludable.

De las cuales nos ocuparemos de las dos primeras competencias.

2.2.1.1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad:

El desarrollo de esta competencia permite que el estudiante comprenda y tome conciencia de sí mismo en interrelación con las personas y el ambiente, lo que le permitirá construir su identidad y amor propio. Además, será capaz de transmitir por medio de su cuerpo, ideas, emociones y sentimientos con gestos y posturas.

Involucra la coordinación de las siguientes capacidades:

- Entiende que su cuerpo estando estático o en movimiento se relaciona con el lugar, el tiempo, cosas y personas de su entorno, y reproduce mentalmente su propio cuerpo y desarrolla su identidad.
- Utiliza el movimiento corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos, haciendo uso del tono, gestos, mímicas y posturas, en constante creatividad.

2.2.1.2. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices:

Esta competencia promueve que el estudiante interactúe socialmente a través de la práctica de diferentes actividades físicas como son los juegos, deportes, actividades deportivas, etc. Implica desplegar una serie de técnicas individuales para una apropiada interrelación social, integración y convivencia, acoplándose convenientemente al equipo y solucionando confrontaciones asertiva, empática y pertinentemente. Así mismo, emplea estrategias y maniobras para la consecución de objetivos comunes en las diversas actividades físicas ejercitadas, demostrando una actitud resuelta en la organización de prácticas recreativas y deportivas.

Involucra la coordinación de las siguientes capacidades:

- Se interrelaciona asertivamente con sus compañeros en la práctica recreativa y deportiva, experimentando disfrute. Así mismo, desarrolla actitudes como el

respeto a las reglas de juego, liderazgo, paciencia, actitud proactiva, resolución de conflictos y pertenencia positiva a un grupo.

- Emplea sus técnicas individuales y las potencialidades de cada integrante del equipo para la consecución de objetivos comunes, en la práctica de diversas actividades físicas.

CAPITULO III

IMPORTANCIA Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

3.1. Importancia del desarrollo de habilidades motrices:

La actividad motriz y psíquica se interrelacionan cuando desarrollamos habilidades motrices en ambientes específicos, esta interacción permite la elaboración del pensamiento sensorio-motor y el posterior pensamiento representativo.

Sandoval (2013) considera que “La psicomotricidad hace parte de la unidad cerebro, mente y cuerpo, y esta implica aspectos cognitivos, socio-afectivos y psicomotores”. Estas dimensiones permiten la progresión del niño como un todo.

3.2. Desarrollo de habilidades motrices:

El desarrollo motriz no es único y estable; muy por el contrario, evoluciona a lo largo del crecimiento, conforme el niño va interactuando con sus pares en las actividades que se plantean para el desarrollo de competencias.

Dicha evolución se va logrando a través de la práctica constante, facilitando una serie de aprendizajes que se van modificando y mejorando, produciendo en el niño un sentimiento de satisfacción, seguridad en sí mismo y, sobre todo, de alegría y emoción que proporciona el dominio de estas competencias. Es por ello que el desarrollo de estas habilidades motrices en la educación primaria debería de plantearse a partir del juego como valor socializador, atendiendo la diversidad de estudiantes según género, cultura, sociedad, etnia, religión, capacidad, ritmo de aprendizaje y nivel de conocimiento, en un contexto de aceptación y apertura.

Así mismo, hay que reconocer dentro del aula la manera de interactuar de los estudiantes con sus propios cuerpos. Cada estudiante trae consigo una forma particular de relacionarse con su cuerpo y esta comprensión y conciencia de uno mismo está influenciada por factores sociales, físicos y emocionales.

Ruiz (1996) propone “una práctica enriquecida y variada frente a la tradicional repetición en la enseñanza-aprendizaje de habilidades motrices”, estima necesario proponer una gran variedad de actividades motrices para alcanzar en los estudiantes las competencias propuestas.

3.2.1. La fuerza:

González (2015-2016), la define como la capacidad de una persona para sobrellevar o sostener una resistencia siendo esta el resultado de la contracción muscular.

Es importante su desarrollo ya que los músculos consistentes y resistentes ayudan a mantener una mejor posición corporal, prevenir dolores de espalda, y efectuar diariamente, actividades con sencillez.

La fuerza se incrementa progresivamente, debido al crecimiento de la estructura ósea y masa muscular, y a la maduración del sistema nervioso y endocrino del sujeto. La madurez afecta tanto a la coordinación intramuscular como a la intermuscular.

Fernández (2007) sostiene que, hasta la etapa de la pubertad, la fuerza no tiene un crecimiento considerable, su evolución es muy lenta, el organismo está en pleno periodo de crecimiento. El aumento más importante de fuerza aparece como producto del desarrollo anatómico: mayor longitud de los miembros superiores e inferiores, incremento del volumen de los músculos y mayor rapidez de la contracción muscular.

Para desarrollar la fuerza en la Educación Primaria, acciones generales como: correr, saltar, reptar, trepar, lanzar etc... Facilitan apropiadamente el progreso regular de esta cualidad.

3.2.1.1. Actividades para desarrollar la fuerza:

González (2015-2016), sostiene que se deben plantear actividades variadas y poco específicas como ejercicios de empuje, arrastre, lucha, lanzamientos, transporte de objetos, etc.

- Circuitos naturales:

Se tiene que realizar un número concreto de repeticiones por cada ejercicio propuesto, haciendo la transición de un ejercicio a otro a trote suave, fortaleciendo la resistencia del corazón y pulmones.

Se sugiere que el recorrido se realice caminando o a trote.

- Saltos:

Estos ejercicios nos permiten desarrollar la capacidad de impulso, y favorece la coordinación de movimientos.

Se sugiere trabajar el salto horizontal para conseguir longitud, y el salto vertical para conseguir altura.

- Cargas:

Ejercicio definido a partir del levantamiento de una carga o peso externo a nuestro cuerpo.

Este ejercicio se puede trabajar entre compañeros levantando el propio valor del peso corporal e incluso más, se redistribuye el peso entre los participantes.

Es primordial que las parejas que se formen sean del mismo peso y uno de ellos puede empujar, ser empujado, transportado, o también oponer resistencia controlada al movimiento de uno de los ejecutantes.

Así mismo, se sugiere ejercitar la fuerza con gomas elásticas, pulsos o entrenamientos de lucha.

3.2.2. La velocidad:

González (2015-2016), la define como la destreza de una persona para efectuar acciones motoras con bastante celeridad y de manera efectiva.

Existen diferentes tipos de velocidad, como la velocidad de desplazamiento que es la rapidez con la que se recorre un intervalo de espacio, con el mínimo de tiempo aceptable, también tenemos la velocidad de reacción que es la celeridad con la que se efectúa una respuesta motriz a un estímulo con el mínimo de tiempo aceptable, los estímulos pueden ser auditivos, visuales, táctiles o kinestésicos, descartando los movimientos reflejos; así mismo existe la velocidad gestual que viene a ser el tiempo empleado en la ejecución de un gesto cualquiera.

Actividades para desarrollar la velocidad:

Se pueden utilizar diferentes métodos para desarrollar la velocidad, como es el método de repeticiones que consiste en recorrer varias veces la misma distancia a la máxima velocidad posible, también el método de reacción repetida que consiste en reaccionar lo más veloz posible a un estímulo que se presenta súbitamente. La actividad motriz se puede realizar alterando las condiciones de su ejecución.

3.2.3. La resistencia:

González (2015-2016), la considera como la condición física y psíquica que tiene un atleta para tolerar el cansancio o reducción temporal de la capacidad de rendimiento, siendo la eficacia cardiorrespiratoria un constituyente esencial de la forma física, existe la resistencia aeróbica que se realiza cuando el esfuerzo es moderado y la necesidad de oxígeno es suministrada en su totalidad, también realizamos resistencia anaeróbica cuando aumenta la intensidad del esfuerzo y el requerimiento de oxígeno no puede ser suministrada totalmente.

Actividades para desarrollar la resistencia:

- **Carreras continuas:** ejercicio que reside en recorrer de forma reiterada y controlada por un lapso de tiempo relativamente largo.
- **Entrenamiento en circuito:** Consiste en ubicar en un área determinada un perímetro de circuitos que el atleta deberá recorrer. La dificultad del circuito dependerá de los criterios técnicos establecidos. Es admisible para todas las edades, pudiendo organizarse de forma individual, por parejas o grupalmente.

3.2.4. La flexibilidad:

La flexibilidad es la condición que posee un cuerpo para doblarse sin llegar a quebrarse.

Existe la flexibilidad estática cuyo alargamiento muscular perdura un tiempo prolongado, y la dinámica cuyo alargamiento muscular es de poca duración, intercalándose fases de elongación y reducción muscular.

Actividades para desarrollar la flexibilidad:

Pueden dividirse en dos grandes grupos:

- **Sistema activo:** se fundamenta en los ejercicios gimnásticos tradicionales y se distingue porque el cuerpo está en constante movilidad, sin existir fases estáticas. Es fácil de ejecutar, es una buena ejercitación de calistenia, incrementa la temperatura muscular y lubrica las articulaciones. Exige un apropiado progreso, si no, se expone a la persona a una probable distensión muscular.
- **No dinámico:** se fundamenta en los estiramientos.
Se inicia siempre con ejercicios fáciles de ejecutar, de poco esfuerzo, y progresivamente se va incrementando la complejidad de los ejercicios, sin exceder jamás el límite del dolor, que es un indicador que permite conocer el límite de ejercitación.

3.2.5. Coordinación motriz:

Según Moreno (2008), La coordinación motriz es la capacidad para emplear conjuntamente el cerebro, el sistema nervioso y el sistema locomotor con la finalidad de realizar movimientos suaves y precisos.

Los niños que se encuentran en proceso de crecimiento y maduración disponen de una elevada flexibilidad, cualidad que favorece significativamente el progreso de las capacidades motrices y coordinativas, lo que se debería aprovechar y potenciar en el área de Educación Física de la EBR.

Capacidad de orientación:

Capacidad vinculada con la localización del cuerpo en el tiempo y espacio, en orientación con la actividad a ejecutar. En consecuencia, el sujeto debe identificar oportunamente y con exactitud, los cambios en las actividades físicas desarrolladas y adaptar y orientar la postura del cuerpo, considerando los obstáculos y a las otras personas que participan en la actividad motriz.

Capacidad de equilibrio:

Es la capacidad de estabilizar la postura corporal en completa armonía, teniendo en cuenta el centro de gravedad, de acuerdo con las actividades físicas realizadas, ya sean estáticas o dinámicas.

Capacidad de reacción:

Es la capacidad del sujeto de responder en el menor tiempo posible a un estímulo de carácter auditivo, visual o táctil que se manifiesta en el entorno. La reacción puede ser simple o compleja, es simple cuando se da respuesta a una señal conocida con acciones motrices, también conocidas; y es compleja cuando se responde a un estímulo, por lo común, desconocido.

Capacidad de ritmo:

Es la capacidad de alternar una serie de movimientos que se repiten regularmente en un intervalo de tiempo, de acuerdo a las condiciones y las características de la actividad motriz que se realiza.

Capacidad de anticipación:

Es la capacidad de adaptar los movimientos del cuerpo en una fase de antelación a la acción central de una actividad motriz o deportiva, por ejemplo, al disponer los miembros superiores para recibir un pase en baloncesto, el realizar un impulso como fase previa a la ejecución de un salto, etc. Así mismo, también se realiza la anticipación a la acción de otra persona, o anticipación perceptiva, que consiste en una interceptación oportuna de los estímulos que concurren en el ambiente.

Capacidad de diferenciación:

Es la capacidad de distinguir entre las diversas acciones o movimientos que constituyen una habilidad específica, el estudiante debe diferenciar las partes o componentes principales de cada ejercicio para dar una respuesta motriz adecuada, adaptando sus movimientos con referencia al ejercicio global. Ejemplo: cuando se ejecuta un circuito deportivo, el alumno debe adecuar sus esfuerzos musculares en función de las exigencias de cada ejercicio.

Capacidad de acoplamiento:

Es la capacidad de ejecutar combinaciones motrices consecutivas y simultáneas con ritmo, fluidez, armonía y continuidad en el movimiento.

La Coordinación es la ejecución del movimiento corporal de forma armoniosa, continua y fluida que trasciende a la simple unión de diferentes habilidades en el espacio y el tiempo y que necesita de una ejecución con calidad, por ejemplo, para parar un remate en el fútbol, no es suficiente unir carrera, batida, contacto o golpe

del balón; para que el sujeto realice una acción coordinada, también se necesita de una acción fluida y armónica de las diversas partes del cuerpo.

Actividades para desarrollar la coordinación:

- Actividad de equilibrio corporal: andar encima de una barra o sostener la estabilidad sobre una pierna.
- Actividad rítmica: danzar, bailar
- Actividad de coordinación espacial: aprender a dar saltos mortales, danzar, bailar.
- Actividad de coordinación vista-pie: Práctica de deportes como el fútbol o fulbito.
- Actividad de coordinación vista-mano: Práctica de deportes como el vóley.

CONCLUSIONES

PRIMERA, Se concluye planificar actividades físicas considerando el desarrollo progresivo de los alumnos, independientemente del género; de tal forma que todas las actividades planificadas se puedan ejecutar promoviendo la participación, cooperación y libre del abuso de competitividad.

SEGUNDA, Se concluye que la planificación de actividades sensoriomotrices que incorporen juegos motores y predeportivos en diferentes contextos y que progresivamente se aumente la complejidad del mismo en cuanto al espacio, tiempo y reglas de juego. A partir del tercer grado de primaria los alumnos pueden iniciarse en dinámicas grupales, en donde asumen un rol determinado.

TERCERA, Se concluye que debemos Promover condiciones pedagógicas originales, diversas y significativas considerando al estudiante como un aprendiz activo que puede desenvolverse continuamente con más autonomía, por medio de su motricidad.

CUARTA, Promover, planificar y difundir los beneficios que trae consigo la actividad física para la salud, así como su influencia en la calidad de vida, y la prevención de enfermedades.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- Promover la planificación de actividades físicas considerando el desarrollo progresivo de los alumnos, incentivando la participación, cooperación.
- Promover en los docentes actividades que incorporen juegos motores y predeportivos en diferentes contextos y que progresivamente se aumente la complejidad del mismo en cuanto al espacio, tiempo y reglas de juego.
- Brindar charla de capacitación sobre los beneficios que trae consigo la actividad física para la salud, así como su influencia en la calidad de vida, y la prevención de enfermedades.

REFERENCIAS CITADAS

- Abaurrea, L. (2000). *Iniciación a la gimnasia artística: guía práctica*. Barcelona: Paidotribo
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Madrid: Editorial INDE.
- Cases, M. (2010) “Habilidades Motrices Básicas y Específicas” Zaragoza – España.
- Cidoncha, V. y Díaz, E. (2010) *Aprendizaje motor. Las habilidades. Motrices básicas: coordinación y equilibrio*. Revista digital Efdeportes (147).
- Ministerio de Educación (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica (1º edición)*. Perú. MINEDU.
- Ministerio de Educación (2017). *Educación Básica Regular. Programa Curricular de Educación Primaria*. Perú. MINEDU.
- Moreno, J. (2008). *Actitud y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física*. Granada: Universidad de granada.
- Fernández, E.; Gardoqui, M. y Sánchez, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. Barcelona. INDE
- Gallahue, D.L. y Donnelly, F.C. (2003). *Educación Física del desarrollo para todos los niños (4ª ed.)*. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Giraldes, M. (2001). *Gimnasia: el futuro anterior*. Buenos Aires: Stadium.
- González, A. (2015-2016). *Desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños de 11 - 12 años*.

- Méndez, J. Méndez. M. (2012). Diccionario de Educación, Actividad Física y Deportes. Lenguaje contemporáneo. Sin Editorial. UTN Ibarra-Ecuador.
- Montesdeoca, R. (2013), Análisis de las habilidades motrices básicas en los practicantes de tenis en la Isla de Gran Canaria. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. España.
- Prieto, M. (diciembre del 2010). Habilidades Motrices Básicas. Obtenido de <https://docplayer.es/2933803-Habilidades-motrices-basicas.html>
- Ruiz Pérez, L. M. (1996). La variabilidad al practicar en el aprendizaje deportivo. En Moreno, J. A.
- Sandoval, V. E. (2013). Desarrollo motor en los niños de 5 años que ingresan a grado cero con y sin experiencias en educación inicial. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.
- Vilanou, C. (2000). Monografía: La Educación Física hacia el siglo XXI.