

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los  
estudiantes en el nivel primaria.**

**Trabajo Académico**

Para optar el título de segunda especialidad profesional en Educación Física

**Autor:**

**Fernando Chávez Ramos**

**Tumbes - Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes en el nivel primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro)

.....

**Tumbes - Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes en el nivel primaria.**

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

Fernando Chavez Ramos (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Trujillo - 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, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, 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 las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes en el nivel primaria para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física. (a) CHÁVEZ RAMOS, FERNANDO.*

A las once 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, **CHÁVEZ RAMOS, FERNANDO**, 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 doce horas 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes en el nivel primaria.

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>12%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>educacionfisicaplus.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Oriente</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>clame.org.mx</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.

## **DEDICATORIA**

A Dios por otorgarme bienestar y tranquilidad, así como a mi familia.

A mí familia y padres por ser mi fortaleza para continuar mis estudios de segunda especialidad.

A los docentes, que con sus sabios consejos motivaron en mi persona el logro de mi objetivo.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	6
ÍNDICE.....	7
RESUMEN .....	9
INTRODUCCION .....	11
CAPITULO I .....	13
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	13
Antecedentes Internacionales. ....	13
Antecedentes Nacionales. ....	15
CAPITULO II.....	18
LAS CAPACIDADES CONDICIONALES .....	18
2.1.- Capacidades coordinativas generales .....	18
2.2.- Capacidades físicas.....	19
2.3.- Capacidades físicas condicionales.....	20
2.4.-Flexibilidad.....	25
2.5.-Desarrollo de las capacidades condicionales.....	28
CAPITULO III.....	29
LAS ACTIVIDADES FISICAS EN LOS NIÑOS.....	30
3.1.-Importancia de la actividad Física .....	30
3.2.-El desarrollo motor del niño en educación primaria .....	30
3.3.- Habilidades motoras .....	31
3.4.- Los movimientos elementales .....	32

CONCLUSIONES .....	38
RECOMENDACIONES.....	39
REFERENCIAS CITADAS .....	40



## RESUMEN

El presente trabajo académico, posee el objetivo de comprender el nivel de desarrollo de cada habilidad condicionada de los estudiantes en este nivel, como velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y entender que podemos señalar que la combinación de ejercicio y acoplamiento, orientación espacio-temporal, diferenciación, equilibrio estático y dinámico, respuesta al movimiento, conversión o readaptación del movimiento, y la capacidad de generar ritmo, podemos señalar que la habilidad física básica condicional posee una gran ayuda para los estudiantes al permitirles desarrollarse. Las actividades motoras pueden basarse en estas habilidades para realizar cualquier ejercicio, porque pueden determinar las habilidades atléticas de los estudiantes del nivel primarios.

**Palabras clave:** nivel primario, capacidades físicas, desarrollo motriz.

## **ABSTRACT**

The present academic work has the objective of understanding the level of development of each conditioned ability of the students at this level, such as speed, strength, resistance and flexibility, and understanding that we can point out that the combination of exercise and coupling, orientation space- temporal, differentiation, static and dynamic balance, response to movement, conversion or readaptation of movement, and the ability to generate rhythm, we can point out that the conditional basic physical ability has a great help for students by allowing them to develop. Motor activities can be based on these abilities to perform any exercise, because they can determine the athletic abilities of elementary level students.

Keywords: primary level, physical abilities, motor development.

## INTRODUCCION

Consideramos este trabajo académico con el título: La importancia del desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales en el nivel Primaria, con las que nos gustaría lograr el segundo grado de especialización en educación física, teniendo como base la diversidad problemática en la enseñanza – aprendizaje del área de educación física en el nivel primario, los niños actualmente están demostrando de manera alarmante la carencia de habilidades motrices básicas tales como la velocidad de acción, fuerza, equilibrio y coordinación, como consecuencia de la no planificación de un programa de entrenamiento físico dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje y este se caracteriza principalmente por la falta física en el niño, debido a la negligencia de los profesores, padres y los mismos alumnos.

El objetivo de la presente investigación es proponer un programa de ejercicio físico para desarrollar significativamente las habilidades motoras básicas en estudiantes del nivel primaria, de esta forma, desde un punto de vista educativo y didáctico, se aporta el conocimiento científico-teórico sobre la valoración de las prácticas físicas para el logro de las habilidades motoras elementales. Es entonces, que se empezaron a desarrollar habilidades motoras elementales en el área física (velocidad de acción, fuerza, equilibrio y coordinación) y se revalorizó psicológicamente el trabajo individual, ya que ofrece seguridad, valentía y confianza tanto en las acciones a trabajar, como en su identidad durante su acción. Es así que el presente trabajo académico buscó responder la siguiente pregunta: ¿cómo influye un sistema físico de entrenamiento físico desarrollar las capacidades básicas motrices en alumnos?

### **Objetivo general**

- Conocimiento sobre la importancia del desarrollo de habilidades físicas en las y los estudiantes de nivel primaria.

### **Objetivos específicos**

- Describir precedentes académicos relacionados al desarrollo de actividades físicas en niñas y niños de primaria.
- Describir las definiciones conceptuales sobre las capacidades físicas.
- Describir la importancia de las actividades físicas en las y los niños de nivel primaria.

Así mismo, este trabajo académico se encuentra estructurado de la manera siguiente:

El capítulo I, contiene antecedentes de estudios que hablan todo lo relacionado a actividades física en las y los niños de primaria.

El capítulo II, contiene las definiciones teóricas sobre el desarrollo de las capacidades física en acondicionamiento físico del hombre.

El capítulo III, contiene los aspectos importantes del desarrollo de acciones físicas en las y los niños de primaria y su afectación en su desarrollo físico.

Así mismo en el contenido del trabajo, se describen conclusiones, algunas acciones como recomendaciones y además aquellas referencias que fueron citadas, las que también ayudaron en el desarrollo de este trabajo académico.

## CAPITULO I

### ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

#### 1.1. Antecedentes Internacionales.

Díaz; González y Sánchez (2015), con la tesis titulada “Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile”. “el objetivo de conocer cuanta actividad física practica los niños y niñas entre 8 y 10 años de la escuela municipal Carlos Hernández Peña, utilizando el método de tipo descriptivo y de carácter transversal cuyo instrumento de medición es el cuestionario, para lograr evidenciar cuantos practican actividad física, siendo aplicado a 97 estudiantes. En conclusión: preocupados por los problemas de obesidad infantil, deciden investigar cual es el nivel de práctica de actividad física en los niños y niñas de su país, obteniendo como resultado un nivel bajo. Así mismo refirieron, que existen pocos estudios respecto a la actividad física para esta población y cuestionan la mala aplicación de los cuestionarios y debilidad en el número de muestras, proponiendo de esta forma el cuestionario elaborado para esta investigación, además promover programas de actividades físicas para evitar la obesidad y mejorar la salud infantil de su población”.

Gómez y Quintero (2012), en la tesis titulada “Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital – Colombia”, “presentaron la investigación realizada con el objetivo de describir el nivel de actividad física según su frecuencia y duración realizada por adolescentes con

sobrepeso pertenecientes al curso 902 de la Institución Educativa Distrital Francisco Antonio Zea de Usme; el diseño empleado por los investigadores fue no experimental, de tipo transversal descriptivo, aplicándose el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, tomando un modelo en sujetos con sobrepeso entre las edades de 7 a 18 años, llegando a la siguiente conclusión que toda persona que poco o nada se mueve, mira por horas televisión, trabaja horas de horas sentados, etc., están expuestas a subir descontroladamente de peso”.

Palou; Vidal; Ponseti; Cantallops y Borràs (2012), en el estudio, “Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños”, plantearon como “objetivo, recoger información y analizar la relación que existe: calidad de vida, el IMC, actividad física y el sedentarismo con los infantes entre 10 y 12 años en 24 escuelas primarias regionales; el diseño empleado fue transversal descriptivo, con aplicación de encuestas, tomando una muestra de 302 participantes (151 niños y niñas de 151); aterrizando a la conclusión, que según el Auto reporte de la Calidad de Vida en Niños y Adolescentes Escolarizados; presentaron esta investigación con la finalidad de buscar datos que podrían ser empleados en la medicina para poder mejorar la calidad de vida de la población estudiantil, cuyo diseño utilizado fue el cuestionario Kidscreen, el cual permite calcular la calidad de vida en niños y adolescentes de 8 a 18 años. La conclusión de este estudio aterriza, con este gran aporte de los resultados encontrados en las respectivas dimensiones que sirvió de referente en la etapa escolar chilena”.

Luengo (2007), en su tesis titulada “Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria”, “su objetivo en la presente investigación fue conocer y analizar socialmente la actividad física en alumnos de primaria de (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel), el investigador utilizó la metodología cuantitativa y materializada con la encuesta tomada a una muestra de niños y niñas, con la finalidad

de tener resultados más precisos sobre si practican o no actividad física, teniendo como resultado la inactividad física de los niños y niñas (en el caso de los varones suelen practicar más el deporte). En conclusión, halló en esta investigación en relación con el tiempo que utilizan los niños y niñas, es insuficiente. Considerando que la salud se vería beneficiada, se tendría que sensibilizar y promover la práctica del ejercicio físico, mínimamente cinco veces por semana, siendo los principales protagonistas los padres y maestros”.

## **1.2. Antecedentes Nacionales.**

De La Cruz y Gonzales (2017), con la tesis “Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica”, “este estudio tuvo como objetivo determinar la calidad de vida en infantes que laboran en el pueblo de Huancavelica. El investigador utilizó el diseño no experimental, transeccional, descriptivo, se aplicó el cuestionario, teniendo una muestra de 96 niños, llegando a la conclusión que Huancavelica por el alto nivel de pobreza, es la región donde hay mayor porcentaje de niños y adolescentes que trabajan, los riesgos a enfermarse son mayores, existiendo escasas de necesidades básicas que toda persona debe tener, afectando enormemente su calidad de vida”.

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), en el estudio “Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú”, “el objetivo fue indagar qué cantidad de estudiantes del nivel primario realizaba actividad física según recomendación de la Organización Mundial de la Salud y como por múltiples razones, la escasa practica de actividad física interfiere en la salud, el tipo de estudio fue descriptivo y transversal, siendo el instrumento utilizado el acelerómetro, participando 1241 escolares de ambos sexos, con edades entre 6 a 13 años. Llegando a la conclusión que, del total de estudiantes evaluados, un poco menos de la mitad realizaba actividad física como hábitos de su vida diaria, esto sucedía

mayormente en varones, siendo las mujeres y adolescentes la parte débil de este estudio, por presentar signos de obesidad, como consecuencia de la poca práctica de actividad física, los investigadores sugieren que se debe fomentar prácticas adecuadas para superar la inactividad de los estudiantes”.

Flores (2015), con la tesis “Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca”, “cuya finalidad fue evaluar qué relación había entre la actividad física y el predominio de exceso de peso corporal y gordura de estudiantes de 12 a 18 años en la población en Juliaca. Empleó el diseño descriptivo correlacional y la muestra de estudio fue tomada a 714 estudiantes del primero al quinto de secundaria entre hombres y mujeres de cuatro instituciones educativas. El instrumento que utilizó el investigador fue el cuestionario, llegando a la siguiente conclusión: La muestra da claros resultados de como la actividad física disminuye el sobrepeso/obesidad y por el contrario, el grupo que realiza poca actividad física sus niveles de sobre peso y obesidad van en aumento siendo mayor el riesgo a enfermarse; se demostró que los varones practican más actividad física que las mujeres”.

Sotelo; Domínguez y Barboza P. (2013), en la tesis “Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash, los investigadores tuvieron la finalidad de comparar la desigualdad que existe, entre niños y adolescentes con respecto a la calidad de vida de instituciones educativas en Lima y las zonas rurales en Áncash. El diseño de estudio fue no experimental y transeccional, aplicando el cuestionario de Calidad de Vida Adolescente y el cuestionario de Calidad de Vida Infantil; tomaron como muestra a 347 adolescentes y 307 niños entre 8 y 18 años de Lima y Ancash, obteniendo la siguiente conclusión: los indicadores serán necesarios para desarrollar mejoras en cuanto a planificación, propuestas de programas y realizar reajustes en algunos aspectos de las dimensiones, de tal forma



que quién evalúe, priorice lo más importante en referencia a la calidad de vida de las personas”.

## CAPITULO II

### LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

#### 2.1.- Capacidades coordinativas generales

Se puede determinar como la habilidad para el desarrollo ciertos movimientos en secuencia en el cuerpo humano. Su característica principal es el ajuste y la dirección del movimiento. Constituyen la dirección dinámica del movimiento humano y solo pueden expresar el rendimiento deportivo a través de capacidades físicas condicionales. Están determinados y dependen del proceso de gestión del sistema nervioso. (Capacidades Coordinativas, s.f)

Estos son ejercicios realizados conscientemente en la regulación y dirección del movimiento y tienen un propósito específico. Estos ejercicios se desarrollan en función de determinadas capacidades físicas de las personas y del entorno al que se enfrentan cada día. Las habilidades motoras están interrelacionadas. Además, solo a través de la solidaridad puede ser eficaz, porque para actuar, un individuo debe ser capaz de utilizar un conjunto de habilidades para demostrar un alto nivel de desempeño. Más audaz: permite que el movimiento regule y organice. (Capacidades Coordinativas, s.f)

Platonov: La capacidad de una persona para resolver tareas deportivas de la manera más completa, rápida, precisa, racional, económica e ingeniosa, especialmente tareas difíciles que aparecen de forma inesperada. (Capacidades Coordinativas, s.f)

Weineck: Capacidad sensoriomotora consolida el desempeño de la individualidad y la aplica conscientemente a la dirección del movimiento para propósitos específicos. FREG: distinguir.

Coordinación se refiere a la condición física general basada en todas las técnicas deportivas, y habilidad representa comportamientos deportivos específicos, combinados y algo automatizados. (Capacidades Coordinativas, s.f)

Hirts: Similar a la flexibilidad, está sujeta a controlar y ajustar los movimientos. En condiciones predecibles e impredecibles, puede dominar de manera precisa y coordinada la respuesta motora y aprender rápidamente las habilidades motoras. (Capacidades Coordinativas, s.f)

Capacidad de coordinación general o básica y capacidad de ajuste de la acción: se refleja en las personas que comprenden y utilizan el ejercicio, y deben ejercitarse con mayor amplitud y velocidad más rápida durante el ejercicio. Se requieren otras habilidades de coordinación, pero no imposibles para desarrollar o realizar los deportes de calidad requeridos. En el proceso de aprendizaje, puede observar cómo los maestros brindan orientación a los estudiantes a través de palabras, gestos o el uso de medios que ayudan a los estudiantes a comprender el ritmo y la amplitud del movimiento.

Capacidad de coordinación general o básica y capacidad de ajuste de la acción: se refleja en las personas que comprenden y utilizan el ejercicio, y deben ejercitarse con mayor amplitud y velocidad más rápida durante el ejercicio. Se requieren otras habilidades de coordinación, pero no imposibles para desarrollar o realizar los deportes de calidad requeridos. En el proceso de aprendizaje, puede observar cómo los maestros brindan orientación a los estudiantes a través de palabras, gestos o el uso de medios que ayudan a los estudiantes a comprender el ritmo y la amplitud del movimiento. (Capacidades Coordinativas, s.f).

## **2.2.- Capacidades físicas**

Estas habilidades son la base para un continuo aprendizaje y la mejora del comportamiento. Se desarrollan de acuerdo a las condiciones morfológicas y funcionales de nuestro organismo. También son “componentes más importantes para el desarrollo de la actividad física personal”. (Ecured, 2020)

No se ve afectado por diversas características orgánicas, hay tres factores que determinan la velocidad, la dificultad y el grado de desarrollo de la capacidad física. (Ecured, 2020)

- Desde el punto vista ontogenético, cada individuo cuenta con particularidades.
- Las influencias externas dirigidas al logro de capacidades motoras también son propias.
- Una misma actividad pueda desarrollar diferentes capacidades físicas. (Ecured, 2020).
- Las características o habilidades físicas primordiales forman la condición física de un individuo y brindan la oportunidad de mejorar las habilidades físicas a través del entrenamiento. (Ecured, 2020).

Se puede dividir:

- Capacidades físicas condicionales, así como capacidades de flexibilidad
- Capacidades físicas coordinativas. (Ecured, 2020)

### **2.3.- Capacidades físicas condicionales**

Estas habilidades dependen de los procesos energéticos y del metabolismo de los músculos voluntarios. La fuerza, la resistencia y la velocidad entran en esta categoría y existe una correlación directa entre estas tres habilidades. (Ecured, 2020).

#### **Fuerza**

La fuerza como capacidad para actuar. La llamada tensión se refiere al grado de desarrollo muscular durante el trabajo. También es la capacidad de trabajar duro para superar la resistencia a través de los músculos. (Ecured, 2020).

La fuerza requerida para realizar diferentes ejercicios difiere no solo en cantidad, sino también en calidad, porque de acuerdo a ello son diferentes. Hay una diferencia entre vencer la mayor resistencia posible y enviar el mayor impulso a través de una resistencia relativamente pequeña. Se desarrolla naturalmente hasta los 8 años. Desde el comienzo de la pubertad hasta los 12 años, su desarrollo será más rápido, hasta los 18 años. (Ecured, 2020).

Aunque puede mantenerse hasta los 35 años con un entrenamiento adecuado, alcanza su punto máximo a los 25 años. En las personas sedentarias, la atrofia muscular se produce porque no pueden trabajar. Cabe señalar que los hombres tienen un valor más alto que las mujeres porque las mujeres tienen menos ganancia de masa muscular. Desde la perspectiva de la salud y el fitness, la fuerza es una cualidad muy importante para los seres humanos. (Ecured, 2020).

## **Velocidad**

La velocidad es la cualidad física decisiva del rendimiento deportivo. Aparece en todas las manifestaciones de deportes, saltos, carreras y levantamiento de pesas de alguna manera. (Ecured, 2020).

En los deportes de explosión, la velocidad, es importante, como el salto y una diversidad de deportes que se realizan en campo y en otros, como, los deportes de resistencia, su papel como factor determinante parece estar disminuido. (Ecured, 2020).

Para un velocista la altura no es un impedimento, claro que las estadísticas han logrado establecer que expertos deportistas de velocidad que se llevan a cabo en una pista, podrían medir entre 1,65 metros hasta los 1,90 metros. Además de ello, los técnicos concuerdan en que las alturas excesivas son prioritariamente un obstáculo. (Ecured, 2020).

Aumenta durante la pubertad a partir de los 12 años. Los niveles máximos se alcanzan alrededor de los 20 años y se pueden mantener o mejorar hasta los 30 o 35 años con un buen entrenamiento. (Ecured, 2020).

## **Resistencia**

Como aptitud física es la que ayuda a soportar y resistir mucho más tiempo. También se puede mencionar que la resistencia mediante el desarrollo natural (sin entrenamiento) ocurre en diversas instancias. (Ecured, 2020).

La capacidad de moderar y sostener el esfuerzo continuó aumentando desde los 8 a los 12 años de edad. (Ecured, 2020).

Alcanzar el límite máximo de resistencia entre los 18 y los 22 años y disminuir a partir de los 30 años. (Ecured, 2020).

Desarrollar resistencia nos ayuda a soportar la fatiga. Ello significa: prevenir fatiga, retrasar el inicio del síndrome de la fatiga y mantenerla lo más baja posible. Después del final del esfuerzo, trate de deshacerse de la fatiga primordialmente. (Ecured, 2020).

## **Flexibilidad**

La flexibilidad, a diferencia de otras cualidades, es una habilidad que a partir del nacimiento se va perdiendo. (Ecured, 2020).

Mujeres por debajo de esta calidad, tienen mayor flexibilidad que los hombres. Tienen articulaciones más flojas, pueden realizar más ejercicios y tienen menor tensión muscular, por lo que pueden proporcionar más fuerza. (Ecured, 2020).

También es necesaria en muchos deportes pues se requieren ejercicios de articulación ancha como el kickboxing, pero también se requiere flexibilidad en los deportes que desarrollan fuerza, porque cuanto más fuerte es la flexibilidad, más larga es la carrera y, por lo tanto, la velocidad. (Ecured, 2020)

Para todos los atletas, la flexibilidad durante el entrenamiento es muy importante, porque además de las razones mencionadas anteriormente, la flexibilidad también previene lesiones diversas. También la flexibilidad se practica a través de ejercicios de estiramiento y por regla general, se añaden al calentamiento previo a una competencia o ensayo. (Ecured, 2020)

Nuestro cuerpo y sus partes involucradas en nuestras actividades se mueven en orden correcto y adecuado. La agilidad se conoce como la capacidad para resolver tareas deportivas de forma rápida y adecuada. Por ejemplo, los esquiadores que superan grandes obstáculos se consideran hábiles. Un jugador de balonmano que se hunde con éxito disfrazándose, saltando o disparando, o un boxeador que resiste el ataque de un oponente también tiene ciertas habilidades. (Ecured, 2020).

### **2.3.1.- Velocidad de reacción**

Capacidad de reaccionar ante un estímulo durante poco tiempo. También es conocido como: tiempo de reacción o retraso de la reacción motora, además se hace una distinción entre reacciones tanto simples como discriminatorias. (Velocidad: Conceptos y clasificación, s.f).

Ortiz (2004) postula a la velocidad como una habilidad básica y que, en fisiología, abarca aspectos importantes, el metabolismo energético, el comportamiento psicológico y el desarrollo biológico humano. (Ortiz 2004 citado por Velocidad: Conceptos y clasificación, s.f).

Para Grosser y cols. (1989) velocidad como habilidad compleja se define como la capacidad de reaccionar y/o moverse a máxima velocidad frente a una señal. (Grosser y Cols 1989 citado en Velocidad: Conceptos y clasificación, s.f).

Grosser (1992) señala luego de un análisis muy detallado de los mecanismos humanos de la siguiente manera: basado en procesos cognitivos, máxima fuerza de voluntad y actividad del sistema neuromuscular, capacidad para alcanzar la máxima velocidad de reacción y movimiento bajo ciertas condiciones. (Grosser 1992 citado en Velocidad: Conceptos y clasificación, s.f).

Zatsiorski (1994) determina como “la capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”. (Zatsiorski 1994 citado en Velocidad: Conceptos y clasificación, s.f).

García Manso y cols (1998) “introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).”(García, Manzo y Cols 1998 citado en Velocidad: Conceptos y clasificación, s.f).

### **2.3.2.- Evolución de la velocidad**

Se debe tener en cuenta lo siguiente:



- En 8 a 12 años, la velocidad de reacción, movimiento y gestos mejoraron gradualmente.
- Desde los 13-14 años hasta los 19 años, la velocidad de movimiento aumenta y la velocidad de reacción se mantiene.
- A partir de los 20 años, la velocidad de reacción comenzó a disminuir gradualmente.
- Entre los 20 y los 22-34 años, la velocidad del ejercicio se mantiene más o menos estable (Educación Física, 2013).
- De los 24 a los 25 años, la velocidad de los sujetos no entrenados seguirá disminuyendo. (Educación Física, 2013).
- Alrededor de los 50 años, el descenso de la velocidad afectará a todos, y es paulatino. (Educación Física, 2013).

#### **2.4.-Flexibilidad**

La flexibilidad es la capacidad de la articulación para realizar movimientos articulares en el mayor rango posible. Esto está determinado por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos involucrados. El tipo de articulación sinovial no permite ningún movimiento, el tipo de articulación neoartrosis permite un movimiento limitado y el tipo de articulación de la cadera puede moverse en los tres ejes. A medida que pasa el tiempo, es esencialmente involuta. (Wikipedia, 2020)

La flexibilidad depende de:

- Flexibilidad muscular: al alargar músculos además de recuperarse de su posición original.
- Rango de movimiento de articulación: movimiento máximo por cada articulación. (Wikipedia, 2020)
- Legado (genético)

- Edad (mucho más joven, mucho más flexible)
- Forma habitual de trabajar (postura)
- Hora en el día (cada mañana es peor más que la mañana de un día)
- Temperatura, tanto ambiental como de los músculos (cuanto más es la temperatura, mayor es la flexibilidad)
- Fatiga muscular
- Flexibilidad con el pasar del tiempo en nuestra vida.

En general, son más propensas las mujeres que los hombres, obviamente por motivos fisiológicos. (Wikipedia, 2020)

Siendo que, nuestros músculos aumentan de tamaño en lugar de longitud, cuando los músculos crecen debido a la hipertrofia, el grupo muscular contralateral (antagonista) debe estirarse y para describir la longitud del músculo, se usa el término: flexibilidad absoluta. Comparado con sus oponentes deportivos, su flexibilidad relativa es la flexibilidad de las articulaciones. (Wikipedia, 2020)

#### **2.4.1.-Flexibilidad estática**

Se determina por el rango de movimiento dentro de la misma posición. Esta es una de las pruebas de flexibilidad mayormente usada, representa el rango de movimiento máximo y puede enfatizar en flexibilidad estática, flexibilidad estática activa y además flexibilidad estática pasiva. Para ello cuando solo el músculo agonista está bajo tensión y no hay energía para mantener la posición estirada, y la flexibilidad estática está activa cuando el antagonista está estirado. Un ejemplo obvio de tal flexibilidad es levantar una pierna sin ayuda externa. El único apoyo son ciertos músculos de las piernas. Este tipo de flexibilidad se considera un factor crítico en el rendimiento deportivo y es el más difícil de desarrollar porque requiere fuerza muscular y flexibilidad pasiva para lograr y mantener una posición estirada. (Pila, 1985).

#### **2.4.2.-Flexibilidad dinámica**

La fuerza externa es aquella responsable de un movimiento veloz de la parte ósea de la articulación. Fue desarrollado en la gimnasia con ejercicios tradicionales de movilidad articular que permiten realizar un entrenamiento articular lo más completo posible, un ejemplo de ellos es cuando utilizamos una cara interna de nuestro muslo para poder dominar el balón, se estiran los músculos aductores. (Bosco, 2005).

#### **2.4.3.- Evolución de la flexibilidad**

Debido a la edad, la flexibilidad viene a ser la única manera de participar plenamente. El día más flexible de nuestra vida es probablemente nuestro cumpleaños y normalmente los primeros años de nuestra vida. Durante este período, las articulaciones aún se encuentran en la etapa de formación, por lo que el rango de movimiento de las articulaciones es demasiado grande. El tono muscular también es bajo, lo que puede tensar los músculos. Por el contrario, en la ancianidad especialmente, tenemos menor flexibilidad. De otro lado si perdemos movilidad articular y tenemos dificultad para extender los músculos perjudica afecta movimientos, así como actividades naturales (caminar, hincarse, etc.). El trabajo suficiente sobre esta habilidad física detiene la degeneración de las articulaciones y mantiene los músculos en buen estado. Si no tenemos cuidado, un sedentarismo prolongado oxigena las articulaciones y los músculos y reduce gradualmente el rango de las articulaciones.

Las niñas son más flexibles que los niños. Sus articulaciones tienden a estar muy sueltas y permitiendo un movimiento mayor. Además, un tono muscular más bajo favorece nuestra capacidad para estirar los músculos. (López, 2009).

## **2.5.-Desarrollo de las capacidades condicionales.**

Trabajar en distintos deportes es aún más preciso. Mejoró más o menos todos los factores que inciden en el beneficio deportivo. Muestran una estructura factorial mucho más complejas. El entrenamiento polivalente, por lo tanto, se puede dividir en varios tipos de tipos de preparación: entrenamiento físico, tecnológico, táctico, psicológico y teórico intelectual. En la comprensión de necesidades de este deporte, es necesario revisar factores de cada parte, además de la sumatoria de la imagen del cuerpo humano, el lugar, el espacio, el tiempo y la coordinación corporal en cada etapa del deporte. La posición y dirección del eje corporal, horizontal, tiempo y espacio, independencia y uso del deporte y el rendimiento físico. Los medios y métodos de contenido derivados de este conocimiento pueden reflejar claramente y simular plenamente las necesidades de cada disciplina. (Medina, 1995).

Antes de desarrollar métodos específicos de entrenamiento físico, educación física, el desarrollo así como el alto rendimiento en los deportes y las competencias deben analizarse desde diferentes perspectivas. Lo cuidamos muy bien. Al iniciar sistemáticamente con la actividad física, tenemos que hacer pruebas de campo, habilidades físicas y técnicas, la mayoría de las veces encontramos deficiencias en el desarrollo psicomotor, así como falta de preparación física y técnica. (Medina, 1995).

Entonces, aquí debe comenzar el entrenador para luego seguir el orden prescrito de enseñanza y también aquellos principios teóricos del entrenamiento e introducirlos, desarrollarlos y aceptarlos usando métodos o técnicas apropiados para alcanzar el

nivel de competencia y alcanzar el nivel de competencia. del ejercicio. Desafortunadamente, por la falta de experiencia en el desarrollo de su condición física en algunos casos, y debido a la corta duración del entrenamiento especializado, la mayoría de las personas no pueden lograr los objetivos planificados. (Medina, 1995)

### **CAPITULO III**

## **LAS ACTIVIDADES FISICAS EN LOS NIÑOS**

### **3.1.-Importancia de la actividad Física**

Las cualidades básicas de una persona como unidad biológica, social y psicológica. Se basa en la conexión entre ciencia e interdisciplinariedad, contribuye a la acción educativa, y luego se apoya en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Desempeña un papel crucial en la protección y el desarrollo de la salud, ya que ayuda a las personas a adaptar adecuadamente sus reacciones y comportamientos a las condiciones externas. Especialmente para los jóvenes, ayuda a hacer frente a comportamientos agresivos en la vida cotidiana y en el medio ambiente, así como a formar una actitud positiva hacia el presente y el futuro. (Medina, 1995)

Ayuda y promueve la comprensión del propio cuerpo y sus posibilidades, el conocimiento y aprendizaje de diversas actividades físicas con el fin de elegir y mejorar el cuerpo más adecuado para el desarrollo y rehabilitación de la personalidad. Cambiar la calidad de vida enriqueciendo y creando placer personal y relaciones con los demás. (Medina, 1995).

### **3.2.-El desarrollo motor del niño en educación primaria**

“En esta época, el desarrollo motor es la manifestación de la evolución, que el hombre representa desde su concepción hasta la vejez. Está influenciado por los factores:

Las estructuras hereditarias.

El entorno que rodea al niño aprende a afrontarlo y adaptarse a él desde que nace.

La religión y educación como aspectos socioculturales

La especie humana y su conservación.

La aptitud del niño.

Maduración motriz del niño, así como su edad fisiológica”. (Quispe, 2014)

El desarrollo motor sigue siendo rápido y variable, pero depende del entorno en el que se desarrolla el niño. Debe estar suficientemente estimulado y proporcionar la estimulación motora necesaria para controlar los movimientos del niño. Al respecto, Torres (1999) señaló que cuando un niño aprende a caminar y hablar, la amplitud de sus movimientos aumenta, brindándole más incentivo para moverse en su entorno y realizar movimientos exploratorios en el espacio para encontrarse con el entorno. (Quispe, 2014)

En esta etapa, la influencia del medio ambiente es importante para el desarrollo de las habilidades y su respuesta motriz”, Torres (1999) demostró que los niños al final de la edad preescolar alcanzan un desarrollo motor correspondiente al desarrollo adulto y han formado la base: caminar, gatear, correr, saltar y estirarse todo en secuencia demostrando una variedad de habilidades que los niños combinan naturalmente, por ejemplo: caminar, trepar o cargar cosas, tratando de combinar correr con saltar, lanzar y atrapar (p. 55) (Quispe, 2014).

### **3.3.- Habilidades motoras**

Santos (2011) establece que la motricidad se define como todas las actividades que han evolucionado para adaptarse a los humanos, como correr a gran velocidad, saltar, lanzar, atrapar y patear una pelota. Estas características hacen que la motricidad sea básica y común a todos los individuos, su supervivencia y la base de aprendizajes motores más complejos. (p.72).

### **3.3.1.- Importancia de las habilidades motrices en educación primaria**

Lugris (2012) sugiere que desarrollar habilidades motoras básicas en la educación infantil puede ser divertido y lúdico. Esto es importante para los niños porque les ayuda a desarrollarse no solo físicamente, sino también cognitiva, emocional y emocionalmente, conociendo y comprendiendo su cuerpo, las posibilidades que ofrece para la sexualidad, cómo expresarse y cómo interactuar con otras personas a su alrededor. (pág. 36). Por lo tanto, es importante abordar esto en la educación infantil, principalmente a través del juego, tanto espontáneo como dirigido por el maestro.

La falta de actividad física es una de las causas de la obesidad infantil. Muchos niños carecen de las habilidades motoras básicas y la coordinación necesarias para participar en actividades físicas.

Interés en ejercicios físicos para niños.

A través del trabajo en equipo que requiere actividad física, los niños aprenden que sus talentos pueden hacer una gran diferencia en el éxito del equipo.

Los estudiantes se sienten importantes dentro del equipo, que es una organización básica de toda la humanidad.

Proponer formas de resolver problemas que se puedan aplicar en todas las áreas de nuestra vida.

Negociar reglas y procedimientos entre niños es esencial para enseñar habilidades de negociación y compromiso. Ayuda a reducir el estrés y los problemas emocionales, reducir los problemas de conducta y mejorar la condición física. Con la ayuda de la coordinación y la motricidad, los niños pueden desarrollar y mejorar sus procesos cognitivos. (Quispe, 2014).

### **3.4.- Los movimientos elementales**

Mc Clenaghan y Gallahue (1985) mencionan:



El interés por el desarrollo físico y la educación física de los niños ha crecido rápidamente en los últimos años. Debido a una seria investigación en este campo, las clases de pre-jardín de infantes y de la escuela primaria ya no se consideran actividades gratuitas por solo unos pocos años, pero no tienen ningún significado en el ejercicio físico. Padres, educadores y psicólogos de todo el mundo creen que los primeros años son los iniciadores y determinantes del posterior desarrollo cognitivo, emocional y psicomotor. El conocido teórico del desarrollo Jean Piaget quedó fascinado por la contribución del deporte al desarrollo cognitivo de los niños. El renombrado psicólogo social Erik Eriksson enfatizó el mundo del movimiento de los niños en su teoría del desarrollo psicosocial. (p. 13) (Quispe, 2014)

Ídem (id.): Muchos destacados expertos en desarrollo motor han declarado que la calidad y cantidad de la experiencia motora es importante para el desarrollo motor completo y equilibrado de un niño. El ejercicio en los primeros años de vida ya no se considera un producto del reloj biológico. De hecho, el desarrollo de la experiencia deportiva es muy importante, y es importante desarrollar y mejorar los modelos de deportes maduros tanto como sea posible. El desarrollo de las habilidades motoras elementales es un proceso que involucra madurez y experiencia. (Quispe, 2014)

Los padres y educadores podemos jugar un papel importante en este proceso, pero primero debemos familiarizarnos con las áreas principales: 1 El desarrollo motor del niño, prestando especial atención al desarrollo de habilidades motrices y operativas básicas; 2 técnica de programación, visión general del método de observación y evaluación de las habilidades motrices básicas para organizar e implementar recursos y aplicar métodos de enseñanza adecuados; experiencia

deportiva adecuada, que incluye desarrollo y recuperación, mejorando de esta manera habilidades tanto físicas como motoras. (p. 14) (Quispe, 2014)

Para Mc Clenaghan y Gallahue (1985) la primera infancia es fundamental para el equilibrio y el óptimo desarrollo de los campos cognitivo, emocional y psicomotor del comportamiento humano. Es importante no ignorar ni minimizar uno de ellos, porque estos tres están estrechamente relacionados (p. 15) (Quispe, 2014)

Idem (id.): Años atrás, el desarrollo de habilidades motoras a menudo pasaba a un segundo plano porque se creía que solo la madurez puede encargarse del desarrollo de las habilidades motoras. Los niños en edad temprana e intermedia brindan oportunidades únicas para hacer del deporte parte de la educación de la primera infancia. Este deporte es divertido y expresivo, útil y significativo. Es la principal forma en que los niños aprenden más sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Si se los deja solos, muchos niños no desarrollan técnicas de entrenamiento bien desarrolladas en muchos movimientos y actividades de manipulación. Si estas habilidades motoras básicas no se desarrollan en la infancia, es imposible desarrollarlas y mejorarlas más. (Página 15) 2.2.9. Experiencia deportiva Mc Clenaghan y Gallahue (1985), Las experiencias deportivas se pueden clasificar como deportes diseñados principalmente para mejorar las habilidades físicas o deportes diseñados para mejorar las habilidades motoras. (Quispe, 2014)

Una combinación de habilidades físicas y motrices básicas determina qué tan bien le va a su hijo en general. (página 17). McClenaghan y Gallahue (1985), ahora se reconoce que el ejercicio hace una importante contribución al desarrollo intelectual y emocional, así como al desarrollo físico, especialmente durante la infancia y la niñez. (p. 19). Ibid. (Ibid.): Al nacer, el desarrollo motor ocurre en un orden específico. El

movimiento del recién nacido es ambiental y en su mayoría reflexivo y no reflexivo. (Quispe, 2014)

A medida que avanza el desarrollo y el sistema nervioso continúa preparándose y los niños adquieren control voluntario sobre sus músculos, por lo que pueden inhibir o inhibir los movimientos reflejos. Los intentos iniciales de voluntariado fueron vagos y groseros. Parecen ocurrir al azar sin intención ni propósito, pero en realidad representan momentos críticos para recopilar información. Con el tiempo, el niño en crecimiento comienza a adaptarse a la vida. Estas acciones imprecisas han aumentado el alcance de sus habilidades en constante expansión. A medida que los niños aprenden a conectar la serie de movimientos personales de sus cuerpos en movimientos o movimientos coordinados o intencionales, estos movimientos se vuelven más complejos. (Quispe, 2014)

A través de la praxis y la experiencia los modelos se tornan muy perfectos como que los niños empiezan a usarlos para desarrollar habilidades que tengan relación con los deportes. En un futuro, los jóvenes se motivarán con el entretenimiento o concursos para hacer suyas las capacidades necesarias en la realización de determinadas acciones puntuales. (Página 21) Niños pequeños (2 a 7 años) Mc Clenaghan y Gallahue (1985) Los infantes son fundamentales para el grado y la profundidad del desarrollo motor. Hace algunos años, muchos infantes tenían que desarrollar métodos básicos de ejercicio. Solo la experiencia de entrenamiento adquirida en la operación diaria del juego es lo primordial para realizar movimientos de corte muy complejo. (Quispe, 2014)

Aunque la experiencia de juego de ciertos infantes es suficiente para mejorar estos modos sin la ayuda especial de la experiencia de ejercicio planificado, no se

puede concluir que la mayoría de los niños desarrollarán modos de ejercicio eficaces y maduros sin tal conclusión. Entrenamiento incorrecto de algún tipo. (Quispe, 2014)

Ídem (id.): Si un niño no logra desarrollar patrones motores efectivos en la primera infancia, se vuelve cada vez más difícil adquirir patrones maduros con el tiempo. Esto se debe principalmente a tres factores. (Quispe, 2014)

"Esto no significa que los niños con una velocidad evolutiva más lenta nunca alcanzarán un nivel de desempeño maduro, sino solo que será más difícil desarrollar un patrón de movimiento básico más refinado cada año." (Quispe, 2014)

Ibid (ibid., ib.): Las habilidades motoras básicas aprendidas en la primera infancia forman la base motora a partir de la cual se pueden desarrollar habilidades más complejas, incluidas las habilidades motoras. Cuando los niños completan tareas motoras más complejas en la adolescencia y la edad adulta, la medida en que realizan estas actividades básicas en la primera infancia suele afectarles dificultando la consecución de niveles de rendimiento aceptables. (Quispe, 2014)

Ibidem (ibíd., ib.): Varios de estos modos de ejercicio básicos combinan destrezas más complicadas y son obligatorios para participar en actividades deportivas, baile y de entretenimiento. Los infantes que son inmaduros y no pueden desarrollar estilos deportivos de manera efectiva pueden tener problemas para completar con triunfo labores más complicadas. Esta carencia tiene un impacto profundo en su capacidad de los niños para compartir diversas actividades recreativas con sus compañeros. Los adultos que no han alcanzado el nivel de madurez bajo ciertos modos básicos también tendrán dificultades para integrarse con facilidad en

acciones de recreación y actividades de competencia que requieren coordinación además de fuerza física. El nivel de logro de estos modelos en la infancia inicial pende primariamente de tres elementos. (Quispe, 2014)

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.** - Un alto porcentaje de estudiantes del nivel primario tienen dificultades para coordinar sus movimientos en las actividades lúdicas. Por tanto, los profesores necesitan una formación continua para mejorar sus estrategias y motivar a los alumnos a desarrollar sus habilidades físicas condicionales.

**SEGUNDO.** – El porcentaje de estudiantes en el desarrollo de una sesión de educación física se reduce considerablemente, no son conscientes de lo beneficioso que es la práctica de actividades físicas para mejorar la capacidad física condicional de cada estudiante.

**TERCERO.** – Un alto porcentaje de estudiantes muestran problemas en el desenvolvimiento de sus capacidades físicas condicionales por lo tanto los docentes deben buscar estrategias para practicar actividades físicas y mejorar las capacidades de los estudiantes en el nivel primaria

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda lo siguiente:

- Capacitar docentes para desarrollar adecuadamente las capacidades físicas en las y los niños de nivel primaria.
- Promover la práctica de actividades físicas en las y los niños de nivel primaria.
- Capacitar a las docentes del nivel primario para que brinde actividades físicas adecuadas para los niños del nivel primario
- Dar a conocer la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades físicas en los niños.

## REFERENCIAS CITADAS

- Alvis, K; Huamán, L; Pillaca, J. y Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. [www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid..46342017000100005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid..46342017000100005)
- Capacidades Coordinativas. (s.f). Capacidades Coordinativas. Disponible en: <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/CAPACIDADESCOORDINATIVAS.pdf>
- Díaz, R; González, P; Sánchez, R. (2015). Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años, (tesis de Kinesiología). Universidad Andrés Bello. Santiago de Chile. Consultada en: [unab.cl/xmlui/handle/ria/2844](http://unab.cl/xmlui/handle/ria/2844)  
<http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/2844>
- Ecured. (2020). Capacidades físicas. Disponible en: [https://www.ecured.cu/Capacidades\\_f%C3%ADsicas](https://www.ecured.cu/Capacidades_f%C3%ADsicas)
- Educación Física plus. (2013). La velocidad [Entrada de Blog]. Disponible en: <https://educacionfiscaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>
- De La Cruz, K; Gonzales, M. (2017). Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica”, (Tesis). Consultada en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1108/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200088.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Flores, A. (2015) Actividad Física y su Relación con La Prevalencia De Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes Escolares de 12 a 18 años. (2015). (Tesis). Juliaca. Consultada en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648>



Gómez, D., Quintero, D. (2012). Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración, (Tesis de Fisioterapeuta). Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia. Consultada en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/8212>

Medina, J. (1995).[Texto de la revista]. Perfiles Educativos. Número 68. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/132/13206819.pdf>

Luengo, C. (2007). Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria, (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo), Lima, Perú. Consultada en: [www.redalyc.org/pdf/542/54222960001.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/542/54222960001.pdf).

Quispe, M. (2014). habilidades motrices básicas en los niños y niñas de cuatro y cinco años en la institución educativa inicial n° 274 laykakota puno - 2014. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2682/Quispe\\_Flores\\_Maritza.pdf](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2682/Quispe_Flores_Maritza.pdf)

Velocidad: Conceptos y clasificación. (s.f). Velocidad: Conceptos y clasificación. Disponible en:<https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>

Wikipedia. (2020). Flexibilidad (anatomía. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Flexibilidad\\_\(anatom%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Flexibilidad_(anatom%C3%ADa))