

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Desarrollo de las capacidades fisicomotrices en los niños de 6 años nivel
primaria**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor.

Josefa Elizabeth Piñin Moscol

Piura - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Desarrollo de las capacidades fisicomotrices en los niños de 6 años nivel
primaria**

Trabajo Académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Desarrollo de las capacidades fisicomotrices en los niños de 6 años nivel
primaria**

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

Josefa Elizabeth Piñin Moscol (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura - Perú

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Para, a los diez días del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Pontificia, 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 Albuqueque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Awa (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 psicomotrices en los niños de 6 años nivel primaria*”, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación física al señor(a) **PIÑIN MOSCOL, JOSEFA ELIZABETH**

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, **PIÑIN MOSCOL, JOSEFA ELIZABETH**, 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. Segundo Albuqueque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Awa
Vocal del Jurado

Desarrollo de las capacidades fisicomotrices en los niños de 6 años nivel primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	2 %
3	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	prezi.com Fuente de Internet	1 %
7	bibliotecas.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	vsip.info Fuente de Internet	<1 %
9	repositorio.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	



<1 %

10

desarrollojeje.blogspot.com

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

DEDICATORIA.

Esta Trabajo de investigación lo dedico a mis padres que con su apoyo incondicional en todo momento me motivaron a culminar mis estudios y salir adelante.

INDICE

DEDICATORIA.....	7
ÍNDICE.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRAC.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I.....	14
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	14
1.1 Antecedentes internacionales.....	14
1.2 Antecedentes nacionales.....	16
CAPÍTULO II.....	19
LAS CAPACIDADES FÍSICOMOTRICES.....	19
2.1 Fundamentos teóricos.....	19
2.2 Las Capacidades Condicionales.....	20
2.3 Orientaciones generales para el maestro y la maestra.....	23
2.4 El niño, la niña y el desarrollo de la Velocidad.....	24
2.5 Las Capacidades Coordinativas.....	26
2.6 físico motrices.....	29
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS CITADAS.....	34

RESUMEN

Esta noticia da a asimilar algunos de los conceptos y clasificaciones relacionados con las capacidades físicas motriz, y enanamente pretende ocasionar la querella y consejo sobre la temática, pues es conocido en la jerga real del labrantío sindical denominarlas de múltiples maneras. Además, es noble estimar que las capacidades físicas constituyen un rudimento noble para la transacción y crecimiento del dominio físico y de otras habilidades más complejas, por lo tanto, es cardinal colmar algunos de sus términos y definiciones de similar hábito que se pueda conciliar un consenso y refulgencia sobre los conceptos utilizados.

Palabras clave: capacidad, físico motriz, capacidad física

ABSTRAC

Esta noticia da asimilar algunos de los conceptos y clasificaciones relacionadas con las capacidades físicas motrices, y enanamente pretende ocasionar la querella y consejo sobre la temática, pues es conocido en la jerga real del labrantío sindical denominarlas de múltiples maneras. Además, es noble estimar que las capacidades físicas constituyen un rudimento noble para la transacción y el crecimiento del dominio físico y de otras habilidades más complejas, por lo tanto, es cardinal colmar algunos de sus términos y definiciones de hábito similar que se puede conciliar un consenso y refulgencia sobre los conceptos utilizados.

Palabras clave: capacidad, motrices físicas, capacidad física

INTRODUCCIÓN

La educación actual en Perú ha experimentado un extraordinario progreso en el último cuarto de siglo. Existen suficientes centros deportivos, educadores con alta preparación académica, diversas comunidades u entidades para su preparación, abundante material pedagógico, reconocimiento social y numerosos estudios o material bibliográfico en diferentes campos categoriales. Una circunstancia alentadora si se contrasta con la condición en esta materia años atrás: con educadores inadecuadamente preparados, aunque voluntarios, provenientes del ámbito deportivo y con un estatus inferior al del resto del personal escolar. De todos modos, y a pesar de la falta de medios, esos educadores mostraban una Educación Física con mucha notoriedad, independientemente de que supieran programar y por la falta de recursos o materiales.

La inspiración para crear este trabajo ha surgido de la constatación de que el docente actual, con abundantes datos, información, le sigue siendo de gran dificultad poder percibir de forma evidente cuáles son las principales temáticas a educar en cada etapa escolar. Además, los enfoques de preparación de los educadores en el magisterio no ayudan, ya que por regla general programan cursos con temáticas menores o auxiliares que no se centran en las cosas principales que necesitan los escolares.

Por otra parte, los proyectos oficiales de vez en cuando recortan o ciñen la sustancia sin reflejar lo que es significativo y una necesidad en cuanto al desarrollo de las características reales del niño y adolescente.

Este trabajo pretende dotar de información y comprensión a docentes de educación física referente a al desarrollo físico y motor del niño, de tal manera pueda ordenar los contenidos del curso que alude a la mejora de las características actuales del plan curricular, a pesar de hacer hincapié en lo anterior; es importante aclarar que el maestro debe de apropiarse de ellas en las distintas etapas, incluso en la etapa adulta.

Los contenidos prevalentes en cada etapa deben de estar ligadas a las características del niño; aunque contenidos que son viables con diferentes tipos de temas para el programa, suelen ser en muchas ocasiones desestimadas. Además, de manera integral y de importancia se debe de velar la mejora de las habilidades condiciones-en su mayor parte, la fuerza y la resistencia de alto impacto-lo que implica el bienestar general, como identifican Ortega et al (2005), Carreras y Ordóñez (2007) y García, Ortega y Ruiz (2007).

Los problemas fundamentales que a partir de ahora introduce la Educación Física escolar se pueden resumir en estos tres puntos de vista:

- Ausencia de motivación y animismo: "Las actividades gimnásticas deben ser sólidas, cargadas de vida, entusiastas y eufóricas", decía Elli Björkstén, citada por Hegedus (1988).
- Poca atención de la materia para trabajar las capacidades restrictivas de manera significativa.
- Sobreabundancia de carga teórica, incluso con evaluación teórica en tiempo de desarrollo, la materia de educación física podría transformarse en un curso imprescindible con una carga horaria similar a las de Ciencias Naturales.

Este estudio presenta una sustancia particular para mejorar las características reales, producidas a lo largo de muchos años de participación de los escritores, frecuentemente en condiciones de competencia profundamente solicitantes. Se termina con una etapa más comprometida con el desarrollo de los movimientos coordinados físicos reales, que espera preparar a los individuos con propensiones físicas al ejercicio.

Objetivo general

- Descubrir la relación existente entre las capacidades físicas y motoras, en la formación de los estudiantes escolares de primaria.

Objetivos específicos:

- Conocer las relaciones que se suscitan entre capacidades físicas y motoras,
- Analizar las relaciones características de las capacidades físicas y motoras.

Los apartados del presente estudio, está organizado de la siguiente forma:

Con referencia al capítulo I, se describen los antecedentes de estudio que permiten tener una idea clara sobre el tema.

Seguidamente en el capítulo II, se hace una descripción del marco teórico sobre las capacidades físicas y motoras

Finalmente, las conclusiones respectivas relacionadas con nuestros objetivos que se encuentra en nuestro primer capítulo.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIO

1.1 Antecedentes internacionales

Naranjo (2019) en su investigación: *“Las competencias motrices, el desarrollo de la psicomotricidad y el aprendizaje significativo durante la interacción lúdica en educación física en dicentes de quinto y sexto grado de primaria”*. Propósitos: Contribuir al avance de los movimientos coordinados esenciales y de las habilidades psicomotrices de los alumnos de 10 y 11 años en la educación primaria, a través de ejercicios deportivos, alegres, de desarrollo y vivenciales; Proponer un Programa de Educación Física de largo alcance, según el avance de los movimientos coordinados explícitos a la fase progresiva y que repercuta en el aprendizaje significativo; Exponer las cualidades y áreas de oportunidad que surgen por la ejecución de un Programa de Educación Física normalizado Metodología: Tipo de tarea: investigación. Tipo de estudio: gráfico, correlacional, transversal y de campo. Periodo y lugar de la exploración: 26 de agosto de 2018 al 24 de mayo de 2019; Escuela Primaria Rosario Castellanos. Universo de revisión: alumnos de quinto y sexto grado de primaria con madurez de 10 a 11 años. Técnica: racional. Factores examinados: grado escolar, orientación, edad, tipos de motor de avance, control y fuerza. Sistema: La información de los alumnos se recogió mediante la realización de tres evaluaciones: indicativa, de desarrollo y sumativa. Se realizaron 24 encuentros de clases de Educación Física durante los largos tramos del 26 de agosto de 2018 al 24 de mayo de 2019; se continuaron los registros de las percepciones durante el giro y utilización de los Programas de Educación Física, se evaluaron y reflexionaron los resultados y se construyó la proposición con los datos para ser coordinados en el programa escolar resultante.

Carrillo (2018) en su investigación: *“La Educación Física como Programa de Desarrollo Físico y Motor”* El perfeccionamiento motor se puede caracterizar como la transformación de la persona que decide el dominio de sí misma y su clima puntual. El predominio de subestudiantes con problemas en su avance motor está en expansión. Estos subestudiantes pueden igualmente introducir diferentes factores, por ejemplo, una escasez de trabajo y estado actual, un desafortunado registro de peso, una

desafortunada confianza, una desafortunada auto-idea, una baja visión de la capacidad atlética, nerviosismo social y acoso. Los objetivos de este trabajo eran 1) hacer que los expertos en Educación Física y Deporte sean conscientes de la presencia de jóvenes con problemas importantes para asegurar y fomentar los movimientos coordinados mentales complejos y tener un grado sólido de bienestar real; 2) establecer normas sistémicas para la intercesión en la Educación Infantil, la Educación Primaria y la Educación Secundaria.

Calle (2020) en su investigación: *“La coordinación motriz como criterio para la selección de talentos en el baloncesto”*. El baloncesto se imagina como un juego de nivel significativo que requiere esfuerzo, compromiso y dura preparación, simultáneamente se ha visto que en los últimos tiempos, ha adquirido protagonismo, siendo muy añorado y adorado por la población en general. Existen algunas necesidades explícitas que permiten identificar las habilidades en este juego, asegurando así el logro de los competidores anhelantes. Para ello, surge la necesidad de fomentar una exploración que permita diseccionar el perfil de un jugador de pelota, teniendo en cuenta la coordinación, la habilidad y el avance del motor, lo que produce el desarrollo de un competidor de innegable nivel, teniendo en cuenta para ello, la preparación más adecuada según indican los requerimientos de este juego. La exploración se crea bajo una metodología racional expresiva, en vista de un relevamiento bibliográfico. Una vez realizada la revisión, se puede inferir que las baterías de pruebas actuales permiten decidir los límites físicos y fisiológicos de los aspirantes a este juego, e igualmente ha sido factible decidir la condición que deben tener y la preparación exhaustiva que deben afrontar, la cual va desde una preparación que incorpora pruebas únicas que muestran sus características y que incorporan oposición sólida, adaptabilidad, potencia de alto impacto y anaeróbica, y destreza.

González (2019) en su investigación: *“Mejoramiento de las habilidades físicas básicas de los adultos mayores de la vereda carretero del municipio de albania a través de actividades físicas”* El objetivo esencial es trabajar las capacidades reales básicas de la población adulta más consolidada del municipio Carretero de la comarca de Albania Santander, a través de tareas proactivas, donde se utiliza una estrategia de exploración subjetiva, explícitamente la actividad de exploración participativa, que permite la conexión de la población investigada y el científico, tratando de abordar o

trabajar en la satisfacción personal de la población a través de la interacción del examen, una cuestión que resulta en torno a la falta de habilidades físicas y fundamentales de los adultos más establecidos. Debido al avance de una propuesta de ejercicios intuitivos, ajustados a las cualidades y estados de la población adulta más experimentada, se observaron mejoras significativas en los puntos de vista, por ejemplo, la participación y el cambio en los proyectos de entrenamiento reales, la mejora entusiasta, llena de sentimiento y apasionada por el trabajo creado, la solidificación de las redes deportivas, coordinadas a causa de la mejora de los ejercicios, y la unión entre lo institucional, lo social, lo familiar y lo individual, en la medida en que los miembros tenían la opción de comprender de manera mundial el alcance de los ejercicios propuestos.

1.2 Antecedentes nacionales

Bernal (2019) en su investigación: *“la coordinación motriz en la adolescencia y el desarrollo de las capacidades del área de educación física en los estudiantes del VII Ciclo de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, 2019”* Se planteó como objetivo del estudio: determinar la incidencia de la coordinación motriz en el avance de los límites del área de Educación Física de los alumnos del VII patrón del elemento instructivo en estudio; planteando como factor 1, la coordinación reticular y variable 2, los límites del área de Educación Física. La personalidad del estudio es gráfica con un plan de no prueba. Se adquirió, por lo tanto, que la coordinación motriz tiene un enorme y poderoso impacto en la mejora de los límites del área de Educación Física en los alumnos que incorporaron el ejemplo en estudio. En este sentido, se proponen las sugerencias pertinentes a los instructores y jefes orientadas a potenciar el avance fundamental de los alumnos de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, 2019.

Alfaro, E. y Valdivia, J. (2018) en su investigación: *“Aplicación del programa de habilidades motrices básicas para el desarrollo de la percepción sensorio motriz en niños de 5 años de la I.E.I. N° 401 Mx-P Niño Jesús de Qarhuapampa, Tambo- La Mar 2017”* .teniendo como tema el bajo avance en el discernimiento motor tangible; es decir, material, auditivo y visual en jóvenes de 5 años, teniendo como objetivo confirmar, así como decidir los impactos que produce al

aplicar el programa de movimientos coordinados esenciales en una población y prueba de jóvenes y señoritas de la organización instructiva referenciada. La exploración se perfila en una metodología cuantitativa de tipo exploratorio, plan pre-test. Para el ciclo de evaluación se utilizaron como procedimientos e instrumentos las tarjetas de percepción y la agenda, por separado. Concluimos señalando que, como indican los resultados obtenidos en cuanto a la percepción visual, material y auditiva, la mayoría de los niños se encuentran en un nivel normal, en relación con el pre-test. Mientras tanto, después de aplicar el programa de habilidades coordinadas fundamentales, los efectos posteriores a la prueba de discernimiento material y auditivo, el nivel más elevado de los niños estaba en un nivel decente, mientras que en la visión visual la mayoría de los jóvenes estaban en un nivel increíble. Por último, podemos señalar que antes de aplicar el programa de habilidades coordinadas esenciales, el nivel más elevado de los niños estaba en el nivel justo, mientras que después de aplicar el programa de pruebas, cada uno de ellos desarrolló más su nivel, es decir, a los niveles grande y excelente, por separado.

Cayllahua (2020) en su investigación: *“las habilidades motrices en niños y niñas de 5 años de la institución educativa N° 235 D₂ de Cosme-Churcampa-Huancavelica”* El presente trabajo escolar se realizó en la I.E. N° 235 de la localidad de Cosme, región de Churcampa, teniendo como tema el avance motor frágil; es decir, corporal de los niños de 5 años. El objetivo es distinguir los grados de mejora de las habilidades coordinativas en los niños de 5 años de la fundación instructiva referenciada. El trabajo se perfila en una metodología subjetiva y cuantitativa de tipo esclarecedor, con un plan básico de hechura. Para el ciclo de evaluación, se utilizaron las tarjetas de percepción y la agenda como procedimientos e instrumentos, individualmente. La población de revisión se compone de 34 jóvenes y señoras del segundo patrón de formación, el ejemplo se compone de 20 jóvenes y señoras adquiridos deliberadamente. Se termina llamando la atención sobre el hecho de que, tal y como indican los resultados adquiridos, la mayoría de los chicos se encuentran en un nivel ordinario.

Ynfante, J. (2019) en su estudio: *“Capacidades físicas condicionales en los estudiantes del nivel primaria”*. El presente trabajo de exploración titulado *Límites reales condicionales en el nivel esencial* supone conocer el grado de avance de cada uno de los límites restrictivos en jóvenes y señoritas de este nivel como la fuerza

, la velocidad, la perseverancia y la adaptabilidad así como conocer los límites de mezcla y acoplamiento de desarrollos, de dirección espacial-transitoria, de separación, de equilibrio estático-único, de respuesta del motor, de cambio de desarrollo o readaptación y de cadencia de entrega o ritmización, podemos plantear que los límites restrictivos reales fundamentales son de extraordinaria ventaja para los alumnos ya que les permiten fomentar las actividades del motor para ensayar cualquier juego fundamental.

CAPÍTULO II

LAS CAPACIDADES FÍSICOMOTRICES

2.1.- Fundamentos teóricos

La capacidad condicionada, principalmente son fáciles de evaluar, observar (ciertos órganos y sistemas del cuerpo, como músculos, huesos, respiración, eficiencia, calidad y/o función crecimiento y desarrollo) la efectividad de las relaciones temporales y espaciales en las actividades motoras, la capacidad de coordinación , percepción de capacidad de movimiento, capacidad cognitiva y capacidad volitiva, son los métodos más utilizados por los docentes en la formulación e implementación de los cursos de educación física, descuidando un equipo que necesita considerar habilidades que un niño necesita para su correcto desarrollo.

Desde este punto de vista, los educadores deben considerar el desarrollo de la capacidad atlética personal, es importante mejorar la capacidad motora percibida y la capacidad de coordinación, mejora las habilidades específicas requeridas para participar en diversas actividades de deportes, arte entretenimiento y trabajo; todos los aspectos de la vida humana; sin embargo, para desarrollar efectivamente la capacidad atlética, los cursos de educación física.

Especialmente los objetivos y contenidos de la educación básica. Se debe habilidades desarrolladas.

A. físico motrices.

La capacidad de un motor físico se expresa, la investigación especial, se clasifican; capacidad condicional, capacidad de coordinación.

B. Capacidades condicionales

Capacidades Físico motrices

Capacidades Condicionales

Capacidades Coordinativas

Energético Funcionales

Cualidades Perceptivas motrices

Competencia motriz

La capacidad de ejercicio físico apoya su papel en el desarrollo eficiente de la función orgánica muscular: “En términos de los músculos accesorias “de coordinación, organización para controlar, regular su movimiento conduce al dominio de la motricidad.

2.2 Las Capacidades Condicionales

Movilidad.

2.2.1.- Educación Física inicial y fuerza.

Se define superar, resistir, apoyar a través de movimientos musculares. Según la investigación de incluir de energía y la elasticidad.

2.2.2.- Manifestaciones de la Fuerza

Según las características y necesidades de las acciones realizadas, la fuerza se manifiesta de diferentes formas, citado García la clasificación:

2.2.3.- Fuerza.

Capacidad, muscular a través de la contracción muscular voluntaria.

Según su tamaño, la manifestación activa de la velocidad y duración de ejecución se puede dividir en “intensidad máxima”, “intensidad rápida” y “resistencia de intensidad. La fuerza máxima se define conceptualmente “la tensión que puede a través la contracción muscular voluntaria.

“potencia velocidad “se refiere a la velocidad a la que el sistema neuromuscular supera la máxima postura.

FUERZA

Activa

Reactiva

Superar la resistencia externa del ejercicio. Algunos actores llaman a esta forma de fuerza explosiva. Se considera resistencia la capacidad de un individuo para mantener la forma, trascurso de una determinada actividad

2.2.4.- Manifestación reactiva de la Fuerza.

Generada por una respuesta. Ocurre alargar y acortar el periodo, al igual que sucede cuando una persona salta.

2.2.5.- Los niños y el desarrollo de la Fuerza.

Actuaciones a través del ejercicio se dan en de los niños, biológicas, psicológicas y motoras de los niños, el desarrollo a niveles funcionales básicos requiere planes específicos y detallados: sin embargo, no se recomienda desarrollarlos para la mayor extensión.

En definitiva, en la niñez se recomienda desarrollar un plan para incrementar y desarrollar condicionalmente las habilidades, fin obtener efectivo motoras, programar por estímulos del desarrollo e implementar altas metas deportivas de alto rendimiento de fuerza máxima, fuerza de resistencia y fuerza rápida.

Generalmente hablando, en circunstancias normales, es similar, y la diferencia es pequeña, principalmente debido a factores culturales. No es raro que las niñas de estas edades encuentren que los niños de la misma edad tienen un mayor nivel de desarrollo militar.

La adaptación de los bebés al deporte, las habilidades cognitivas afectan significativamente el desempeño de la fuerza durante el ejercicio de la infancia: por lo tanto, las habilidades y necesidades de los niños y niñas deben tenerse en cuenta en la educación y el desarrollo de los niños y niñas "habilidades ". La importancia del trabajo del sistema.

Del mismo modo, las capacidades de fuerza activa y rápida de los niños deben desarrollarse en base al desarrollo de planes básicos de ejercicio, equilibrio y coordinación, porque, además, la coordinación intramuscular también se puede desarrollar mediante la estimulación adecuada a la edad de 8 a 10 años. La

coordinación intramuscular exhibe su desarrollo en la etapa sensible 11-13 de su desarrollo en ciclos y rendimiento atlético (Grosser 1989: 207, 210)

En educación física, los juegos deben utilizarse como medio básico, teniendo en cuenta necesidades, deben realizarse actividades destinadas a mejorar la fuerza de los niños.

2.2.6.- Los niños y el desarrollo de la Resistencia.

Del movimiento físico, resistencia es una habilidad más investigada y estudiada en los seres humanos, salud, porque “constituye uno de los pilares básicos de la construcción de la vida deportiva” “los niños de unos ocho años tienen la estimulación aeróbica (carrera continua) que son adecuadas para los siguientes parámetros:

Consumo máximo de oxígeno. Tamaño, ritmo cardiaco, volumen de paro cardiaco y vitalidad por minuto cardiaco, aumento del volumen de sangre, mitocondrias y enzimas.

Aumento de los depósitos de carbohidratos. A esta edad, el entrenamiento aeróbico puede comenzar con regularidad, aunque el momento más apropiado para desarrollar la resistencia es al comienzo.

Si bien puede comenzar con una estimulación leve, no es tan favorable para la estimulación en la infancia, pues se realiza un entrenamiento adecuado en la adolescencia, pues en esta etapa del desarrollo individual, aumentarán la enzima, elemento necesario. Es un le tolerar ácido láctico. En resumen, las condiciones biológicas adecuadas para la farmacoresistencia surgen durante la adolescencia.

Según Taborda (2001: 11), los niños pueden realizar sin dificultad, vías aeróbicas, fuentes de energía de maneras similar, el autor cree que todavía hay una reserva de capacidad de los niños para realizar con eficacia tareas esenciales para la vía de energía anaeróbica del lactato. Según los materiales de referencia teóricas disponibles públicamente, la resistencia se puede conceptualizar como la capacidad física y mental de las personas para realizar esfuerzos a largo plazo.

La resistencia es enfrentar con éxito la fatiga. Para superar la fatiga, es activar de manera inteligente y efectiva el mecanismo energético, prolongando así el tiempo

de trabajo físico y recuperando rápidamente la fuerza física frente a un nuevo cuerpo, aumentando así el desafío de la eficiencia

2.2.7.- Clasificaciones de la Resistencia.

La resistencia anaeróbica puede ser ácido láctico. El entrenamiento aritmético se realiza cuando la actividad muscular o el ejercicio se realiza en presencia de ácido láctico y el consumo de oxígeno excede el límite superior. Esto se refiere al ejercicio. La resistencia se puede dividir en resistencia estática y resistencia dinámica. Cuando más de 1/7 del tejido muscular general: y cuando la participación del tejido muscular sea menor que la misma puntuación, se desarrollara una resistencia local.

(Zaororski) se refiere al esfuerzo de menos de 1/3 del tejido muscular individual; la resistencia regional se refiere a 1/3 a 2/3 del tejido muscular esquelético.

Los movimientos están bien. Básica se refiere a la capacidad de realizar actividades sin importar que tipo de ejercicio se realice, mientras que la resistencia específica se refiere a la capacidad de estimular y ejercitar esta más relacionada con actividades físicas específicas.

2.3.- Orientaciones generales para el maestro y la maestra

Comenzar a desarrollar un trabajo orientado a las resistencias que coincida, necesita un enfoque positivo, bajo la adecuada orientación del maestro o docente, los niños y las niñas promoverán la participación y construcción de métodos deportivos, que ayudaran a explicar y comprender el significado. Tareas que involucran el concepto de habilidad física motora (resistencia en este caso). Desde esta perspectiva, se recomienda participar en la propuesta, del “desarrollo del movimiento de resistencia infantil” especialmente para seguir su idea de conceptos rectores del trabajo con niños.

En este sentido, se propuso por primera vez considerada principal estado energético del proceso metabólico desencadenando por la participación de los niños en actividades de entretenimiento, deportivas que es una habilidad condicional que tiene placer en el desarrollo de la tarea o el esfuerzo de ejercicio a largo plazo, incluso en condiciones de alta intensidad, la capacidad de responder sin sentir fatiga, se basa

básicamente en el mecanismo de energía aeróbica (con suministro de oxígeno); de esta manera, las áreas cognitivas y condicionales de resistencia están interrelacionadas. Son necesarias las habilidades procedimentales, en las niñas y los niños ajustan su comportamiento para tanto los ajusten para retrasar y después del movimiento, la actividad o las tareas deportivas. Para desarrollar esta habilidad es necesario planificar el trabajo involucrando los siguientes aspectos elegir la atención, percibir la discriminación, desarrollar analizar motoras, elegir opción más adecuada y tomar las siguientes decisiones. Relevantes tomas de decisiones competente para resolver y poder determinar el nivel de dificultad, lo que ayuda a desempeñarse bajo demanda, pero debe ser competente. Por este motivo, la capacidad atlética (correr, saltar, lanzar, girar, nadar, bailar, etc.) debe considerarse para expresar o mostrar la capacidad del cuerpo y la resistencia aeróbica en este caso. La capacidad de mejorar estas habilidades en condiciones especiales plantea un desafío, por ejemplo, de forma continua durante un periodo de tiempo determinado, y bajo ciertas reglas, en colaboración con otros colegas, con una cierta intensidad, y no en condiciones conocidas.

2.4 El niño, la niña y el desarrollo de la Velocidad.

Se considera habilidad del movimiento personal. De la postura el equilibrio apropiadas al ciclo de 7 y 12 años; el tiempo apropiado para fuerza explosiva y aceleración es 9 a 12 en niñas de 13 años, de 10 a 15 años en niños. La conclusión de estos aspectos es adecuada el proponer. Se considera que dicha velocidad es la capacidad de realizar acciones motoras con el mayor rendimiento o eficiencia en el menor tiempo posible.

A. Clasificación de la Velocidad.

Generalmente adoptar una de la velocidad no circular. Del ciclo consta de una serie de movimientos muy similares que se repiten continuamente y se ejecutan, está representada por altura, lanzamiento. Fundamental la naturaleza genética inherente de la “velocidad “. Los genes juegan un papel decisivo para mejorar, comportamiento deportivo y adaptar al individuo a los estímulos

ambientales externos. Posibilidad individual y optimizar reacción respuesta y movimiento.

La identificación de gestos y habilidades motoras es una tarea para mejorar la capacidad atlética de niños y niñas. De método, se realiza y aumentar la velocidad. Por otro lado, durante la edad escolar, los juegos son una excelente herramienta didáctica por su aporte lúdico, emocional y social, asegurado motoras habilidades integrales orientadas.

B. Los niños y el desarrollo de la Movilidad en la Educación Física

Habilidad de manera decisiva calificación motoras (Alvarezdel) “una masa basada en la movilidad, estimabilidad y clasticidad muscular de las articulaciones, que puede hacer que las articulaciones realicen el máximo movimiento en diferentes posiciones, haciendo que el candidato necesite mucha agilidad y flexibilidad para poder realizar acciones. Esta definición incluye el concepto de flexibilidad, expresado en términos de amplitud articular, liquideces musculares las articulaciones, controlando el reflejo muscular y el antirreflejo.

C. Clasificación de la Movilidad.

Una velocidad normal o acelerada (asistida por movimiento balístico o impulsivo) durante la actividad física. Representa el rango máximo de movimiento que la articulación puede lograr mediante la contracción muscular. A veces se confunde con fluidez es elasticidad tanto fluidez como fuerza que se refiere al estiramiento y restauración de los objetos, atributos del tamaño y la forma originales. Bajo la fuerza externa de formación, ya que no actúa sobre el: disminuye el estrés ayuda a relajar los músculos y previene lesiones, como cualidad condicional, contribuye a la ejecución y efectividad de los gestos del ejercicio personal.

Es una habilidad que exhibe la niñez puede mantener entre personas. Las pueden mostrar las partes del cuerpo, por lo que el entrenamiento debe realizarse de manera general. Para mantener la capacidad de actividad, es necesario realizar

ejercicios sistemáticos repetidos de acuerdo con los requisitos específicos y varios grupos de edad, incluido el entrenamiento general y específico del cuerpo.

En la niñez y juventud, es necesario regular el entrenamiento del movimiento, pues su desarrollo externo puede tener un impacto negativo en la correcta implantación de ciertos ejercicios, mantenerlo a un nivel suficiente para la práctica, siendo el ejercicio pasivo más importante desde el inicio de la adolescencia. Cuando el desarrollo deportivo está relacionado con la debilidad muscular de los niños.

2.5 Las Capacidades Coordinativas.

La capacidad de coordinación y la capacidad están estrechamente relacionadas, y su desarrollo solo puede reflejarse a través de la capacidad condicional, estos dos tipos de capacidad se convierten verdaderamente en unidades funcionales y son inseparables desde una perspectiva práctica. Cuando los niños están un alto grado de lo que tendrán un impacto positivo en el desarrollo de la coordinación, debido a posibilidad, captar absorber estímulos y asimilación del sexo es mayor. Información (percepción) que debe utilizarse en las clases de atlético.

La coordinación es la cualidad sensoriomotora integral del desempeño de la personalidad, que se aplica conscientemente a los movimientos motores, ingredientes tiene un propósito específico. La capacidad de ajuste y la dirección del movimiento son las principales características, es una condición indispensable para aprender habilidades deportivas.

2.5.1.- Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

Capacidad de controlar el desarrollo

Capacidad de adaptación a los cambios de motores

2.5.2.- Capacidades Coordinativas Especiales.

C. de dirección

C. de equilibrio

C. de respuesta

- C. de cadencia
- C. de expectativa
- C. de coordinación (acoplamiento)

Las Capacidades Coordinativas Complejas se constituyen como la interacción de como sugiere el nombre, la capacidad de regulación motora se encarga de los movimientos motores ajustando diversos, el numero desplegados los elementos la herencia articular, características generales o específicas de la articulación

Participación institucional en acciones, requerimientos de equilibrio, coordinación y capacidad condicional. Dado que algunas tareas motoras pueden resultar muy complicadas para el aprendizaje, se recomienda elegir estímulos que aumenten gradualmente en dificultad durante la infancia.

Habilidad va acompañado de la posibilidad de que el organismo se adapte a las condiciones deportivas, esta capacidad adaptiva se realiza mediante la forma de mostrar una serie de acciones en el juego o tarea deportivas.

Habilidad posición y esta armonía la situación alcanzada. En este sentido los individuos deben reconocer con precisión los cambios en la situación de movimientos en el momento adecuado, y ajustar la posición y orientación del cuerpo en función de movimiento como referencia.

Habilidad el deporte, adaptarse a los ajustes posturales en función de las acciones realizadas.

Respuesta se refiere de un para los estímulos auditivos visuales o táctiles que ocurren en el entorno en el menor tiempo posible. En el ámbito de la educación física, ya sean competiciones colectivas o deportivas, gimnasia, seducción o deporte acuáticos, estos comportamientos son permanentes.

La reacción puede ser simple o compleja. responder a señales previamente conocidas o bloqueadas es simple y puede responder rápidamente a través de las mismas acciones conocidas o simples que en las competiciones de atletismo y natación.

Esto se complica cuando es necesario responder a un estímulo generalmente desconocido. Como suele ocurrir en las competiciones de deportes de equipo, cuidadoso diseño enviar deportiva.

Las habilidades motoras se refiere conductas motoras en respuesta del ejercicio realizado. Práctica de deportes y juegos requiere el uso de ciertos ritmos que afectan la calidad de ejecución, por ejemplo. Un juego a un en un salto de longitud o un salto de longitud o un salto de altura, lo evita mediante cambios de velocidad y dirección cuando se mueve hacia el círculo de baloncesto, con el fin de prepararse para la posición alta o bloque de voleibol.

Las expectativas expresan maneras del propio movimiento, que es una característica morfológica que incluye adaptarse al movimiento del cuerpo en una determinada etapa antes del movimiento principal del movimiento o gesto de movimiento, por ejemplo, adaptarse, a la posición del cuerpo, especialmente la extremidad superior. Realice un pase en el baloncesto, realice columpios y lagartijas, y luego realice saltos. En segundo lugar, la anticipación o anticipación percibida del comportamiento de los demás, incluida la explicación completa del estímulo que ocurrió en el entorno antes del comportamiento, por ejemplo, en baloncesto, puede referirse al jugador que interrumpió el pase del oponente porque previamente había anticipado (percibido) y explicado la intención y acciones del pasador y el receptor.

Con las cognitiva, motora. Los estudiantes deben tener acciones constituyen determinada, en particular, realizar ciertas habilidades acción, los estudiantes deben ser capaces de distinguir los elementos básicos de las partes o componentes según su conocimiento y la respuesta al ejercicio que se debe realizar cada ejercicio. En este caso, cuando los alumnos se adapten a sus propios movimientos, remitan al movimiento global para adaptarse a cada movimiento, mostraran esta habilidad. por ejemplo, en un plan de gimnasia, los atletas ajustan su fuerza muscular según las necesidades de cada movimiento: en un juego de voleibol, los atletas golpean la pelota de cierta y dan la fuerza suficiente.

Capaces de adaptarse. Cuando una persona puede combinar varios movimientos independientes con una estructura de movimiento unificada, también se determinará la coordinación

Esta situación se ve en el baile, la planificación de la gimnasia, el regate a dos tiempos y el lanzamiento de baloncesto, el movimiento y el bloqueo de voleibol etc.

La coordinación se ve afectada inevitablemente, la secuencia solo refiere combinación tiempo espacio, también las necesidades corporales de ejecución de

calidad. Como ejemplo, para el voleibol solo deportes, golpes, saltar, tocar o combinar un golpe con una caída.

Para permitir que las personas realicen movimientos coordinados es necesario prestar atención a los movimientos armoniosos de los fluidos y las diferentes partes del cuerpo.

2.5.3.- Capacidades Coordinativas Complejas.

Funciones, coordinación, motricidad, hecho habilidades independientes su combinación motora determinan la posibilidad del aprendizaje.

2.6 físico motrices

El movimiento corporal de E.F.B. es la educación general de la existencia. Involucra las personas, sentimientos, acciones. Abarca el en ocurrencia del deporte en continua hasta infancia, cambie la adolescencia, un método que intenta integrar la personalidad del niño de manera física, integrando los datos que brindan.

Se trata de un intento de considerar filosofía, esto no se ha resuelto, lo que es más típico en movimiento psiquiátrico, expresión educación atribuye las obras, que se basan en el concepto psicobiológico de Wallon (1934).

Después de la transferencia a largo plazo de las habilidades psicomotoras de los proyectos reales, tendencias ideológicas, la psiquiatría, la psicología y la psicopedagogía. Desde la matricula infantil hasta preescolar. Comenzó parte de profesores de Existen conceptos se han establecido psicomotor.

2.6.1.- Modelo psicopedagógico

“Educación psicomotriz “publicado por Picq y Vayer se convirtió en un trabajo educativo niños, infancia el psico quinésico. Le Boulch (1986) propuso un método adecuado para que los niños mejoren sus las habilidades se basan en establecer plan corporal.

2.6.2.- Modelo relacional

Este método fue para la el grupo a la forma en que descubren y crean potencial. El método educativo propuesto se encuentra en una situación en la que el objeto, el espacio y otro objeto se buscan desde el objeto mismo.

La intervención docente en esta etapa adoptara estrategias docentes globales. El niño tiene que afrontar todos analíticas realizan en como acciones sintéticas acuñada, el método de enseñanza de la conferencia debería realizado por su “iniciativa, profesor animara.

Por lo tanto, su afán por el deporte se dirigirá a donde el docente se proponga lograr el objetivo propuesto sin restricciones ni direccionalidad forma en ha convertido en sí mismo en un juego de niños.

2.6.3.- Profundización de la EFB, introducción a los deportes y desarrollo de las capacidades físico motrices (de los 5 años)

Cuando un alumno llega a los 5 años, ha alcanzado un cierto nivel de madurez y puede hacer más trabajo técnico que hasta ahora.

Establecido gradualmente desde sigue aumentando desplaza aspectos básicos: escolar. Ahora es el momento de presentarle En comparación con años anteriores, puede tomar cursos más complejos y adoptar habilidades motoras adaptativos y ejercicios físicos debe ser tan extensa que muchos ejercicios físicos y deportes muy diferentes se entiendan como contenido más específico de EFB.

La práctica de diversas habilidades y situaciones permitirá adquirir patrones deportivos y, puede traer. La gimnasia antes de los deportes de pista y campo y la acrobacia adaptiva deben realizarse a lo largo de acuerdo con la normativa de promover el trabajo equipo, también habilidades a partir de percepción del movimiento: percepción del tiempo y del espacio, planificación física.

Durante se especializar lo que significa que los niños solo pueden realizar ejercicios físicos. Siempre que practiques otras actividades físicas que complementen

el ejercicio físico, podrás centrarte en un trabajo intenso dentro del ambiente de tu tolerancia y adaptabilidad.

Las acciones didácticas combinarán estrategias globales con otros análisis. Pueden aprender fácilmente los gestos técnicos y absorberlos sin esfuerzo. Aunque no hay demasiados requisitos obligatorios, la docencia técnica debe ser muy importante entre los docentes combinarán métodos con e institución es, MA 2002) habilidades condicionadas se realizan esfuerzos importantes lograr suficiente lo contrario, tendrán defectos que serán etapas posteriores.

Tendrá que completarse gradualmente disfrazado en cierto sentido, estas habilidades se disfrazan a través de sugerencias de trabajo y se desarrollan de maneras interesantes, aunque es aconsejable dejarles saber que haciendo. Seria habilidades motoras percepción.

Si no se ha afectado el contenido de la capacidad condicional, se establecerán algunos defectos una etapa posterior. Se completan el progreso suficiente para sentar de 2004).

CONCLUSIÓN

PRIMERO. - Las diversas cosas que la gente debe hacer mientras se ejercita, según su fase de progreso. No se ha representado ni registrado ningún tipo de desarrollo en particular. Este trabajo ha creado diversas formas de abordar el entrenamiento ajustadas a las distintas etapas del niño.

SEGUNDO. - Las perspectivas cuantitativas ni la amplitud del montón que se expone en la obra a la que están oprimidas las personas abiertas. La masa y la abundancia del montón deben ser dispuestas con un modelo dinámico, considerando los contrastes individuales.

TERCERO. - Por lo tanto, en un grupo de clase similar y en un curso de educación similar, se deben considerar diversas necesidades para los distintos individuos de un grupo. De esta manera, se planifica una línea de orientación individualizada (García de Hoz, V., 1975), comprendiendo en consecuencia, el tratamiento - o el grado de esfuerzo adecuado para cada individuo dentro de su reunión de formación. No obstante, estableceremos que, en cada reunión de entrenamiento, cada individuo debe realizar el intento adecuado para agotar la energía suficiente para crear procesos versátiles y mejoras en su organismo.

CUARTO. - Debido a la realización de reuniones con un nivel de esfuerzo importante, en todas las fases de la escuela habrá instrumentos en los alumnos para aclimatarse al trabajo y a la propensión del entrenamiento físico motor; trabajando constantemente en esta actividad. Este debe ser uno de los principales objetivos del programa educativo de la escuela en el ámbito del entrenamiento físico.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente

- Brindar capacitaciones a docentes y padres de familia sobre la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades físico motriz en los niños de 6 años.
- A los docentes ejecutar actividades que permitan desarrollar las capacidades físicas a los estudiantes de 6 años.
- A los padre de familia brindar apoyo en el trabajo diario de sus menores hijos para que desarrollen sus capacidades físicas.

REFERENCIAS CITADAS

- Ajuriaguerra, J. (1970) *Manual de psiquiatría del infante*. París, Ed. Masson et Cie.
- Álvaro, E. y Valdivia, J. (2018). *aplicación del programa de habilidades motrices básicas para el desarrollo de la percepción sensorio motriz en niños de 5 años de la I.E.I. N° 401 Mx-P Niño Jesús de Qarhuapampa, Tambo- La Mar 2017*
http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/2698/TESIS%20EF35_A1f.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, C. (1985): *La Preparación Física del Fútbol Basada en el Atletismo*. Madrid, Ed. Gymnos.
- Ariza, J. (2004): “*La fuerza relativa como variable de pronosticación del rendimiento deportivo en gimnasia artística*” Revista Kronos, pp. 64-77
- Bernal, D. (2019). *la coordinación motriz en la adolescencia y el desarrollo de las capacidades del área de educación física en los estudiantes del VII Ciclo de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, 2019*.
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/5095/Derian%20Hugo%20Bernal%20Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cagigal, J. (1981). *¡Oh Deporte!* Valladolid, Ed. Miñón.
- Calle (2020) “*La coordinación motriz como criterio para la selección de talentos en el baloncesto*” Revista Científico-Académica Multidisciplinaria. ISSN: 2550-682X
- carreras, G. y Ordoñez, J. (2007): “*Adolescencia, actividad física y factores metabólicos de riesgo cardiovascular*” en Revista Española de Cardiología, junio 2007, nº 6, vol. 60. pp. 565-8.
- Carrillo, J. (2018) “*La Educación Física como Programa de Desarrollo Físico y Motor*” Revista Digital de Educación Física. Año 9, Num. 52 (mayo-junio de 2018)
<http://emasf.webcindario.com>
- Cayllahua, V. (2020) *las habilidades motrices en niños y niñas de 5 años de la institución educativa N° 235 D¿de Cosme-Churcampa-Huancavelica*
<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3161/T.ACAD-SEGEPE-FED-2020-CAYLLAHUA%20YARASCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chateau, J. (1973) *Psicología de los juegos infantiles*. Buenos Aires, Ed. Kpelusz.
- Cooper, K. (1970) *Aérobic*. México, Ed. Diana.

- Czajkowski, Z. (1975): “*Entrenamiento deportivo a la luz de la teoría del estrés*”, en *Sport Wyczynowy*. Novedades en entrenamiento IV.
- De la Reina, L. Y Martínez de Haro, V. (2003) *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Madrid, Ed. CV Ciencias del Deporte.
- Delgado, M. (1991): *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. ICE: Universidad de Granada. Madrid, INEF.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002) *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona, Ed. Inde.
- Delgado, M., et al. (2004). *Entrenamiento físicodeportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona, Paidotribo.
- Einsingbach, T., et al. (1989) *Fisioterapia y rehabilitación en el deporte*. Barcelona, Ed. Scriba.
- Fidelus, K y Kocjasz, J. (1991) *Atlas de ejercicios físicos*. Madrid, Ed. Gymnos.
- García, E., et al. (2007) “*El perfil lipídico-metabólico en los adolescentes está más influido por la condición física que por la actividad física (estudio AVENA)*”, en Revista Española de Cardiología, junio 2007, nº 6, vol. 60, pp. 565-8.
- García, V. (1975) *Educación personalizada*. Valladolid, Ed. Miñón.
- Gesell, A. (1975). *El niño de 5 a 10 años*. Buenos Aires Ed. Paidós.
- González, J. (2019) en su investigación: “*Mejoramiento de las habilidades físicas básicas de los adultos mayores de la vereda carretero del municipio de albania a través de actividades físicas*”
<https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/341/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, J. y Gorostiaga, E. (1995) *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, Ed. Inde.
- González, M. (1998): “*La Educación Física. Fundamentación teórica y pedagógica*” Volumen I, Barcelona, Ed. Inde.
- Grosser, M., et al. (1988): *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Ed. Martínez Roca.
- Guilmain, E. (1935): *Funciones psicomotoras y trastornos del comportamiento*. Paris, Ed. Foyer central d’Hygiène.
- Guilmain, E. (1948) *Test motor y psicomotor*. Paris, Ed. Foyer Central d’Hygiène.
- Guyton, A. (2006) *Tratado de Fisiología Médica*. Ed. Elsevier España.

- Hegedus, J. (1988) *Teoría General y Especial del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, Ed. Martínez. Roca.
- Jewett, A. (1974) *Diseño curricular: propósitos y procesos en la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física*. Washington, Ed. A.A.H.P.E.R.
- Lapierre, A, y Aucouturier, B. (1977): *Simbología del Movimiento*. Barcelona, Editorial Científico-Médica.
- Lapierre, A, y Aucouturier, B. (1980) *El Cuerpo y el Inconsciente*. Barcelona, Editorial Científico-Médica.
- Le Boulch, J. (1986): *La Educación del Movimiento en la Edad Escolar*. Buenos Aires, Ed. Paidós.
- Maigre, A. y Destrooper, J. (1984) *La Educación Psicomotora*. Madrid, Ed. Morata.
- Manno, R. (1999): *El entrenamiento de la fuerza*. Barcelona, Ed. Inde.
- Mirella, R. (2002): *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona, Ed. Paidotribo.
- Morehouse, L. y Millar, A: (1986). *Fisiología del Ejercicio*. Buenos Aires, Editorial Ateneo.
- Mosston, M. Y Ashworth, S. (1993) *La Enseñanza de la Educación Física*. Barcelona, Hispano Europea.
- Naranjo, T. (2019) “*Las competencias motrices, el desarrollo de la psicomotricidad y el aprendizaje significativo durante la interacción lúdica en educación física en dicentes de quinto y sexto grado de primaria*” <http://eprints.uanl.mx/18802/1/TESIS%20EDUCACION%20FISICA%20THELMA.pdf>
- Navarro, F. (1998): *La resistencia*. Madrid, Ed. Gymnos.
- Ommo Gruppe (1976): *Teoría Pedagógica de la Educación Física*. Madrid, INEF.
- Ortega, F., et al. (2005): “*Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA)*” *Revista Española de Cardiología*, nº 8, vol. 8, agosto 2005, pp. 898-909.
- Ozolin, P. (1974): “*Posibilidades de los deportistas en la adaptación*”, en *Liojkaya Atletika*, 20, Madrid, CDI. INEF.
- Piaget, J. (1985) *La Construcción de lo real en el niño*. Barcelona, Ed. Crítica.
- Picq, L. y Vayer, P. (1969) *Educación Psicomotriz y Retraso Mental*. Barcelona, Ed. Científico-Médica.
- PLATONOV, V. y BULATOVA, M. (1993): *La preparación física*. Barcelona, Ed. Paidotribo.

- Porta, J. (1986) *Educación Física en las Enseñanzas Medias*. Barcelona, Ed. Paidotribo.
- Ramos, F. (1979): *Introducción a la práctica psicomotriz*. Madrid, Ed. Pablo del Río.
- Saénz, P. (1997) *Educación Física y su didáctica*. Manual para el profesor. Sevilla, Wanceulen.
- Sáez, F. (2005): “Una revisión de los métodos de flexibilidad y de su terminología”, en *Kronos*, nº 7, pp. 5-15.
- Salb, V. (1968): “Entrenamiento de la resistencia”, *Lhka atlika*, IX y X, Madrid, CDI. INEF.
- Sánchez, F. (1985) *Bases para una Didáctica de la E.F. y el Deporte*. Madrid, Ed. Gymnos.
- Sánchez, F. (1996) *La Actividad Física Orientada hacia la Salud*. Madrid, Ed. Biblioteca Nueva.
- Sicilia, A. y Delgado, M. (2002) *Educación física y Estilos de enseñanza*. Barcelona, Ed. Inde.
- Vayer, P. (1973): *El Niño Frente al Mundo*. Barcelona, Ed. Científico-Médica.
- Vayer, P. (1985) *El Diálogo Corporal*. Barcelona, Ed. Científico-Médica.
- Vella, M. (2007) *Anatomía & Musculación Para El Entrenamiento de la Fuerza y la Condición Física*. Barcelona, Ed. Paidotribo.
- WALLON, H. (1934) *Los orígenes del carácter en los niños*. Ed. Paris, Boivin.
- Wazny, Z. (1975): “Fuerza Muscular en el Hombre” *Novedades en entrenamiento*, Madrid, INEF.
- Ynfante, J. (2019). *Capacidades físicas condicionales en los estudiantes del nivel primaria*. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNTU_1014e8cb498f16a4a303f3471abae863
- Zaciosrskij, V. (1968) *Las características físicas del deportista*. Bartels: Wernitz.
- Zintl, F. (1991): *Entrenamiento de la Resistencia*. Barcelona, Ed. Martínez Roca.