

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Desarrollo de competencias psicomotrices en el nivel inicial.**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación  
Inicial

Autor:

**María Cecilia Lachira Namuche**

**Sullana – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Desarrollo de competencias psicomotrices en el nivel inicial.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

**Sullana – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Desarrollo de competencias psicomotrices en el nivel inicial.

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

María Cecilia Lachira Namuche (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Sullana – Perú**

**2019**



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


**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**


Sullana, a los dos días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Teresa Otoya Arrese, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid 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 competencias psicomotrices en el nivel inicial*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor(a) **LACHIRA NAMUCHE MARÍA CECILIA**.


A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16

Por tanto, **LACHIRA NAMUCHE MARÍA CECILIA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

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

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

## Desarrollo de competencias psicomotrices en el nivel inicial

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>22%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>20%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>3%</b> PUBLICACIONES	<b>16%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>ri.ues.edu.sv</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>doczz.es</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repo.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.monterrico.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>pt.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.equip123.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>pirhua.udep.edu.pe</b> Fuente de Internet	



		1%
<b>10</b>	<b>amautaenlinea.com</b> Fuente de Internet	1%
<b>11</b>	<b>Submitted to Universidad Privada San Pedro</b> Trabajo del estudiante	1%
<b>12</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de Trujillo</b> Trabajo del estudiante	1%
<b>13</b>	<b>Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola</b> Trabajo del estudiante	1%
<b>14</b>	<b>Submitted to Universidad San Francisco de Quito</b> Trabajo del estudiante	1%
<b>15</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	1%
<b>16</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga</b> Trabajo del estudiante	1%
<b>17</b>	<b>www.siteal.iiep.unesco.org</b> Fuente de Internet	<1%
<b>18</b>	<b>qdoc.tips</b> Fuente de Internet	<1%
<b>19</b>	<b>gr5-educacion.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<1%



20	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1%
21	Submitted to unsaac Trabajo del estudiante	<1%
22	www.sanantonio.edu.pe Fuente de Internet	<1%
23	autismosnoautismo.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
24	1library.co Fuente de Internet	<1%
25	webges.uv.es Fuente de Internet	<1%
26	www.materialeseducativosactualizados.com Fuente de Internet	<1%
27	Submitted to Escuela Nacional Superior de Arte Dramatico Trabajo del estudiante	<1%
28	www.uaemex.mx Fuente de Internet	<1%
29	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1%
30	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo (Século) Abuspeque Silva  
(1999)

## **DEDICATORIA**

A mi Dios, creador del universo, que todo lo puede e ilumina mi camino.

A los seres incondicionales, que me apoyaron y están presentes en cada momento de mi vida. Mis queridos padres.



## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>vi</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>x</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>xi</b>
<b>CAPITULO I: COMPETENCIAS PSICOMOTRICES</b>	<b>14</b>
<b>1.1. El Área Psicomotriz en el Currículo Nacional</b>	<b>14</b>
1.1.1. El área Psicomotriz y el Perfil de egreso	15
1.1.2. Enfoques transversales y Perfil de egreso	16
1.1.3. Enfoque de las competencias en el Área Psicomotriz	17
<b>1.2. Competencias en el nivel inicial</b>	<b>18</b>
1.2.1. Competencia. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	18
1.2.2. Descripción de los niveles del desarrollo de la competencia	19
1.2.3. Desempeños de tres años	20
1.2.4. Desempeños de cuatro y cinco años	21
1.2.5. Condiciones para desarrollar competencias en el área Psicomotriz	22
1.2.6. Capacidades en el nivel inicial	23
1.2.7. Desempeños en el nivel inicial	23
1.2.8. Planificación de actividades psicomotoras	24
1.2.9. Los recursos en psicomotricidad	25
<b>1.3. La sesión de psicomotricidad</b>	<b>26</b>
1.3.1. Contenidos de la psicomotricidad	26
1.3.2. La coordinación motriz	27
1.3.3. ¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?	28
1.3.4. Propuestas de actividades en la sesión	29
1.3.5. Observación y evaluación de la sesión	30
<b>CAPITULO III: LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>31</b>
<b>3.1. Ciencias de la actividad física y el deporte</b>	<b>31</b>
<b>3.2. Objeto de estudio de la actividad física y el deporte</b>	<b>32</b>
<b>3.3. Bitácora de juegos y ejercicio</b>	<b>32</b>

<b>3.4. El juego en el currículum de Educación Física</b>	33
<b>3.5. El docente formado para trabajar la educación física</b>	33
<b>CONCLUSIONES</b>	35
<b>RECOMENDACIONES</b>	36
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	37

## RESUMEN

El presente estudio de investigación científica que consiste en la elaboración de una monografía titulada: “Desarrollo de competencias psicomotrices en el nivel inicial”, tiene por finalidad orientar el desarrollo de las competencia del área psicomotriz en el nivel inicial, bajo el enfoque por competencias para formar integralmente a estudiantes que sepan combinar adecuadamente las diferentes capacidades entendidas estas como conocimientos, habilidades y actitudes para solucionar los problemas que se le presenten en la vida cotidiana de acuerdo a su edad, donde la docente asume un papel importante para generar las condiciones necesarias tomando en consideración las necesidades y características de los niños y niñas.

**Palabras Clave:** Psicomotriz, competencia, desempeño, inicial.

## **ABSTRACT**

The present scientific research study, which consists of the preparation of a monograph titled: “Development of psychomotor skills at the initial level”, aims to guide the development of skills in the psychomotor area at the initial level, under the competency-based approach to comprehensively train students who know how to adequately combine the different capacities understood as knowledge, skills and attitudes to solve the problems that arise in daily life according to their age, where the teacher assumes an important role to generate the necessary conditions by taking taking into consideration the needs and characteristics of the boys and girls.

Keywords: Psychomotor, competence, performance, initial

## INTRODUCCIÓN

Comenzando con la mejora de la calidad de la educación, la mejora de la calidad de la educación, la educación esperada y la educación integral, fue invitado a participar en todos los trabajadores educativos y participar en el asesoramiento y firmas nacionales firmadas por el asesoramiento nacional para 2021. Se reflejó después de que se reflejaron el reflejo de los reflejados. La población, la región, las escuelas regionales e institucionales, pero el documento de referencia sobre la gestión de la escuela tuvo lugar de acuerdo con la política educativa.

El estado informó que este objetivo se puede lograr fortaleciendo la oportunidad de implementar recursos prestigiosos y financieros, para fortalecer la capacidad de los estudiantes y aumentar la competencia de los estudiantes. Los directores también eran líderes pedagógicos, principalmente responsables de mejorar la gestión del aprendizaje, la cultura escolar y la gestión de recursos.

Para lograr este objetivo, los docentes cuentan con todas las herramientas, pero especialmente con documentos normativos que orientan la práctica pedagógica, como los “Fundamentos de una buena educación” y el Currículo Nacional, que actualmente se implementan en el nivel primario. Las oportunidades están disponibles en todos los niveles. El plan de estudios nacional es una referencia y un documento importante para obtener el aprendizaje boscoso de los estudiantes e incluye varias pautas para las definiciones, planificación y mapas más importantes, como perfiles de estudiantes, tecnología, tecnología, normas y logros. Este documento ofrece origen inmediato para la programación del plan de estudios de nivel temprano, que es un documento que guía cada área cómo debe funcionar la capacidad en el área de movimiento mental, que se conoce en este caso. En primer lugar, como la educación física, y su práctica es fundamental para la formación de las formas esenciales de las personas.

El estudio actual consta de tres capítulos, y el primero ofrece una visión clara para el propósito de la investigación, teniendo en cuenta el objetivo. Psicomotor, campo psicomotor, enfoque del movimiento psicológico, campo del movimiento psicológico, competencia, competencia primaria, tecnología deportiva, nivel de desarrollo competitivo, 3, 4 y 5 años de desarrollo tecnológico en el trabajo, nivel 1 de oportunidades, tecnología de ejercicios psicológicos, Tecnología de ejercicios psicológicos, tecnología de ejercicio psicológico, habilidades motoras psicológicas, habilidades psicológicas, habilidades de ejercicio psicológico, habilidades de ejercicio psicológico, habilidades motoras psicológicas, tecnología psiquiátrica, ajuste de contenido, sesión de motor psicológico, para llevar a cabo actividades sobre cómo las sesiones? Sesión.

En el tercer capítulo, hay cultura física y juegos deportivos, cultura física y deportes, juegos y libros de práctica, juego y educación física. Ahora que he culminado mi segunda carrera, quisiera expresar mi agradecimiento y felicitaciones a los profesores de la Universidad Nacional de Tumbes que contribuyeron a mi desarrollo y a los estudiantes que me brindaron la oportunidad de intercambiar ricas experiencias.

#### Objetivo General

Reconocer la importancia del área psicomotriz no solo para obtener mejores resultados en aprendizajes, sino también para lograr la formación integral de los niños y niñas del nivel inicial, considerando para ello como fundamental la práctica innovadora de las docentes al plantear los propósitos de aprendizaje conforme a las orientaciones del Currículo Nacional.

#### Objetivos específicos.

Precisar los aprendizajes fundamentales que el perfil del egreso de los niños y niñas del nivel inicial requiere, así como los enfoques y principios expuestos en la Ley General de Educación que debemos tener en cuenta en el área Psicomotriz para lograr dichos aprendizajes.

Identificar los propósitos de aprendizaje expresados en competencias, capacidades, estándares de aprendizaje y desempeños que se deben tomar en cuenta en los documentos de

planificación curricular elaborados por los docentes del nivel inicial para trabajar el área Psicomotriz con los niños y niñas de 3 a 5 años.

Proponer una guía de trabajo y metodológica orientadora para la planificación curricular del área Psicomotriz que parta del diagnóstico que identifique previamente las necesidades y características prioritarias de los estudiantes del nivel inicial.

## **CAPÍTULO I**

### **COMPETENCIAS PSICOMOTRICES**

El siguiente capítulo es la competencia, la competencia, el movimiento mental, el área de movimiento mental, el área del motor psicológico, el área del motor psicológico y la producción, el área de desarrollo psicológico y psicológico, 4, 4, 5 años, el movimiento psicológico, el movimiento psicológico que comienza a garantizar. Las tecnologías locales, la productividad, la productividad, la planificación psicológica, los entrenamientos psicológicos y las tecnologías de ejercicio psicológico, incluidos los conductores, los conductores, incluidas las técnicas de movimiento psicológico, incluidos los conductores, para realizar sesiones de ejercicio psicológico. Por lo tanto, las actividades de las sesiones, el control y la evaluación de las sesiones.

#### **1.1. El Área Psicomotriz en el Currículo Nacional.**

Todos los humanos actúan y establecen relaciones con su entorno desde el momento en que nacen.

En nuestro cuerpo. El plan de estudios (2016) incluye:

Con su ayuda podemos expresar nuestras características, deseos, amores, necesidades, estados de ánimo, etc. Nos movemos con él, experimentamos, nos comunicamos y aprendemos de maneras únicas. Esto describe la dimensión psicomotora de la vida humana. Es decir, una conexión estrecha y continua entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos de cada persona durante la acción. Desde los primeros meses de vida, el cuerpo y el movimiento son las herramientas más importantes que utilizan los niños para expresar sus deseos, sentimientos y emociones, conocerse a sí mismos y abrir su corazón al mundo que les rodea. Así, el bebé va ampliando



progresivamente su abanico de movimientos y acciones, pasando de la cara al abdomen y viceversa, adquiriendo las primeras posiciones: sentado, arrodillado, de pie, etc. Al mismo tiempo, a través de estas experiencias, el niño desarrolla cada vez más control y dominio sobre su cuerpo, adaptándose físicamente (adaptación) a sus necesidades en las diversas situaciones cotidianas de exploración o juego que vive. A partir de estas experiencias y de la interacción continua con el entorno, el niño crea su estructura e imagen corporal. Es decir, representa su propia imagen corporal y mental. En este proceso es importante considerar que los niños y niñas son sujetos llenos de sentimientos, emociones, amores, pensamientos, necesidades e intereses que se sienten y expresan intensamente a través de sus cuerpos en los primeros años. (Gestos, habla, postura, acciones, movimientos y juegos). Describe la conexión continua entre el cuerpo, los pensamientos y las emociones. Lograr un perfil de egreso para estudiantes que han completado la educación primaria formal se ve facilitado por el desarrollo de una variedad de habilidades.

El dominio psicomotriz promueve y contribuye al desarrollo de las siguientes habilidades en niños y niñas: “Desarrollas tu autonomía a través de la motricidad”.

### **1.1.1.El área Psicomotriz y el Perfil de egreso.**

Los estudiantes llevan una vida activa y saludable, cuidan su propio cuerpo y practican una variedad de ejercicios físicos, diarios o deportivos para su propio bienestar. El plan de estudios (2016) establece:

Los estudiantes adquieren comprensión y conciencia de sí mismos, lo que les permite mejorar la calidad de sus movimientos, la autoexpresión y la comunicación física en cualquier espacio y tiempo. Adopte un estilo de vida activo, saludable y positivo desarrollando una actitud crítica hacia su salud y entendiendo cómo afecta su bienestar social, emocional, mental y físico. (Página 14)

Demostrar habilidades de activismo social que incluyen resolución de conflictos, pensamiento estratégico, igualdad de género, trabajo en equipo y logro de objetivos comunes.

### **1.1.2. Enfoques transversales y el Perfil de egreso.**

El desarrollo e implementación del perfil de egreso es el resultado de actividades de capacitación constante y continua por parte de un equipo de docentes y directivos de instituciones y programas educativos en convenio con las familias. Esta medida se basa en un enfoque horizontal que responde a los principios educativos establecidos en la ley de "Educación General" y otros principios relevantes a las exigencias del mundo moderno. El Plan de Estudios (2016) establece, además:

Los enfoques transversales brindan conocimientos importantes sobre las personas, sus relaciones con los demás, su entorno y los espacios en general, y se traducen en formas concretas de trabajo que moldean los valores y actitudes que estudiantes, docentes y autoridades se esfuerzan por demostrar. La dinámica del día a día de las escuelas. Estas formas de hacer las cosas, incluida la empatía, la cooperación, el respeto y la integridad, siempre conducen a actitudes y comportamientos observables. Decir que los valores crean actitudes significa que las personas tienden a reaccionar de determinadas maneras ante determinadas situaciones basándose en premisas libremente aceptadas.

Es el enfoque horizontal el que proporciona estas premisas, es decir, puntos de vista y actitudes hacia el mundo y las personas en determinadas áreas de la vida social. Por tanto, el enfoque transversal pasa por las habilidades que los estudiantes necesitan desarrollar. Realizan un seguimiento constante de la actividad pedagógica en el aula y explican los distintos procesos educativos. El esfuerzo conjunto de estudiantes y docentes para lograr que practiquen y expresen sus valores de manera transversal y al mismo tiempo dominen competencias en todas las disciplinas académicas requiere un doble compromiso por parte de las instituciones y los planes de estudio. Es decir, en primer lugar, ser testigos

de igualdad y justicia igualitaria en todos los ámbitos de la vida escolar, y que docentes y autoridades traten de actuar de acuerdo con los valores que quieren impartir a sus alumnos. Aprender valores no es producto de un adoctrinamiento o condicionamiento, sino de moldear una conducta.

En segundo lugar, brinda a los estudiantes una variedad de oportunidades para la reflexión, el diálogo y la discusión sobre situaciones cotidianas en el aula, la escuela y el mundo social que dan lugar a dilemas morales.

### **1.1.3. Enfoque de las competencias en el Área Psicomotriz.**

El marco teórico y metodológico que guía la enseñanza y el aprendizaje para desarrollar habilidades en esta área se basa en un enfoque emprendedor. El plan de estudios (2016) incluye:

Este enfoque considera "el cuerpo" más allá de la realidad biológica. Esto incluye actuar, pensar, sentir, conocer, comunicar y amar. Sugiere así que el "cuerpo" está en un proceso constante de construcción de su propia existencia. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida a través de acciones independientes del individuo y se combina con otros elementos de la personalidad durante la formación de la personalidad para manifestarse como un cambio gradual y/o reafirmación de la imagen corporal. e identidad social. Por tanto, las acciones humanas y los movimientos intencionales se evalúan sobre la base de necesidades e intereses humanos reales y teniendo en cuenta las posibilidades de la acción humana.

Interacción constante con el medio ambiente. Este campo también utiliza conocimientos que corresponden y están relacionados con la ciencia utilizada en la educación, de modo que desarrolla no solo las capacidades físicas de los niños, sino también el carácter, la autoestima, el pensamiento crítico y creativo, la toma de decisiones y la capacidad de resolución de problemas. . . Ofrecemos soluciones tanto para la actividad física como para la vida cotidiana. (páginas 96, 97)

Esto significa que a través de este enfoque queremos contribuir al proceso de aprendizaje y desarrollo para el bienestar de los niños y el medio ambiente.

## **1.2. Competencias en el nivel inicial.**

La competencia se define como la capacidad de un individuo para combinar un conjunto de habilidades para actuar de manera apropiada y ética para lograr objetivos específicos en una situación determinada. El plan de estudios (2016) incluye:

Ser competente significa comprender la situación a la que se enfrenta y evaluar las opciones disponibles para afrontarla. Esto significa identificar el conocimiento y las habilidades que un individuo tiene o tiene sobre el medio ambiente, analizar la mejor combinación para la situación y el propósito, y luego tomar una decisión. Ejecuta o activa la combinación seleccionada. Además, ser competente significa combinar ciertas cualidades personales con habilidades sociales y emocionales que permitan una interacción efectiva con los demás. Esto requiere que los individuos presten atención a sesgos subjetivos, evaluaciones o estados emocionales personales. Esto se debe a que estas dimensiones afectan la evaluación y selección de alternativas, así como el desempeño de las acciones.

### **1.2.1. Competencia. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.**

Estas habilidades se manifiestan en el desarrollo de la motricidad en niños y niñas.

Conocimiento del cuerpo y sus posibilidades de acción y expresión. El plan de estudios (2016) establece:

Esto se hace explorando y experimentando de forma autónoma con movimientos, posturas, movimientos y juegos. Cuando un niño tiene la oportunidad de actuar libremente e interactuar con el entorno, intentará ciertas posiciones o movimientos por sí solo hasta

dominarlos y sentirse seguro, luego se le animará a probar otros. De esta manera, desarrollan sus propias estrategias de coordinación y equilibrio en función de lo que saben hacer sin limitaciones. Todas estas actividades ayudan a los niños a ganar conciencia de sí mismos y control de su cuerpo, desarrollando y controlando la postura, el equilibrio y la coordinación de movimientos. Se refiere a un sentido de ubicación y organización basado en objetos, espacio, tiempo y personas del entorno. Es decir, los niños y las niñas piensan en los objetos que utilizan o están a su alrededor, el espacio en el que se encuentran, el tiempo que pasan en ese espacio (períodos, períodos o transiciones) y cómo se organizan en sus interacciones con sus pares. Y adultos con ellos. Todas estas experiencias contribuyen a la formación de esquemas e imágenes corporales. Si a los niños se les brinda un ambiente cálido, oportuno y enriquecedor que respete su potencial, se desarrollarán de manera saludable. Porque ambas estructuras dependen de las experiencias de vida del niño y de sus relaciones con otras personas y con el entorno.

### **1.2.2. Descripción de los niveles del desarrollo de la competencia.**

Si evalúan críticamente los procesos físicos que están relacionados con aspectos sociales, emocionales, afectivos y cognitivos y los relacionan con sus propias características de desarrollo y características físicas, se desarrollan de forma independiente gracias a las habilidades motoras. Demuestra capacidad para realizar movimientos complejos durante el ejercicio. Crear, identificar y evaluar cuerpos y prácticas expresivas en una variedad de contextos, integrando las características expresivas propias y de otras culturas a través del movimiento. El plan de estudios (2016) incluye:

Desarrollan autonomía a través de habilidades motoras a medida que aprenden cómo su imagen corporal contribuye a construir su identidad y autoestima. Dependiendo de la actividad física que quieras realizar, tu cuerpo se organiza en actividades y técnicas de movimiento. Crea un diálogo físico con sus compañeros combinando movimientos que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de interés en un contexto específico. Desarrolla la autonomía a través de habilidades motoras mientras habla de

cómo la imagen corporal y las percepciones de los demás influyen en el autoconcepto. Realizan habilidades de movimiento específicas, ajustan el tono, la postura y el equilibrio, y utilizan como referencia objetos, otros y la trayectoria de sus propios movimientos. A partir del ritmo y la música, utilizamos diversos materiales para crear una serie de movimientos corporales y gestos que expresan emociones. Desarrollan su autonomía a través de la motricidad, aceptando sus capacidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza una serie de movimientos coordinados, cambiando las partes del cuerpo según estén disponibles. Junto a tus compañeros, creas una serie de movimientos corporales, expresiones o ritmos relacionados con tu intención. Si sabes utilizar tu cuerpo con una actitud positiva, estudias la alternancia de partes del cuerpo según su utilidad y regulas la posición del cuerpo en el espacio y el tiempo en las diferentes etapas del movimiento, podrás desarrollarte de forma independiente gracias a la motricidad. tecnología. y disposición para experimentar una variedad de situaciones. Experimentarás nuevas posibilidades expresivas en tu cuerpo y las utilizarás para conectar y comunicar ideas, emociones, sentimientos y pensamientos.

### **1.2.3. Desempeños de tres años.**

A medida que tu hijo desarrolle autonomía a través de sus habilidades motoras y avance hacia las expectativas del ciclo II, alcanzará los siguientes logros: El Currículo (2016) establece:

Expresa sus emociones explorando las posibilidades del cuerpo en relación con el espacio, las superficies, los objetos y el movimiento, como correr, saltar desde alturas bajas, trepar, rodar y deslizarse. Ejemplo: Un niño juega en la pared, intenta mantener el equilibrio y salta desde cierta altura. Realizar acciones y movimientos de coordinación ojo-mano y ojo-pie en una variedad de situaciones diarias y de juego basadas en intereses individuales. Ejemplos: Los niños abren tapas de botellas, pelan frutas y colocan tapas para abrir y cerrar platos. Sea consciente de sus sensaciones físicas e identifique algunas de las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración después de la actividad física. (página 104)

Reconoce las partes de su cuerpo asociándolas con sus acciones y nombrándolas en diversas situaciones cotidianas. Expresa tu cuerpo (o el cuerpo de otra persona) a tu manera utilizando una variedad de materiales.

#### **1.2.4. Desempeños de cuatro y cinco años.**

Cuando el niño se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo II, realiza desempeños como los siguientes. El programa curricular (2016) expresa además que:

Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. en los que expresa sus emociones explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio. Ejemplo: Un niño, al jugar a perseguir y atrapar a su compañero, corre y aumenta su velocidad, cambia de dirección al correr y salta pequeños obstáculos. Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal, acorde con sus necesidades e intereses, y según las características de los objetos o materiales que emplea en diferentes situaciones cotidianas de exploración y juego. Ejemplo: Un niño juega a poner un pie delante del otro sin perder el equilibrio. Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración después de una actividad física. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas

con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o los de otros) a su manera, utilizando diferentes materiales y haciendo evidentes algunas partes, como la cabeza, los brazos, las piernas y algunos elementos del rostro. Cuando el niño se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y logra el nivel esperado del ciclo II, realiza desempeños como los siguientes: Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas en los que expresa sus emociones explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al

espacio, el tiempo, la superficie y los objetos; en estas acciones, muestra predominio y mayor control de un lado de su cuerpo. Ejemplo: Un niño juega

a caminar detrás de otro niño. Aceleran la marcha, inventan diferentes formas de caminar, corren saltando, caminan hacia atrás, se impulsan y hacen saltos largos, entre otros movimientos.

### **1.2.5. Condiciones para desarrollar competencias en el área Psicomotriz.**

Proporcionar espacios amplios y luminosos dentro y fuera del aula donde los niños puedan experimentar libremente su cuerpo de acuerdo con sus intereses, comportamiento y habilidades de movimiento. El Plan de Estudios (2016) explica:

Proporcione materiales y/o muebles adecuados para permitir que el bebé juegue y explore su propio cuerpo, postura y movimiento, como una estructura de madera (especialmente Ciclo I), una caja de madera o una caja alta adecuada para que su hijo la sostenga y se siente. Lonas, colchonetas, aros, llantas, túneles, hamacas, rampas, estructuras de escalada de madera, etc. donde los niños pueden entrar y salir. Identificar las necesidades y características madurativas del niño relacionadas con el desarrollo de la dimensión psicomotriz, respetando los procesos individuales y sus formas, ritmos y tiempos únicos para brindar apoyo adecuado y oportuno sin dirigir, presionar ni apresurar. Animar a los niños y niñas a evaluar su propio riesgo al realizar diferentes movimientos, posiciones y movimientos. Dale la confianza y seguridad que necesitan a través de nuestras palabras y gestos. Observa los juegos y movimientos de niños y niñas y presta atención al proceso, no a la actividad en sí. Califica su esfuerzo, disfrute y aprendizaje ante una variedad de desafíos motores. Prestar atención a las diferentes emociones y/o sentimientos que los niños expresan a través del lenguaje corporal, el tono de voz, la postura, los gestos, los movimientos y el juego. Esto nos permite conocer a nuestros hijos y realizar los cambios necesarios en nuestra terminología en base a esto. Depende de nuestro enfoque y apoyo, incluida la planificación y organización del espacio y los materiales. Cree un espacio para la conversación después del juego y el movimiento,



donde los niños puedan usar palabras para comunicar naturalmente sus sentimientos y/o emociones a través del cuerpo, la postura, los gestos y los movimientos.

#### **1.2.6. Capacidades en el nivel inicial.**

La oportunidad es un instrumento de acción competente. Estas herramientas son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para resolver una situación determinada. El plan de estudios (2016) establece:

Estas funciones incluyen tareas más pequeñas relacionadas con habilidades que son tareas más complejas. El conocimiento consiste en teorías, conceptos y procedimientos dejados por la humanidad en diversos campos del conocimiento. La escuela opera sobre la base del conocimiento construido y verificado por la sociedad global y las sociedades en las que opera. Los estudiantes también construyen conocimientos de esta manera. El aprendizaje es un proceso vivo que dista mucho de mecanizar y repetir conocimientos predeterminados. Las habilidades se refieren al talento, la experiencia o la aptitud de un individuo para realizar con éxito una tarea. Las habilidades pueden ser sociales, cognitivas o motoras. Actitud es una disposición o disposición a actuar de acuerdo u oposición ante una situación determinada.

#### **1.2.7. Desempeños en el nivel inicial.**

Esta es una descripción específica de lo que los estudiantes están haciendo en relación con su nivel de desarrollo de competencias (el estándar de aprendizaje). Se observa en una variedad de situaciones o contextos. El Plan de Estudios (2016) explica:

No es exhaustivo, pero describe el desempeño que los estudiantes demuestran a medida que alcanzan o se acercan al nivel de competencia esperado. Los logros se presentan como nivel curricular o método por edad (nivel elemental), nivel de grado (nivel elemental) o nivel de grado para apoyar la planificación y evaluación de los maestros. Hay

una variedad de niveles de desempeño que pueden estar por encima o por debajo del estándar, lo que brinda flexibilidad a los estudiantes. (página 38)

Estos logros se miden mediante evidencia que los docentes deben determinar mediante herramientas de evaluación.

### **1.2.8. Planificación de actividades psicomotoras.**

Como parte del desarrollo integral de niños y niñas, se debe fomentar la psicomotricidad con la ayuda de una orientación adecuada, teniendo en cuenta la tendencia de niñas y niños a reproducir actividades motrices bajo la supervisión de adultos mayores. Pacheco (2015) afirma:

A la hora de planificar las actividades de psicomotricidad, el docente debe tener en cuenta muchos factores que inciden en el tiempo de preparación y ejecución de las clases de ejercicios (desarrollo de los movimientos, crecimiento físico, valor nutricional, motivación y estado emocional, edad y número de niños y niñas, disponibilidad de clases) .hacer qué. espacio físico. . Las sesiones de psicomotricidad deben ser efectivas, focalizadas y planificadas con antelación para sacarles el máximo partido y que los niños y niñas no pierdan el interés. Cosas a considerar al planificar y realizar la actividad: Duración: Se debe realizar en unos 30 minutos para que los niños no se cansen ni se aburran y como resultado no quieran hacerlo por el resto de sus vidas. futuro Propósito: Se debe enseñar de acuerdo al desarrollo motor y crecimiento físico de niños y niñas. Secuencia y dirección del entrenamiento: Este se divide a su vez en: Calentamiento: Sirve para preparar física y mentalmente a los niños y niñas para la actividad, la cual puede comenzar con estiramientos, caminar o marchar, y la idea es medir el ritmo cardíaco. consuelo. Calienta tus músculos. Repetición y reglas de seguridad: En este punto, a los niños y niñas se les hacen preguntas para ayudarlos a recordar lecciones anteriores y también se les dice que tengan cuidado de no 'chocar' con compañeros cercanos cuando estiran los brazos o levantan las piernas. . , Tenga cuidado de no golpear y mantenga los ojos y oídos bien abiertos. También puedes aprovechar la oportunidad para practicar cualquier señal o movimiento que utilizarás en esta sesión. Realización de la actividad:

Para iniciar la actividad, puedes utilizar herramientas imaginarias para motivar a los niños y niñas y llamar su atención primero. Luego se desarrollan los ejercicios previstos para esa sesión y finalmente se invita a todos a crear variaciones. O cambia tus movimientos de ejercicio. Diálogo: Todos sentados en el suelo explican qué hicieron, cómo lo hicieron, qué les gustó y qué no les gustó y qué aprendieron. También puedes hacer preguntas. Relajación: en este punto, debes darle a tu hijo suficiente tiempo para que se calme del movimiento que acaba de experimentar.

### **1.2.9. Los recursos en psicomotricidad.**

Desde las actividades de los niños pequeños hasta la movilidad de niños y niñas, debemos trabajar para integrar y diversificar nuestros recursos ambientales. Toma conciencia de tu cuerpo y movilidad a través de la postura, el movimiento y la manipulación. El desarrollo de habilidades y conocimientos de los aspectos espacio-temporales necesarios para la coordinación de movimientos, coordinación visual-motora, coordinación sonido-motora y al mismo tiempo el desarrollo de habilidades en el entorno. Pacheco (2015) afirma:

Utilice una variedad de materiales como lápices, lápices de colores, pinturas para dedos y bolígrafos. Se necesitan una variedad de procesos de aprendizaje para su uso. Sentarse, caminar, correr, etc. Se aprende haciendo, incluyendo juegos, talleres, utilizando canciones, cambiando ritmos, utilizando diferentes materiales, moviéndose de un lugar a otro y cambiando, y los ejercicios que se ofrecen son variados y ricos. Debe haber dirección. , música, etc Siga las instrucciones indicadas. Las actividades diarias también son importantes. Porque este ejercicio mejora y aumenta la memoria. Actividades como comer, bañarse, abrocharse, cerrar cremalleras, atarse los cordones de los zapatos y abrir y cerrar grifos se organizan según la edad y capacidades de cada niño y niña. (Página 61)

El tipo de intervención psicomotriz debe estructurarse en función de los recursos personales y materiales disponibles.

### **1.3. La sesión de psicomotricidad.**

Las sesiones de psicomotricidad brindan espacio y tiempo para promover el desarrollo integral del individuo. Bernaldo (2012) dice:

Las sesiones se desarrollan siempre en la sala de psicomotricidad, mismo escenario espacial en el que se deben cumplir determinadas condiciones para que se desarrolle la actividad. Generalmente, una habitación se divide en varias áreas, cada una con materiales que promueven un determinado tipo de actividad. Las sesiones también tienen una estructura temporal para ayudar a los participantes a adaptarse a la rutina. (página 34)

Las sesiones de psicoejercicio se pueden realizar de forma individual o en grupo, y cada una tiene sus propias ventajas y desventajas.

#### **1.3.1. Contenidos de la psicomotricidad.**

Para lograr estos objetivos, la psicomotricidad (especialmente las de carácter funcional) se ha centrado tradicionalmente en contenidos específicos que deben formar parte del conocimiento de todo aquel que desee acercarse a esta área (Picq y Vayer, 1977). Esto debe considerarse en todos los enfoques de intervención, educación y tratamiento. Berrueso (2000) afirma:

Además, el contenido forma el proceso de adquisición de la era basándose en cierta medida en la base anterior. Ahora intentaremos identificar cada uno de ellos. Función tónica. Si nos planteamos qué constituye la psicomotricidad, debemos comenzar por la función tónica, que es la base de la estructura corporal y la verdadera base de las unidades funcionales que componen a una persona. Aquí no hay frontera entre cuerpo y cuerpo. La actividad mental tónica es una actividad muscular sostenida que prepara para la actividad motora fásica (Stambak, 1979). Sería similar a un estado de conciencia que prepara el cuerpo para la acción. Básicamente, el tono muscular se define como un estado de contracción ligera y sostenida en el que se encuentran los músculos

estriados, cuya finalidad es servir de fondo a los movimientos y movimientos posturales. Hay cambios en la expresión del timbre según la postura, la acción o el desarrollo o mantenimiento del movimiento. Por tanto, la tensión se expresa como un estado de tensión muscular que puede variar desde una contracción excesiva (miotonia, catatonía) hasta poca tensión muscular o ninguna contracción en reposo (hipotensión) (Coste, 1980). Cuando hablo de atún, hablo de Valonia. Porque destacó su enorme importancia para el desarrollo y la actividad personal.

Vallon (1942) considera que todo tipo de movimiento es resultado de la actividad muscular y que existen dos aspectos producto de la actividad muscular: los movimientos clónicos o cinetocoros, en los que los músculos se alargan o acortan, y los movimientos tónicos, que consisten en Aspectos variados. El estado o nivel de tensión muscular. El tono aparece en relación con la postura y los gestos utilizados en la comunicación humana. Los movimientos, en cambio, por su naturaleza cinética, se dirigen principalmente al mundo objetivo.

### **1.3.2. La coordinación motriz.**

Nuestro cuerpo se mueve continuamente ejecutando una auténtica melodía cinética en la que intervienen simultánea, alternativa o sincronizadamente una variada gama de pequeños o grandes movimientos que componen el movimiento armónico, preciso y orientado al fin que se persigue. Berruezo (2000) explica que:

La coordinación motriz es la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. Tradicionalmente se distinguen dos grandes apartados en la coordinación motriz: Coordinación global: Movimientos que ponen en juego la acción ajustada y recíproca de diversas partes del cuerpo y que en la mayoría de los casos implican locomoción (Le Boulch, 1986). Por ello, habitualmente, se le conoce con el nombre de coordinación dinámica general. Coordinación segmentaria: Movimientos ajustados por mecanismos perceptivos, normalmente de carácter visual y la integración de los datos percibidos en la

ejecución de los movimientos. Por esta razón se le denomina habitualmente coordinación visomotriz o coordinación óculo-segmentaria. La coordinación se construye sobre la base de una adecuada integración del esquema corporal (fundamentalmente del control tónico-postural y su implicación en las reacciones de equilibración y la vivencia de las diferentes partes del cuerpo a través de su movilización), que a su vez provoca como resultado la estructuración temporal, puesto que los movimientos se producen en un espacio y un tiempo determinado, con determinado ritmo o secuenciación ordenada de los pequeños movimientos individuales que componen una acción. Los esquemas de ciertas conductas motrices que manifiestan coordinación de movimientos simples pueden llegar a automatizarse, a base de múltiples repeticiones, constituyendo las praxias. Las praxias tienen enorme importancia en la adquisición de los aprendizajes básicos, los hábitos y en el desarrollo del lenguaje.

### **1.3.3. ¿Cómo llevar a cabo una sesión de psicomotricidad?**

Se informa a los estudiantes que la sesión de psicomotricidad se realizará a través de una variedad de actividades y juegos. Lobera (2010) añade:

La duración recomendada de la sesión es de 25-30 minutos, tres veces por semana, con un día dividido en cada zona. Es decir, un día se dedica a potenciar patrones y elementos psicomotores, un segundo a conceptos numéricos y un segundo a grafomotricidad. . El tiempo de la sesión se divide en tres partes: Introducción (5-7 minutos); Al tomar conciencia del espacio y de la respiración, se anima al niño a tomar conciencia del cuerpo. También puede hacer algunos ejercicios de calentamiento (consulte "Actividades introductorias recomendadas" a continuación). Desarrollo (10-15 minutos). Las actividades de esta guía son preseleccionadas por los profesores con fines de planificación. Clausura (8-10 minutos). La actividad se reduce progresivamente hasta conseguir la conciencia corporal, la relajación y la verbalización. Finalmente, puede agregar una canción tranquila (consulte "Actividades de cierre sugeridas" a continuación). (página 17)

Al planificar, considere la evolución de los patrones de movimiento y los elementos de la psicomotricidad. Basta con fijarse un objetivo para cada sesión. Además de aplicar las actividades y materiales, deberás seguir el orden presentado por la teoría.

#### **1.3.4. Propuestas de actividades en la sesión.**

Sugerencias para actividades introductorias. Estas actividades están diseñadas para preparar su cuerpo para realizar los movimientos descritos en la hoja de trabajo. He aquí algunas sugerencias: Lobera (2010) añade:

Conciencia espacial: Los niños se mueven libremente en el espacio, moviéndose en diferentes direcciones y velocidades (hacia atrás, hacia adelante, hacia los lados, lentamente, rápidamente). Los niños se mueven libremente en el espacio, moviéndose en diferentes planos y niveles (arriba, medio, abajo, adelante, atrás, derecha, izquierda). Juega un juego de calentamiento. Mueve las partes del cuerpo indicadas, aumenta la velocidad de los movimientos y sigue el ritmo de la música. La secuencia de movimientos es muy importante porque ayuda a organizar los sistemas del cuerpo. Empiece de pies a cabeza. Puede comenzar la ronda con movimientos como Sweet Orange, Amo Ato, Doña Blanca y El Lobo. Recomendaciones para realizar la actividad. La actividad final tiene dos puntos en mente. El primero se refiere a actividades destinadas a recuperar la compostura, el segundo se refiere a actividades destinadas a recuperar la compostura, mientras que el segundo se expresa verbalmente e informa acciones a través de preguntas como "¿Qué te gustó más de la actividad?", "¿Cómo te fue?". ¿para mí?" Concéntrate en ¿Tú?". ¿Tú (dime el nombre del ejercicio)?" y "¿Cómo te sientes?" A continuación se ofrecen algunas sugerencias que le ayudarán a completar su primer cierre. Si es posible, haga que los niños se acuesten en el suelo o sobre una manta o tela. Pon música suave y recíbete a cerrar los ojos. Luego pídele a la persona que tense y relaje la parte del cuerpo de la que estás hablando (desde la cara hasta los pies). Cuando hayas terminado, tómate unos minutos para recostarte y relajarte. Pídale que mueva brazos y piernas y luego recuéstese un momento con los ojos abiertos.

### **1.3.5. Observación y evaluación de la sesión.**

Mantener una lista de elementos psicomotores a estimular durante las sesiones de psicomotricidad y comprobar la participación y desarrollo según la edad y nivel de madurez del niño. Lovera (2010) dice:

Para ello, consulte los indicadores de la Guía de seguimiento para la identificación de necesidades educativas especiales de niños en edad de escuela primaria con o sin discapacidad. Sugerir actividades que ayuden a determinar si el desarrollo psicomotor del niño es adecuado a su edad. Se anima al niño a expresar sus experiencias a través del cuerpo, el movimiento, los pensamientos y las emociones. Ayude a su hijo a aprender sobre el cuerpo y su movimiento a través de palabras. La evaluación instruccional de la psicomotricidad es cualitativa. En otras palabras, no se obtienen puntos. No juzgues el comportamiento de niños o grupos y no uses lenguaje ofensivo. En lugar de eso, anímelos y agradézcales por sus esfuerzos. Al observar y registrar lo que sucede durante la sesión, se puede analizar si las instrucciones fueron claras, las actividades fueron acertadas, todos los niños participaron y se creó un ambiente de confianza y seguridad. Registre sus éxitos y acciones y téngalos en cuenta al planificar futuras sesiones.



## CAPÍTULO III

### LA EDUCACIÓN FÍSICA

En el tercer capítulo, se cree por conveniente considerar las ciencias de la actividad física y el deporte, el objeto de estudio de la actividad física y el deporte, la bitácora de juegos y ejercicio, para concluir con el juego en el currículum de Educación Física y el docente formado para trabajar la educación física.

#### **3.1. Ciencias de la actividad física y el deporte.**

En el primer epígrafe quedó muy claro que el conocimiento científico es aquel que se obtiene por la aplicación del método científico. Ramírez (2015) expresa que:

En el segundo epígrafe expliqué los tipos de ciencia en función de su aplicabilidad. En el tercero expuse una clasificación de las ciencias en función de las temáticas que investigan y en el cuarto cuáles son las ciencias que estudian la actividad física y el deporte. Sin embargo, ya sea en ciencia básica o en aplicada, en antropología o en sociología, en psicología del deporte o en historia de la actividad física y el deporte, la utilización del método científico puede variar según el punto de partida del investigador. Por ejemplo, estudiar los hábitos de práctica deportiva de 100 mujeres mayores de 60 años, puede investigarse solicitando a todas esas mujeres que rellenen vía on-line alguno de los cuestionarios validados que existen al respecto (se trata de un conjunto de preguntas que tienen varias opciones de respuestas, en las que el sujeto indica la que más se ajusta a su caso). A partir de las respuestas, el investigador determina que porcentaje ha obtenido cada una de las opciones previstas en las diferentes preguntas. Con esos datos hace una valoración sobre los hábitos de práctica deportiva de estas mujeres. Pero también puede estudiarse entrevistando a una selección de esas mujeres o incluso a todas, de manera que expongan sin el corsé de las preguntas cerradas su parecer respecto a sus hábitos de práctica deportiva. En este caso el investigador busca conocer cada caso particular en

profundidad y ver similitudes con otros casos. A partir de todo ello, expondrá sus conclusiones respecto a los hábitos deportivos de este grupo de personas.

### **3.2. Objeto de estudio de la actividad física y el deporte.**

En este segundo capítulo abordaré las cuestiones restantes del primero. Es necesario abordar el objeto de investigación de las ciencias de la educación física y del deporte o, más explícitamente, responder a la pregunta: ¿Qué es la investigación especial? en esta área

¿Educación física y ciencias del deporte? Ramírez (2015) afirma:

Este no es un problema menor. De hecho, a pesar de que es un tema de interés para la comunidad científica especializada en este campo, no existe un enfoque unificado al respecto (por ahora). Las razones de este interés son bastante claras. Esto se debe a que tener un objeto de investigación específico puede definir la ciencia actual del campo de la educación física y el deporte.

### **3.3. Bitácora de juegos y ejercicio.**

Al inicio de cada mes, planifica las actividades que quieres realizar durante ese periodo y anótalas en tu calendario de juego y entrenamiento. González, Huesca, Platas, López, Medina y Monterrey (2010):

Para lograrlo, debes considerar las siguientes recomendaciones: Buscar un entorno físico adecuado y seguro para realizar ejercicio. Evite carreteras, lugares concurridos y lugares donde la temperatura ambiente sea demasiado alta. Come inmediatamente. La energía que necesitan para moverse y crecer proviene de los alimentos que ingieren, así que asegúrate de que su dieta sea saludable y no excesiva. Mantente hidratado. Beba únicamente agua corriente durante el ejercicio, ya que su cuerpo pierde líquidos y minerales necesarios para la recuperación. Se recomienda beber entre 6 y 8 vasos al día. Ve al doctor. Controla tu peso, altura y condición física cada mes.

### **3.4. El juego en el currículum de Educación Física.**

Creo que la estructura de guía es una fórmula muy motivada para la experiencia recreativa para lograr objetivos culturales físicos. Cuéntenos sobre García, Ruiz, Goutey, Márquez, Roman y Stage (2010).

La educación secundaria forzada (Royal 1007/1991, 14 de junio) identifica la enseñanza mínima correspondiente a la educación secundaria esencial para la educación secundaria secundaria para la educación secundaria esencial. 9 de junio, 9 de junio, 9 de junio, 106.09.9 y 9 de junio para la educación secundaria obligatoria con respecto a la competencia del Ministerio de Educación y Ciencia. El bloque de contenido del área deportiva, podemos ver que el juego es el principal bloque temático del juego y que hay una gran relevancia en esta etapa durante este período. En base a esto, García et al. (1998) quisiera enfatizar el siguiente punto. El juego es una actividad inherentemente estimulante y, por lo tanto, promueve experiencias de movimiento físico naturales y normales. Las actividades de salud se adaptan a los intereses de los estudiantes y evolucionan en consecuencia. La atención a las diferentes características de la edad justifica el concepto flexible de estas actividades, dependiendo del nivel de desarrollo psicológico y adaptación social del estudiante. Según este punto de vista, los juegos deberían adoptar diversas formas, dependiendo de la complejidad de las reglas que los rigen, el grado de exigencia de los participantes y las oportunidades de desarrollo. Los componentes básicos del control y organización espacial/temporal juegan un papel importante, y las experiencias en las primeras etapas de la educación contribuyen a la adquisición de conceptos y estrategias relacionadas con estos dos conceptos básicos.

### **3.5. El docente formado para trabajar la educación física.**

El docente en formación será capaz de: Desarrollar el pensamiento holístico en relación a su práctica, con el fin de renovarla sistemáticamente de acuerdo a las exigencias de la dinámica social. Ministerio de Educación (2014) expresa lo siguiente:

Articular sistemáticamente las prácticas de la educación física con el desarrollo personal, familiar y social del educando, haciendo conciencia en sí mismo para servir como modelo en la convivencia pacífica, en la competencia para resolver situaciones de la vida cotidiana con eficiencia, en su salud, y la cultura de ejercitación física. Educar a los futuros ciudadanos en administración estratégica y autogeneración de empleo, como un medio para contribuir al desarrollo de la sociedad. Interesarse por la promoción de la educación física con atención a la diversidad, para que toda persona ejerza su derecho a la educación integral, sin importar su raza, sexo, ideología, religión, credo político, capacidades y procedencia. (p.9).

Orientar sus conocimientos, habilidades, valores y actitudes a la enseñanza y desarrollo de la educación física en diferentes contextos, apoyándose en procesos de investigación del entorno.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA.** – Las actividades y estrategias trabajadas en el área psicomotriz, son fundamentales para el logro de los aprendizajes esperados y la formación integral de los niños y niñas del nivel inicial, además de garantizar la salud y mejora del comportamiento.

**SEGUNDA.** - El logro del Perfil de egreso de los niños y niñas que culminan el nivel inicial, se debe al desarrollo de múltiples competencias, dentro de ellas la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad que corresponde al área Psicomotriz.

**TERCERA.** – El marco teórico y metodológico que orienta la enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de las competencias relacionadas con el área de psicomotricidad, se argumenta con el enfoque de la Corporeidad, la misma que concibe al cuerpo como algo que va más allá de la realidad biológica, ya que implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer.

## **RECOMENDACIONES**

El área de psicomotricidad, emplea conocimientos que se relacionan con las ciencias aplicadas a la educación, por consiguiente, no busca desarrollar solo habilidades físicas en los estudiantes, sino también pone mucha incidencia en la identidad, autoestima, así como el pensamiento crítico, creativo y reflexivo, que le permite la toma de decisiones y la resolución pertinente de problemas en diferentes contextos de la vida cotidiana.

La competencia, se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad del área psicomotriz, se evidencia en los niños y niñas del nivel Inicial, cuando estos, se desarrollan motrizmente al ir tomando conciencia de su cuerpo, en consecuencia, con sus acciones y expresiones, explora y experimenta movimientos, posturas, desplazamientos y juegos de manera autónoma.

Al desarrollar la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, los estudiantes del nivel inicial, son capaces de combinar la capacidad comprende su cuerpo y se expresa corporalmente.

## REFERENCIAS CITADAS

Bernaldo, M. (2012). *Psicomotricidad Guía de evaluación e intervención*. Madrid. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Psicomotricidad-guia-de-evaluacion-e-intervencion.pdf>

Berruezo, P. (2000). *El contenido de la psicomotricidad*. En Bottini, P. (ed.) *Psicomotricidad: prácticas y conceptos*. Recuperado de <https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/contenidos-psicomotricidad-texto.pdf>

García, A., Ruiz, F., Gutiérrez, F., Marqués, J., Román, R., y Sámper, M. (2010). *Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años Primer ciclo de la E.S.O.* Recuperado de <http://prepa7.unam.mx/portales/colegios/EFISICA/wp-content/uploads/2018/01/Los-juegos-en-la-educacion-fisica-12-14-a%C3%B1os-1.pdf>

González, C., Huesca, I., Juan, A., López, L., Medina, J., y Monterrey, A. (2010). *Educación Física Sexto grado*. Recuperado de <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.%20Sexto%20grado.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. 33

Lobera, J. (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar*. México: Consejo Nacional de Fomento Educativo. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edu-preescolar.pdf>

Ministerio de Educación. (2014). *Plan de Estudio de Profesorado en Educación Física y Deportes*. El Salvador, América Central. Recuperado de

[https://paulofreire.oei.es/system/documents/files/000/000/066/original/EDUCACION\\_FISICA\\_Y\\_DEPORTES.pdf?1519306673](https://paulofreire.oei.es/system/documents/files/000/000/066/original/EDUCACION_FISICA_Y_DEPORTES.pdf?1519306673)

Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima. Perú.  
Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). *Programación curricular de Educación Inicial*. Lima Perú.  
Recuperado de <https://www.slideshare.net/MarlyRc/versin-final-programa-curricular-educacin-inicial-2017>

Ministerio de Educación. (2016). *Programación curricular de Educación Primaria*. Lima Perú.  
Recuperado de <https://es.slideshare.net/teresa33ojedasanchez/programa-curricular-de-educacion-primaria>

Ministerio de Educación. (2016). *Programación curricular de Educación Secundaria*. Lima Perú.  
Recuperado de <https://es.slideshare.net/teresa33ojedasanchez/programa-curricular-de-educacion-secundaria>

Pacheco, G. (2015). *Psicomotricidad en Educación Inicial Algunas consideraciones conceptuales*. Recuperado de:  
[http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad\\_nivel\\_inicial.pdf](http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad_nivel_inicial.pdf)

Ramírez, G. (2015). *MANUAL DE TEORÍA E HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE CONTEMPORÁNEOS*. Recuperado de  
[https://www.researchgate.net/publication/265913985\\_Manual\\_de\\_Teoria\\_e\\_Historia\\_de\\_la\\_Educacion\\_Fisica\\_y\\_el\\_Deporte\\_contemporaneos](https://www.researchgate.net/publication/265913985_Manual_de_Teoria_e_Historia_de_la_Educacion_Fisica_y_el_Deporte_contemporaneos)