

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



Las prácticas deportivas en el desarrollo motriz de los niños y niñas de 04  
años.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor:

Segundo Miguel Quispe Díaz

JAÉN – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las prácticas deportivas en el desarrollo motriz de los niños y niñas de 04 años.

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

Segundo Miguel Quispe Díaz. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

JAÉN – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Jaén, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros 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 Albuquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cardenas (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: "Las prácticas deportivas en el desarrollo motor de los niños y niñas de 04 años", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor SEGUNDO MIGUEL QUISPE DÍAZ

A las DOCE horas CEERO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE

Por tanto, **SEGUNDO MIGUEL QUISPE DÍAZ**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

Dr. Segundo Albuquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kik Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

A Dios por su bendición y cuidado para conmigo  
y mi familia, a mis padres por apoyarme siempre  
sin condiciones y a mis profesores por sus  
enseñanzas.

*Miguel*

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Índice .....	iii
Resumen .....	iv
Introducción .....	v
Objetivos.....	vi

### CAPITULO 1

#### MOTRICIDAD INFANTIL

1.1. Definición... ..	7
1.2. Importancia .....	8
1.3. Características .....	9
1.4. Desarrollo.....	10
1.5. Tipos .....	14
1.6. Influencia .....	15
1.7. Desarrollo Motriz.....	16
1.8. Motricidad Deportiva.....	17

### CAPITULO 2

#### PRÁCTICAS DEPORTIVAS

2.1. Definición .....	20
2.2. Función .....	22
2.3. Importancia .....	23
2.4. Educación Deportiva Infantil.....	25
2.5. Actividad Física .....	26
2.6. Selección de la Práctica Deportiva .....	27
2.7. Beneficios .....	28
CONCLUSIONES .....	30
BIBLIOGRAFÍA .....	31

## **RESUMEN**

La monografía titulada “Las prácticas deportivas en el desarrollo motriz de los niños y niñas de 04 años” tiene como objetivo determinar la relación positiva y significativa de las prácticas deportivas con la motricidad de los pequeños escolares.

Desarrolla la construcción del conocimiento de las variables como son las prácticas deportivas y la motricidad, tanto desde el punto de vista pedagógico y didáctico, teniendo en cuenta la psicopedagogía y el desarrollo de los estudiantes en sus dimensiones diversas.

Los resultados de este trabajo muestran la importancia de las prácticas deportivas en el desarrollo de la motricidad, de los niños y niñas, quienes muestran disposición a la actividad física.

**Palabras Clave:** Deporte, prácticas deportivas, motricidad y aprendizaje.

## INTRODUCCIÓN

La presente monografía titulada “Las prácticas deportivas en el desarrollo motriz de los niños y niñas de 04 años”, tiene como objetivo determinar la influencia significativa que tienen las prácticas deportivas en el desarrollo motriz de los niños y niñas.

El marco teórico se estructura con conocimientos sobre las variables prácticas grupales y desarrollo motriz, para lo cual define, caracteriza, tipifica, describe y analiza propuestas pedagógicas que permitirán a las profesoras de Educación Inicial mejorar su práctica pedagógica. Para lo cual en la construcción de conocimiento nos basamos en la experiencia docente adquirida y en fuentes bibliográficas materiales y virtuales, aplicando técnicas de subrayados, resumen, organizadores visuales, fichaje y de preguntas, métodos como el deductivo, inductivo, analítico y sintético.

El informe técnico profesional consta de dos capítulos:

Capítulo I: Titulado La motricidad infantil, que estructura el conocimiento científico y pedagógico de la motricidad, su importancia, características, y estrategias.

Capítulo II: Titulado Prácticas deportivas, que describe, define, conoce y caracteriza las prácticas deportivas propias del nivel inicial.

Las conclusiones expresan los logros alcanzados en este trabajo, las sugerencias facilitarán el desarrollo de otros nuevos trabajos de investigación.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL:**

Determinar la influencia de las prácticas deportivas en el desarrollo de la motricidad de los niños y niñas de 04 años.

v

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Caracterizar las prácticas deportivas propias del nivel inicial.
- Describir las capacidades y habilidades motrices.
- Identificar la relación entre prácticas deportivas y el desarrollo motriz de los niños y niñas de 04 años.

vi

8

# CAPÍTULO 1

## MOTRICIDAD INFANTIL

### 1.1. Definición:

La motricidad es la capacidad de movimiento del cuerpo humano. La motricidad se complementa con los aspectos psicológicos y su rol en la maduración de la personalidad.

Los movimientos corporales voluntarios resultan posibles gracias a la participación del sistema nervioso central, los músculos y las articulaciones.

La motricidad infantil evoluciona desde el nacimiento del niño mediante un proceso de aprendizaje. Los pequeños aprenden, cada uno a su ritmo, las diferentes habilidades posturales humanas como sentarse, gatear, mantenerse en pie o caminar. Existen dos tipos de motricidad:

Motricidad gruesa. Se desarrolla primero. Es la capacidad para generar movimientos amplios como puede ser agitar los brazos. Dichos movimientos se llevan a cabo mediante la coordinación de grupos musculares grandes. Infiuye más la fuerza que la precisión.

Motricidad fina. Permite al cuerpo ejecutar movimientos precisos de corto recorrido. Por ejemplo, cuando el niño aprende a sostener un lápiz o a

utilizar los cubiertos. La maduración de habilidades de motricidad fina se utiliza como un baremo del desarrollo del pequeño.

El término motricidad se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

Entre tanto la motricidad junto a la psicología integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

## **1.2. Importancia:**

La motricidad se refiere a la capacidad de controlar los movimientos del cuerpo, en ella, intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo y va más allá de la realización de movimientos y gestos. Incluye además la espontaneidad, la creatividad, etc.

Al nacer un niño sus movimientos son involuntarios e inconscientes. A medida que van creciendo van volviéndose movimientos intencionados, pero con muy poca coordinación hasta que ya son completamente capaces de coordinar y dirigir todos los movimientos.

Una de las primeras manifestaciones de la motricidad es el juego, que poco a poco se va haciendo más complejo con los estímulos y experiencias, lo que hace que los movimientos cada vez sean más coordinados.

La motricidad se relaciona con todos los movimientos que de manera coordinada y voluntaria realiza el niño con pequeños y grandes grupos de músculos. Estos movimientos constituyen la base para adquirir el desarrollo de las áreas cognitivas y del lenguaje.

El ritmo de evolución, como siempre, varía de un niño a otro. Cada niño lleva su propio ritmo y su desarrollo.

Según Herminia Watson Brown en su libro "Educación de la motricidad infantil entre las edades de 3-5 años los niños - niñas realizan los movimientos con mayor orientación espacio-temporal y mejor desarrollo de las capacidades coordinativas, además de variadas acciones con su cuerpo de forma individual con y sin objetos, combinándolos en pequeños grupos. Logran organizar juegos y actividades motrices, vinculando las tareas motrices con diversas construcciones organizadas por ellos, lo cual contribuye a enriquecer sus movimientos por iniciativa propia.

Existe un predominio de la memoria, el pensamiento y el lenguaje en los procesos cognitivos y mayor desarrollo de la imaginación. Se aprecia un inicio de equilibrio entre lo afectivo motivacional y regulativo de forma tal, que controla

mejor su actuación, aunque no sobre sus propios procesos. Esto le permite un mayor nivel de independencia en el quehacer cotidiano y la posibilidad de elegir qué y con quién hacer. El juego ocupa un lugar central en su vida.

### **1.3. Características:**

La motricidad de un niño se favorece con actividad física y libertad de movimientos, a ser posible en contacto con la naturaleza. El niño suele ser activo y aventurero, y necesita cierta libertad para poder explorar su entorno. Si se encuentra un obstáculo mientras gatea, no se lo apartes, que aprenda cómo superarlo, ni fuerces su desarrollo, pues cada pequeño tiene su propio tiempo de maduración.

Estimúlalo, excita su curiosidad, juega con él. El pequeño tenderá a imitarte y se interesará por la actividad física. Cuanto más crecido esté el niño, mayor debe ser la libertad de expresarse. La riqueza de las vivencias que obtenga en su entorno familiar o en el exterior, redundarán en su buena salud física, mental y emocional.

### **1.4. Desarrollo:**

Los juegos y el deporte y su práctica apoyan la motricidad gruesa y necesitan de suficiente espacio. Implican actividad física intensa, fuerza, resistencia y coordinación. Un parque infantil es el entorno ideal para que el niño pueda correr, saltar y realizar actividades. Juegos o actividades físicas como el pilla-pilla, pruebas

de puntería lanzando una pelota a una pila de objetos, carreras a la pata coja u otros en los que cueste mantener el equilibrio, resultan idóneos para esta fase de crecimiento.

Los juegos o actividades físicas que desarrollan la movilidad fina requieren mayor habilidad que fuerza. Gracias a las manualidades, dibujar y recortar figuras de papel, o el amasado de plastilina, los pequeños ganarán habilidad con los dedos. Insertar cuentas en collares, pintar con los dedos o jugar con bloques de construcción también mejora sus habilidades motoras y mentales.

La mantención de postura en el niño se demuestra en que tiene pies más seguros y veloces, su correa es más suave, aumenta y disminuye la velocidad con mayor facilidad de dar vueltas más cerradas y domina las frenadas bruscas. Demuestra su autonomía al subir escaleras sin ayuda alternando pies, puede saltar el último escalón con los 2 pies juntos desde una altura de 30 cm., es capaz de pedalear un triciclo logrado gracias a un perfeccionado equilibrio, el andar es sin muchos balanceos y vacilaciones, está mucho más cerca del dominio de la posición erguida y durante 1 segundo puede pararse en un solo pie y teniendo su desarrollo psicomotor una ramificación especialmente significativo. A los 3 años necesita muy poco esfuerzo consciente para pararse. Puede mantener el equilibrio fácilmente con los talones juntos. Corre y juega desplacientemente. Puede erguirse solo estando en cuclillas y mantener el equilibrio momentáneamente en punta de pies. Su control postural está bien desarrollado que puede dar pasos de marcha o de carrera sobre la

punta de los pies, puede caminar en línea recta, caminar hacia atrás largas distancias y es lo bastante osado para tratar de pasar la barra de 6 cm.

Puede saltar de una altura de 20 cm. Y saltar sobre el piso verticalmente con los pies juntos. También puede tomar una pelota grande con los brazos tiesos, extendidos hacia delante y arrojarla, sin perder el equilibrio. (Tapia, sf)

Adquieren independencia para correr lentamente, consiguen vestirse y asearse solos.

El perfeccionamiento del mecanismo con la vista se hace evidente en el hecho de que puede trazar un cuadrado, copiar el dibujo de un círculo y construir una torre de 9 o 10 cubos. Puede atajar una pelota grande con los brazos completamente extendidos, por lo menos una de entre dos o tres veces, aunque la acomodación realizada por los brazos al recibir la pelota es escasa, si no nula. Puede alimentarse por sí solo sin derramar la comida en demasía y con ayuda de ambas manos puede verter. (Tapia, sf)

Al desvestirse puede sacarse los pantalones:

- El desarrollo motor grueso en niños de 3 a 6 años debe incluir: mayor habilidad para correr, saltar, hacer los primeros lanzamientos y patear, habilidad para atrapar una pelota que rebota, habilidad para pedalear un triciclo a los 3 años, pero quizá no manejar bien el volante sino hasta los 4 años. (Tapia, sf)

Alrededor de los 4 años, habilidad para saltar en un pie y balancearse luego sobre un solo pie durante unos 5 segundos, habilidad para caminar apoyando desde el talón hasta los dedos.

- Los acontecimientos importantes del desarrollo motor fino deben incluir: la capacidad para dibujar un círculo si se lo solicita, alrededor de los 3 años de edad dibujar personas con 2 o 3 partes comenzar a utilizar tijeras de punta roma para niños vestirse (con supervisión), capacidad para dibujar un cuadrado a la edad de 4 años, progresar con el uso de las tijeras hasta cortar en línea recta, capacidad de ponerse la ropa correctamente, manejar bien la cuchara y el tenedor al comer. (Tapia, sf)

Alrededor de los 5 años, untar con un cuchillo, capacidad para dibujar un triángulo.

- El niño de 3 años usa pronombres y preposiciones correctamente.
- El niño de 4 años comienza a entender las relaciones de tamaño.
- El niño disfruta los ritmos y juegos de palabras
- El niño de 5 años comienza a entender los conceptos de tiempo.
- El niño es capaz de seguir 3 instrucciones simples.
- El niño en edad preescolar es altamente inquieto y cae en situaciones peligrosas con rapidez. La supervisión de los padres en esta etapa es esencial, al igual que durante los primeros años.

- La seguridad en los vehículos es primordial. El niño de esta edad debe viajar SIEMPRE con el cinturón de seguridad puesto cada vez que se monte en un vehículo. En esta etapa, los niños pueden viajar con los padres de otros niños, por lo que es importante revisar con quien va a supervisar a los niños, las reglas de seguridad en el vehículo que sigue cada padre. (Tapia, sf)
- Las caídas son el principal mecanismo de lesiones para un niño en edad preescolar. Al escalar nuevas y emocionantes alturas, el niño puede caerse de los juegos en un parque, de bicicletas, escaleras, árboles, ventanas y techos. Se deben cerrar las puertas de acceso a las áreas peligrosas (como techos, ventanas al ático y escaleras empinadas), además de establecer reglas estrictas para que el niño entienda que esas áreas están fuera de sus límites. (Tapia, sf)
- La cocina es la principal fuente de quemaduras, ya sea porque el niño está ayudando a cocinar o porque entra en contacto con electrodomésticos que se dejan enfriando. Se puede motivar al niño a ayudar y a aprender a cocinar con recetas seguras y de comida fría. Se deben inventar actividades alternativas para que el niño disfrute en una habitación adyacente, mientras el adulto cocina, manteniendo al niño lejos de la estufa, los alimentos calientes y demás aparatos. (Tapia, sf)
- Todos los productos de limpieza y las medicinas se deben mantener bajo llave y fuera del alcance de los niños en edad preescolar. (Tapia, sf)

## **1.5. Tipos:**

### **1.5.1. Motricidad Gruesa:**

La motricidad gruesa es la capacidad de ejecutar movimientos de gran amplitud. Los realizan los principales grupos musculares del cuerpo humano. Mediante la motricidad gruesa, el cuerpo es capaz de realizar actividades físicas básicas como andar, correr, saltar, permanecer de pie o nadar. (akroseducational, 2017).

La motricidad gruesa es el fundamento de la futura motricidad fina. Las habilidades que aporta la movilidad fina sólo pueden aprenderse cuando el pequeño desarrolla la motricidad gruesa. Una maduración inapropiada de estas facultades, puede afectar al resto de facetas vitales del joven. (akroseducational, 2017)

### **1.5.2. Motricidad Fina:**

La motricidad fina son aquellas habilidades que requieren movimientos pequeños y de precisión. Cumplida la etapa inicial de aprendizaje de motricidad gruesa, los pequeños ya son capaces de ejecutar gestos con los pequeños grupos musculares de las manos, los pies o el rostro. Semejantes habilidades les permiten acciones tales como abrocharse botones, escribir, hablar o atar un lazo. (akroseducational, 2017)

La motricidad fina le aportará al niño destrezas básicas para comenzar su etapa escolar. Por otro lado, sus relaciones con el mundo y con

las personas resultarán más ricas y complejas. Se volverá más independiente, querrá vestirse solo y jugar con los amigos en el parque lejos de los padres. (akroseducational, 2017)

Los problemas de motricidad fina, según la edad, le pueden deteriorar su auto imagen y causar problemas emocionales, pues son conscientes de la dificultad de su integración en la escuela o con otros niños.

#### **1.6. Influencia:**

Si el pequeño sufre alguna enfermedad cerebral o del sistema nervioso (central y periférico), esta conlleva un deterioro más o menos acentuado de la movilidad. Cuando la patología perjudica la capacidad de movimiento del niño, puede ser proclive a la baja autoestima y al deterioro de sus relaciones con el resto de la gente. El desarrollo motriz interactúa con múltiples facetas de la maduración del pequeño.

Maduración social. Cuando un niño es incapaz de seguir a los demás pequeños en su actividad física y juegos, acaba expulsado del grupo; o él mismo se exilia y evita las situaciones que lo dejen en evidencia.

Crecimiento físico. La ausencia de ejercicio físico impide el pleno desarrollo óseo, muscular y nervioso.

Desarrollo mental. Las facultades cognitivas se incrementan cuando la motricidad del pequeño ha madurado con normalidad. Los niños activos desde el plano físico son más receptivos ante el aprendizaje y gozan de mejor capacidad de concentración.

Percepción sensorial. Relacionada con la calidad del ejercicio físico. El niño utiliza y afina sus sentidos durante el juego y los deportes, porque necesita orientarse y coordinar sus movimientos.

Estabilidad emocional. Los jóvenes sanos y en buena forma física, suelen ser más estables desde el punto de vista psicológico y presentan menos problemas de autoestima.

Desarrollo del habla. La falta de motricidad fina puede causar que el niño no coordine los gestos necesarios para la expresión verbal y le impida comunicarse con fluidez.

### **1.7. Desarrollo motriz:**

Desde que nacen, los bebés comienzan el aprendizaje de habilidades básicas motoras tales como gatear y correr. La antedicha motricidad gruesa, constituye el cimiento sobre el que se asentará la futura motricidad fina. Los pequeños, en general, siguen esta pauta de evolución de movilidad:

Durante la gestación. El feto muestra movimientos reflejos y espontáneos, y bosteza o da patadas dentro del útero.

Un mes de vida. El bebé explora su entorno con giros de cabeza cuando está tumbado sobre el vientre. Comienza el fortalecimiento de sus extremidades. Entre ocho semanas y el medio año de vida. El bebé comienza a levantar el cuerpo desde la pronación con el apoyo de los brazos. Cerca de los seis meses, el niño ya se gira y, con ayuda, se sienta y sostiene el biberón con ambas manos.

En el período entre el medio año y los diez meses. El niño aprende a reptar con tirones de brazos mientras arrastra las piernas. Termina por dominar la técnica y comienza el gateo.

Entre el año y los 18 meses. El niño comienza a caminar con ayuda, luego se aguanta solo y tiempo después ya empieza a caminar por sí mismo. Del año y medio hasta los tres años. El pequeño anda erguido y gana coordinación y fuerza hasta que es capaz de correr.

Entre los tres y los seis años de edad. En la guardería y en primaria los pequeños aprenden a subir escaleras o a saltar a la pata coja. Sus movimientos se vuelven más complejos y coordinados.

De los seis a los once años. Se perfecciona la motricidad fina y los pequeños aprenden a dibujar y a manejarse con la escritura. A partir de los once, y

con la entrada en la pubertad y la adolescencia, se suma al dominio de la motricidad fina el aumento de fuerza muscular.

Ficher establece el siguiente concepto “El juego es un estimulante maravilloso y puede ser un excelente medio educativo, por medio del cual el niño se hace hábil, perspicaz, ligero, diestro, rápido y fuerte, alcanzando todo ello de una manera divertida. Aprende a crear lo que él quiere, lo que está de acuerdo a sus gustos y a sus deseos.”

### **1.8. Motricidad deportiva:**

La motivación es un conjunto de procesos cognitivos, psicológicos y fisiológicos que influyen en la manera en que uno actúa en una determinada situación. La motivación del niño estará influida por varios factores: internos (o personales, como el temperamento) y externos (situacionales).

En el deporte la motivación es fundamental porque determina, en gran parte, la actitud del niño, la relación entre los miembros del equipo, la manera de practicar dicho deporte y los resultados obtenidos. Será fundamental el comportamiento de los padres y el entrenador para ayudar al niño a estar motivado, ya que son las personas que más le pueden influir en este terreno.

La mayor parte de los aprendizajes que hacemos en la vida son mediante la observación. Los niños se fijarán en las personas significativas que tengan cerca, estos serán los espejos en los que mirarse. La figura de un entrenador será un

modelo muy atractivo en el que fijarse y aprender. Las actuaciones del entrenador serán un referente para los niños.

Las actuaciones del entrenador serán un referente para los niños. Los alumnos perciben lo que hace y dice el entrenador y tenderán a imitarle. El vínculo que establezcan ambos será decisivo para el rendimiento y la motivación del niño, este aprenderá en parte a verse como deportista, tal y como le vea su entrenador.

Durante las prácticas deportivas el entrenador deberá reforzar positivamente al niño, no solo la conducta, sino también el esfuerzo y la actitud. Centrarse en los aspectos conductuales del ensayo sin caer en valoraciones personales. No criticar innecesariamente. Alentar los pequeños progresos. Motivar tanto individualmente como al grupo. Las emociones de uno influyen en los demás. Ayudar a los niños a ver objetivamente sus puntos fuertes y débiles para, de esta manera, ver en que necesitan mejorar. Reforzar el trabajo de todo el grupo. La meta es la misma para todos si el deporte es en equipo.

Un entrenador de un equipo de fútbol nos cuenta su experiencia en primera persona: Cuando trabajas con niños lo importante es ser un buen educador, a través del fútbol, que es a lo que yo me dedico. Hay muchas cosas que se pueden enseñar: solidaridad, motivación, compañerismo, afán de superación, aprender a perder. Al final lo más importante es que los chavales se diviertan y disfruten con lo que hacen.

Pedir al niño que señale, nombre y localice en su cuerpo la cabeza, frente, cabello, ojos, orejas, boca y sus elementos, nariz, mejillas y mentón; partes de su tronco, espalda, pecho, cintura, abdomen y cadera; partes de sus extremidades superiores: hombro, brazo, codo, muñeca, manos, palmas, pantorrilla, talón, pies y dedos.

Entre los ejercicios para el desarrollo motriz tenemos:

Todos estos segmentos gruesos y finos serán nombrados en cuatro momentos: en el propio cuerpo, en el de otro compañero (en parejas), en dibujos o siluetas y en su imagen frente al espejo.

Guiar al niño para que determine cada parte y diga su funcionamiento o utilidad.

Amar rompecabezas del cuerpo humano. Si el maestro no tuviera este material, puede recortar de revistas figuras humanas completas y descomponer en 6, 8 y 10 partes para que el niño arme y pegue sobre una cartulina.

Subir y bajar escaleras, realizar un recorrido, sin salirse, sobre líneas trazadas en el piso, pueden ser líneas rectas, curvas y quebradas.

El Docente proyectará luz con un espejo en la sombra, para que el niño trate de coger la luz, el maestro cambiará constantemente de posición; en caso de que el día estuviera nublado puede utilizarse una linterna. ¡Bailar en diferentes ritmos procurando que el niño tome el ritmo de la música constantemente.

Disponer con el Docente de Educación Física ejercicios de coordinación muscular especialmente marchas y equilibrio.

Para ejercitar la independencia segmentaria: pida al niño que, mientras con una mano frota sobre su pupitre, con la otra realice golpes coordinados en la misma superficie.

Ejercicios de balanceo: en una tabla de 30cm. x 40cm., clavada en una superficie cilíndrica, el niño se balanceará, primero con la ayuda del maestro y posteriormente solo, procurando siempre la coordinación de movimientos. Con el grupo, imitar sonidos producidos por animales, en diferentes tonalidades: bajos y altos, pueden ser de: gato, perro, pato, gallina, vaca, león, oso, elefante y caballo.

Practicar los juegos populares: el gato y el ratón, rayuela, sin que te roce, estatuas, el tren, el primo, saltar sogas.

## CAPÍTULO 2

### PRACTICAS DEPORTIVAS

#### **2.1. Definición:**

La práctica deportiva consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el deporte siempre hay una competencia que arroja un resultado.

Las prácticas o actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.

Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina. Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina. Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

La práctica deportiva consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el deporte siempre hay una competencia que arroja un resultado.

Un juego, por su parte, es una actividad recreativa donde participan uno o más jugadores. Más allá de la competencia, la función principal de los juegos es brindar diversión y entretenimiento, mientras aportan un estímulo mental y físico.

Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

## **2.2. Función:**

El deporte ayuda a los niños no sólo a estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, también a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es significado de estar sano. Es más, si creas en tu hijo el hábito de practicar deporte desde el inicio de su infancia, puede que te ahorres algunos problemas cuando llegue a la adolescencia. (Nuestro Hijo, 2019)

Los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste y apasione. Lo primordial es que los pequeños estén motivados para practicar cierto deporte, nunca se les debe obligar. Al principio puede costarles coger el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo irá bien. (Nuestro Hijo, 2019).

Para los niños el deporte es, ante todo, juego y diversión. Para los padres, al mismo tiempo que ven disfrutar a sus pequeños saben que el ejercicio físico, practicado de forma regular, previene muchas enfermedades que se manifiestan en la edad adulta -como la obesidad o la osteoporosis- y ayuda a superar otras que puede padecer ya el niño -como el asma. (Nuestro Hijo, 2019)

El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular, pero, además, también tiene beneficios mucho más allá de los tangibles. El ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás. (Nuestro Hijo, 2019)

Es importante señalar que las actividades deportivas son muy beneficiosas para nuestra salud, ya que nos ayudan a hacer un uso más natural de nuestro cuerpo, en cuanto a que nos enseñan a conocerlo en profundidad y a aprovechar sus diferentes características, algo que en la actualidad se da cada vez menos de forma espontánea: usar las piernas para ir desde la cocina hasta el coche y

luego hasta la oficina no es precisamente el objetivo que la naturaleza tenía al darnos estos miembros. (Nuestro Hijo, 2019)

### **2.3. Importancia:**

La actividad física es uno de los pilares básicos en la educación y crecimiento infantil. La natación, los deportes en grupo, el judo, el ciclismo y el atletismo son algunos de los deportes más favorables.

Fisioterapeutas y pediatras coinciden en afirmar que la práctica deportiva aporta grandes beneficios en la formación de las personas. Algunos deportes son mejores que otros para los niños con edades comprendidas entre los 3 y 12 años.

Aun así, no existe ningún listado con deportes obligados o deportes prohibidos. Yanira Castillo, pediatra en el Hospital de Nens de Barcelona y especializada en la medicina del deporte, afirma que las recomendaciones de actividad física en pediatría se basan en realizar ejercicio 3 veces por semana, con una intensidad mínima de 60 minutos al día.

No hay un ranking establecido, pero se pueden ordenar por el número de practicantes según una estadística realizada por el Ministerio de Salud: Natación, Fútbol, Ciclismo, Baloncesto, Aerobic, gimnasia rítmica, expresión corporal, danza, etc.

Por su parte, el pediatra Carlos Loeda clasifica distintos deportes por grupos de edad. Este experto considera que “de 3 a 5 años no tiene sentido ni ventaja practicar deportes formales. Lo importante es que los niños practiquen actividades que les predisponen luego al deporte: juegos que impliquen correr, dar volteretas, lanzar objetos (pelotas) y cogerlos al vuelo y nadar”.

Loeda confirma que entre los 6 y 9 años las aptitudes de los niños mejoran gradualmente y son susceptibles de “entrenar sus habilidades. Apunta, asimismo, que, en esta franja de edad, a diferencia de la primera, ya pueden practicar organizadamente deportes individuales y en equipos: correr, gimnasia sistemática, natación, artes marciales, en particular judo, fundamentos de tenis, fútbol o balonmano.

Estas actividades estimulan unas habilidades físicas, sociales y psicológicas muy beneficiosas para el desarrollo psicomotor del niño: mejoran la coordinación y la resistencia, previenen la obesidad, aumentan la autoestima y ayudan a trabajar en grupo. Una de las claves del éxito del deporte infantil es la diversión y bienestar que aporta.

El deporte ayuda a los niños a desarrollarse tanto física como mentalmente. La actividad física debería formar parte de su día a día, ya que los beneficios son múltiples: les ayuda en el desarrollo psicomotor y a relacionarse, les enseña a seguir unas reglas, a trabajar en equipo, a reconocer la importancia del esfuerzo personal y a ponerse metas. Siempre se puede encontrar el momento para practicarlo, ya sea dentro de las actividades extraescolares, en el patio del colegio o los fines de semana.

Además, puede ser un buen momento para compartir tiempo con papá y mamá o con los amigos, si es dentro del horario del colegio.

#### **2.4. Educación deportiva infantil:**

Los juegos predeportivos constituyen una variante de los juegos menores, caracterizada por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

Los entrenadores que organizan juegos predeportivos deben tener una actitud pedagógica, sin olvidar que el centro de atención es el niño y su aprendizaje. Con los juegos predeportivos, los niños se acercan a la competición y pueden percibir, analizar y tomar decisiones.

También se recomienda que, cada día, el entrenador enseñe pocas cosas y de libertad para que los niños improvisen, sin demasiadas explicaciones e interrupciones.

#### **2.5. Actividad Física:**

Actividad Física (AF): La OMS (2013) señala: Se considera como AF, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (párr. 1). También añade que, la AF abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Según Devis (2006) la AF se clasifica en:

- Actividades Cíclicas: Andar, Correr, nadar, ir en bicicleta, remar, esquiar.
- Bailes y Danzas: Danzas del mundo, bailes religiosos, danza contemporánea, bailes de salón, flamenco, baile libre.
- Ejercicios de preparación física: Flexo – extensiones, multisaltos, entrenamientos musculares.
- Actividades en la Naturaleza: Escalada, rafting, parapente, senderismo.
- Juegos: Populares, de persecución, comba, de pelota, con materiales usados.
- Actividades cotidianas: Andar, subir escaleras, barrer, manualidades, limpiar el coche, actividades domésticas.
- Otras actividades: Yoga, tai shi.

## **2.6. Selección de la práctica deportiva:**

Debemos dejar que el niño elija el deporte que le guste. Es normal que a veces se vean influidos por sus amigos o algún deportista que salga en los medios de comunicación. Los padres pueden ayudar a orientarles, teniendo en cuenta algunas

variables: las preferencias del niño, el carácter, la edad, la aptitud física, los horarios, etc. Pero siempre dejando que sea el niño el que finalmente elija entre las posibilidades que tenga. Hay que tener en cuenta las preferencias del niño, el carácter, la edad y la aptitud física.

Hay que tener en cuenta qué le vendrá mejor al niño, si un deporte individual o en equipo. Un niño tímido, por ejemplo, se puede beneficiar de un deporte en equipo que le ayude a relacionarse con sus compañeros; por el contrario, un niño muy activo puede beneficiarse de un deporte individual que le ayude a concentrarse.

También es importante tener en cuenta que los más pequeños necesitan tiempo para ir desarrollando ciertas habilidades. En este caso, la competición puede ejercer sobre ellos demasiada presión. Por tanto, debemos priorizar la diversión frente a la exigencia.

## **2.7. Beneficios:**

Las patologías derivadas del sedentarismo y los malos hábitos nutricionales, como la obesidad, van en aumento. En la infancia, la obesidad puede causar enfermedades como hipertensión arterial o la diabetes de tipo II que, a su vez, son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Para evitarlo el niño debe hacer deporte, que le ayudará, a lograr un desarrollo equilibrado.

Entre los beneficios tenemos:

- Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- Baja las cifras la tensión arterial.
- Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.
- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Al incrementar los glóbulos blancos en circulación, defiende al organismo del desarrollo de células cancerígenas y de infecciones causadas por virus, bacterias y parásitos.
- Reduce la ansiedad y la depresión, y aumenta la autoestima.
- Puede favorecer que los niños y adolescentes no se inicien en el tabaquismo.
- Enseña a aceptar las reglas, valorar el compañerismo, integrarse y asumir responsabilidades.
- Disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas.
- Estimula el rendimiento académico.
- Ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA.** En estas edades resulta de gran importancia el perfeccionamiento de las funciones del organismo del niño, la contribución a su correcto desarrollo y el fortalecimiento físico, elevar la eficiencia y capacidad de trabajo, además del rápido crecimiento y desarrollo de los órganos y sistemas. La actividad motriz de los mismos no se ha perfeccionado completamente, la propiedad de defensa del organismo se manifiesta muy débilmente; por lo que los niños pequeños están expuestos a las influencias perniciosas del medio exterior.

**SEGUNDA.** El desarrollo motor con la practicas deportivas implican carrera combinando con otros elementos, cuadrúpeda por encima de bancos y tablas con movimientos coordinados, reptan por el piso coordinadamente, caminan por bancos con diferentes combinaciones y buena estabilidad, escalan, capturan pelotas con ambas manos y lanzan de diferentes formas y desde diferentes posiciones.

**TERCERO.** La práctica deportiva está relacionada directamente con las actividades motrices, esto implica que toda actividad deportiva en la que se realice actividades de movimiento, contribuirán efectivamente en la mejora de las actividades de dominio motriz.

## **REFERENCIAS CITADAS**

Blázquez, D. (1995). La iniciación Deportiva y el Deporte Escolar. INDE, Barcelona.

Devis, J. (2006). Actividad Física, deporte y salud (2ª ed.). España: INDE

Jordi Urtasun el 18 marzo 2016 a las 8:43 am.

<https://www.cmdsport.com/multideporte/consejos/mejores-deportes-para-ninos-de-3-a-12-anos/>

Julián Pérez Porto. Publicado: 2008. Definición de juegos predeportivos (<https://definicion.de/juegos-predeportivos/>).

Ponce, B. (2013). La importancia del deporte (sano) para los niños. [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-01-24/la-importancia-del-deporte-sano-para-los-ninos\\_588330/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-01-24/la-importancia-del-deporte-sano-para-los-ninos_588330/)

Ricarte Tapia Vitón. <https://www.monografias.com/trabajos104/desarrollo-habilidades-motrices-ninos/desarrollo-habilidades-motrices-ninos2.shtml>

Robles, J., Abad, M. & Giménez, F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 138, noviembre. <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Microsoft Word. <https://definicion.de/actividades-deportivas/> google.Microsoft corporation. 15/08/2018

Microsoft Word.<https://akroseducational.es/blog/motricidad-infantil/> Google. Microsoft Corporation. 15/08/2018

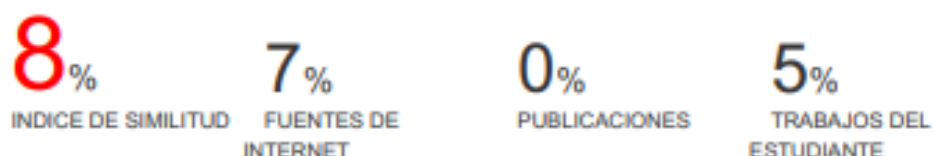
Microsoft Word.<http://marthachimbolema.blogspot.com/2012/04/concepto.html> Google. Microsoft Corporation. 15/08/2018

Microsoft Word. [http://padres.facilísimo.com/la-importancia-de-la-motricidad\\_929248.html](http://padres.facilísimo.com/la-importancia-de-la-motricidad_929248.html). Google. Microsoft Corporation. 15/08/2018

Microsoft Word. <http://www.sieteolmedo.com.mx/2013/04/07/desarrollo-motriz-en-el-nino-etapas-y-sugerencias-para-su-estimulacion/> Google. Microsoft Corporation. 15/08/2018.

## Las prácticas deportivas en el desarrollo motriz de los niños y niñas de 04 años.

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>m.monografias.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>naturalizateya.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>www.efdeportes.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Fundacion Universitaria Juan de Castellanos</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Colegio Sebastián de Benalcázar</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo