



## UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

#### TÍTULO:

**Guía de actividades recreativas para desarrollar la capacidad coordinativa en los niños de 5 años de la Unidad Educativa FE Y ALEGRIA N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta.**

**Autor:** Mariño García Estefanía Melissa

**Tutor:** Lic. Lewin Pérez Plata Mg.

**Facultad:** Ciencias de la Educación

**Carrera:** Educación Física, Deportes y Recreación

Manta, Febrero 2018

## **CERTIFICADO DEL TUTOR**

Yo, Lic. Lewin Pérez Plata Mg., como tutor de la estudiante **Mariño García Estefanía Melissa**, doy fe que ha realizado con independencia su trabajo de investigación titulado **Guía de actividades recreativas para desarrollar la capacidad coordinativa en los niños de 5 años de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta**. Con opción al título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, Mención Docencia, considero que debe pasar a la fase de defensa de su trabajo, por lo que certifico que está apto para tales menesteres.

**Lewin Pérez Plata Mg**  
**Tutor del trabajo.**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Dejo constancia, que el presente trabajo de investigación previa a la obtención del título de licenciado en educación física, deportes y recreación: mención Docencia; propuestas, resultados y conclusiones son exclusiva responsabilidad del autor.

Al mismo tiempo en la condición de autor declaro y manifiesto que la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ (ULEAM) puede hacer uso del documento para su lectura o publicación según las reglas de la Institución.

Manta, febrero del 2018

**Mariño García Estefanía Melissa**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a todos los que me ayudaron en este trabajo.

A los docentes de la Facultad, en especial a mi tutor Lic. Lewin Pérez, quienes ayudaron a las correcciones necesarias y comentarios oportunos ya acertados, para la terminación del presente trabajo.

A los niños/as del Centro de Educación General Básica fiscomisional “Fe y Alegría # 1 La Dolorosa” por su participación y colaboración en todo momento.

Y a mi familia por el apoyo incondicional.

A todos ellos gracias.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	6
INTRODUCCIÓN .....	7
MARCO TEÓRICO .....	14
1.1. Que son actividades recreativas .....	14
1.1.1. Tipos de actividades recreativas .....	14
1.1.2. Para que sirven las actividades recreativas:.....	16
1.2. Capacidades. ....	17
1.2.1. Tipos de capacidades .....	18
1.3. Capacidades coordinativas .....	21
1.3.1. Clasificación de las capacidades coordinativas. ....	23
1.3.1.1 Capacidades coordinativas generales o básicas. ....	24
Capacidades de regulación del movimiento. ....	24
Capacidad de adaptación y cambios motrices. ....	24
1.3.1.2. Capacidades coordinativas especiales: .....	24
Capacidad de orientación.....	25
Capacidad de equilibrio.....	25
Capacidad de reacción.....	25
Capacidad de ritmo. ....	25
Capacidad de anticipación. ....	25
Capacidad de diferenciación. ....	26
Capacidad de acoplamiento. ....	26
1.3.1.3. Capacidades coordinativas complejas.....	26
Capacidad de desarrollo motor. ....	26
Capacidad de agilidad.....	27
1.3.1.4. Clases de capacidades coordinativas.....	29
1.3.1.5. Clasificación de coordinación .....	34
DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO.....	36
LA PROPUESTA.....	39
Introducción.....	39
Justificación.....	39
Estructura de la propuesta.....	40
CONCLUSIONES .....	1
RECOMENDACIONES .....	1

Bibliografía.....	3
ANEXOS.....	6
Anexos 1: Elaboración y resultado de los test físicos realizados.....	6
Anexos 2: Aplicación de los test de los estudiantes de primer año de básica. ....	12

## RESUMEN

El presente trabajo de nombre actividades recreativas para desarrollar la capacidad coordinativa en los niños de primero de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría N°1, La Dolorosa de la ciudad de Manta, fue realizado una metodología con enfoque cuantitativo y un tipo de investigación de campo. Los sujetos de la investigación estuvieron conformados por una población 35 niños, a quienes se les aplicó la técnica del test de coordinación motriz. A través de la estadística descriptiva se organizó la información en gráficos y tablas que permitieron su análisis. Como conclusión se llegó a determinar que los profesores de aula de los niños de primero de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1 no poseen el conocimiento necesario para poder desarrollar y mejora la coordinación motriz en los niños.

Palabras clave: **Actividades recreativas, capacidades coordinativas.**

## INTRODUCCIÓN

La educación física apareció en el mundo con los hombres y ha estado presente en decadencia o apogeo en las diferentes culturas, La forma más primitiva en Educación Física lo construye el instinto de conservación, el cual hace que el hombre se mueva, salte, nade, lance, luche y trepe etc.; para defenderse de los rigores del medio ambiente.

El método de Educación Física fue ideado en la china con el nombre de Cong-Fou. (Arte del hombre). La cultura griega sobresalió por su desarrollo físico; basados en ejercicios militares, su objetivo era formar guerreros, se constituyeron cinco pruebas básicas: carreras, saltos, indispensables en el guerrero que siempre peleaban a pie, lanzamientos de disco y jabalina con la finalidad de volverlo experto en el manejo de las armas arrojadas y lucha cuerpo a cuerpo. En la INDIA se practican ejercicios físicos desde los más remotos tiempos, el disco y la clava o masa figuraban elementos divinos.

Por otro lado, los Egipcios realizaban una preparación larga, seria y conducía a una disciplina severa, para sus soldados, practicaron mucho el atletismo, Pero no tardó el griego con su profundo sentido de belleza plástica en darse cuenta de que el cuerpo al hacerse fuerte y diestro por medio del ejercicio, se hace también hermoso. No tardó en percibir la belleza del movimiento y de la actitud durante el ejercicio.

También comprendió el pueblo griego que el ejercicio bien conducido aumentaba el valor biológico y el valor humano del individuo y con eso aumentaban también esos mismos valores en la nación misma. La Educación Física fue destacada entonces como factor de perfeccionamiento humano y alcanzo así en el pensamiento de los hombres su mayor belleza y prestigio. (Parco, 2011).



En otro orden de ideas, las prácticas físicas en el tiempo libre, son el nuevo bálsamo de Fierabrás, la aspirina compensadora del sistema y el entorno actual. Son las prácticas que posibilitan la realización de las expectativas humanas que el Sistema niega en otras parcelas, desde esta perspectiva se observan las actividades recreativas en el área social.

En el Ecuador la educación física es definida según el currículo educativo como “construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país.” y esta se puede desarrollar a partir de primera etapa de educación básica primer grado, segundo grado, tercer grado, cuarto, quinto, sexto y séptimo, octavo, noveno y décimo año, y el nivel de Educación Bachillerato Unificado, el Bachillerato en Ciencias o el Bachillerato Técnico.

Según el currículo mencionado esta materia está planificado con un número de 5 horas académicas, en la cual se pueden desarrollar los contenidos previstos. Partiendo de las observaciones realizadas en la institución educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa, ubicada en la provincia de Manabí, cantón Manta, las horas de Educación Física es atendida por docentes encargados del área.

De igual manera se logró determinar que debido a la poca preparación que presentan los docentes antes citados, ocasiona cierta desatención en diversos espacios del contenido programático y de igual manera el proceso metodológico, esto trae como consecuencia que los estudiantes solo realicen actividades netamente deportivas sin previa corrección, donde no participan todos, así mismo se observa la dificultad de muchos en realizar movimientos coordinativos lo cuales son básicos para el desenvolvimiento de todo ser humano.

Vale la pena justificar que el presente estudio donde se aplican las actividades recreativas en ésta etapa de crecimiento del niño tiene una importancia vital en ellos, ya que por dichas actividades de carácter lúdico empiezan a manifestar su interacción social, buscan la compañía por lo menos de otros niños y si le hace falta tenderá a crear amigos imaginarios que satisfagan esa necesidad. Ellos tratan de asociarse con más frecuencia con miembros del sexo opuesto, a medida que van creciendo tienden a observar menos y a participar más, utilizan menos la imitación, juegan más en grupo.

Los niños y las niñas entre los 5 y 6 años dominan todo tipo de acciones motrices, por tal motivo tratan de realizar cualquier tarea motriz sin considerar sus posibilidades reales. Comienzan a diferenciar, a combinar las acciones con otras. La riqueza de movimiento que poseen los pequeños en éste grupo no sólo se basa en el aumento de la complejidad y dificultad de las habilidades motrices básicas, para ello el profesor debe adoptar una actitud pedagógica propia a favorecer la libertad de movimiento y de acción que al mismo tiempo le supongan problemas a resolver, con el objeto de situar al niño frente a una constante superación.

En cuanto a las capacidades coordinativas que son el objetivo a alcanzar por medio de las actividades recreativas (Porto., 2016) las define como “aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado”.

La presente investigación se enfoca en estudiar el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños y niñas de 5 a 6 años, ya que ellos no disponen de un docente del área de Educación Física en el plantel, son los otros maestros los encargados de realizar este rol. Con la falta del profesor especialista en la Educación Física no se logra que los niños y

niñas realicen las actividades físicas como correr, saltar, trotar entre otras, con la técnica correcta, al momento de ejecutar la actividad explicada el niño desarrollará su estabilidad, retención y mejorara los movimientos y postura.

Con relación a capacidades coordinativas estas son un requisito fundamental para el aprendizaje de los distintos gestos técnicos requeridos en las actividades físicas ya sean de carácter recreativo y más aún deportivo. Por esto es determinante aplicar una metodología de enseñanza que incluya, además de la educación, la consolidación de los esquemas motrices, así como también contar con una guía de actividades recreativa que permita el adecuado desarrollo de las capacidades coordinativas, teniendo muy en cuenta sus periodos sensitivos. Está demostrado que cuanto mejor sea el aspecto coordinativo expresado por un sujeto, mejor será la ejecución del gesto técnico.

Es por esta razón que es de suma importancia contar con un maestro de educación física, ya que este podrá aplicar los conocimientos, los conceptos requeridos y necesarios al estudiante para así lograr mejorar sus habilidades motrices y así obtener una mejor salud en sus diferentes etapas de vida. Cabe destacar que los principales beneficiarios de este trabajo de investigación de manera directa son los niños que forman parte del primer año de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta y de manera indirecta se beneficiaran también aquellos docentes de otras instituciones educativas que presentan una problemática parecida a esta.

Para la elaboración de dicho estudio se partió de la metodología de investigación definida como los pasos a seguir para el desarrollo investigativo.

Ante lo planteado se denota la importancia de la presencia del docente de educación física en las clases de educación básica, ya que éste brinda el

conocimiento teórico y práctico que los docentes de básica no tienen. Por todos los antecedentes expuestos se plantea el siguiente.

**Problema científico:** ¿Con que elementos de la recreación debe contener una guía de actividades recreativas para desarrollar la capacidad coordinativa en los niños de 5 a 6 años de la Unidad Educativa **Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa** de la ciudad de Manta?

Partiendo del problema se presenta el **objeto y campo de estudio:** De acuerdo al tema del proyecto el objeto a estudiar son las actividades recreativas mientras que el campo de acción es el desarrollo de capacidades coordinativas.

El presente proyecto de investigación tiene como **objetivo:** Elaborar una guía de actividades recreativas para mejorar el desarrollo de la capacidad coordinativa en los niños de 5 años de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa.

Para alcanzar el objetivo propuesto, se requiere de las siguientes tareas científicas:

- Identificación de los fundamentos teóricos–metodológicos para la elaboración de una guía de actividades recreativas en los niños de primero de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta.
- Diagnóstico de la capacidad coordinativa presente en los niños de primero de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta.
- Elaboración de una guía de actividades recreativas para el desarrollo de la capacidad coordinativa en los niños de primero de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta.

Los métodos usados fueron:

**a) Métodos de nivel teórico:**

- **Analítico – Sintético:** Permitió hacer el estudio acerca de los fundamentos teóricos sobre la aplicación de guías de actividades pedagógicas para el desarrollo de habilidades coordinativas de niños de 5 a 6 años. Se utilizó para la generalización y concreción de la información procesada.
  
- **Inducción y deducción:** Para la búsqueda de hechos que proporcionan hipótesis e inferencias particulares que se obtienen de la lógica formal aplicado a la teoría y la práctica de las actividades coordinativas.

**b) Métodos de nivel empírico:**

- **Método de observación directa:** Consiste en observar directamente el desempeño del ejecutante en el momento en que se realizan las actividades coordinativas. En este caso se observó tres clases de educación física y el desenvolvimiento de los estudiantes durante la misma.
  
- **Aplicación de test:** Permite evidenciar el estado de conocimiento y desarrollo que tiene un sujeto, este se aplicó a 35 estudiantes del primer año de educación básica, para determinar las condiciones de las habilidades coordinativas de los niños.
  
- **Técnica de Entrevista:** Permite determinar el conocimiento de la temática para la determinación del estado actual de la enseñanza de Educación Física y considerar sus opiniones para la estructura del sistema de ejercicios propuesto.

La población objeto de estudio estará conformada por 35 estudiantes y el muestreo será poblacional como los indica Fidias (2012) “es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p.81).

En este caso la población fue estudiantes de los cuales se tomó una muestra Poblacional de 35 alumnos por ser reducida, entendiendo por muestra a una parte de la población seleccionada, la técnica e instrumentos de recolección de datos usada para tal fin Será test físico, según, (Yulimar, 2013) indica que “Un test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas”.

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los test físicos, permitirán desarrollar la coordinación óculo manual lo cual benefician al niño en actividades como colorear, cortar, lanzar y o escribir, de igual forma la coordinación óculo pedal y mejorar desde un aspecto motor debido a que todo ser que se mueve necesita coordinar para caminar, saltar, correr, mantener equilibrio. Así mismo lograr la integración social, mejorar la comunicación, la responsabilidad, la autonomía entre otras actitudes humanas.

## MARCO TEÓRICO

### 1. BASES TEÓRICAS

#### 1.1. Qué son actividades recreativas?

La acción que desarrolla un ser vivo o una entidad puede recibir el nombre de actividad. Recreativo, por su parte, es un adjetivo que alude a aquello que ofrece recreación (entretenimiento, diversión o distracción).

Las actividades recreativas, de este modo, son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer. (Merino, Definición de actividades recreativas, 2015)

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

##### 1.1.1. Tipos de actividades recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

También (Sánchez, 2014) considera proponer, las siguientes clasificaciones, atendiendo al contenido de las actividades:

1. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
3. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
7. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.



8. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
9. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
12. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc. (Sánchez, 2014)

#### **1.1.2. Para qué sirven las actividades recreativas:**

Las actividades recreativas sirven para despejar la mente, desestresan los sentidos y dan nuevos ánimos para realizar cualquier tipo de deberes y obligaciones.

Ya que siempre es necesario un descanso, y que mejor manera que realizar actividades cuya finalidad es distraer y relajar a las persona, bien pueden ser actividades del tipo deportivo, social y hasta manufactura de pequeños artilugios, lo importante es pasar un rato entretenido y ameno con el resto de personas.

Solo se necesita darse un tiempo para dejar de lado las actividades laborales para pasar a las actividades recreativas, solo se necesita voluntad.

#### **1.1.3. Beneficios derivados por realizar actividades recreativas:**

- Provee de buen humor.
- Optimismo contagioso.
- Risa relajada.
- Buen semblante.
- Ojos descansados.

- Piel lozana.
- Satisfacción por haber realizado una actividad recreativa.
- Elimina el estrés. (para que me sirven las actividades recreativas., 2017)

## **1.2. Capacidades.**

Se denomina capacidad al conjunto de recursos y aptitudes que tiene un individuo para desempeñar una determinada tarea. En este sentido, esta noción se vincula con la de educación, siendo esta última un proceso de incorporación de nuevas herramientas para desenvolverse en el mundo. El término capacidad también puede hacer referencia a posibilidades positivas de cualquier elemento.

En general, cada individuo tiene variadas capacidades de la que no es plenamente consciente. Así, se enfrenta a distintas tareas que le propone su existencia sin reparar especialmente en los recursos que emplea. Esta circunstancia se debe al proceso mediante el cual se adquieren y utilizan estas aptitudes. En un comienzo, una persona puede ser incompetente para una determinada actividad y desconocer esta circunstancia; luego, puede comprender su falta de capacidad; el paso siguiente es adquirir y hacer uso de recursos de modo consciente; finalmente, la aptitud se torna inconsciente, esto es, la persona puede desempeñarse en una tarea sin poner atención a lo que hace. Un ejemplo claro puede ofrecerlo el deporte: un atleta utiliza técnicas sin pensar en ellas. (D., 2008)

Capacidad es un término utilizado, por un lado, en referencia al espacio o volumen que los cuerpos ocupan dentro de un lugar o recipiente. Por otro lado, también se utiliza el vocablo para referirnos a las aptitudes y recursos que tiene una persona, sea física o jurídica, para desempeñarse en determinada tarea.

La capacidad puede asociarse con la educación, ya que nos permite interiorizar las herramientas y el conocimiento transmitidos por ella para desenvolvernos en el mundo.

La capacidad puede adquirirse conociendo y aprendiendo recursos nuevos que permitan desarrollar una actividad de la que la persona no estaba interiorizada. Por ejemplo aprender técnicas determinadas para desempeñarse en una disciplina deportiva. (Capacidad, 2017).

Capacidad, por otra parte, es la destreza, la habilidad y la idoneidad que permite a una persona completar con éxito una tarea. La capacidad se entiende como las condiciones que una persona reúne para aprender y cultivar distintos campos del conocimiento, entendida como una serie de herramientas naturales, hayan sido utilizadas por ella o no. (Gardey, 2012.)

### **1.2.1. Tipos de capacidades**

Según autores varios (2017) consideran los siguientes tipos de capacidad:

- **Capacidad física.**

Se conoce como capacidad física a las cualidades propias de un organismo, generalmente vinculadas al desenvolvimiento de una cierta acción o actividad. Dichas capacidades están definidas por la genética, aunque es posible perfeccionar mediante los ejercicios.

- **Capacidad física condicional.**

Las capacidades condicionales constituyen la fuerza, la resistencia, la elasticidad y la velocidad. Esto significa que las capacidades físicas condicionales se relacionan a la oportunidad de hacer un movimiento en el menor tiempo posible, de derrotar una resistencia mediante a la tensión, de conservar un esfuerzo en el tiempo o de conseguir el máximo trayecto viable de una articulación.

- **Capacidad física coordinativa.**

Una capacidad física coordinativa es aquella que facilita la realización de las acciones de una forma organizada para conseguir una meta. La adaptación, la instrucción, el ritmo, la reacción, el equilibrio, la diferenciación, son actividades que conforman las capacidades físicas coordinativas.

- **Capacidad calórica.**

Consiste en la cantidad de calor que facilita modificar, en un grado, la temperatura de un ente o cuerpo. La capacidad calórica de un elemento es una magnitud que señala mayor o menor complejidad que tiene dicha sustancia para conseguir variaciones de temperatura bajo la administración de calor.

- **Capacidad aeróbica.**

Es una cualidad del organismo para desarrollar y responder de forma eficaz a acciones sostenidas sin tener como resultado el cansancio y el requerimiento de mucho esfuerzo.

Dicha capacidad, conseguida por la habilidad de generar un trabajo a través del uso de oxígeno como combustible, simboliza la mayor capacidad del cuerpo para metabolizar el oxígeno de la sangre por minuto. Lo que significa que mientras más volumen haya en el oxígeno, mayor es la fortaleza cardiovascular de la persona.

- **Capacidad jurídica.**

Este tipo de capacidad consiste en la aptitud de un individuo para ser encargado de obligaciones y derechos; de desempeñar o exigir derechos y adquirir obligaciones de manera personal y presentarse a juicio. La capacidad jurídica facilita la producción, variación o extinción los vínculos jurídicos de manera voluntaria y libre.

- **Capacidad cognitiva.**

La capacidad de carácter cognitivo consisten en todo lo vinculado con el proceso de la información, estas constituyen la memoria, solución de problemas, establecimientos de analogías entre otras, atención y percepción.

- **Capacidad funcional.**

Consisten en la habilidad de una persona, para desempeñar las actividades de la vida diaria, sin requerimiento de supervisión, lo que significa que la es la capacidad de realizar labores y roles en la vida cotidiana, en un extenso nivel de dificultad.

- **Capacidad anaeróbica.**

Es la habilidad del organismo para emplear sus sistemas sin el uso de oxígeno. Se diferencia de la capacidad aeróbica, que es la disposición del cuerpo para emplear los sistemas con la utilización del oxígeno como combustible. Debido a esto, es esencial para el desarrollo de acciones de elevada intensidad y menor duración como las carreras o elevación de pesas.

- **Capacidad organizacional.**

Es un tipo de capacidad que consiste en el potencial que posee una entidad, una nación para desarrollarse y modificar en busca de beneficios competitivos. La capacidad de tipo organizacional propulsa mediante la creatividad, novedad, a buscar no solo la producción de nuevos productos, nuevos servicios, sino a localizar los escenarios requeridos para conseguir la mejor articulación entre los diversos personajes que actúan en el procedimiento.

- **Capacidad productiva.**

Es la habilidad de hacer o de generar que posee un procedimiento, planta o espacio de una institución. Es posible usar diferentes

herramientas para especificar la capacidad; el instrumento seleccionado depende de la visión temporal con la que se quiera examinar, esto es, a corto o largo plazo, así como de las nivelaciones de tolerancia determinadas por la dirección en el caso que se generaran detenciones en el procedimiento de producción. Consiste en una capacidad estable con que cuenta la institución en relación tanto a elementos tecnológicos como los instrumentos productivos, como los recursos humanos.

- **Capacidad gerencial.**

Consiste en la habilidad de guiar personas consiguiendo favorables resultados, produciendo equilibrio organizativo, modificaciones y mejoras. La capacidad de tipo gerencial es lo que brinda bienestar en una organización, sin importar su nivel inicial de recursos. (autores, 2017)

### **1.3. Capacidades coordinativas**

**Conceptualización:** Estas capacidades son las que permitirán al hombre a estar en constante movimiento con todo su cuerpo ya que con esto conseguirá el desarrollo sicomotor, motriz y cognitivo que se obtendrá gracias a las capacidades coordinativas, estas serán desarrollada según la edad y maduración del ser humano.

A continuación algunos autores expresan lo siguiente:

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento. Estas capacidades se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de capacidades físicas.

Las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado. (Porto., 2016).

Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección del movimiento, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada, por consiguiente, estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central (Hipólito Camacho (1997).

Las capacidades coordinativas son internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas (Mendoza, 2011).

Las capacidades coordinativas, por ser capacidades reguladoras del movimiento, tienen como sustrato funcional los analizadores, la musculatura y el sistema nervioso central en fase asociativa, sintetizados en un sistema senso-perceptivo-motor; por lo tanto, la maduración funcional de este sistema va a condicionar notablemente el desarrollo de éstas capacidades. (Perez, 2001).

Antes lo ya expuesto, se puede decir que, las capacidades coordinativas son diseñadas para obtener un proceso de regulación y dirección de los movimientos, con una meta determinada ya que estas se incrementan sobre el soporte de determinadas actitudes físicas del hombre y en su desafío diario con el medio que lo rodea. Esta capacidad logra brindar un beneficio al momento de ejecutar cualquier tipo de actividad física que disponga el instructor o maestro ya que le ayudara a cumplir el movimiento de forma rápida y con éxito, para obtener una coordinación correcta se

necesita de mucha practica por eso se debe trabajar desde la etapa de la niñez porque aquí el niño absorbe mucha más información y le es más fácil captar y realizar los movimientos físicos que se les enseña. Gracias a las capacidades coordinativas el niño le será más fácil desenvolverse en cualquier ámbito deportivo por la facilidad que tendrá de llevar a cabo el ejercicio que sea indicado.

En otro contexto, La coordinación es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 metros., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación. (Matos, Clasificación y características de las capacidades motrices, 2001).

De igual manera, Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

### **1.3.1. Clasificación de las capacidades coordinativas.**

Según Castaño (2012) las capacidades coordinativas para su estudio y aplicación se dividen en generales, especiales y complejas.



### **1.3.1.1 Capacidades coordinativas generales o básicas.**

Están conformadas por la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices.

- **Capacidades de regulación del movimiento.**

Como su nombre lo indica, es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

Durante el proceso de aprendizaje de cualquier actividad física, el educador en forma progresiva va ayudando al estudiante a superar las dificultades, mediante diferentes acciones como palabras, gestos y otro medio que permita al educando regular y ejecutar el movimiento requerido.

- **Capacidad de adaptación y cambios motrices.**

Tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha validez en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Además, está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.

### **1.3.1.2. Capacidades coordinativas especiales**

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes:

- **Capacidad de orientación.**

Permite determinar en el menor tiempo posible exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto; por ejemplo, en un partido de baloncesto da posibilidades al jugador para controlar el balón ante su adversario.

- **Capacidad de equilibrio.**

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

- **Capacidad de reacción.**

Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

- **Capacidad de ritmo.**

Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por ejemplo: en la danza, los cambios de ritmos musicales de joropo o bambuco, el manejo de la cuerda o soga en diferentes formas y velocidades.

- **Capacidad de anticipación.**

Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida; por ejemplo: cuando se antepone a un pase y/o lanzamiento al cesto, la ubicación

correcta de los segmentos corporales para la volea o antebrazos en el voleibol.

- **Capacidad de diferenciación.**

Permite durante la acción motriz ejecutar sincronizada mente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber diferenciar que hacer entre una habilidad y otra. Por ejemplo: en un partido de futbol el jugador que conduce o dribla, tiene la necesidad de diferenciar entre pasar o rematar al arco.

- **Capacidad de acoplamiento.**

Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada. Entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares, en los fundamentos técnicos de los deportes.

### **1.3.1.3. Capacidades coordinativas complejas.**

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

- **Capacidad de desarrollo motor.**

Es el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan sincronizada mente determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y agilidad, para ejecutar una acción motora. Por ejemplo: en la enseñanza de gestos deportivos se inicia con juegos populares, luego con pre deportivos y por último con ejercicios de exigencia técnica.

- **Capacidad de agilidad.**

Es la capacidad para asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y dinámica en un tiempo y espacios determinados; además en la agilidad hay que tener en cuenta las exigencias y cambios que se pueden presentar de acuerdo con el medio. En la capacidad de agilidad hacen presencia todas las capacidades coordinativas; por consiguiente actúa significativamente en la enseñanza y aplicación de juegos, deportes, actividades artísticas y recreativas. (Castaño, 2012)

Según Vallodoro (2008) las capacidades coordinativas para su estudio y aplicación aceptada comprenden de siete capacidades que son las siguientes:

- ✓ **Diferenciación:**

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.

- ✓ **Acoplamiento:**

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.

✓ **Orientación:**

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.

✓ **Equilibrio:**

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta varía mucho según la disciplina, puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.

✓ **Cambio:**

Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

✓ **Ritmo:**

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

✓ **Relajación:**

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar. (Vallodoro, 2008)

#### **1.3.1.4. Clases de capacidades coordinativas**

Según Kakaro (2011) se puede trabajar once tipos de capacidades coordinativas:

- **Diferenciación**

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.

- **Acoplamiento**

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.

- **Orientación**

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.

- **Equilibrio**

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.

- **Equilibrio dinámico**

Se entiende como una regulación de la postura, cuando ésta es perdida al realizar un movimiento, como por ejemplo, al realizar ejercicios sobre objetos elevados. Respecto al desarrollo del equilibrio dinámico o en movimiento hemos de indicar que son tal la cantidad de recursos que pueden utilizarse y la variedad de ejercicios, que gozan de un gran atractivo entre los alumnos y alumnas.

Equilibrio dinámico, que se entiende como la capacidad para resistirse a la gravedad cuando el cuerpo humano está en movimiento. En eso intervienen además de los mecanismos del equilibrio estático, las funciones tónicas del eje corporal, la capacidad estatura-ponderal y la acción de los órganos sensoriales y motores, además de la orientación espacio-temporal (Delgadillo, 1986, 67). Al referirse al equilibrio corporal, tiene que pensarse en el desarrollo integral del alumno, es decir en su desarrollo cognitivo, socio-afectivo y motor, en tal sentido y desde un enfoque evolutivo, es que se entiende la importancia del equilibrio corporal.

- **Equilibrio estático**

Equilibrio estático es la capacidad de mantenerse inmóvil resistiendo la gravedad, tanto en situaciones regulares o difíciles

de la vida cotidiana; éste requiere de la acción del sistema laberíntico, pero también de la adaptación del eje corporal, la integración espacio temporal. Para que este equilibrio se pueda realizar, se necesita una perfecta conexión neuromotora para lograr mantener una determinada postura.

Dentro de los ejercicios que se pueden realizar están los relacionados a mantener una postura cuando se está en punta de pie. Cuando se habla del mejoramiento y tratamiento del equilibrio, no se puede lograr un único consenso, ya que se dice que éste es difícilmente entrenable por su ligada relación entre estructura y nervios propios del individuo, debido a esto se establece que el equilibrio es una capacidad poco entrenable, más que una capacidad para ser potenciada.

Para que este equilibrio se pueda realizar, se necesita una perfecta conexión neuromotora para lograr mantener una determinada postura. Dentro de los ejercicios que se pueden realizar están los relacionados a mantener una postura cuando se está en punta de pie.

Cuando se habla del mejoramiento y tratamiento del equilibrio, no se puede lograr un único consenso, ya que se dice que éste es difícilmente entrenable por su ligada relación entre estructura y nervios propios del individuo, debido a esto se establece que el equilibrio es una capacidad poco entrenable, más que una capacidad para ser potenciada.

- **Cambio**

Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno.



Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

- **Ritmo**

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

- **Relajación**

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar

- **Agilidad**

La agilidad, etimológicamente proveniente del latín “agilitatis”, es la aptitud que tiene alguien de ejecutar rápida, pronta, ligera y eficazmente tareas de índole física o intelectual. La agilidad física es posible hallarla en varias especies animales, aún más desarrolladas que en el hombre, como en el caso de los simios o los felinos, como por ejemplo las panteras; en cambio la agilidad mental es privativa del ser humano, y puede expresarse en la facilidad para hacer cálculos mentales, encontrar raudamente la solución a un problema, conseguir el material adecuado para un trabajo o hacer en poco tiempo cualquier redacción. Quien es físicamente ágil, posee elasticidad, se mueve con soltura y puede correr velozmente, saltar en alto y largo, bailar con gracia, nadar con velocidad y estilo, o trepar.

Los deportes requieren de agilidad física, donde se combinen eficientemente la velocidad, la resistencia y la flexibilidad del cuerpo, para poder competir en ellos y obtener buenas posiciones competitivas. La agilidad física y también la mental dependen de la genética, de la edad, del estado de salud, de la alimentación y del entrenamiento.

Se aplica también a los sentidos, cuando tienen agudeza y rapidez para captar imágenes o sonidos, como en el caso de la agilidad visual o auditiva.

Por extensión se usa la palabra agilidad para referirse a cualquier cosa que se haga rápido y bien. Por ejemplo se dice: “El abogado me agilizó los trámites de la jubilación” o “al habilitar otra caja, el trámite del pago se hizo con más agilidad”.

- **Coordinación**

La coordinación se define como la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de músculos, por lo tanto efectuar movimientos complejos de modo conveniente para que puedan realizarse con un mínimo de energía. Para poder realizar estos movimientos complejos se exige adaptación funcional, tiempo y entrenamiento.

**Coordinación según la visión Castañer y Camerino (1991):** Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

### 1.3.1.5. Clasificación de coordinación

- **Coordinación global:** Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.
- **Coordinación fina:** Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.
- **Coordinación estática:** Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.
- **coordinación dinámica:** Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.
- **Coordinación dinámica específica:** Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.
- **Coordinación dinámica general:** Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos. Se manifiesta sobre todo en desplazamientos, giros y salto.

- **Coordinación viso-motriz:** Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie).
- **Coordinación dinámica manual:** Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.
- **Coordinación óculo-manual:** Interviene el mecanismo perceptivo. Presente en los lanzamientos y recepciones fundamentalmente.
- **Coordinación segmentaria:** Intervienen ciertas partes del cuerpo, trabajándose fundamentalmente las conexiones nerviosas. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y el afianzamiento de la lateralidad.
- **Control postural y equilibrios:** Mantenimiento de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica. (Kakaro, 2011).

## DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO

En este espacio se describen los estados actuales de las capacidades coordinativas desarrolladas por los niños a través de las actividades recreativas, a partir de las observaciones realizadas por parte de la investigadora, la entrevista aplicada a los docentes de Educación Física, y aplicación de test a los niños de la institución Educativa. Permitió determinar la importancia de las actividades recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de la escuela La dolorosa Fe y Alegría #1,

Para la evaluación de las capacidades coordinativas se estableció observar los siguientes indicadores:

1. Coordinación óculo manual
2. Coordinación óculo pedal o segmentaria.
3. Ubicación tiempo y espacio.

- Se entrevistaron a dos docentes de área para fortalecer lo visualizado y descrito anteriormente
- Se observaron cuatro clases de educación física a los niños de primer año básico
- Se aplicó test a los 35 niños del primer año de educación básica.

Analizados los resultados de los instrumentos aplicados a todos los actores de esta investigación, se justifica el problema planteado, debilidades que presentan y las fortalezas:

Las **Fortalezas** que se encontraron fueron:

- Los métodos o ejercicios que se aplican para el desarrollo de las capacidades coordinativas son: el método de mando directo, de asignación de tareas, rondas, canciones utilizando las partes del cuerpo humano, juegos y algunos ejercicios realizados a la orden.

- Los docentes han señalado que la frecuencia con la que aplican los ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas es en cada una de las sesiones de clases de Educación Física.
- Los docentes resaltan que el tipo de actividades recreativas que emplean en las clases de Educación Física, las realizan mediante actividades de índole grupal o colectiva, con juegos de imitación y repetición de los movimientos.
- En la observación se evidenció que existe integración entre los estudiantes y docentes, existe la predisposición de los niños en las actividades de la clase, por lo que en la parte actitudinal se ha valorado de “Bien” de acuerdo con la Escala Visual Analógica.

Las **debilidades** evidenciadas a través de los instrumentos aplicados fueron:

- Los docentes demostraron tener escaso conocimiento referente a los tipos de capacidades coordinativas existente, ya que solo las aplica en forma general y sin la explicación correspondiente de cada una de ellas.
- Los docentes demuestran restricciones en el conocimiento de los niveles de habilidades y destrezas “mayor”, “medio” y “menor”, ya que no identifican con claridad el nivel en que se encuentran los niños.
- En la asignatura de educación física observadas, se evidenció algunas limitaciones metodológicas durante su aplicación, pues, se presenció la utilización de metodología tradicional además del poco uso, de actividades recreativas en la parte inicial de una clase de Educación Física.

- Los alumnos al realizar, actividades coordinativas demostraron tener falencias en las habilidades básicas (correr, saltar, caminar, lanzar) lo que determina la falta de coordinación en sus movimientos.

En base a los resultados obtenidos en la entrevista realizada a los docentes, la observación en las clases de educación física y la aplicación de test a los niños de primer año básico de la Unidad Educativa Fe y Alegría N°1 La Dolorosa , se logró verificar que la aplicación continua de actividades recreativas en las clases de educación física, mejoran las destreza motriz de los niños, porque de esta forma le permitirá desarrollar la capacidad coordinativa, en base a los movimientos de dirección, equilibrio, fuerza y sincronización, desarrollando así, los sentidos la vista, el tacto, entre otras, lo cual logrará que el alumno obtenga óptimo desempeño en las distintas actividades físicas y a su vez se pueda desenvolver de manera independiente en su vida cotidiana.

## **LA PROPUESTA**

### **Coordina jugando**

#### **Introducción**

**Coordina jugando**, es una propuesta de tipo educativa que busca el desarrollo y mejoramiento de las capacidades coordinativas en las diferentes actividades que se ejecutan en una clase de educación física como saltar, correr, lanzar, reptar, escalar, que ayudará a mejorar su motricidad.

Se presenta esta propuesta con un plazo, actividades y objetivos determinados teniendo en cuenta las edades de los niños participantes y las necesidades motrices visibles a través del estudio de campo realizado en la institución educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa.

#### **Objetivos**

Para mejorar el desempeño motriz de los estudiantes en las clases de educación física la presente propuesta tiene los siguientes objetivos:

- 1.- Mejorar la capacidad de regular y controlar el movimiento.
- 2.- Aumentar la capacidad de equilibrio y acoplamiento.
- 3.- Mejorar la orientación y anticipación en la ejecución del movimiento.
- 4.- Mejorar la diferenciación y agilidad motriz.

#### **Justificación**

Con la investigación de campo realizada en este proyecto se pudo apreciar que los estudiantes del primer año Educación General Básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa, presenta deficiencias en cuanto al nivel motriz que deben poseer en estas edades, por lo que al realizar esta propuesta para mejorar las capacidades coordinativas motrices de los niños sería muy pertinente para poder obtener un mejor desempeño en las clases de educación física y en la vida motriz del niño.



Se espera que con esta propuesta se beneficien directamente los niños en edad escolar y profesores de educación física de la Unidad Educativa Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta.

Esto aportara a aumentar la capacidad coordinativa, mediante los ejercicios que se implementaran en el programa para poder tener un buen desempeño y enriquecer al niño con conocimientos teóricos y a su vez fortalecer también su estado de salud, evitando apariciones de lesione.

### **Estructura de la propuesta**

La presente propuesta está estructurada de acuerdo con los 4 objetivos que tiene la propuesta, mismos que son:

**Objetivo 1.-** Mejorar la capacidad de regular y controlar el movimiento.

**Actividades:** Movimientos básicos sin implementos.

#### **Ejercicio 1**

**Descripción:** Trotar flexionando simultáneamente las rodillas tocando con los talones los glúteos en el mismo lugar.

**Materiales:** Espacio físico.



#### **Ejercicio 2**

**Descripción:** Trotar flexionando simultáneamente las rodillas hacia delante, tocando con las palmas de las manos las rodillas en el mismo lugar.

**Materiales:** Espacio físico.



#### **Ejercicio 3**

**Descripción:** Se ubicara en la posición inicial, donde enviara el pies derecho hacia al frente tocando el talón en el suelo y la pierna

izquierda realizara lo mismo simultáneamente, los brazos se flexionaran hacia al frente al mismo tiempo que los pies.

**Materiales:** Espacio físico.

#### **Ejercicio 4**

**Descripción:** De pie en posición recta, las manos en la cintura, luego deberá separar las piernas a la altura de los hombros y regresar las piernas a la posición inicial, repite el movimiento pero realizando pequeños saltos, abriendo y cerrando las piernas simultáneamente.

**Materiales:** Espacio físico.



#### **Ejercicio 5**

**Descripción:** De pie en posición recta con las manos en la cintura, realizara un pequeño salto simultáneamente hacia la derecha y luego a la izquierda con las dos piernas juntas en punta de pie, mientras se encuentra en el aire se realizará una pequeña flexión.

**Materiales:** Espacio físico.

#### **Ejercicio 6**

**Descripción:** De pie en posición recta con las piernas ligeramente separadas, las rodillas un poco flexionadas y los brazos a los lados, con un pequeño salto extiende las piernas al mismo tiempo que llevas las manos por encima de la cabeza, hasta q casi se toquen. Durante el movimiento, los brazos deben estar ligeramente flexionados, vuelve a la posición inicial y repite el movimiento.

**Materiales:** Espacio físico.



### **Ejercicio 7**

**Descripción:** De pie en posición recta con las manos en la cintura, luego se dará un pequeño salto hacia arriba, mientras se encuentra en el aire se deberá realizar una pequeña flexión, la pierna derecha deberá ir hacia delante y la izquierda hacia atrás, se deberá aterrizar con ambas piernas al mismo tiempo.

**Materiales:** Espacio físico.

### **Ejercicio 8**

**Descripción:** Se ubicara dentro de un cuadrado, deberá dar un salto con las dos piernas juntos hacia al frente del cuadrado, regresa al centro con otro salto y después con otro salto hacia atrás del triángulo, luego se realizara el movimiento completo.

**Materiales:** Espacio físico, cuadrado.

### **Ejercicio 9**

**Descripción:** Se ubicara dentro de un cuadrado, deberá dar un salto con las dos piernas juntas hacia el lado derecho del cuadrado, regresa dentro del cuadrado con otro salto y después con otro salto al lado izquierdo del cuadrado y regresa al centro, luego se realizara el movimiento completo.

**Materiales:** Espacio físico, cuadrado.

### **Ejercicio 10**

**Descripción: La rana y los saltamontes.-** En el suelo se dibujan un gran círculo dentro del cual los saltamontes van saltando con los dos pies juntos sin salirse de los límites. Se elige un jugador que será la rana. La rana que sólo puede saltar agachada, persigue a los saltamontes. Cada uno que atrape, se convierte en rana y el último saltamontes en ser atrapado será la rana en la siguiente jugada.

**Materiales:** Espacio físico, círculo.

**Objetivo 2.-** Aumentar la capacidad de equilibrio y acoplamiento.

**Actividades:** Ejercicios para mejorar el equilibrio.

### **Ejercicio 1**

**Descripción:** De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas, se repetirá el mismo movimiento con cambio de pierna.

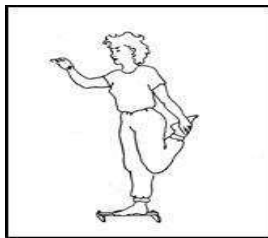
**Materiales:** Espacio físico.



### **Ejercicio 2**

**Descripción:** Mantener la posición de equilibrio en una sola pierna, sobre una madera de 3 cm, durante un minuto.

**Materiales:** Espacio físico, madera.



### **Ejercicio 3**

**Descripción:** Se ubicara en la posición inicial, donde flexionara la pierna derecha hacia al frente, donde deberá mantenerla en el aire por unos segundos, mientras que la pierna izquierda se mantendrá en el suelo totalmente recta sin doblar la rodilla, después se cambiara de posición.

**Materiales:** Espacio físico.



#### **Ejercicio 4**

**Descripción:** Se ubicara en la posición inicial, levantara el brazo derecho hacia arriba, la pierna derecha deberá levantarla del piso hacia al frente totalmente estirada sin flexionar la rodilla, deberá mantenerse en esa posición por unos segundos sin bajar el brazo y la pierna, repetirá lo mismo con las extremidades izquierdas.

**Materiales:** Espacio físico.

#### **Ejercicio 5**

**Descripción:** Apoyado sobre un pie, tronco flexionado al frente, el brazo extendido al frente, pierna de apoyo extendida y la otra ligeramente flexionada hacia atrás, deberá mantenerse en esta posición por unos segundos, después se repiten lo mismo con las otras extremidades.

**Materiales:** Espacio físico.



**Actividades:** Ejercicios para mejorar el acoplamiento.

#### **Ejercicio 1**

**Descripción:** Caminar en puntillas de pie sobre una línea recta.

**Materiales:** Espacio físico, línea.



#### **Ejercicio 2**

**Descripción:** Caminar con los talones de pie sobre una línea recta.

**Materiales:** Espacio físico, línea.



### **Ejercicio 3**

**Descripción:** Caminar sobre una línea recta llevando un objeto sobre la cabeza sin dejarlo caer.

**Materiales:** Espacio físico, línea, cono.



### **Ejercicio 4**

**Descripción:** Andar sobre una cuerda, el juego consiste en caminar sobre la cuerda, paso a paso y sin salirse de ella. Cuando lo consiga, buscar recorridos más complicados, formando más curvas.

**Materiales:** Espacio físico, cuerdas.



### **Ejercicio 5**

**Descripción:** Caminar con un objeto sobre la cabeza, donde se desplazara sobre una columna de conos, avanzara rodeando los conos en forma de Zip zap, sin dejar caer el objeto de la cabeza.

**Materiales:** Espacio físico, conos.



### **Ejercicio 6**

**Descripción:** Se ubicará un objeto sobre la cabeza, avanzara sobre una columna de conos donde deberá levantar las piernas por encima de cada cono intercalándolas sin dejar caer el cono de su cabeza.

**Materiales:** Espacio físico, conos.

**Objetivo 3.-** Mejorar la orientación y anticipación en la ejecución del movimiento.

**Actividades:** Ejercicios para mejorar la orientación

### **Ejercicio 1**

**Descripción: La serpiente.-** Un niño tomará una cuerda de un extremo y correrá con ella tratando de hacer la mayor cantidad de cambios de dirección, los demás compañeros perseguirán el otro extremo de la cuerda tratando de alcanzarla para pisarla. Más cambios de dirección, más divertido será el juego.

**Materiales:** Espacio físico, cuerda.

### **Ejercicio 2**

**Descripción:** Se formaran en fila, la mitad de los niños se ubicarán de frente a la fila del otro extremo de la cancha, con el silbato saldrán corriendo, el profesor les dirá pase por debajo, el pasara por debajo de las piernas de su compañero y luego les dice regrese por arriba, donde el compañero que abrió las piernas le toca agacharse para que pase por encima de él. Después se repetira el ejercicio pero intercambiando los roles.

**Materiales:** Espacio físico.

### **Ejercicio 3**

**Descripción:** Se formaran en fila, la mitad de los niños se ubicarán de frente a la fila del otro extremo de la cancha, con el silbato saldrán corriendo, el docente les dirá entre por la derecha e izquierda de la compañera de al frente y se repetirá el ejercicio.

**Materiales:** Espacio físico.

#### **Ejercicio 4**

**Descripción: Organizando los conos.-** Este juego consiste en que los niños deberán ordenar los conos que se encuentren en la cancha de la forma que les dé la orden el docente ya sea echados, parados, hacia la izquierda y derecha.

**Materiales:** Espacio físico, conos.

#### **Ejercicio 5**

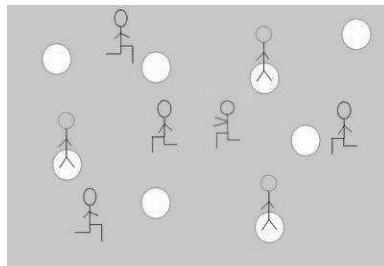
**Descripción: salta salta.-** Desde el lugar saltar con ambos pies y llevar piernas extendidas, pies punteados, al frente, atrás, a la derecha y a la izquierda. La profesora estimulará a los niños a colocarse cada una sobre un círculo marcado dispersos por toda el área y utilizando diversas formas de motivación, las guiará a saltar en diferentes direcciones, Se pueden utilizar partes del cuerpo como punto de referencia.

**Materiales:** Espacio físico, círculos.

#### **Ejercicio 6**

**Descripción:** Los niños estarán trotando por toda la cancha en donde se encontraran varios círculos dibujada en ella y a la orden del profesor deberán entrar al círculo rápidamente, el que no se ubique rápido será eliminado, se pueden variar en la ordenes como (sentados, en un pie, entré otros).

**Materiales:** Espacio físico, círculos.





### **Ejercicio 7**

**Descripción:** Se formaran en círculos en donde tendrán un globo lo deberán de trasladar hacia la derecha e izquierda con las manos, a la orden del profesor.

**Materiales:** Espacio físico, pelota.



### **Ejercicio 8**

**Descripción:** Se dibuja un círculo y al lado derecho e izquierdo del círculo se colocaran unos conos donde los alumnos deberán ubicarse dentro del círculo donde el profesor le preguntara de qué color son los conos y el lado que se encuentra ubicado derecho e izquierdo.

**Materiales:** Espacio físico, conos, círculos.

**Objetivo 4.-** Mejorar la diferenciación y agilidad motriz.

**Actividades:** Ejercicios para mejorar la capacidad de diferenciación.

### **Ejercicio 1**

**Descripción:** Lanzamiento con las manos de una pelota de futbol a dos metro de distancia y luego lanzamiento de una pelota de tenis a la misma distancia.

**Materiales:** Espacio físico, pelota de futbol y tenis.



## **Ejercicio 2**

**Descripción:** En una distancia de 20 metros el niño trota los primeros diez metros de frente e inmediatamente gira para trotar los siguientes diez metros de espaldas.

**Materiales:** Espacio físico.



## **Ejercicio 3**

**Descripción:** En una distancia de 15 metros, cuando el profesor da la orden el niño realiza un rol hacia adelante y luego se desplaza por los 15 metros finalizando con otro rol.

**Materiales:** Espacio físico, colchoneta.

## **Ejercicio 4**

**Descripción:** Trotar descalzo sobre una superficie de césped artificial y luego trotar en una superficie de arena.

**Materiales:** Espacio físico de césped y arena.



## **Ejercicio 5**

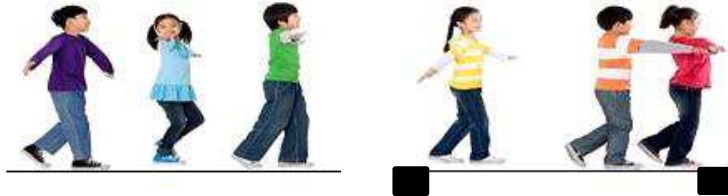
**Descripción:** Saltar una valla con los dos pies juntos y luego hacerlo con un solo pie, primero derecho y después izquierdo.

**Materiales:** Espacio físico, vallas

### **Ejercicio 6**

**Descripción:** Caminar sobre una línea y luego caminar sobre una tabla que está ubicada a determinada altura.

**Materiales:** Espacio físico, línea, tabla.



### **Ejercicio 7**

**Descripción:** Atrapar una pelota después de que esta de un bote en el suelo pero que no cambie de dirección y luego atrapar una pelota después que de un bote en el suelo pero que cambie de dirección.

**Materiales:** Espacio físico, pelota.

**Actividades:** Ejercicios para mejorar la agilidad.

### **Ejercicio 1**

**Descripción:** Eludir cinco conos ubicados cada uno a un metro de distancia, desplazándose de forma lateral.

**Materiales:** Espacio físico, conos.

### **Ejercicio 2**

**Descripción:** Eludir cinco conos ubicados cada uno a un metro de distancia, luego pasa por debajo de tres vallas.

**Materiales:** Espacio físico, conos, vallas.

### **Ejercicio 3**

**Descripción:** Seis vallas ubicadas a un metro de distancia el niño deben pasar por debajo de una y luego por encima de la otra así continuamente.

**Materiales:** Espacio físico, vallas.

#### **Ejercicio 4**

**Descripción:** Saltar cinco aros ubicadas una delante de otra abriendo y cerrando las piernas, luego eludir cuatro conos deslizándose hacia delante y hacia atrás ubicados a un metro lateralmente.

**Materiales:** Espacio físico, aros, conos.

#### **Ejercicio 5**

**Descripción:** Saltar una pequeña valla con los pies juntos y luego realizar un apoyo simultáneamente en la escalera de coordinación.

**Materiales:** Espacio físico, vallas, escalera de coordinación.

#### **Ejercicio 6**

**Descripción:** En las escaleras de coordinación realizar simultáneamente doble apoyo en cada cuadro.

**Materiales:** Espacio físico, escalera de coordinación.

#### **Ejercicio 7**

**Descripción:** En una distancia de 20 metros el niño trota los primeros diez metros de frente e inmediatamente gira para trotar los siguientes diez metros despalda.

**Materiales:** Espacio físico, escalera de coordinación.

#### **Ejercicio 8**

**Descripción:** En una distancia de 15 metros, cuando el profesor da la orden el niño realiza un rol hacia delante y luego se desplaza por los 15 metros finalizando con otro rol.

**Materiales:** Espacio físico, colchoneta.

### **Ejercicio 9**

**Descripción:** En una escalera de coordinación el niño realiza solo con la pierna derecha apoyo dentro y fuera de la escalera, para luego escalar una maya de dos metros de altura, bajar y desplazarse 5 metros de forma lateral.

**Materiales:** Espacio físico, escalera de coordinación, maya.

### **Ejercicio 10**

**Descripción:** Reptar 3 vallas ubicadas cada una a un metro y a la salida de la última valla esperar la orden del profesor para coger una de los dos conos que estarán ubicados a 7 metros hacia delante, esta orden se llevara a cabo por el color del cono, será en forma competitiva con un compañero.

**Materiales:** Espacio físico, vallas, conos.

### **Ejercicio 11**

**Descripción:** En una escalera de coordinación realizar los tres primeros saltos con piernas derechas los siguientes tres con pierna izquierda después dar un rol hacia delante luego esquivar tres estacas ubicadas a un metro de distancia y terminar corriendo 5 metros de espalda.

**Materiales:** Espacio físico, colchonetas, estacas.

## **CONCLUSIONES**

- Los niños del primer año de básica necesitan realizar actividades de coordinación, lo cual hace necesario la creación de una guía de actividades recreativas para desarrollar las capacidades coordinativas motrices.
- Para un óptimo desarrollo de las capacidades coordinativas motrices, se debe explicar a los profesores la importancia de aplicar actividades lúdicas que permitan al niño por medio del juego adquirir nuevos patrones de movimientos que le permitan gozar de una buena motricidad.
- Un porcentaje considerable de niños presenta dificultades coordinativas motrices, por lo cual se hace necesario aplicar de manera urgente actividades que desarrollen la coordinación en este periodo y no presentar inconvenientes en los demás periodos.

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a los docentes de educación física utilizar dentro de sus planes de clases estrategias lúdicas para la enseñanza-aprendizaje de los niños.
- Orientar y capacitar a los docentes sobre la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas para mejorar la motricidad en los niños de estas edades.
- Realizar un diagnóstico constante a los docentes y a los estudiantes para conocer de qué manera los profesores imparte sus clases y conocer la aceptación y resultado en los alumnos de las mismas.

- Recomendar a la autoridad del plantel a incentivar a los docentes de la institución educativa al uso de actividades recreativas donde se involucre el desarrollo y mejoramiento de la motricidad por medio de las capacidades coordinativas.

## Bibliografía.

- Capacidad.* (2017).  
*para que me sirven las actividades recreativas.* (2017).
- AGÚNDEZ GÓMEZ, D. I. (2015). EDUCAR EN VALORES. TEORÍA Y PRÁCTICA. *Supervision 21*, 1-36.
- Alvaro Parco Arrondo, L. e. (2014). *Prueba para valorar las Capacidades Coordinativas de los alumnos en Educación Física.*
- autores, v. (2017). *tipos de capacidad.* revista educativa.
- Brougere, G. ( 2013). *El niño y la cultura lúdica.* Buenos Aires.
- Castaño, C. A. (2012). *Capacidades Coordinativas.*
- Cordero, C. P. (2010). *La importancia del juego y los juguetes para el desarrollo integral de los niños/as de educación infantil.*
- CRUZ PÉREZ PÉREZ Universidad de Valencia. (2008). *SOBRE EL CONCEPTO DE VALOR. UNA PROPUESTA DE INTEGRACIÓN DE DIFERENTES PERSPECTIVAS.* Bordon.
- D., G. (2008). *Capacidad.* Definición ABC.
- Definicion abc. (2007). *Definición de valores morales .* Obtenido de <http://www.definicionabc.com/general/valores-morales.php>
- Educa Peques. (s.f.). *Juegos para niños.* Obtenido de <http://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/>
- Gardey, J. P. (2012.). *Definición de capacidad.*
- Grande-Caballero, L. J. (2009). *Actividades y recursos para educar en valores.* PPC EDITORIAL.
- Hernández, D. F. (2008). *EDUCACIÓN EN VALORES Y MEJORA DE LA CONVIVENCIA.* Madrid.
- Icarito. (s.f.). *Educación Física y Salud, Habilidades y destrezas motrices.*
- Jiménez, J. C. (2008). *El Valor de los Valores.* Caracas: Cograf Comunicaciones.
- Kakaro. (2011). *Mis capacidades coordinativas.*
- López, J. M. (Julio de 2008). *Educación en valores, educación intercultural*



*y formación para la convivencia pacífica. Santiago.*

Matos, O. C. (2001). Clasificación y características de las capacidades motrices. *èfdeportes*, 13-14.

Matos, O. C. (2001). *Clasificación y características de las capacidades motrices*. Buenos Aires: Revista Digital.

Mendoza, A. L. (2011). *CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES*.

Merino, J. P. (2008). *Concepto de respeto*. Obtenido de <http://definicion.de/respeto/>

Merino, J. P. (2015). *Definición de actividades recreativas*.

Mero, M. (2015). *Capacidades coordinativas*. Manta.

Ministerio de Educación y Cultura. (1991). *Juegos Rondas y Canciones*. Quito: Imprenta del MEC.

Montañés, J. P. (2000). El juego en el medio escolar. *Revista ensayos*, 241-270.

MsC. Sergio Téllez Hernández. (2013). *Pruebas para el control de las capacidades coordinativas espacio temporal y de diferenciación en las atletas del equipo femenino de baloncesto de la categoría 13-14 años*. Buenos Aires.

Omeñaca, R. &. (2001). *Los juegos cooperativos: una alternativa en la práctica lúdica dentro de la Educación Física*.

Parco, A. (2011). *BREVE RESEÑA HISTÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*.

Pavía, V. (2006). *Jugar de Un Modo Ludico*. Buenos Aires: Noveduc Libros.

Pedraza, C. (20 de mayo de 2011). *Historia del juego*. Obtenido de <http://lahistoriadeljuego.blogspot.com/2011/05/el-origen-del-juego-infantil.html>

Perez, V. (2001). *Capacidades Coordinativas*. Córdoba: PubliCE Standard.

Pizarro, E. G. (2007). *Orientaciones para la enseñanza de ELE*. Brasília: Prol Gráfica e Editora.

- Porto., J. P. (2016). *Definición de capacidades coordinativas*.  
Revista Sophia. (2003). 7 Juegos para enseñar valores. *Revista Sophia*.
- Sánchez, J. L. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. Buenos Aires.
- Schnabel, K. M. (2015). *Teoría del movimiento*. Editorial Stadium.
- Vallodoro, E. (2008). *Las capacidades coordinativas*.
- Vemoqui. (14 de Julio de 2011). *Juegos educativos y recreativos*.  
Obtenido de  
<http://www.juegoseducativosyrecreativosvemoqui.blogspot.com/>
- Venezuela Virtual Leyes. (28 de Junio de 2006). *Ley Organica Para La Proteccion Del Niño Y Del Adolescente*. Obtenido de  
[http://www.oas.org/juridico/spanish/cyb\\_ven\\_LEY\\_ORG\\_PARA\\_PROTEC\\_NINO\\_ADOLE.pdf](http://www.oas.org/juridico/spanish/cyb_ven_LEY_ORG_PARA_PROTEC_NINO_ADOLE.pdf)
- Yulimar, C. (21 de agosto de 2013). *Test de Aptitud Física: Definición, tipos, clasificación, us*. Recuperado el 24 de enero de 2018, de prezi.com: <https://q5n6qhjl8vws/test-de-aptitud-fisica-definicion-tipos-clasificacion-us/>

## **ANEXOS.**

**Anexos 1:** Elaboración y resultado de los test físicos realizados.

### **Análisis de los resultados.**

#### **Test para evaluar la coordinación motriz.**

Este test tiene como objetivo evaluar el desarrollo motor, mediante la observación de la conducta del niño frente a situaciones propuestas por el examinador.

Este es un test de tamizaje, es decir, es una evaluación gruesa que permite conocer el nivel de rendimiento en cuanto al desarrollo motriz de los niños de 5 años de la escuela Fe y Alegría N° 1, La Dolorosa en relación a una norma estadística establecida por edad y determinar si este rendimiento es normal o está bajo lo esperado.

El test debe ser administrado de forma individual. No es una prueba de uso colectivo.

Este test evalúa en 7 ítems la coordinación del niño para manejar su propio cuerpo a través de conductas como coger una pelota, saltar en un pie, caminar en punta de pie, pararse en un pie un cierto tiempo.

La técnica de medición es la observación y registro de la conducta del niño frente a situaciones propuestas por el examinador.

Las conductas a evaluar están presentadas de tal forma que frente a cada una de ellas se le acreditara cierto puntaje. Si la conducta evaluada en los ítems se aprueba, se otorga un puntaje determinado, y si no se aprueba, se otorga cero puntos.

#### **Prueba de coordinación de salto:**

##### **1.- Salto con los dos pies juntos en el mismo lugar.**

**Ejecución:** el examinador debe cuidar de respetar en cada ítem las

instrucciones en cuanto a su propia ubicación espacial y a la del niño. El examinador da tres saltos con los pies juntos en el mismo lugar. Luego incita al niño a hacer lo mismo diciéndole “salta igual que yo”.

Se puede repetir una vez.

**Criterio de aprobación:** si el niño da por lo menos dos saltos seguidos con los mismos pies juntos se le acreditará 2 puntos, caso contrario obtendrá cero puntos.

#### **Prueba de coordinación de equilibrio:**

##### **2.- Caminar diez pasos llevando un vaso lleno de agua.**

**Ejecución:** el examinador señalando el vaso de agua (hasta un dedo del borde) dice al niño: “Camina con este vaso hasta el cono sin botar agua”. Luego entrega el vaso al niño. Este lo debe coger con una mano. La distancia a recorrer será de 10 metros.

**Criterio de aprobación:** si el niño da seis pasos o más sin derramar el agua se le acreditará 1 punto, caso contrario obtendrá cero puntos.

#### **Prueba de coordinación de lanzamiento:**

##### **3.- Lanza una pelota en una dirección determinada.**

**Ejecución:** el examinador entrega la pelota al niño en una mano, se coloca a un metro de distancia y le dice: Lánzala

**Criterio de aprobación:** si el niño lanza la pelota con una mano al cuerpo del examinador se le acreditará 1 punto, caso contrario obtendrá cero puntos.

#### **Prueba de coordinación de equilibrio:**

##### **4.- Se para en un pie sin apoyo 10 segundos o más.**

**Ejecución:** el examinador frente al niño, levanta un pie durante 10

segundos como mínimo. Luego le dice al niño: “párate igual que yo” El examinador debe registrar el tiempo que el niño permanece parado en un pie.

**Criterio de aprobación:** si el niño se para con un pie sin apoyo 10 segundos o más, se le acreditará 3 puntos, caso contrario obtendrá cero puntos.

#### **Prueba de coordinación al caminar:**

##### **5.- Camina en punta de pie seis o más pasos.**

**Ejecución:** el examinador camina en punta de pies mínimo seis pasos. Luego incita al niño a hacer lo mismo diciéndole: “camina en la punta de los pies igual que yo”. El examinador debe registrar la cantidad de pasos que da el niño. Tendrá que caminar en una línea de 10cm de ancho.

**Criterio de aprobación:** si el niño camina en punta de pies seis o más pasos se le acreditará 3 puntos, caso contrario obtendrá cero puntos.

#### **Prueba de coordinación de salto:**

##### **6.- Salta en un pie tres o más veces sin apoyo.**

**Ejecución:** el examinador salta en un pie por lo menos tres veces, en el mismo lugar. Luego incita al niño a hacer lo mismo diciéndole: “salta igual que yo”

El examinador deberá registrar la cantidad de salto que da el niño.

**Criterio de aprobación:** si el niño salta en un pie tres o más veces, con o sin avance y sin apoyo, se le acreditará 1 punto, caso contrario obtendrá cero puntos.

## Prueba de coordinación de atrapar:

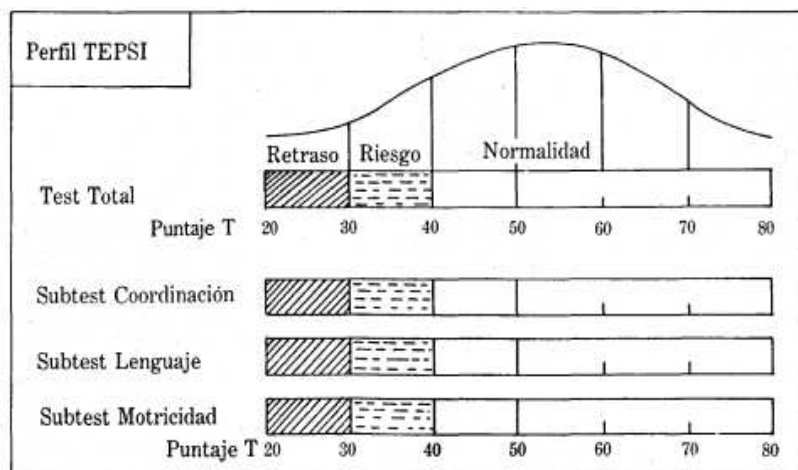
### 7.- Coge una pelota.

**Ejecución:** el examinador mostrando la pelota al niño le dice: "juguemos a la pelota yo te la lanzo y tú la coges" enseguida se coloca a un metro de distancia del niño y le tira la pelota dándole un bote para que le llegue entre la cintura y el cuello. Se puede repetir una vez.

**Criterio de aprobación:** si el niño coge la pelota en una o con las dos manos (debe cogerla con las manos no con los brazos) si lo logra se le acreditará 1 punto, caso contrario obtendrá cero puntos.

### Tabla de conversión de puntajes brutos a puntajes a escala (puntajes t)

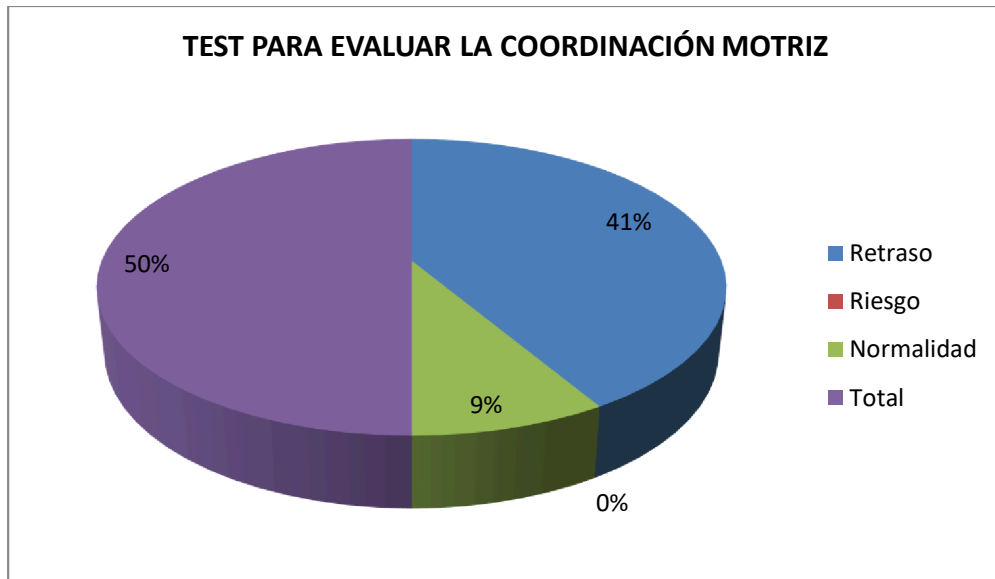
Puntaje Bruto		Puntaje T
4 o menos	---	18
5 y 6	---	29
7	---	35
8 y 9	---	47
10	---	52
11	---	58
12	---	62



### Test para evaluar la coordinación motriz.

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Retraso	29	82,9
Riesgo	0	0
Normalidad	6	17,1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Según el test aplicado a los alumnos de la institución se obtuvo que un considerable 82% de los evaluados se encuentran en un retraso de sus habilidades coordinativas, mientras hay un 0% que no tiene riesgo de sus habilidades coordinativas y un 17% tienen sus habilidades coordinativas en normalidad. Con esto queda claro que en los alumnos del primero año de básica se necesita realizar actividades de coordinación, lo cual hace necesario la creación de la guía de actividades recreativas para desarrollar las capacidades coordinativas.



Según el test aplicado a los alumnos de la institución se obtuvo que un considerable 82% de los evaluados se encuentran en un retraso de sus habilidades coordinativas, mientras hay un 0% que no tiene riesgo de sus habilidades coordinativas y un 17% tienen sus habilidades coordinativas en normalidad. Con esto queda claro que en los alumnos del primero año de básica se necesita realizar actividades de coordinación, lo cual hace necesario la creación de la guía de actividades recreativas para desarrollar las capacidades coordinativas.



**Anexos 2:** Aplicación de los test de los estudiantes de primer año de básica.





