

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Tesis previa a la obtención del título de

Licenciado en Cultura Física

**“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE
LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS
DE 3 A 4 AÑOS DEL CDI PLANETA INDIGO”**

AUTORAS: Sra. Virna Salazar

Sra. Daniela Villavicencio

DIRECTOR: Psicólogo Franklin Ramón

Cuenca - Ecuador

2015

PSICÓLOGO:

FRANKLIN RAMÓN

Certifica:

Que el presente trabajo “APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DEL CDI PLANETA INDIGO” ha sido minuciosamente revisado y que se ajusta a las normas de la metodología de la investigación científica dadas por la Universidad Politécnica Salesiana.

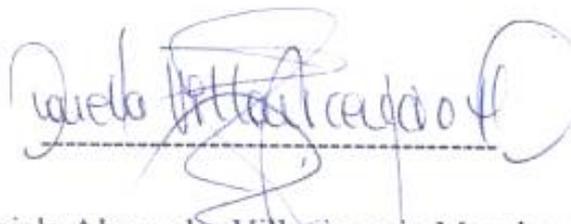
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Franklin Ramón', with a long horizontal flourish underneath.

Esta investigación análisis y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de sus autoras, autorizamos a la Universidad Politécnica Salesiana para uso de las mismas para fines académicos.

A través de la presente declaración cedemos los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la Universidad Politécnica Salesiana, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Virna Maritza Salazar Bravo



Daniela Alexandra Villavicencio Mancheno

DEDICATORIA

A mi amado esposo Edgar Urgilés, que ha sido el impulso durante toda mi carrera y el pilar principal para la culminación de la misma, que con su apoyo constante y amor incondicional ha sido amigo y compañero inseparable, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento. A mi pequeña hija Khayra Urgilés Salazar y a mi futuro bebé para quienes ningún sacrificio es suficiente, que con su luz han iluminado mi vida y hacen mi camino más claro. A mis padres que con su amor y enseñanza han sembrado las virtudes que se necesitan para vivir con anhelo y felicidad. Por último a mi padrino Alberto Noles a quien admiro, quiero y respeto ya que sin su apoyo y ayuda nada de esto sería posible.

“ La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar” Tomás Chalmer.

Virna Salazar Bravo

Dedico todo mi esfuerzo a mis hijos Matías y Mariamelia quienes son el motor principal de lucha diaria para salir adelante ante cualquier adversidad que se nos atraviesa en la vida; a mis padres quienes han sido el mayor apoyo que he tenido en el transcurso de mi vida, por ello los amo y admiro.

Daniela Villavicencio Manchene

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a María Auxiliadora quien ha sido mi guía y quien me ha llevado por el camino del bien llamándome de fuerza y fe para creer en lo que me parecía imposible terminar.

Al Psicólogo Franklin Ramón por su apoyo constante en la realización de este trabajo de investigación como nuestro director de tesis, al Master Teodoro Contreras y al Licenciado Xavier Merchán por compartir cada uno de sus conocimientos que en su momento me ayudó a tener clara cada una de mis dudas y confusiones en la realización de este trabajo de graduación.

Por último a cada uno de mis maestros que en el transcurso de mi carrera universitaria siempre estuvieron presentes dotándome de sus conocimientos.

Virna Salazar Bravo

Agradezco a Dios por permitirme culminar una etapa más de mi vida junto a las personas que más amo y tengo día con día su apoyo incondicional.

A cada uno de mis maestros, que estuvieron presentes de una u otra forma en la realización de mis estudios universitarios brindándome su apoyo permanente.

Daniela Villavicencio Manchenc

Contenido

INDICE DE ILUSTRACIONES _____	9
INDICE DE TABLAS _____	10
INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO I _____	13
1.1. BENEFICIOS DEL DEPORTE EN NIÑOS.....	13
1.1.1. BENEFICIOS HACIA LA INTEGRACIÓN Y SOCIALIZACIÓN	14
1.2. CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS	15
1.2.1. MADURACION MOTORA	15
1.2.2. MADURACION FÍSICA	16
1.2.3. MADURACION PERCEPTIVA	17
1.2.4. MADURACION COGNITIVA	19
1.2.5. MADURACION PSICOSOCIAL.....	19
1.3. MOTRICIDAD	19
1.3.1. DEFINICION DE MOTRICIDAD	20
1.3.2. DESARROLLO MOTOR.	20
1.3.3. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.....	25
1.3.4. HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS.....	27
1.4. TEORÍAS DEL DESARROLLO PSICOMOTOR.....	28
1.4.1. LA PSICOMOTRICIDAD	32
1.4.2. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	33
1.4.3. HABILIDADES MOTRICES.....	35
CAPITULO II _____	42
2. 1. LA COORDINACIÓN.....	42
2.1.1. DEFINICION DE COORDINACION MOTRIZ.....	42

2.1.2.	TIPOS DE COORDINACION.....	42
2.1.3.	CAPACIDADES COORDINATIVAS	43
CAPITULO III		48
3.1.	EL ENTRENAMIENTO Y MOTRICIDAD.	48
3.1.1.	BENEFICIOS DE UN ENTRENAMIENTO ADECUADO CON LOS NIÑOS	49
3.2.	EL RENDIMIENTO MOTOR.....	49
3.2.1.	EL DEPORTE EN EL DESARROLLO MOTRIZ.....	50
3.3.	EJERCICIO FÍSICO	53
3.3.1.	BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO	53
3.3.2.	PIRAMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL.....	56
3.3.3.	SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA PROMOVER ENTRE NIÑOS Y NIÑAS LA ACTIVIDAD FÍSICA	57
3.3.4.	LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS CENTROS ESCOLARES	62
3.4.	EVALUACION DE APTITUDES	63
3.4.1.	TEST DE PSICOMOTRICIDAD	63
CAPITULO IV		68
4.1.	DISEÑO METODOLOGICO	68
4.1.1.	METODOLOGIA APLICADA PARA LA CONCRESIÓN DEL PROYECTO	68
4.1.2.	METODOLOGIA APLICADA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	69
4.2.	PLANES DE CLASE APLICADOS DENTRO DEL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES	70
CAPITULO V		146
5.1.	ANÁLISIS DE RESULTADOS:	146
5.1.1.	APLICACIÓN DE TEST INICIALES.....	146

5.1.2.	APLICACIÓN DE TEST INTERMEDIOS.....	166
5.1.3.	APLICACIÓN DE TEST FINALES	176
5.1.4.	RESULTADO COMPARATIVOS DE LOS TEST APLICADOS	195
CAPITULO VI	_____	211
6.1.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	211
6.2.	BIBLIOGRAFIA	215
LIBROS CITADOS	215
ANEXOS	_____	217

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Fases del desarrollo motor según Gallahue	21
Ilustración 2: Interrelación de la actividad física en la infancia.....	54
Ilustración 3: Pirámide de actividad física infantil	56

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 5. 1: Test inicial de flexibilidad (grupo de muestra)	148
Gráfico 5. 2: Test inicial de equilibrio (grupo de muestra)	152
Gráfico 5. 3: Test inicial Timed up and go (grupo de muestra)	154
Gráfico 5. 4: Test inicial de Flexibilidad (grupo de control)	158
Gráfico 5. 5: Test inicial de Equilibrio (grupo de control)	162
Gráfico 5. 6: Test inicial Timed up and go (grupo de control)	164
Gráfico 5. 7: Test intermedio de Flexibilidad (grupo de muestra)	168
Gráfico 5. 8: Test intermedio de Equilibrio (grupo de muestra)	172
Gráfico 5. 9: Test intermedio Timed up and go (grupo de muestra)	174
Gráfico 5. 10: Test final de Flexibilidad (grupo de muestra)	178
Gráfico 5. 11: Test final de Equilibrio (grupo de muestra)	182
Gráfico 5. 12: Test final Timed up and go (grupo de muestra)	184
Gráfico 5. 13: Test final de Flexibilidad (grupo de control)	188
Gráfico 5. 14: Test final de Equilibrio (grupo de control)	191
Gráfico 5. 15: Test final Timed up and go (grupo de control)	193
Gráfico 5. 16: Comparativo de Flexibilidad (grupo de muestra)	197
Gráfico 5. 17: Comparativo de Equilibrio (grupo de muestra)	200
Gráfico 5. 18: Comparativo Timed up and go (grupo de muestra)	203
Gráfico 5. 19: Comparativo de Flexibilidad (grupo de control)	206
Gráfico 5. 20: Comparativo de Equilibrio (grupo de control)	208
Gráfico 5. 21: Comparativo Timed up and go (grupo de control)	210

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: MODELO DE PERMISO SOLICITADO AL CENTRO “ÍNDIGO” ..	218
ANEXO 2: MAPA DE UBICACIÓN.....	219
ANEXO 3: MODELO DE AUTORIZACION DE PADRES	220
ANEXO 4: MODELO DE SOLICITUD DE AUTORIZACION A PADRES	221
ANEXO 5: FOTOGRAFIAS.....	¡Error! Marcador no definido.

INDICE DE TABLAS

Tabla 5. 1 : Test Inicial de Flexibilidad (grupo de muestra).....	146
Tabla 5. 2 : Test Inicial de Equilibrio (grupo de muestra).....	150
Tabla 5. 3 : Test Inicial Timed up and go (grupo de muestra).....	153
Tabla 5. 4 : Test Inicial de Flexibilidad (grupo de control).....	156
Tabla 5. 5 : Test Inicial de Equilibrio (grupo de control)	160
Tabla 5. 6 : Test Inicial Timed up and go (grupo de control).....	163
Tabla 5. 7 : Test Intermedio de Flexibilidad (grupo de muestra)	166
Tabla 5. 8 : Test Intermedio de Equilibrio (grupo de muestra).....	170
Tabla 5. 9 : Test Intermedio Timed up and go (grupo de muestra)	173
Tabla 5. 10 : Test Final de Flexibilidad (grupo de muestra).....	176
Tabla 5. 11 : Test Final de Equilibrio (grupo de muestra).....	180
Tabla 5. 12 : Test Final Timed up and go (grupo de muestra).....	183
Tabla 5. 13 : Test Final de Flexibilidad (grupo de control).....	186
Tabla 5. 14 : Test Final de Equilibrio (grupo de control)	189
Tabla 5. 15 : Test Final Timed up and go (grupo de control).....	192
Tabla 5. 16 : Comparativo de Flexibilidad (grupo de muestra).....	195
Tabla 5. 17 : Comparativo de Equilibrio (grupo de muestra).....	198
Tabla 5. 18 : Comparativo Timed up and go (grupo de muestra).....	201
Tabla 5. 19 : Comparativo de Flexibilidad (grupo de control)	204

Tabla 5. 20 : Comparativo de Equilibrio (grupo de control)	207
Tabla 5. 21 : Comparativo Timed up and go (grupo de control)	209

“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DEL CDI PLANETA INDIGO”.

INTRODUCCIÓN

Una de las condiciones más importantes para el desarrollo de la persona en sus primeras etapas y que determinará el desarrollo adecuado de sus distintas capacidades, es la motricidad.

El desarrollo de la motricidad se puede fortalecer por varias vías, siendo la de mayor incidencia el deporte y el juego. Es por esto que la práctica del deporte o actividades físicas recreativas debe fortalecer el desarrollo de la motricidad gruesa. Sin embargo, a pesar de que se reconozca la importancia del deporte y la recreación en el desarrollo motriz, en muchas instituciones educativas iniciales en nuestro país, no se ofertan clases de cultura física o actividades lúdicas recreativas que apunten al fortalecimiento del desarrollo de la motricidad en los niños/as de sus centros.

El plan de desarrollo educativo expone dentro de la LOEI, la importancia de asegurar en las primeras etapas de la vida el adecuado desarrollo de las habilidades básicas, que permitan una adecuada maduración física, intelectual y social del individuo. Es de este concepto, que se pide el incremento en las horas dedicadas a la cultura física en los establecimientos educativos. Además la psicología evolutiva, basada en las teorías de Piaget, la Gestalt entre otras, indica con precisión la importancia del trabajo físico dentro de los cinco primeros años de vida de la persona.

En el CDI Planeta Índigo se ha determinado en los exámenes de diagnóstico de las docentes y la evaluación del psicopedagogo una deficiencia en el desarrollo motriz del 67% de sus niños/as, y mantienen una limitada oferta en el área de la cultura física, motivo por el cual se hace importante el desarrollo de este trabajo.

CAPITULO I

1.1. BENEFICIOS DEL DEPORTE EN NIÑOS

El deporte es beneficioso para la salud, sin embargo, pasa desapercibido la práctica deportiva en edades tempranas cuando es de suma importancia que se tenga una familiarización muy de cerca con el deporte por medio de juegos pequeños y juegos grandes para que así los infantes vayan creciendo conjuntamente con una disciplina deportiva, así lograremos a futuro obtener niños y jóvenes amantes de la actividad física, deporte, y recreación habiendo así nosotros formado desde tempranas edades esa cultura deportiva en los niños; y que por consiguiente, evitaremos muchos percances que a lo mejor llegarían a ser muy perjudiciales en la vida de nuestros hijos como es el tan conocido sobrepeso u obesidad infantil que hoy en día lo vemos mucho y a edades prematuras.

Es de suma importancia que la práctica deportiva que inculquemos a nuestros pequeños sea dada a manera de juego y de una forma dinámica y divertida según las edades y sobre todo que estas clases sean dirigidas por personas profesionales que conozcan del tema y sobre todo que sepan trabajar con edades prematuras. También es de suma importancia saber elegir el deporte que a nuestros pequeños les llamen más la atención y esto va a variar dependiendo de las características y gustos de nuestros hijos por lo consiguiente no es recomendado que nosotros como adultoselijamos el deporte o la actividad que el pequeño vaya a realizar; ya que solo conseguiremos niños que en un futuro rechacen el deporte.

Y no debemos olvidar que para que a los niños les atraiga o llame la atención la práctica de cualquier deporte este deberá estar adaptado para las edades a trabajar y entre más pequeños sean nuestros hijos más dinámicas y divertidas deberán ser sus clases diarias teniendo en cuenta que no sean repetitivas para evitar el aburrimiento o la desmotivación en el niño(a).

Aquí daré a conocer algunos de los beneficios que tendrán los niños al tener una práctica deportiva a temprana edad:

- ❑ Asumirán menor riesgo de obesidad y sobrepeso.
- ❑ Mínimo riesgo de diabetes.
- ❑ Conservarán correctos sus niveles de colesterol.
- ❑ Se fortalecerán corazón y pulmones.
- ❑ Los músculos y los huesos se desarrollan mejor y más fuertes.
- ❑ Se corrigen malas posturas y disminuyen problemas de espalda.
- ❑ Mejorarán la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- ❑ Le beneficiará a integrarse en un grupo.
- ❑ Promueve la amistad y el compañerismo.
- ❑ Enseña a respetar unas reglas.
- ❑ Sabrá la importancia del esfuerzo y de superarse poco a poco para conseguir resultados.
- ❑ Enseña a aceptar las frustraciones (no siempre van a ganar).
- ❑ Fortalecerá su autoestima.
- ❑ Reduce el riesgo de inicio de actitudes poco saludables.
- ❑ Enseña lo importante que es cuidar el cuerpo.
- ❑ Estimulará una correcta higiene y salud.

1.1.1. BENEFICIOS HACIA LA INTEGRACIÓN Y SOCIALIZACIÓN

- ❑ Los programas deportivos proporcionan un buen marco para la integración social. Los niños en edades tempranas que practican un deporte, proyecta una imagen mucho más cercana y normalizada, comparte sus ilusiones, el esfuerzo, etc.
- ❑ Las actividades físicas y deportivas constituyen una forma de interrelación dentro del proceso de integración de la persona con su entorno y crea nuevas formas de sociabilización e integración.

- ✚ Mentz en 1986 también señala algunas características fundamentales que determinaban claramente las razones por las que el deporte tiene una función tan vital.
- ✚ Experimentación, desarrollo y refuerzo de las capacidades motrices, y mejora de la propia coordinación.
- ✚ Diversión con acciones físicas y juegos atléticos

1.2. CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS¹

[...] este nuevo periodo es importante en el desarrollo infantil, aunque el ritmo de crecimiento va a ser muy similar al que se ha mantenido en la etapa anterior, la constitución corporal del niño y niña; sin embargo, empezara a transformarse de forma mucho más visible hasta los cuatro años, por lo general, el crecimiento del sistema muscular guarda gran proporcionalidad en el conjunto de crecimiento corporal; en cambio a partir de esta edad, los músculos empiezan a desarrollarse con más rapidez. Se ha calculado que el 75% del peso que aumenta un niño o niña a lo largo del quinto año corresponde a este incremento de la masa muscular.

A un ritmo equiparable va a crecer y evolucionar el sistema nervioso.

1.2.1. MADURACION MOTORA

A los tres años, incluso antes, ya se advierten las actividades motrices un control bastante efectivo; sabe correr bien y puede detenerse cuando quiere; subir y bajar las escaleras usando alternamente ambos pies, saltar,

¹ FLOR, Ivan, *Manual de educación física, Deportes y recreación por edades*, Editorial Cultural, Madrid-España, 2004, p 10, 11, 12.

columpiarse, lanzar la pelota, pedalear con fuerza y seguridad en su triciclo, etc.

Hacia los cinco años, le gusta trepar y lo hace con cierta soltura puede caminar en línea recta, acertar en un blanco con la pelota, cargar varias cosas en un carrito y arrastrarlo, sincronizar con perfección el movimiento de los ojos y de la cabeza, manejar una bicicleta... y hasta se atreve a probar con los patines de rueda.

La evolución del desarrollo motor que se extiende entre las dos edades, se analiza a través de distintas manifestaciones: la flexibilidad muscular, que va en disminución a medida que avanza el crecimiento; el estatismo muscular, base del equilibrio control postural (e influyente en las autonomías del niño niña y en sus actividades relacionadas); la independencia alcanzada en los grupos musculares, más desarrollada en los miembros inferiores , en estos momentos, por ejemplo, en los músculos del rostro; la coordinación de movimientos, que junto con la habilidad sensomotriz (o capacidad para relacionar un movimiento con una percepción: por ejemplo al lanzar una pelota a un blanco) se consiguen inicialmente al ritmo espontáneo y determinan las posibilidades del sujeto; en último lugar, el esquema corporal o representación mental del propio cuerpo, de sus posibilidades del movimiento y de sus limitaciones espaciales.

1.2.2. MADURACIÓN FÍSICA

Mide unos 95cm de altura y pesa alrededor de 14.5 kg por termino medio. Al cumplir 5 años alcanza, aproximadamente una talla de 110cm y un peso de 19kg.

El rango de crecimiento en estatura y peso es muy acelerado hasta los dos años de edad y continua de manera gradual en los siguientes años pero con un ritmo reducido.

Algunas características del proceso de maduración física son las siguientes:

- ❑ Existe un crecimiento desproporcionado de la cabeza y del cuerpo.
- ❑ Su sistema cardio respiratorio se desarrolla progresivamente.
- ❑ La resistencia aeróbica es la mejor se desarrolla en los pequeños de esta edad; se recomienda la utilización de métodos basados en actividades de larga duración y velocidad constante.
- ❑ Un niño o niña de dos años difícilmente consigue permanecer inmóvil durante diez segundos. Este estatismo va en aumento con la edad; a los cuatro años, puede permanecer inmóvil, con los pies juntos y los ojos abiertos, aproximadamente un minuto.
- ❑ Mira Stambak ha observado una interesante relación entre la flexibilidad muscular y el comportamiento social: los niños y niñas menos extensibles (menos flexibles) empiezan a caminar antes, son más revoltosos, más bruscos de movimientos, más interesados en actuar por su propia cuenta y menos inclinados a exteriorizar la necesidad de afecto; los niños y niñas que presentan más extensibilidad, por el contrario, empiezan a caminar más tarde, son más reposados, tranquilos, de movimientos más suaves o delicados y más propensos a manifestar su necesidad de afecto.

1.2.3. MADURACION PERCEPTIVA

La representación que el niño o niña adquiere de su propio cuerpo constituye su esquema corporal. El que posee hasta los cinco años responde a un modelo muy rudimentario, precariamente organizado.

Muy pocos, a los tres años, saben distinguir el lado izquierdo y el lado derecho en su propio cuerpo. A los cuatro, incluso, solo uno de cada dos ha adquirido este conocimiento.

Pues todavía, después, a cualquier edad que se haya conseguido, hay que aguardar algún tiempo antes de que sepa aplicar bien la distinción izquierda/ derecha en otra persona.

En cambio, tendrá menos dificultad para interpretar y ejecutar ordenes que designen movimientos en la derecha o izquierda propias, cuando estén referidas a una sola parte del cuerpo únicamente: a los brazos, a las manos, o a las piernas... para que pueda comprender y ejecutar movimientos compuestos y cruzados, como, por ejemplo: levantar el brazo izquierda y el pie derecho, hay que aguardar a los seis años aunque talvez se consiga a los cinco y medio.

Hay otras pautas generales que, como, las anteriores, pueden ser tomadas en cuenta para comprobar cómo va madurando el niño o niña su esquema corporal: la expresión gráfica y los procesos que sigue al vestirse. Cuando es menor de cinco años dibuja una figura humana, casi siempre la parte superior aparece representada con muchos más detalles que la inferior; no es difícil deducir cuál de las dos es la que ha empezado a conocer mejor. Por su lado, las dificultades que tiene todavía a esta edad para vestirse solo, no proviene de una falta de habilidad manual como de una inmadurez de tipo conceptual.

1.2.4. MADURACIÓN COGNITIVA

Los niños y niñas de tres a cinco años no son capaces de pensar desde otro punto de vista que no sea el suyo.

Usan con mayor intensidad las funciones simbólicas, su lenguaje se desarrolla rápidamente.

- ✚ Pasan mucho tiempo en juegos de imaginación.
- ✚ A esta edad puede prestar atención a una cantidad ilimitada de información.

1.2.5. MADURACION PSICOSOCIAL

Esta etapa se caracteriza por el inicio de concepto de sí mismo. Generalmente, pasan por una etapa de iniciativa versus culpa.

Los niños y niñas de esta edad son en su mayoría tímidos y distraídos, razón por la que son temerosos frente situaciones nuevas.

Empiezan a interactuar con los demás y comienzan a hacer amistades, aunque en sus relaciones con otros demuestran egocentrismo.

1.3. MOTRICIDAD

El ser Humano, por su naturaleza propia, necesita tener la capacidad de movilizarse mediante diferentes acciones o movimientos con la finalidad de poder ejecutar las actividades diarias relacionadas a las múltiples situaciones necesarias para la sobrevivencia.

1.3.1. DEFINICION DE MOTRICIDAD

La motricidad se fundamenta en los movimientos físicos que son intencionados en relación a la respuesta o acción para alcanzar un objetivo, siendo así que la motricidad es “la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible”².

1.3.2. DESARROLLO MOTOR.

El ser humano desde que inicia su vida dispone de capacidades pre-programadas genéticamente que serán incrementadas por el ambiente en el que se desarrolla, pero que por lo general se presentan en las mismas temporalidades de todos los individuos.

El desarrollo motor se considera como un proceso secuencial y continuo relacionado con el proceso por el cual, los seres humanos adquieren una enorme cantidad de habilidades motoras. Este proceso se lleva a cabo mediante el progreso de los movimientos simples y desorganizados para alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas. [...] El término se refiere a un aprendizaje motor de cambio relativamente permanente en el comportamiento, como resultado de la práctica o experiencia³.

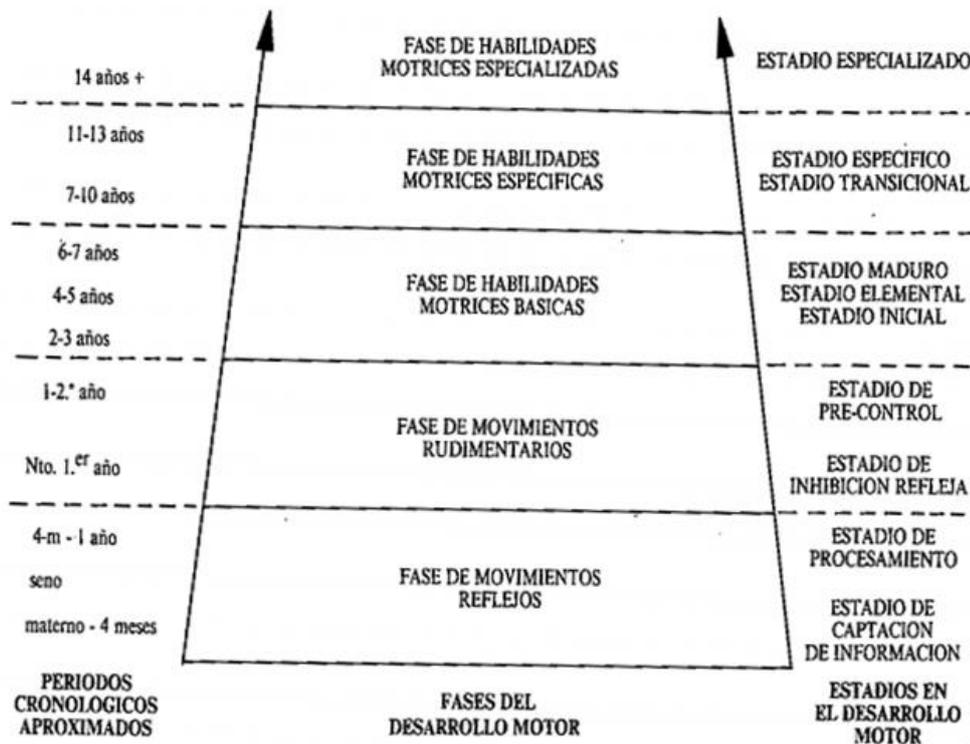
² BATALLA FLORES, Albert, *Habilidades Motrices*, 1ra Edición, Editorial INDE, Barcelona – España, 2000, p.5.

³ SARDO, Patricia, ¿Qué es el Desarrollo Motor?, 2013, <http://www.rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/patricia-sardo/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-desarrollo-motor>

FASES DEL DESARROLLO MOTOR SEGÚN GALLAHUE⁴

En la propuesta presentada por este autor, hace una conexión que describe la relación de adquisición de la motricidad de los seres humanos con las edades cronológicas de los mismos, y que se pueden visualizar en la ilustración siguiente:

Ilustración 1: Fases del desarrollo motor según Gallahue



Fuente: Gallahue, D. (1982) Developmental Movement Experiences for Children.

MOVIMIENTOS REFLEJOS

Esta fase transcurre durante el primer año de vida. Se caracteriza por una actividad motriz involuntaria, estable y automática, provocada por la estimulación de los órganos de los sentidos.

⁴ SILVA, Carmen, Gallahue (Corriente Americana)1980, 2010, <http://motricidadunab.blogspot.com/2010/07/gallahue-corriente-americana-1980.html>

Los movimientos reflejos favorecen la adecuación del individuo al ambiente, están provocados por la maduración del sistema nervioso, son de origen genético y se presentan en todos los individuos de la especie.

Una respuesta refleja es invariable, es decir, al mismo estímulo responde siempre la misma secuencia de contracciones musculares. Conforme avanza el proceso de maduración nerviosa se van sustituyendo las reacciones reflejas por otras menos automáticas.

EL ESTADIO DE REFLEJOS ARCAICOS

Transcurre hasta los 4 meses. Se caracterizan por estar provocados por estimulaciones unisensoriales y producen reacciones que no se pueden controlar. Algunos reflejos arcaicos permanecen durante toda la vida adulta del sujeto. Es el caso del hipo, el bostezo, estornudo, degluciones, etc.

En general los reflejos arcaicos, permiten al niño captar información del entorno inmediato, buscar alimento y protegerse ante las agresiones del medio.

EL ESTADIO DE REFLEJOS DE ENDEREZAMIENTO

Transcurre desde el cuarto mes hasta el primer año. La diferencia básica con el estadio anterior radica en que las reacciones son respuestas adaptadas a la situación y además son provocados por estímulos más complejos de origen visual, cenestésicos y laberínticos, etc.

La maduración de este período está relacionada con el logro de la posición bípeda. Tiene un carácter genético y corresponden en esta categoría al logro de los antropoides.

Este estadio de desarrollo transcurre simultáneamente con la fase de movimientos rudimentarios lo cual quiere decir que se están realizando simultáneamente adquisiciones voluntarias e involuntarias.

MOVIMIENTOS RUDIMENTARIOS

Los Movimientos Rudimentarios a pesar de estar determinados por la maduración del sistema nervioso, se relaciona con patrones previos de carácter reflejo, y por otro lado, con la ejercitación que se haga de los patrones voluntarios una vez se aparecen. La posibilidad de ejercitación o no, puede suponer una demora importante, tanto en la aparición de los patrones, como en el logro de habilidad necesario para alcanzar los objetivos de la etapa.

La diferencia entre los movimientos rudimentarios y los reflejos reside en que, si bien, ambos están determinados por la maduración y son de carácter filogenético (desarrollo y evolución general de una especie, ontogenia es particular de un individuo), los rudimentarios están dirigidos por la voluntad y sus respuestas se ejecutan adaptándose al objetivo.

En resumen, los rudimentarios mantienen unos patrones de tipo filogenético,

- ❏ Están determinados por la maduración, aunque son sensibles al entrenamiento,
- ❏ Aparecen en una secuencia predeterminada,
- ❏ Se adaptan al objetivo propuesto con cierta imprecisión y surgen voluntarios.
- ❏ Esta fase de movimientos rudimentarios se subdivide en dos estadios, diferenciándose por el nivel de habilidad que adquieren los patrones en su ejecución.

ESTADIO DE INHIBICIÓN DE REFLEJOS

Hay que tener en cuenta que desde los primeros días ya hay intentos del bebé por dirigir de forma voluntaria los movimientos oculares. Por lo tanto la aparición de los movimientos voluntarios es muy precoz y hace que este primer año convivan los movimientos involuntarios con los voluntarios dirigidos.

En este estadio se produce la sustitución del control automático por el control voluntario para realizar las mismas funciones, pero con mayor eficacia.

Los movimientos aún tienen poca precisión y control.

ESTADIO DE PRE-CONTROL

Las adquisiciones de este estadio están relacionadas con el logro de un control suficiente de la musculatura.

- ❏ Supone el inicio de los movimientos manipulativos.
- ❏ Aprender a manejarse respecto a la ley de la gravedad

- ❖ El inicio del control de los desplazamientos en el espacio, es decir los primeros movimientos locomotores.

1.3.3. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Los teóricos de la educación la consideran la etapa crucial en la adquisición del Proceso madurativo.

- ❖ Sobre los aprendizajes que se adquieren en este momento, se han de construir las destrezas que permitan participar posteriormente en los deportes.
- ❖ Los patrones que se adquieren durante este período pasan de una franca torpeza a un grado de control y unos niveles de habilidad que permiten la práctica de actividades organizadas en juegos y deportes.
- ❖ En esta etapa el niño es capaz de usar uno o varios movimientos para alcanzar una meta determinada. (diferentes formas de golpear un balón).
- ❖ Cambiar de un patrón a otro cuando la situación lo exija. (cambiar de un patrón de marcha a uno de carrera.
- ❖ Alterar un movimiento. Cuando las condiciones del entorno cambian. (adaptar un patrón de carrera a una superficie inclinada, arena etc.)
- ❖ Estos cinco años transforman al bebé en un “pequeño adulto.”

ESTADIO INICIAL

- ❖ En esta tiene lugar la aparición de un gran número de movimientos diferentes, tanto posturales, locomotores como manipulativos, lo que permite una adaptación al entorno.
- ❖ La práctica de actividades motrices relacionadas con su cuidado personal facilitará el aprendizaje.
- ❖ Los progresos en el dominio voluntario sobre los movimientos, les permite conseguir objetivos que satisfacen su motivación exploratoria.

- ❖ Los movimientos tienen un nivel de habilidad todavía bajo, lo que lleva al niño a realizar varios intentos para alcanzar la meta.
- ❖ Los movimientos resultan torpes y poco fluidos, poco acoplados y se realizan movimientos innecesarios, dando como resultado un conjunto poco armónico aunque gracioso.
- ❖ Desde el punto de vista del aprendizaje, este es un período pesado y oneroso pues requiere un sin fin de repeticiones cuyo éxito no siempre está garantizado. En ocasiones pone en juego su integridad física con caídas y golpes.

ESTADIO ELEMENTAL

- ❖ Durante este estadio mejoran la fluidez rítmica y la integración de los movimientos temporales y espaciales.
- ❖ Permanecen elementos inútiles y sin cinesias que sin embargo permiten que la precisión resulte bastante estable
- ❖ La puesta en acción de los movimientos está restringida a las situaciones concretas en las que se aprendió dicho patrón, lo que impide un repertorio adaptado a las diversas situaciones
- ❖ Los niños pueden alcanzar este estadio elemental a través de las ejercitaciones que el entorno de crianza les facilita, pero para superar este estadio, es necesario contar con posibilidades de entrenamiento y ejercitación específica de cada patrón. De lo contrario difícilmente se podrá pasar al siguiente
- ❖ Por ejemplo: hacer una voltereta, saltar comba, no se desarrollan si no realizan una práctica sistemática
- ❖ Es en este estadio donde se definen los patrones motores que están relacionados con el rol sexual

ESTADIO DE MADUREZ

- ❖ Se caracteriza por un alto nivel de habilidad.

- ❖ Los patrones motores se ejecutan con gran precisión, son mecánicamente eficaces y pueden aplicarse en situaciones diversas, pero siempre a partir de un proceso madurativo base
- ❖ Algunos niños pueden alargar la estancia en este estadio a causa de una escasa práctica.
- ❖ El pasaje por este estadio es el paso previo imprescindible para poder practicar un deporte.
- ❖ Quien pretenda aprender un deporte unos años más tarde tendrá que empezar por los ejercicios de los 6 años
- ❖ La práctica exclusiva de unos patrones motores determinados puede dar lugar a una falsa maduración y como consecuencia falta de oportunidades para practicar otros movimientos fundamentales
- ❖ Si bien es cierto que se pueden obtener un alto rendimiento en determinados patrones motores habrá que esperar algunos años para empezar la especialización deportiva

1.3.4. HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

- ❖ Tiene por base los patrones motores adquiridos en la etapa anterior
- ❖ El perfeccionamiento de estos patrones motores tiene dos posibilidades: afinarse para alcanzar altos niveles de rendimiento para deportes o combinar los patrones para desarrollar destrezas para usarlas en deportes y otras manifestaciones.
- ❖ Los patrones una vez dominados se convierten en un instrumento que le permitirá practicar múltiples actividades artísticas, recreativas, estéticas. Así el niño se podrá ejercitar con juegos de reglas, estrategias complejas

ESTADIO GENERAL

- ❖ La combinación de un gran número de patrones motores adquiridos en la etapa anterior da lugar a una multitud de destrezas y riqueza motora
- ❖ Hace que el trabajo del profesor sea más rentable

- ✚ La facilidad con que el niño adquiere las destrezas la convierte en una etapa muy gratificante. Debe evitarse la actividad motriz a un solo deporte.

ESTADIO DE MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS

- ✚ Es la etapa del deporte reglado y comienzo de las competiciones por categorías
- ✚ A los 11 años se deben conocer los elementos técnicos y tácticos de diferentes deportes. El estadio evolutivo le permite comenzar a tomar decisiones, lo cual le posibilita la táctica y estrategia
- ✚ Una de las decisiones será que especialización deportiva tendrá

1.4. TEORÍAS DEL DESARROLLO PSICOMOTOR.

Se presenta en síntesis varias de las teorías del desarrollo psicomotor llevada a cabo por varios autores a lo largo de la historia⁵.

JEAN PIAGET, enfoca su teoría en la epistemología genética, porque estudió el origen y desarrollo de las capacidades cognitivas desde su base orgánica, biológica, genética, encontrando que cada individuo se desarrolla a su propio ritmo. Describe el curso del desar (BATALLA FLORES, 2000)rollo cognitivo desde la fase del recién nacido, donde predominan los mecanismos reflejos, hasta la etapa adulta caracterizada por procesos conscientes de comportamiento regulado.

Para Piaget la motricidad interviene a diferentes niveles en el desarrollo de las funciones cognitivas y distingue estadios sucesivos en el desarrollo de la cognición, que son: el periodo sensorio-motriz, periodo pre

⁵MALAVÉ, Liliani, y otros, Síntesis de las teorías y modelos del desarrollo psicomotor humano de algunos teóricos, 2009, http://propei5inicial.wikispaces.com/*+SINTESIS+DE+LAS+TEOR%C3%8DAS+Y+MODELOS+D+EL+DESARROLLO+PSICOMOTOR+HUMANO+DE+ALGUNOS+TEORICOS.

operacional, periodo de las operaciones concretas y periodo de las operaciones formales.

HENRY WALLON, en su teoría intenta mostrar la importancia del movimiento en el desarrollo psicobiológico del niño sosteniendo que la función tónica juega un rol relevante en el desarrollo infantil y dividió la vida del ser humano en diferentes estadios: impulsivo, proyectivo y personalístico.

ARNOLD GESELL, ha tenido gran influencia en los estudios normativos sobre el desarrollo motor de los niños, niñas. Para este autor la maduración es el mecanismo interno a través del cual se consigue progresar en las distintas áreas de la conducta, destacando como: conducta adaptativa, conducta social, conducta motriz y conducta verbal.

SIGMUND FREUD, representa el modelo psicoanalítico en el desarrollo humano, donde se enfoca la motricidad como relación. Esta teoría aportó la revitalización de lo corporal en el desarrollo de la personalidad infantil y adulta.

Dividió el proceso del desarrollo en varios estadios: oral, anal, fálico, latencia y el genital.

JULIÁN AJURIA GUERRA, se basa en la teoría *de* Wallon donde da importancia a la función tónica y a la relación de la utilización del tono como medio privilegiado de comunicación del niño.

Para este autor el desarrollo motor infantil atraviesa por diversas etapas que se conforman en las posibilidades de acción y se refina la melodía cinética.

EMMI PLIKLER, en su método predomina la libertad frente a la restricción o al intervencionismo del adulto, para él, el desarrollo motor se lleva a cabo de forma espontánea según los dictados de la maduración orgánica y nerviosa.

Hace énfasis en las condiciones que garantizan la libertad de los movimientos.

JEAN LE BOULCH, se basó en el estudio de la motricidad infantil y su evolución frente a otros ámbitos de la conducta. Estableciendo el método psicocinética donde desarrolla cualidades fundamentales de la persona, cuya perspectiva sea el mejor ajuste del hombre a su medio. Esta acción educativa debe repercutir en las distintas conductas humanas especialmente en los aprendizajes escolares y profesionales. El aprendizaje motor principalmente debe superar la mera repetición y eslabonamientos acciones musculares y debe analizarse bajo la perspectiva de organización de todos los instantes de la ejecución y en su progreso.

V.DA FONSECA, sostiene que el desarrollo psicomotor infantil es un elemento necesario para el acceso de los procesos superiores del pensamiento. Divide la ontogénesis de la motricidad en tres etapas: inteligencia neuromotora, inteligencia perceptiva motriz e Inteligencia psicomotriz.

J.P.GUILFORD, Representa al modelo de la teoría factorial de la inteligencia humana los datos motores y psicomotores. Sitúa la actividad psicomotriz como una categoría de información o de contenido llamada comporta mental, esta información psicomotriz proviene de dos fuentes: el yo y el otro.

Esta información llamada comportamental, permite la percepción y la reflexión tanto sobre sí como sobre el otro, lo que Thorndike denomina inteligencia social.

E.A. FLEISHMAN, también representa al modelo factorial, donde estudia la estructura de los diferentes comportamientos psicomotores.

Sostiene que desde la infancia el niño, niña se desarrollan y adquieren a través de diferentes situaciones de aprendizaje facultades motrices, las cuales van a permitirle al adulto alcanzar cierta estabilidad en su vida.

JEROME. S. BRUNNER, señala que el desarrollo psicomotor del niño es la adquisición de capacidades psicomotrices consideradas como un proceso en el cual éste aprende a construir secuencias de movimientos adaptados a sus intereses y a los intentos de las acciones ligándose estrechamente a los demás factores del desarrollo, y muy en particular a la actividad viso motriz.

Señala que el desarrollo de las capacidades del niño comprende tres componentes esenciales: la intención, el feed-back interno, y los patrones de acción.

N.C.KEPHART, hace énfasis en la importancia de los aprendizajes motores y sensoriales del niño enfrentado con los aprendizajes escolares. Tomando en cuenta: el plano filogenético, y la influencia tecnológica.

B.J.CRATTY, este modelo hace referencia a la síntesis de la conducta. Entre las cuales menciona un modelo de cuatro canales en donde se presenta una conexión: perceptual, motor, verbal y cognitivo.

D. V.GALLAHUE, en su teoría sustenta que los seres humanos pueden encontrarse en diferentes fases durante diversas tareas realizadas. La utilización de las fases en el desarrollo motor se origina a partir de una metodología deductiva en el estadio del desarrollo.

La constatación del que el niño, niña presenta un desarrollo motriz de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico. Existen características físicas que intervienen en las actividades motrices.

Cada persona debe superar cada fase para poder optar a conductas motrices más complejas.

LEV VIGOTSKY, Este autor hace énfasis: en la interacción social, en donde el conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio socio- cultural, el lenguaje como una herramienta necesaria para llevarse a cabo el conocimiento, el cual va a permitir el control de las acciones, y la existencia de dos funciones mentales: las inferiores (innatas) determinadas genéticamente y las superiores.

1.4.1. LA PSICOMOTRICIDAD

La motricidad tiene varias definiciones según los diferentes autores que la han estudiado en la historia; pero partiendo del análisis de su estructura lingüística engloba dos conceptos que reflejan la ambigüedad de lo psíquico (psico) y de lo motriz (motricidad).

Es así que se tiene una definición más consensuada de este término, que parte de contener las varias definiciones dadas, quedando establecida en el primer Congreso Europeo de Psicomotricistas en Alemania (1996) como: “Basado en una visión global de la persona, el término "psicomotricidad" 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”⁶.

1.4.2. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD.

ESQUEMA CORPORAL.

O propia imagen, se refiere básicamente a como un individuo identifica su cuerpo de forma mental y como lo relaciona con las acciones y movimientos. Según Le Boulch, "la noción de esquema corporal hace referencia al conocimiento que poseemos de nuestro cuerpo, a la intuición de conjunto que tenemos de él, ya sea de forma estática o dinámica, a las relaciones entre sus diferentes partes y, sobre todo, a las relaciones con el espacio y los objetos que lo rodean".

EQUILIBRIO.

⁶HERNANDEZ, Luis, *Desarrollo Cognitivo y motor*, 1ra Edición, Editorial Paraninfo, España, 2011, p 104.

Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.⁷

ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL.

Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.⁸

TIEMPO Y RITMO.

Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.⁹

LATERALIDAD.

Se refiere a la predominancia de uno de los dos hemisferios cerebrales para controlar las acciones del cuerpo, lo que causa que los individuos desarrollen una destreza

⁷ s/a, Areas de la Psicomotricidad, 2009, <http://psicomotricidad.wikispaces.com/%C3%81reas+de+la+psicomotricidad>

⁸s/a, Ar. Cit., <http://psico-motricidad.wikispaces.com/%C3%81reas+de+la+psicomotricidad>

⁹s/a, Ar. Cit., <http://psico-motricidad.wikispaces.com/%C3%81reas+de+la+psicomotricidad>

mayor en uno de los lados del cuerpo (izquierdo – derecho) para ejecutar o realizar funciones o acciones.

Según Tasser, “La adquisición de la lateralidad consiste en conocer los conceptos de derecha e izquierda y su implicación con las relaciones personales del individuo consigo mismo, sus iguales y con el entorno que le rodea”.

Cabe mencionar que cuando se impone el proceso de maduración, uno de los hemisferios cerebrales madura más que el otro. Si el que predomina es el derecho el individuo es zurdo y si el que madura más o predomina es el izquierdo, el individuo es diestro; existiendo de igual manera los individuos ambidiestros que son aquellos que tienen igual desarrollo de los hemisferios cerebrales y por tanto similar habilidad de funcionalidad del lado izquierdo y derecho del cuerpo.

1.4.3. HABILIDADES MOTRICES.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Es el grupo de acciones motrices y movimientos fundamentales que brotan en la evolución humana de los patrones motrices, y que están basados en la herencia genética; es decir que son las habilidades innatas o heredadas, habituales y necesarias para la vida cotidiana, que sientan las bases para las habilidades complejas o especializadas que se desarrollaran a lo largo del tiempo en el individuo mediante la práctica y el entorno. Según Triguero y Rivera en 1991, la definen como “Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia”.

Estas habilidades se clasifican en 3 grupos grandes de movimientos que acogen los diferentes movimientos según sus características propias en el individuo y el entorno que lo rodea.

HABILIDADES LOCOMOTRICES.

Son toda progresión de movimiento desde un punto a otro en el espacio, que involucra un desplazamiento del cuerpo total o parcial. Es así que se considera como la habilidad básica más importante por ser la base y el sustento de la mayoría de habilidades, ya que a través del movimiento un individuo siempre toma contacto con su medio que le rodea, y lo explora e investiga, teniendo también como consecuencia el desarrollo de las capacidades perceptivo – motrices . Involucra principalmente tres acciones primordiales, marchar, correr y saltar, pero pueden involucrarse otras acciones como reptar, nadar, gatear, rodar.

LA MARCHA

Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna.

A mediados del siglo XX, Shirley definió la marcha como “la fase del desarrollo motor más espectacular y, probablemente más importante”. Y es que la adquisición de la locomoción vertical bípeda se considera un hecho evolutivo de primer orden. Hasta que el niño (a) no sabe andar solo, su medio se encuentra seriamente limitado y, no se puede mover sin ayuda en posición vertical hasta haber desarrollado suficiente fuerza

muscular, reflejos anti gravitatorios adecuados y mecanismos de equilibrio mínimamente eficaces”¹⁰.

CORRER.

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. Se diferencia de la marcha por la llamada “fase aérea”. Para Slocum y James en el 2007, “correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire”.

Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño (a) aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.¹¹

SALTAR.

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y la carrera, entrando en acción factores como la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.

Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia

¹⁰BABARRO, Julia, Habilidades motoras básicas locomotrices, 2010 , <http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas.html>

¹¹Idem., <http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas.html>

delante, hacia detrás o lateral; con un pie y caer sobre el otro, salto con uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja, etc.

La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr.¹²

HABILIDADES NO LOCOMOTRICES.

Son aquellas habilidades que tienen como peculiaridad el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin efectuar movimientos de desplazamientos de un punto a otro en el entorno. Pueden ser acciones tales como equilibrio, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, etc.

EQUILIBRIO.

Esta habilidad hace referencia al dominio postural del individuo para actuar eficazmente ante la acción de la gravedad, y que está ligado estrechamente al desarrollo del sistema nervioso central, e involucra la acción de factores de tipo psicomotor del individuo confrontados a la información obtenida de las sensaciones cenestésicas, visuales y del laberinto. Se identifican así el equilibrio estático y dinámico.

Según García y Fernández (2002), “el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad”.

GIRO

¹²BABARRO, Julia, Ar. Cit., <http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas.html>

Sánchez Bañuelos (1990), definió al giro dentro de la motricidad como “movimientos que implican una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el cuerpo humano, es decir, el vertical, el anteroposterior y el transversal, concepto que se complementa con la consideración de estos como movimientos complejos, los cuales hacen intervenir a todos los segmentos corporales simultánea y coordinadamente”.

Esta habilidad es de gran utilidad para la orientación de un individuo, lo que le permite además desarrollar la capacidad de orientación espacial.

DE PROYECCION/RECEPCION

Se caracteriza por ser la habilidad que presenta un individuo para dominar o manejar un instrumento u objeto mediante movimientos.

LANZAR.

“La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños (as)¹³.

Se caracterizan tres clases de lanzamientos presentes en los niños: lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás a delante.

COGER.

¹³BABARRO, Julia, Habilidades motoras básicas proyección/recepción, 2010, http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas_19.html

Coger o atrapar, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. Cuando se emplean otras partes del cuerpo junto con las manos, la acción se convierte en una forma de parar y no coger o atrapar.

El dominio de la habilidad se desarrolla a ritmo lento en comparación con otras habilidades porque necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil, exigiendo unos ajustes perceptivo-motores complejos. Los brazos han de perder la rigidez de las primeras edades (2 a 3 años), para hacerse más flexibles, localizándose junto al cuerpo (4 años). Hacia los 5 años la mayoría, al menos el cincuenta por ciento, de los niños están capacitados para recepcionar al vuelo una pelota.

A la hora de desarrollar esta habilidad es necesario tener en cuenta aspectos importantes como el tamaño y la velocidad del móvil.¹⁴

GOLPEAR

Golpear es la acción de balancear los brazos y dar a un objeto. Las habilidades de golpear se llevan a cabo en diversos planos y muy distintas circunstancias: por encima del hombro, laterales, de atrás adelante, con la mano, con la cabeza, con el pie, con un bate, con una raqueta, con un palo de golf o de hockey.

El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del móvil a golpear y, además,

¹⁴Idem, http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas_19.html

estará condicionado por la posición del cuerpo y sus miembros antes y durante la fase de golpeo.¹⁵

¹⁵BABARRO, Julia, Ar. Cit., http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas_19.html

CAPITULO II

2.1. LA COORDINACIÓN

Se puede entender por coordinación a la acción o proceso que trata de integrar diferentes movimientos en pro de alcanzar un objetivo común, o de responder eficazmente a una tarea en específica. En una terminología más profunda se la define como “el resultado o la consecuencia de una actividad compleja concreta ya sea esta de tipo intelectual o física”¹⁶.

2.1.1. DEFINICION DE COORDINACION MOTRIZ.

La coordinación motriz es la interacción, el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la capacidad de generar movimiento de forma controlada y ajustada. La organización de las sinergias musculares para cumplir un objetivo, por medio de un ajuste progresivo, conduce a la estructuración de una praxis. Así, la praxis puede ser definida como un sistema de movimientos coordinados entre sí en función del objetivo a lograr¹⁷.

2.1.2. TIPOS DE COORDINACION

ROMERO CEREZO (2000), en su investigación llevada a cabo entre la década del noventa la subdividió en tres tipos¹⁸.

¹⁶HURTADO, Purificación y VIZUETE, Manuel, *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Subdirección General de Información y Publicaciones, Madrid, 2002, p230.

¹⁷LE BOULCH, J, *La Educación por el Movimiento*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1976, p.49.

¹⁸ROMERO CEREZO, C, *Las capacidades perceptivo-motoras y su desarrollo*, En M^a del M^a ORTIZ CAMACHO, *Comunicación y Lenguaje Corporal. Bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo*, Editorial Granada, 2000, p. 115.

COORDINACIÓN ESTÁTICA.

Se refiere a cuando no se realiza desplazamiento del cuerpo entero y de los distintos segmentos de éste, es decir, cuando no se realiza en movimiento.

COORDINACIÓN DINÁMICA.

Se refiere a cuando se realiza en movimiento, interviniendo en un desplazamiento varios segmentos corporales. La coordinación dinámica se puede dividir en coordinación general y coordinación especial. En la coordinación general intervienen varios grupos musculares, mientras que en la especial no.

Le Boulch la definió como “la interacción, el buen funcionamiento, entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en el movimiento. Dicho de otra manera, es una acción coordinada entre sistema nervioso central y la musculatura fásica y tónica. Es un dominio global del cuerpo, un ajuste dinámico continuo a lo cercano o al medio”

COORDINACIÓN OCULO MOTRIZ

Se refiere a cuando entra en juego una relación entre vista y un segmento corporal. Dentro de este tipo distinguimos entre óculo manual, cuando la relación se establece entre vista y segmento superior, y óculo pédica, cuando la relación se establece entre vista y segmento inferior.

2.1.3. CAPACIDADES COORDINATIVAS

Hipólito Camacho (1997), definió a las capacidades coordinativas como “capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”. Es decir estas capacidades aplican el movimiento a través del sistema nervioso central.

CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS

Hacen referencia a la capacidad de regulación del movimiento sumada a la capacidad de adaptación y cambios motrices que presenta el individuo, siendo estas:

1) CAPACIDADES DE REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO

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 [...].

2) 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.¹⁹

CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES

Se compone del grupo más grande de capacidades de un individuo., y de la forma cómo interactúan durante la ejecución de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales, siendo estas:

¹⁹CASTAÑO, Andrés, Capacidades Coordinativas, 2012,
<http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

1) CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN

Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente, movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto [...].

2) 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 [...].

3) CAPACIDAD DE REACCIÓN

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

4) 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 [...].

5) CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN

Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida [...].

6) 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 [...].

7) 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 [...]²⁰.

CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS

Son dos:

1) 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 [...].

2) 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

²⁰CASTAÑO, Andrés, Ar. Cit., <http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

agilidad hacen presencia todas las capacidades coordinativas; por consiguiente actúa significativamente en la enseñanza y aplicación de juegos, deportes, actividades artísticas y recreativas²¹.

²¹CASTAÑO, Andrés, Ar. Cit., <http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

CAPITULO III

3.1.EL ENTRENAMIENTO Y MOTRICIDAD.

Los movimientos dependen de una serie de factores fisiológicos y neuromotores cuya funcionalidad define el nivel de rendimiento que un individuo puede alcanzar en un evento. El objetivo del entrenamiento, generalmente va unido a las varias modalidades deportivas, lo que produce una mejoría funcional de estos factores, mientras se intenta dotar al individuo del mejor nivel de condición en cada variante componente de su biodinámica, referido a su espacio de participación.

Desde el punto de vista pedagógico – deportivo la “motricidad” es un criterio de las capacidades motrices del hombre que determinan sus resultados en los más diversos ejercicios físicos: tipos y disciplinas deportivas. El control sobre estas capacidades se realiza mediante la medición de unos u otros parámetros.

El parámetro de la motricidad es una magnitud que caracteriza una parte, propiedad o rasgo distintivo de las capacidades motrices del individuo. Son las características espaciales, temporales, de fuerza, etc. de la actividad motriz que sirven como criterio del potencial motor del deportista²².

Hahn (1.988), manifiesta “En el entrenamiento con niños, el fin es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motor, a base del cual se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada”.

²²ZHELYAZKOV, Tsvetan, *Bases del entrenamiento deportivo*, 1ra Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona – España, 2001, p.149.

3.1.1. BENEFICIOS DE UN ENTRENAMIENTO ADECUADO CON LOS NIÑOS

Según Casimiro y Águila, 1999, se identifican varios beneficios como²³:

- ❑ Produce un mayor nivel de actividad infantil.
- ❑ Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
- ❑ Sienta las bases para el aprendizaje y rendimiento posterior.
- ❑ Expansiona las posibilidades motoras.
- ❑ Permite al niño formarse una imagen deportiva en general y de su deporte en particular.
- ❑ El entrenamiento permite una mejor adaptación a la competición.
- ❑ Aumenta el crecimiento.
- ❑ Puede corregir defectos físicos que pudieran existir.
- ❑ Permite una integración progresiva en la sociedad.
- ❑ Aumenta el nivel de responsabilidad social.
- ❑ Supone un aprendizaje para el éxito o el fracaso deportivo y social.
- ❑ Potencia la creación y regularización de hábitos.
- ❑ Contribuye a desarrollar el placer por el movimiento.
- ❑ Anula las limitaciones del sedentarismo.
- ❑ Sirve de estímulo para la higiene y la salud.

3.2.EL RENDIMIENTO MOTOR.

“La capacidad de rendimiento motor, incluyendo el proceso de aprendizaje motor, se basa en la aptitud funcional de los sistemas neuromuscular (coordinación y regulación motoras) y energético (aporte, liberación y re-síntesis de energía para la realización del trabajo mecánico). Ambos sistemas están estrechamente vinculados entre sí”²⁴.

²³AGUILA, Cornelio y ANDUJAR, Casimiro, Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos, <http://www.efdeportes.com/efd21/talento.htm>

²⁴WEINECK, Jurgen, *Entrenamiento total*, 1ra Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2005, p 73.

3.2.1. EL DEPORTE EN EL DESARROLLO MOTRIZ

Los movimientos son parte integral del niño, por lo cual la motricidad representa un fundamento y una condición importante, en el desarrollo físico y en el desarrollo intelectual y social del individuo; por lo cual la Educación Física, basada en el deporte, es aquella disciplina educadora que forma al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor.

En tal virtud la presentación de alguna limitación o descuido del aspecto motor puede tener consecuencias permanentes en la personalidad; a su vez, si se incentiva, organiza y dirige tempranamente y de manera correcta la actividad motriz del niño, se logrará la estimulación del desarrollo multilateral de su personalidad.

CUALIDADES FISICAS PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD.

Hace referencia a las condiciones y aptitudes necesarias para que el individuo pueda acrecentar su motricidad de una manera más óptima y sustancial, siendo así estos los componentes esenciales de la condición física, y en esta razón los elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva; por lo tanto para mejorar el rendimiento físico se debe incrementar el entrenamiento de las diferentes capacidades. Considerándose a la flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia como las cualidades básicas de la motricidad.

FLEXIBILIDAD

Se define como “la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa sin causar una lesión”²⁵, y está compuesta por la interrelación de la flexibilidad estática y dinámica.

²⁵ HEYWARD, Vivian, *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*, 5ta Edición, Editorial Panamericana, Madrid España, 1991, P. 245

“La flexibilidad estática es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitada por la extensibilidad de la unidad musculotendinosa. La flexibilidad dinámica es una medida del rango de fuerza de torsión o de resistencia desarrollada durante el estiramiento en toda la amplitud del movimiento articular”²⁶.

En este aspecto, el individuo en etapa infantil tiene la ventaja de poseer una flexibilidad muy elevada, esto debido a que el esqueleto aún no se encuentra totalmente solidificado.

VELOCIDAD

Dentro del concepto de física se establece que la velocidad es una relación del espacio recorrido durante una unidad de tiempo, sin embargo dentro de la motricidad no se puede definir tan ambiguamente al conjunto de acciones musculares, movimientos óseos, percepciones de señales y reacciones coordinadas.

En este sentido Frey la define como “la capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo, determinado por las condiciones dadas, sobre una base doble: la movilidad de los procesos en el sistema neuromuscular y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza”²⁷.

FUERZA

Puede ser definida como la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento)[...].

²⁶ HEYWARD, Vivian, Ar. Cit., p 245

²⁷ WEINECK, Jurgen, *Entrenamiento total*, 1ra Edición, Editorial. Paidotribo, Barcelona, 2005, p 355.

Cuando realizamos un trabajo de fuerza y la consecuente contracción muscular, según sea el movimiento, puede provocar que el músculo se acorte (concéntrico), se alargue (excéntrico) o no varíe su longitud total (isométrico).

A su vez, cuando realizamos toda la fuerza posible en un movimiento determinado estamos hablando de fuerza máxima. Cuando esta máxima fuerza hay que hacerla de forma instantánea en el menor tiempo posible la llamamos fuerza explosiva. Si lo que hay que hacer son varias repeticiones fuertes pero veloces la denominaremos fuerza rápida, veloz o potencia. Y si por el contrario, se trata de hacer muchas contracciones o mantenerlas durante un tiempo la definiremos como fuerza resistencia²⁸.

En la edad infantil no se deben ejecutar los ejercicios puros de fuerza, sino deben prevalecer los ejercicios variados dinámicos.

RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo el máximo tiempo sin cansarse. Si este esfuerzo implica a uno o varios músculos nos referiremos a la resistencia muscular, pero si conlleva un esfuerzo más global de todo el cuerpo estaremos hablando de la resistencia cardiovascular porque se exige a los aparatos circulatorio y respiratorio que se ajusten a un determinado trabajo.

Cuando se realiza un esfuerzo prolongado, puede pasar que al músculo no le llegue suficiente oxígeno y se agote pronto. Denominaremos este tipo de trabajo como resistencia anaeróbica (que a su vez puede ser

²⁸SEBASTIANI, Enric M. y GONZALEZ, Carlos A., Cualidades físicas, 1ra Edición, Editorial INDE, Barcelona – España, 2000, p, 27 y p, 31.

aláctica o láctica dependiendo de la energía que utilice el músculo para funcionar y si produce o no ácido láctico).

Si por el contrario, cuando se realiza un esfuerzo prolongado, al músculo le llega suficiente aportación de oxígeno le llamaremos resistencia aeróbica.

La resistencia mixta es aquella en la que se interrelacionan los procesos anaeróbicos y aeróbicos²⁹.

3.3.EJERCICIO FÍSICO

Se puede definir al ejercicio físico como una actividad física estructurada que puede mejorar y mantener la aptitud física, la salud y el bienestar de una persona.

Puede ser llevada a cabo por varios factores y bajo distintas metodologías con lo cual se podría obtener beneficios como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, mantenimiento físico o simplemente por actividad recreativa.

3.3.1. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Los beneficios de la actividad física para niños son muchos y muy variados, sin embargo se pueden clasificar de manera general en tres grupos que engloban los diferentes rasgos y actividades que se vincularán directamente a lo largo de la vida del individuo, estos son:

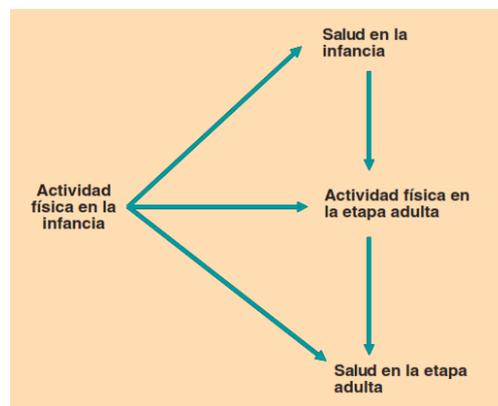
- ✚ Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia.

²⁹SEBASTIANI, Enric M. y GONZALEZ, Carlos A., Ar. Cit., p, 23.

- ✚ Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta.
- ✚ El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta.³⁰

Es así que las interrelaciones entre la actividad y la salud en la infancia y en la edad adulta, se pueden entender de la siguiente manera:

Ilustración 2: Interrelación de la actividad física en la infancia



Fuente: Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, Salud Pública, Promoción de salud y epidemiología, Madrid – España.

Como un enfoque más puntual se pueden destacar los siguientes beneficios del ejercicio físico:

1. PARA LA SALUD DURANTE LA INFANCIA:

- ✚ Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- ✚ Promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovasculares y músculo-esquelético.

³⁰Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, Salud Pública, Promoción de salud y epidemiología, Madrid – España, p, 24 y p,25

- Reducción de los factores de riesgo relativos a:
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes de tipo 2.
 - Hipertensión.
 - Hipercolesterolemia.

- ⊕ Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de:
 - La reducción de la ansiedad y el estrés.
 - La reducción de la depresión.
 - La mejora de la autoestima.
 - La mejora de la función cognitiva.

- ⊕ Mejora de las interacciones sociales.

2. MEJORA DE LA SALUD DURANTE LA EDAD ADULTA:

- ⊕ Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.
- ⊕ Reducción de la morbilidad y la mortalidad derivadas de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- ⊕ Mejora de la masa ósea, lo cual reduce la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

3. ESTABLECIMIENTO DE MODELOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE TODA LA VIDA:

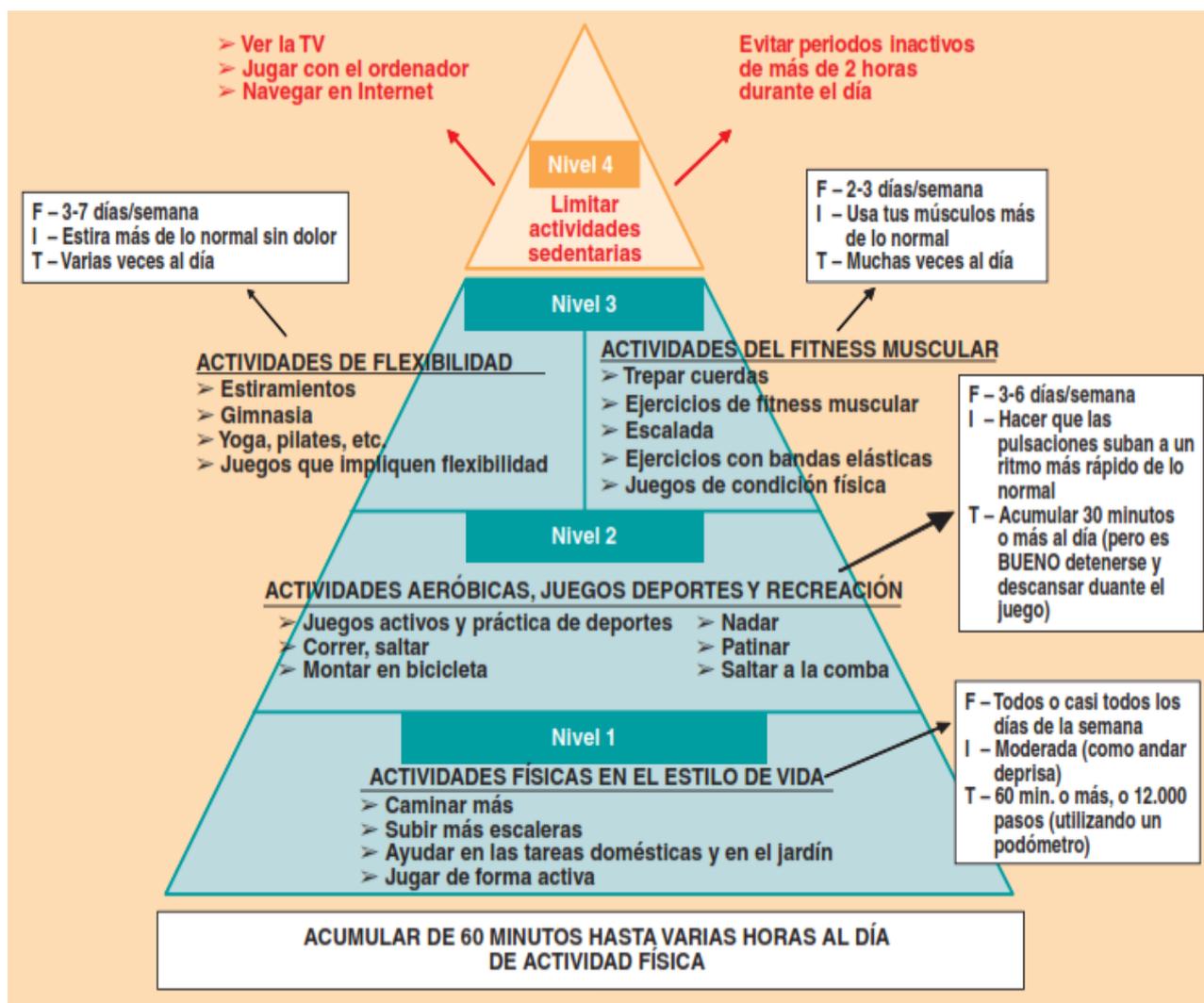
- ⊕ Incremento de las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa.³¹

³¹Salud Pública, *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*, Promoción de salud y epidemiología, Madrid – España, p, 27

3.3.2. PIRAMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL

Corbín (2007) presenta una pirámide de actividades principales que los niños deben efectuar para que estos valoren cada uno de los componentes de la condición física relacionada con la salud e inactividad:

Ilustración 3: Pirámide de actividad física infantil



Fuente: La Pirámide de Actividad Física infantil. (Adaptada de C.B. Corbin and R. Lindsey, 2007, Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64. © 2007 by Charles B. Corbin and Ruth Lindsey. Reprinted with permission from Human Kinetics [Champaign, IL]).

3.3.3. SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA PROMOVER ENTRE NIÑOS Y NIÑAS LA ACTIVIDAD FÍSICA³²

Todas las personas adultas son responsables de ayudar a que los niños y las niñas incluyan la actividad física en sus rutinas diarias, citando a continuación algunas de las recomendaciones aplicables actualmente desde diferentes ámbitos en los que se encuentran los adultos frente a la realidad de los niños.

Todos podemos:

Defender la existencia de lugares adecuados, seguros y bien situados para que niños, niñas y adolescentes jueguen y participen en programas de actividad física.

Ejercer una influencia sobre los administradores escolares y los miembros del consejo escolar para que respalden la actividad física diaria y otros programas escolares que promuevan la actividad física durante toda la vida, y no sólo los deportes de competición.

Proporcionar un buen ejemplo a través de la propia actividad física, de la realización de elecciones saludables en materia de nutrición, y del hecho de no fumar.

Hablar a los niños y adolescentes de ambos sexos acerca de los programas deportivos y recreativos de su comunidad.

Desalentar el uso de la actividad física como castigo.

³²Salud Pública, *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*, Ar. Cit., p, 56, 57, 58

Los padres, madres o tutores pueden:

Fomentar que sus hijos e hijas sean físicamente activos.

Aprender cuáles son los deseos de sus hijos e hijas en relación con los programas de actividad física y ayudarles a elegir las actividades adecuadas.

Participar como voluntarios en los programas recreativos y los equipos deportivos de sus hijos e hijas.

Jugar y ser físicamente activo con sus hijos e hijas.

Enseñar a sus hijos e hijas las normas de seguridad y garantizar que cuentan con la ropa y el equipamiento necesarios para participar de forma segura en la actividad física.

Enseñar a sus hijos e hijas los principios del juego limpio y de la deportividad en las actividades físicas y los deportes.

El profesorado, los entrenadores/as y los monitores/as de actividad o de campamento pueden:

Utilizar programas de estudio que sigan los criterios nacionales referidos a la educación física y la educación para la salud.

Hacer que el alumnado sea físicamente activo durante las clases de educación física.

Garantizar que los niños y adolescentes de ambos sexos conocen las normas de seguridad y utilizan una ropa y unos equipamientos adecuados.

Garantizar que los niños, niñas y adolescentes comprenden los principios del juego limpio y de la deportividad en las actividades físicas y los deportes.

Poner énfasis en la participación, la actividad y la diversión en lugar de en la competitividad.

Exponer al alumnado a una serie de elecciones diferentes en materia de deportes y actividades físicas.

Ayudar al alumnado a sentirse competente en numerosas capacidades motoras y conductuales.

Implicar a las familias y a las organizaciones comunitarias en los programas de actividad física.

Evitar el uso de la actividad física como castigo; por ejemplo, hacer flexiones o dar vueltas adicionales.

Los administradores/as escolares pueden:

Exigir educación para la salud y actividad física diaria para todo el alumnado.

Garantizar que la educación física y los programas extracurriculares ofrecen actividades que se pueden practicar durante toda la vida, como los paseos o el baile.

Proporcionar tiempo durante el día (por ejemplo, en los recreos) para actividades físicas no estructuradas, como pasear, saltar a la comba o jugar en zonas recreativas.

Contratar a especialistas en actividad física y entrenadores/as cualificados.

Garantizar que las instalaciones escolares son seguras y están limpias y abiertas al alumnado durante el horario no escolar y las vacaciones.

Suministrar programas de promoción de la salud a los miembros del personal.

Proporcionar al profesorado una formación interna en materia de promoción de la actividad física.

Los supervisores/as de ocio o de deportes de la comunidad pueden:

Proporcionar una combinación de deportes de equipo competitivos y no competitivos, y de actividades recreativas y de condición física para toda la vida.

Incrementar la disponibilidad de parques, piscinas públicas, carriles bici e itinerarios de paseo, así como de otros lugares para practicar actividades físicas.

Garantizar que las instalaciones físicas cumplen o superan los criterios de seguridad.

Garantizar que las personas encargadas de entrenar están debidamente cualificadas.

Trabajar con los centros escolares, las empresas y los grupos de la comunidad con el fin de garantizar que los niños, niñas y adolescentes con menores ingresos cuentan con transporte y equipamientos adecuados para participar en los programas de actividad física.

Los profesionales de la salud (tales como médicos, fisioterapeutas, expertos en dietética, en preparación física, etc.) pueden:

Proporcionar evaluaciones sobre los niveles de actividad física infantojuvenil.

Realizar un seguimiento de la situación en materia de obesidad/sobrepeso en los niños y niñas, de la diabetes no dependiente de la insulina, así como de otras enfermedades o factores de riesgo.

Enviar a los niños y adolescentes de ambos sexos a programas de actividad física escolares o comunitarios de alta calidad cuando sea pertinente.

Promover entornos escolares que fomenten la actividad física.

Promover entornos comunitarios que fomenten la actividad física.

Promover y desarrollar entornos domésticos que fomenten la actividad física.

Asesorar a los niños, niñas y adolescentes sobre cómo y por qué deben ser físicamente activos.

Comprender y ser sensible a las prácticas y las creencias culturales que puedan interferir en la realización de la actividad física.

Promover programas y actividades físicas que no ignoren las creencias culturales ni supongan una ofensa para las mismas.

Establecer unos objetivos de actividad física razonable y asequible a corto y largo plazo.

3.3.4. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS CENTROS ESCOLARES

En todo el mundo existe una preocupación creciente acerca de la reducción de la disponibilidad de educación física y de la participación en esta materia en los centros escolares. Muy pocos países imparten un mínimo de dos horas semanales de educación física en los centros de educación tanto primaria como secundaria, e incluso esta cantidad se encuentra muy lejos de las actuales recomendaciones sobre el número de clases diarias de educación física infantojuvenil³³.

³³ Centers for Disease Control and Prevention CDC: Active Youth: Ideas for Implementing CDC Physical Activity Promotion Guidelines. Champaign, IL.: Human Kinetics; 1998.

Las medidas diseñadas para aumentar la cantidad de tiempo que los estudiantes dedican a realizar actividades físicas de moderadas a vigorosas durante las clases de educación física tienen éxito a la hora de incrementar los niveles de actividad física y de mejorar la condición física. Por lo tanto, la educación física debe continuar siendo una herramienta importante para promover la actividad y la condición física.

En determinados círculos, existe la percepción de que el tiempo dedicado a las clases de educación física en los centros escolares puede resultar perjudicial para el rendimiento académico o que se podría destinar mejor a otras tareas académicas. Sin embargo, no existen resultados científicos que respalden esta afirmación. En realidad, se puede considerar que lo cierto es lo contrario. Existen pruebas científicas que demuestran que un incremento significativo del tiempo escolar dedicado a la educación física relacionada con la salud no tiene efectos perjudiciales para el rendimiento académico del alumnado, sino que proporciona importantes beneficios para la salud³⁴.

3.4.EVALUACION DE APTITUDES

Nos permitirán definir las condiciones generales que posee el niño para realizar cualquier actividad física, midiendo así las cualidades físicas básicas del individuo y evaluar su destreza deportiva en concordancia con sus aptitudes motrices.

3.4.1. TEST DE PSICOMOTRICIDAD

Los test de psicomotricidad permiten evaluar generalmente el grado de coordinación corporal, así como las habilidades motrices finas y gruesas, aunque en esta investigación se enfocarán únicamente a las destrezas gruesas de los niños del CDI planeta INDIGO, para así determinar los patrones motrices que utilizan el grupo de

³⁴Salud Pública, *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*, Ar. Cit.,p, 75, 76

niños para explorar el medio, ya que la manera en que se desenvuelve motrizmente influye determinantemente en la adquisición de los aprendizajes.

Esta evaluación de la motricidad permitirá además de conocer las características motrices de los niños, identificar sus potencialidades y debilidades del desarrollo motor, y recomendar las intervenciones oportunas necesarias para el desarrollo de los niños.

PRUEBA #1: FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO

Formulado por Wells y Dillon

OBJETIVO: Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

EJECUCIÓN: Descalzo, el niño se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato.

Desde esta posición el niño flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 4 veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

Material: Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

Anotación: Se anota la mayor distancia alcanzada en los 4 intentos realizados y leída al centímetro más cercado.

PRUEBA# 2: TEST DE LA LÍNEA DE EQUILIBRIO

MARTÍNEZ LOPEZ, E.J.; ZAGALAZ SÁNCHEZ, M.L.; LINARES GIRELA, D.(2003).Las Pruebas de aptitud físicas en la evaluación de a condición física de la E.S.O. Apuntes. N71

Objetivo: Se medirá la distancia recorrida por el ejecutante desde el inicio hasta el punto final.

Ejecución: El niño deberá caminar en línea recta sobre una línea continua elaborada en el piso con cinta adhesiva la misma que tendrá un ancho de 15 centímetros con un largo de 5mts; se realizarán tres intentos y se cogerá la distancia mayor de los tres intentos.

Material: Cinta adhesiva y una cinta métrica.

Anotación: Se tomará en cuenta la mayor distancia alcanzada en los 3 intentos realizados.

Tabla de valoración distancia puntuación valoración:

- 5mts. 10 puntos Excelente.
- 4 – 4,99mts 8 puntos Bueno
- 2 – 3,99mts 6 puntos Regular
- 1- 1,99mts 3 puntos Malo
- 0 – 0,99mts 1 punto Muy malo

PRUEBA# 3: TIMED UP AND GO

Flor, I. Gándara C. y Relevo, J. “Manual de Educación Física. Deportes y recreación por edades. “Cultural S.A. Colombia. 2004

Objetivo: trasladarse en el menor tiempo posible de un lugar a otro.

Ejecución: La posición inicial deberá ser de sentado en una silla que sea del tamaño correcto para los niños, deberán apoyar la espalda en la silla y los brazos mantenerlos de manera horizontal. A la señal de ¡listos! Y ¡ya! Deben andar lo más rápido posible hasta el cono (situado a tres metros de distancia) darle la vuelta al cono y volver a sentarse con la espalda en contacto con la silla.

Material: Conos, sillas y silbato.

Anotación: Se tomará en cuenta quien realice el ejercicio en el menor tiempo posible y adopte una correcta postura tanto inicial como final.

Tabla de valoración distancia puntuación valoración:

- 10 segundos Normal.
- 10 – 20 segundos Riesgo de caída.
- Más de 20 segundos Alto riesgo de caída.

CAPITULO IV

4.1.DISEÑO METODOLOGICO

El inicio de la presente investigación fue desarrollado con la aplicación de un diagnóstico que permita determinar las falencias en cuanto a las habilidades motrices básicas que presentan los niños de 3 a 4 años del “Centro de Desarrollo Infantil Planeta Índigo”, por la falta de una adecuada oferta en el área de la cultura física.

Es por esto que el presente estudio es de tipo correlacional, debido a que tiene como finalidad la aplicación de un programa de actividades físicas que permita desarrollar las actividades motrices básicas de los niños, y así medir la relación que existe entre la práctica deportiva y la mejora de las habilidades motrices en los niños de dicho centro, que inclusive permita que dicho programa pueda ser adoptado por centros semejantes en pro de mejorar el desenvolvimiento de sus estudiantes.

4.1.1. METODOLOGIA APLICADA PARA LA CONCRESIÓN DEL PROYECTO

Para la ejecución de esta investigación inicialmente se realizaron los acercamientos con los directivos, representantes y el Psicólogo Educativo del departamento de orientación del Centro de Desarrollo Infantil Planeta Índigo, para identificar los déficits existentes en cuanto a la motricidad de los niños que asisten a dicho centro, y la predisposición del personal y autoridades para la aplicación de la presente investigación, a sabiendas de que la misma será en beneficio mayoritario de sus estudiantes.

Una vez superada la fase de acercamiento al centro, se procedió a elaborar un plan de intervención que fue dado a conocer a los representantes de los niños con la finalidad de obtener sus aprobaciones y consecuentemente poder trabajar directamente con los niños de tres a cuatro años de edad en cada una las capacidades físicas que permitan

reforzar las destrezas innatas, con el objetivo de desarrollar adecuadamente sus habilidades motrices básicas.

4.1.2. METODOLOGIA APLICADA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente trabajo de investigación se realizaron diferentes actividades en base a planificaciones de clases preestablecidos, así como se utilizaron varios métodos educativos basados en la respectiva teoría científica y práctica, aplicable en el deporte para niños a tempranas edades.

El plan de trabajo fue ejecutado en 3 sesiones por semana, con una duración de 30 a 40 minutos por clase, con las respectivas unidades de trabajo por cada sesión. La primera parte del plan de clase se trabajó con respecto a la fuerza con el propio peso corporal de cada uno de los niños, en la segunda parte se aplicó el método de repeticiones mediante juegos para mejorar la coordinación, en la tercera parte se dio paso al trabajo del equilibrio combinando el método de repeticiones y juegos para posteriormente poner énfasis en la elasticidad y agilidad; finalmente en la cuarta parte del plan de trabajo se asoció a la enseñanza, aplicación, práctica y mejora de las habilidades motrices básicas.

Para poder corroborar esta investigación y tener datos estadísticos comparativos, se dividió a los 100 niños de esta propuesta de investigación en dos grupos: el primer grupo de 50 alumnos al cual se les aplicó un test inicial que permita determinar sus aptitudes iniciales, seguido de un test intermedio que identifique el progreso de las habilidades motrices por la aplicación del programa, y finalmente se aplicó el test final que determinó el nivel de incremento obtenido durante toda la etapa investigativa. Al segundo grupo de 50 estudiantes únicamente se le aplicó el test inicial y final, pero sin la aplicación del programa planteado en esta investigación, con la finalidad de poder llegar a datos concluyentes en cuanto a la efectividad del proyecto establecido.

Los test aplicados tuvieron referencia a las habilidades de equilibrio, elasticidad, y coordinación de los niños estudiados.

METODOS

En el presente proyecto investigativo se utilizó el método analítico sintético, el cual permitió analizar las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo.

Se aplicó también el método inductivo-deductivo, debido a que éste permitió que de un todo se llegue a la particularidad del problema, para dar las diferentes alternativas de solución al mismo.

Finalmente se utilizó el método hipotético deductivo que permitió la presentación de conceptos, principios, afirmaciones, conclusiones y en si la aplicación, comprobación y demostración de los objetivos planteados en el presente proyecto.

4.2. PLANES DE CLASE APLICADOS DENTRO DEL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES

En este programa de desarrollo de las habilidades motrices básicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa, por medio de los planes de clase como un instrumento de apoyo, presentamos una serie de orientaciones, destinadas a profesoras de educación física infantil de 3 a 4 años; de como planificar actividades físicas básicas y juego recreativos de lo más simple a lo más complejo, las actividades que se pretenden llevar a cabo tienen una serie de objetivos y contenidos que se pretenden alcanzar.

Los siguientes planes de clase para el trabajo con los niños y niñas del CDI Planeta Índigo, está basado en los contenidos: saltar, correr, lanzar, trepar y ejercicios a manos libres que son básicos para el desarrollo de las habilidades motrices como es la coordinación, flexibilidad y el equilibrio.

En lo referente a los materiales, a la hora de planificar una actividad, el docente debe de contar con diversos materiales adecuados para estas edades como: picas, conos, pelotas, aros, cuerdas, etc., puesta que la diversidad de recursos ayudará a crear una actividad más completa y variada para los educandos.

Nosotros como docentes debemos realizar la práctica pedagógica con un plan de clase que guie nuestra labor hacia un objetivo general y un objetivo específico, en beneficio principalmente del educando y de nuestro trabajo, aquí la importancia de una planificación por clase de educación física que se llevará a cabo durante 14 semanas en el CDI Planeta Índigo.

Dichas planificaciones tienen su sustento esquemático basado en el modelo establecido por el Ministerio de Educación para planificaciones a nivel inicial, considerando además que el tiempo establecido por clase es estipulado por esta institución en treinta minutos clase; sin embargo debido a la complejidad del manejo de un grupo numeroso de niños se consideró pertinente el incremento de diez minutos extras en dichas planificaciones, que permitirían organizar de mejor manera a los niños para así obtener los resultados esperados en esta investigación.

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 1	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS				
-Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos.				
-Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz.				
-Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad.				
-Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños.				
-Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego.				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
			MATERIAL  Espacio físico adecuado	

<p>INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Caminar libremente por todo el espacio físico: en forma individual y en parejas. ☒ Caminar de diversas maneras: en la punta de los pies, en los talones con el borde interno y externo de los pies. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Saltar en dos pies por todo el espacio físico; a la señal del profesor, cambiar a un pie tanto izquierdo como derecho y luego a pies juntos. ☒ Saltar en un solo pie, tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible sin apoyar el otro pie. ☒ Trabajar en parejas y en diferentes posiciones de: sentados, arrodillados, en cuclillas de pie. Los alumnos lanzan la pelota con una y otra mano. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas – mando directo modificado- asignación de tareas <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeta a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
<p>FIRMA:</p> <p>Master Tamara Pérez de Flores</p>	<p>3 de Noviembre del 2014</p>	<p>FIRMA:</p> <p>Psicólogo Franklin Ramón.</p>

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física	AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 2	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.	
OBJETIVOS:			
<p>-Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos.</p> <p>-Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz.</p> <p>-Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad.</p> <p>-Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños.</p> <p>-Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego.</p>			
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL
 Caminar a diferente ritmo: lento, rápido, muy rápido y en parejas; desplazarse en el			 Espacio físico adecuado  Balones  Pito

<p>espacio a una misma velocidad y a ritmos diferentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: canicas. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Caminar imitando los movimientos de diferentes animales como: oso, caballo, conejo y sapo. ☒ Saltar con los pies juntos como lo hacen los conejos. Este ejercicio se realiza en equipos y formando columnas. ☒ Tomar la pelota con las dos manos, flexionar el tronco hacia adelante y hacia atrás. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	
	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeto a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	5 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015	
GRADO: niños de 3 a 4 años.		GRUPOS: ABCD		CLASE: 3	
		EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.			
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.			
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 					
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS				RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS				MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Caminar a diferente ritmo: lento, rápido, muy rápido y en parejas; desplazarse en el espacio a una misma velocidad y a ritmos diferentes. 				<ul style="list-style-type: none"> ☒ Espacio físico adecuado ☒ Pito 	
				ESTRATEGIA DIDACTICA	
				<ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas. 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: canicas. ❏ Caminar imitando los movimientos de diferentes animales como: oso, caballo, conejo y sapo. ❏ Saltar con los pies juntos como lo hacen los conejos. Este ejercicio se realiza en equipos y formando columnas. ❏ Tomar la pelota con las dos manos, flexionar el tronco hacia adelante y hacia atrás. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Respeto a sus compañeros. ❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	7 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 4	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ❑ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ❑ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ❑ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ❑ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ❑ Juego de persecución: trotar en parejas uno delante y el otro atrás. A la señal del docente, el 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ❑ Espacio físico adecuado 	

<p>compañero que esta adelante debe evitar que su compañero que va detrás, lo alcance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Elevar el tronco, en posición cubito ventral, con las manos apoyadas en el piso a nivel de los hombros. ❑ DESARROLLO 25 MINUTOS ❑ Llevar las piernas hacia atrás, tocar los pies y las rodillas en una colchoneta más elevada. ❑ Saltar a través de diferentes obstáculos distribuidos de manera que no causen ningún peligro para el estudiante. ❑ Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente los niños y niñas saltan por encima de los aros. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Resolución de problemas – mando directo modificado- asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respeta a sus compañeros. ❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	10 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 5	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL ☒ Espacio físico adecuado	

<p>❑ Rodamientos y rotaciones: Se inicia rodando en distintos planos y direcciones, permitiendo que el niño logre desarrollar su sentido de orientación espacial.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <p>❑ Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar la distancia de las niñas y los niños acostados paulatinamente.</p> <p>❑ Saltos sobre obstáculos: Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente, los niños saltan por encima de los aros. Luego varían el ejercicio saltan dentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, fuera y dentro del aro.</p> <p>❑ Lanzamientos de precisión: trabajar en parejas, un niño sostiene el aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro.</p> <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <p>❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase</p>	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <p>❑ Actividades individuales y en parejas</p> <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <p>❑ Resolución de problemas – mando directo modificado- asignación de tareas</p> <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <p>❑ Respeto a sus compañeros.</p> <p>❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada</p>
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	12 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 6	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar por el contorno de un cuadrado, circulo o triangulo siguiendo la dirección 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Pelotas ■ Pito ■ Cintas 	

<p>indicada. Alternativa caminar con un libro sobre la cabeza para mejorar la postura y el equilibrio.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Variaciones de correr: Correr formando diferentes figuras: círculos cuadrados y triángulos, hacerlo de forma individual en parejas y en grupos. ❏ Correr a diferentes ritmos. Utilizar instrumento para marcarlo como pandereta o simplemente con palmadas. ❏ Colocar a los niños y niñas en columnas enfrentadas a una distancia de 3 metros. Los estudiantes lanzan la pelota. Aumentar paulatinamente la separación de cada columna. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Respeto a sus compañeros. ❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	14 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 7	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ❑ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ❑ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ❑ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ❑ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> • Juego de persecución: organizar dos equipos, entregar pelotas al primer grupo de niños, quienes deben lanzar al otro grupo para tocarlos gana el grupo que tuvo más aciertos. 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ❑ Espacio físico adecuado ❑ Pelotas ❑ Pito 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Variaciones de caminar: caminar elevando las rodillas alternadamente, observar que las piernas en cada movimiento estén estiradas. ❏ Variaciones de correr: ejecutar carreras que prioricen la orientación: correr hacia adelante, correr hacia la derecha, correr hacia la izquierda, abajo y arriba. ❏ Caminar simulando situaciones imaginarias: por ejemplo caminar con cuidado para no caer al río, caminar sobre la cuerda floja hacia adelante y hacia atrás. ❏ Caminar elevando los brazos en diferentes posiciones: adelante, atrás, abajo, arriba, brazos abiertos, a la derecha o a la izquierda. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Respeto a sus compañeros. ❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	17 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 8	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Juego de relevos: trabajar en grupos, a cada equipo se le entrega un balón que debe dejar en un sitio señalado, realizando la competencia de relevos. 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Mochilas ■ Pelotas ■ Pito 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Saltos sobre obstáculos: colocar cuerdas de 25 cm, saltar sobre ellas y al regresar, pasar por debajo reptando. Este trabajo es en columnas y por equipos ■ Trabajar en grupo. Organizar un campo de obstáculos se coloca mochilas, cuadernos, cajas, aros y realizar un circuito donde el niño o niña debe saltar todos los obstáculos, en el menor tiempo posible. ■ Variaciones de lanzar: trabajar en parejas, los estudiantes lanzan la pelota y si alejan aumentando la distancia y dificultad del lanzamiento. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Actividades individuales y en parejas <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Respeto a sus compañeros. ■ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	19 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 9	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ☒ Espacio físico adecuado ☒ Conos ☒ Pelotas ☒ Pito 	

<ul style="list-style-type: none"> ✚ Juego de persecución: Juego de persecución: trotar en parejas uno delante y el otro atrás. A la señal del docente, el compañero que esta adelante debe evitar que su compañero que va detrás, lo alcance. ✚ Elevar el tronco, en posición cubito ventral, con las manos apoyadas en el piso a nivel de los hombros. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Entregar palos de escoba a una pareja de alumno quienes deben sostener a unos 20 cm de altura; el resto del grupo debe saltar los palos con las piernas flexionadas. ✚ Trabajar en parejas. Saltar sobre obstáculos que se encuentren a una distancia determinada los estudiantes al caer realizar un salto primero tocando el piso ✚ Flexibilidad de piernas: en posición de sentados, mover los pies hacia adelante y hacia atrás trabajando el arco y el empeine, después doblar la pierna izquierda y después la pierna derecha en dirección lateral y frontal en ocho tiempos. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Actividades individuales y en parejas <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respeta a sus compañeros. ✚ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	21 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 10	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ❑ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ❑ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ❑ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ❑ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL	
			<ul style="list-style-type: none"> ❑ Espacio físico adecuado ❑ billetes de colores ❑ Pito 	
			ESTRATEGIA DIDACTICA	
			<ul style="list-style-type: none"> ❑ Actividades individuales y en parejas 	

<p>tienen que tratar de sacar las cajas gana el que saca más cajas del círculo.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Flexibilidad de piernas: subir en posición de cuclillas y estirar las piernas lo máximo posible, con las manos en el piso o en los talones. ✚ Flexibilidad de brazo: bajar el tronco hacia adelante, las manos unidas, los dedos cruzados y los brazos extendidos. ✚ Caminar elevando los brazos en diferentes posiciones: adelante, atrás, abajo, arriba, brazos abiertos, a la derecha o a la izquierda. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas.
<p>OBSERVACIONES:</p> <p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respeto a sus compañeros. ✚ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	24 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 11	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Aros ■ Pelotas ■ Pito 	

<p>⊞ Rodamientos y rotaciones: Se inicia rodando en distintos planos y direcciones, permitiendo que el niño logre desarrollar su sentido de orientación espacial.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <p>⊞ Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar la distancia de las niñas y los niños acostados paulatinamente.</p> <p>⊞ Saltos sobre obstáculos: Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente, los niños saltan por encima de los aros. Luego varían el ejercicio saltan dentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, fuera y dentro del aro.</p> <p>⊞ Lanzamientos de precisión: trabajar en parejas, un niño sostiene el aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro.</p> <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <p>⊞ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase</p>	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <p>⊞ Actividades individuales y en parejas</p> <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <p>⊞ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas</p> <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <p>⊞ Respeto a sus compañeros.</p> <p>⊞ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.</p>
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	26 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física	AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 12	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.	
OBJETIVOS:			
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 			
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Aros ■ Mochila ■ Pito

<ul style="list-style-type: none"> ✚ Juego de persecución: trotar en parejas uno delante y el otro atrás. A la señal del docente, el compañero que esta adelante debe evitar que su compañero que va detrás, lo alcance. ✚ Elevar el tronco, en posición cubito ventral, con las manos apoyadas en el piso a nivel de los hombros. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Llevar las piernas hacia atrás, tocar los pies y las rodillas en una colchoneta más elevada. ✚ Saltar a través de diferentes obstáculos distribuidos de manera que no causen ningún peligro para el estudiante. ✚ Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente los niños y niñas saltan por encima de los aros. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	
	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respeto a sus compañeros. ✚ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	28 de Noviembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 13	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Juego de persecución: trotar en parejas uno delante y el otro atrás. A la señal del 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Pelotas ■ cinta aislante 	

<p>docente, el compañero que esta adelante debe evitar que su compañero que va detrás, lo alcance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Elevar el tronco, en posición cubito ventral, con las manos apoyadas en el piso a nivel de los hombros. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Flexibilidad: Bajar el tronco hacia adelante, las manos unidas, los dedos cruzados y los brazos extendidos ✚ Trabajar en parejas, colocar a los niños a una pared lanzar una pelota y cuando rebote, deben tratar de tomarla en el aire. ✚ Ejecutar lanzamientos de precisión con diferentes objetos: pequeños , grandes, cuadrados, livianos, pequeños ✚ Caminar por el contorno de un cuadrado. Triangulo, circulo. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Actividades individuales y en parejas <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respeto a sus compañeros. ✚ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	1 de Diciembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 14	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar libremente por el espacio físico en forma individual. ■ Caminar elevando las rodillas alternadamente. ■ Correr siguiendo direcciones derecha izquierda adelante atrás. 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Aros ■ Pelotas ■ Mochilas ■ Cuadernos ■ Conos 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Empujar hacia arriba un globo con las dos manos. ☒ Organizar grupos para introducir una pelota en un aro móvil, favorece la precisión que es un requisito importante para la agilidad. ☒ Colocar obstáculos en el suelo no muy altos para realizar saltos. ☒ Flexibilidad: subir de posición cuclillas y estirar las piernas lo más posible sin flexionar las rodillas y con las manos en los talones <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeta a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	3 de Diciembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 15	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
			MATERIAL	
			<ul style="list-style-type: none"> ☒ Espacio físico adecuado ☒ Pelotas ☒ Aros 	

<p>INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Juego el barco se hunde, los niños corren a la indicación de un número del docente tendrán que formar grupos del número que fue indicado. ❏ quien sale del juego del barco tendrá que bailar. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Trabajar en parejas, a la señal del docente uno de los niños intenta pisar la sombra de sus compañeros mientras el otro trata de evitarlo ❏ Llevar una pelota con la mano al ras del piso por todo el espacio físico ❏ Trabajar en parejas. Un niño sostiene un aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro. ❏ Flexionar las piernas en posición de sentado, uniendo las plantas de los pies, para descender el tronco hacia adelante, en varias repeticiones <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Actividades individuales y en parejas <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Respeto a sus compañeros. ❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	5 de Diciembre del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 16	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Rodamientos y rotaciones: Se inicia rodando en distintos planos y direcciones, permitiendo 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Canicas ■ Pelotas 	

<p>que el niño logre desarrollar su sentido de orientación espacial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Caminar de diversas maneras: en la punta de los pies, en los talones con el borde interno y externo de los pies. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: canicas. ❏ Caminar imitando los movimientos de diferentes animales como: oso, caballo, conejo y sapo. ❏ Saltar con los pies juntos como lo hacen los conejos. Este ejercicio se realiza en equipos y formando columnas. ❏ Tomar la pelota con las dos manos, flexionar el tronco hacia adelante y hacia atrás. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Respeto a sus compañeros. ❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	8 de Diciembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 17	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar libremente por todo el espacio físico: en forma individual y en parejas. 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado 	

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Caminar de diversas maneras: en la punta de los pies, en los talones con el borde interno y externo de los pies. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Saltar en dos pies por todo el espacio físico; a la señal del profesor, cambiar a un pie tanto izquierdo como derecho y luego a pies juntos. ❑ Saltar en un solo pie, tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible sin apoyar el otro pie. ❑ Trabajar en parejas y en diferentes posiciones de: sentados, arrodillados, en cuclillas de pie. Los alumnos lanzan la pelota con una y otra mano. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Actividades individuales y en parejas 	
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas 	
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respeto a sus compañeros. ❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada. 	
<p>OBSERVACIONES:</p>		
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>		
DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	10 de Diciembre del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física	AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 18	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.	
OBJETIVOS:			
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 			
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS		RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS		MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar a diferente ritmo: lento, rápido, muy rápido y en parejas; desplazarse en el espacio a una misma velocidad y a ritmos diferentes. ■ Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: canicas. 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Balones ■ Pito 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Caminar imitando los movimientos de diferentes animales como: oso, caballo, conejo y sapo. ☒ Saltar con los pies juntos como lo hacen los conejos. Este ejercicio se realiza en equipos y formando columnas. ☒ Tomar la pelota con las dos manos, flexionar el tronco hacia adelante y hacia atrás. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeto a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	12 de Diciembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2014-2015
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 19	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ☒ Caminar por el contorno de un cuadrado, circulo o triangulo siguiendo la dirección indicada. Alternativa caminar con un libro sobre la cabeza para mejorar la postura y el equilibrio. 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ☒ Espacio físico adecuado ☒ Pelotas ☒ Pito ☒ Cintas 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Variaciones de correr: Correr formando diferentes figuras: círculos cuadrados y triángulos, hacerlo de forma individual en parejas y en grupos. ☒ Correr a diferentes ritmos. Utilizar instrumento para marcarlo como pandereta o simplemente con palmadas. ☒ Colocar a los niños y niñas en columnas enfrentadas a una distancia de 3 metros. Los estudiantes lanzan la pelota. Aumentar paulatinamente la separación de cada columna. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeta a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	15 de Diciembre del 2014	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física	AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 20	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.	
OBJETIVOS:			
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 			
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS		RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS		MATERIAL	
		<ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Pelotas ■ Pito 	

<p>❑ Juego de persecución: organizar dos equipos, entregar pelotas al primer grupo de niños, quienes deben lanzar al otro grupo para tocarlos gana el grupo que tuvo más aciertos.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <p>❑ Variaciones de caminar: caminar elevando las rodillas alternadamente, observar que las piernas en cada movimiento estén estiradas.</p> <p>❑ Variaciones de correr: ejecutar carreras que prioricen la orientación: correr hacia adelante, correr hacia la derecha, correr hacia la izquierda, abajo y arriba.</p> <p>❑ Caminar simulando situaciones imaginarias: por ejemplo caminar con cuidado para no caer al río, caminar sobre la cuerda floja hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>❑ Caminar elevando los brazos en diferentes posiciones: adelante, atrás, abajo, arriba, brazos abiertos, a la derecha o a la izquierda.</p> <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <p>❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase.</p>	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <p>❑ Actividades individuales y en parejas</p>
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <p>❑ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas</p>
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <p>❑ Respeto a sus compañeros.</p> <p>❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.</p>
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	5 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 21	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Juego el barco se hunde, los niños corren a la indicación de un número del docente tendrán que 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Pelotas ■ Aros 	

<p>formar grupos del número que fue indicado.  quien sale del juego del barco tendrá que bailar.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none">  Trabajar en parejas, a la señal del docente uno de los niños intenta pisar la sombra de sus compañeros mientras el otro trata de evitarlo  Llevar una pelota con la mano al ras del piso por todo el espacio físico  Trabajar en parejas. Un niño sostiene un aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro.  Flexionar las piernas en posición de sentado, uniendo las plantas de los pies, para descender el tronco hacia adelante, en varias repeticiones <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none">  Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA  Actividades individuales y en parejas</p> <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none">  Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none">  Respeto a sus compañeros.  Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
<p>Master Tamara Pérez de Flores</p>	<p>FECHA: 7 de Enero del 2015</p>	<p>TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.</p>

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 22	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Juego de relevos: trabajar en grupos, a cada equipo se le entrega un balón que 			<ul style="list-style-type: none"> ■ Cuerdas ■ Cuadernos ■ Pelotas ■ Pito 	

<p>debe dejar en un sitio señalado, realizando la competencia de relevos.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Saltos sobre obstáculos: colocar cuerdas de 25 cm, saltar sobre ellas y al regresar, pasar por debajo reptando. Este trabajo es en columnas y por equipos ■ Trabajar en grupo. Organizar un campo de obstáculos se coloca mochilas, cuadernos, cajas, aros y realizar un circuito donde el niño o niña debe saltar todos los obstáculos, en el menor tiempo posible.. ■ Variaciones de lanzar: trabajar en parejas, los estudiantes lanzan la pelota y si alejan aumentando la distancia y dificultad del lanzamiento. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Respeto a sus compañeros. ■ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	9 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 23	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar a diferente ritmo: lento, rápido, muy rápido y en parejas; desplazarse en el 			<ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Balones ■ Pito 	

<p>espacio a una misma velocidad y a ritmos diferentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: canicas. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Caminar imitando los movimientos de diferentes animales como: oso, caballo, conejo y sapo. ❑ Saltar con los pies juntos como lo hacen los conejos. Este ejercicio se realiza en equipos y formando columnas. ❑ Tomar la pelota con las dos manos, flexionar el tronco hacia adelante y hacia atrás. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respeta a sus compañeros. ❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	12 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 24	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Rodamientos y rotaciones: Se inicia rodando en distintos planos y direcciones, permitiendo 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Aros ■ Pelotas ■ Pito 	

<p>que el niño logre desarrollar su sentido de orientación espacial.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar la distancia de las niñas y los niños acostados paulatinamente. ❏ Saltos sobre obstáculos: Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente, los niños saltan por encima de los aros. Luego varían el ejercicio saltan dentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, fuera y dentro del aro. ❏ Lanzamientos de precisión: trabajar en parejas, un niño sostiene el aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Actividades individuales y en parejas <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Respeto a sus compañeros. ❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	14 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 25	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ cajas ■ billetes de colores ■ Pito 	

<p>  Juego los billetes: Se indica a los niños que coleccionen cajas vacías pequeñas, a las que se les ponga un color diferente de acuerdo con el valor de los billetes que están en circulación, se traza una circunferencia de unos 50 centímetros de diámetro y se colocan todas las cajas, los niños tienen que tratar de sacar las cajas gana el que saca más cajas del círculo. </p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <p>  Flexibilidad de piernas: subir en posición de cuclillas y estirar las piernas lo máximo posible, con las manos en el piso o en los talones.  Flexibilidad de brazo: bajar el tronco hacia adelante, las manos unidas, los dedos cruzados y los brazos extendidos.  Caminar elevando los brazos en diferentes posiciones: adelante, atrás, abajo, arriba, brazos abiertos, a la derecha o a la izquierda. </p> <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <p>  Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. </p>	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <p>  Actividades individuales y en parejas </p>
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <p>  Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas </p>
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <p>  Respeto a sus compañeros.  Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada. </p>
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	16 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016	
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 26	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.		
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.			
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> ❏ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ❏ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ❏ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ❏ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ❏ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 					
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS		
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL		
<ul style="list-style-type: none"> ❏ Juego de persecución: trotar en parejas uno delante y el otro atrás. A la señal 			<ul style="list-style-type: none"> ❏ Espacio físico adecuado 		

<p>del docente, el compañero que esta adelante debe evitar que su compañero que va detrás, lo alcance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Elevar el tronco, en posición cubito ventral, con las manos apoyadas en el piso a nivel de los hombros. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Llevar las piernas hacia atrás, tocar los pies y las rodillas en una colchoneta más elevada. ✚ Saltar a través de diferentes obstáculos distribuidos de manera que no causen ningún peligro para el estudiante. ✚ Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente los niños y niñas saltan por encima de los aros. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p align="center">ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Actividades individuales y en parejas
	<p align="center">ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Resolución de problemas –mando directo modificado- asignación de tareas
	<p align="center">ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respeto a sus compañeros. ✚ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	19 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016	
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 27	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.		
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.			
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 					
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS		
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Rodamientos y rotaciones: Se inicia rodando en distintos planos y direcciones, 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado 		

<p>permitiendo que el niño logre desarrollar su sentido de orientación espacial.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar la distancia de las niñas y los niños acostados paulatinamente. ■ Saltos sobre obstáculos: Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente, los niños saltan por encima de los aros. Luego varían el ejercicio saltan dentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, fuera y dentro del aro. ■ Lanzamientos de precisión: trabajar en parejas, un niño sostiene el aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Respeto a sus compañeros. ■ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA: 21 de Enero del 2015	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 28	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ❑ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ❑ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ❑ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ❑ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ❑ Rodamientos y rotaciones: Se inicia rodando en distintos planos y direcciones, 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ❑ Espacio físico adecuado ❑ Aros ❑ Pelotas ❑ Pito 	

<p>permitiendo que el niño logre desarrollar su sentido de orientación espacial.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar la distancia de las niñas y los niños acostados paulatinamente. ❑ Saltos sobre obstáculos: Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente, los niños saltan por encima de los aros. Luego varían el ejercicio saltan dentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, fuera y dentro del aro. ❑ Lanzamientos de precisión: trabajar en parejas, un niño sostiene el aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respeto a sus compañeros. ❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	23 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 29	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL	
			<ul style="list-style-type: none"> ☒ Espacio físico adecuado ☒ Aros ☒ Mochila ☒ Pito 	

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Juego de persecución: trotar en parejas uno delante y el otro atrás. A la señal del docente, el compañero que esta adelante debe evitar que su compañero que va detrás, lo alcance. ❑ Elevar el tronco, en posición cubito ventral, con las manos apoyadas en el piso a nivel de los hombros. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Llevar las piernas hacia atrás, tocar los pies y las rodillas en una colchoneta más elevada. ❑ Saltar a través de diferentes obstáculos distribuidos de manera que no causen ningún peligro para el estudiante. ❑ Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente los niños y niñas saltan por encima de los aros. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p style="text-align: center;">ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Actividades individuales y en parejas <hr/> <p style="text-align: center;">ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p style="text-align: center;">ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respeta a sus compañeros. ❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	30 de Enero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 30	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ❑ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ❑ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ❑ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ❑ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ❑ Juego de persecución: trotar en parejas uno delante y el otro atrás. A la señal del docente, el 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ❑ Espacio físico adecuado ❑ Pelotas ❑ cinta aislante 	

<p>compañero que esta adelante debe evitar que su compañero que va detrás, lo alcance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Elevar el tronco, en posición cubito ventral, con las manos apoyadas en el piso a nivel de los hombros. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Flexibilidad: Bajar el tronco hacia adelante, las manos unidas, los dedos cruzados y los brazos extendidos ☒ Trabajar en parejas, colocar a los niños a una pared lanzar una pelota y cuando rebote, deben tratar de tomarla en el aire. ☒ Ejecutar lanzamientos de precisión con diferentes objetos: pequeños , grandes, cuadrados, livianos, pequeños ☒ Caminar por el contorno de un cuadrado. Triangulo, circulo. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeta a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	2 de Febrero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 31	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar libremente por el espacio físico en forma individual. ■ Caminar elevando las rodillas alternadamente. ■ Correr siguiendo direcciones derecha izquierda adelante atrás. 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Aros ■ Mochilas ■ Cuadernos ■ Conos 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Empujar hacia arriba un globo con las dos manos. ☒ Organizar grupos para introducir una pelota en un aro móvil, favorece la precisión que es un requisito importante para la agilidad. ☒ Colocar obstáculos en el suelo no muy altos para realizar saltos. ☒ Flexibilidad: subir de posición cuclillas y estirar las piernas lo más posible sin flexionar las rodillas y con las manos en los talones. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p align="center">ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas
	<p align="center">ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas –mando directo modificado- asignación de tareas
	<p align="center">ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeta a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	4 de Febrero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 32	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL	
			<ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Balones ■ Pito 	

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Caminar a diferente ritmo: lento, rápido, muy rápido y en parejas; desplazarse en el espacio a una misma velocidad y a ritmos diferentes. ❑ Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: canicas. <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Caminar imitando los movimientos de diferentes animales como: oso, caballo, conejo y sapo. ❑ Saltar con los pies juntos como lo hacen los conejos. Este ejercicio se realiza en equipos y formando columnas. ❑ Tomar la pelota con las dos manos, flexionar el tronco hacia adelante y hacia atrás. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respeto a sus compañeros. ❑ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	6 de Febrero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 33	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar por el contorno de un cuadrado, círculo o triángulo siguiendo la 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Pelotas ■ Pito ■ Cintas 	

<p>dirección indicada. Alternativa caminar con un libro sobre la cabeza para mejorar la postura y el equilibrio.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Variaciones de correr: Correr formando diferentes figuras: círculos cuadrados y triángulos, hacerlo de forma individual en parejas y en grupos. ❏ Correr a diferentes ritmos. Utilizar instrumento para marcarlo como pandereta o simplemente con palmadas. ❏ Colocar a los niños y niñas en columnas enfrentadas a una distancia de 3 metros. Los estudiantes lanzan la pelota. Aumentar paulatinamente la separación de cada columna. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ❏ Respeto a sus compañeros. ❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	9 de Febrero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 34	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ☒ Espacio físico adecuado ☒ Pelotas ☒ Pito 	

<p>❏ Juego de persecución: organizar dos equipos, entregar pelotas al primer grupo de niños, quienes deben lanzar al otro grupo para tocarlos gana el grupo que tuvo más aciertos.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <p>❏ Variaciones de caminar: caminar elevando las rodillas alternadamente, observar que las piernas en cada movimiento estén estiradas.</p> <p>❏ Variaciones de correr: ejecutar carreras que prioricen la orientación: correr hacia adelante, correr hacia la derecha, correr hacia la izquierda, abajo y arriba.</p> <p>❏ Caminar simulando situaciones imaginarias: por ejemplo caminar con cuidado para no caer al río, caminar sobre la cuerda floja hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>❏ Caminar elevando los brazos en diferentes posiciones: adelante, atrás, abajo, arriba, brazos abiertos, a la derecha o a la izquierda.</p> <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <p>❏ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase.</p>	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <p>❏ Actividades individuales y en parejas</p> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <p>❏ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas</p> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <p>❏ Respeto a sus compañeros.</p> <p>❏ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.</p>
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	11 de Febrero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física	AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 35	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.	
OBJETIVOS:			
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ■ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ■ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ■ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ■ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 			
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS		RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS		MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Juego el barco se hunde, los niños corren a la indicación de un número del docente 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Espacio físico adecuado ■ Pelotas ■ Aros 	

<p>tendrán que formar grupos del número que fue indicado.  quien sale del juego del barco tendrá que bailar.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none">  Trabajar en parejas, a la señal del docente uno de los niños intenta pisar la sombra de sus compañeros mientras el otro trata de evitarlo  Llevar una pelota con la mano al ras del piso por todo el espacio físico  Trabajar en parejas. Un niño sostiene un aro y su compañero trata de meter una pelota a través del aro.  Flexionar las piernas en posición de sentado, uniendo las plantas de los pies, para descender el tronco hacia adelante, en varias repeticiones. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none">  Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA  Actividades individuales y en parejas</p> <hr/> <p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none">  Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none">  Respetar a sus compañeros.  Realizar con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	13 de Febrero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 36	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ❑ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ❑ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ❑ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ❑ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS <ul style="list-style-type: none"> ❑ Juego de relevos: trabajar en grupos, a cada equipo se le entrega un balón que debe dejar en un sitio señalado, realizando la competencia de relevos. 			MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> ❑ Espacio físico adecuado ❑ Cuerdas ❑ Cajas ❑ Mochilas ❑ Cuadernos ❑ Pelotas 	

<p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Saltos sobre obstáculos: colocar cuerdas de 25 cm, saltar sobre ellas y al regresar, pasar por debajo reptando. Este trabajo es en columnas y por equipos ✚ Trabajar en grupo. Organizar un campo de obstáculos se coloca mochilas, cuadernos, cajas, aros y realizar un circuito donde el niño o niña debe saltar todos los obstáculos, en el menor tiempo posible. ✚ Caminar simulando situaciones imaginarias: por ejemplo caminar con cuidado para no caer a un precipicio, caminar sobre la cuerda floja hacia adelante y hacia atrás. ✚ Variaciones de lanzar: trabajar en parejas, los estudiantes lanzan la pelota y si alejan aumentando la distancia y dificultad del lanzamiento. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase 	✚ Pito
	<p>ESTRATEGIA DIDACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Actividades individuales y en parejas
	<p>ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas
	<p>ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respeto a sus compañeros. ✚ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	16 de Febrero del 2015	FIRMA:

**PLAN DE CLASE
CDI PLANETA INDIGO**

DOCENTES: Virna Salazar y Daniela Villavicencio		AREA: Educación física		AÑO LECTIVO 2015-2016
GRADO: niños de 3 a 4 años.	GRUPOS: ABCD	CLASE: 37	EJE TRANSVERSAL: Realizar Educación física mejora la motricidad en los niños.	
CONTENIDOS: -Correr-Saltar-Lanzar-Juegos-manos libres.		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las habilidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y coordinación para mejorar la motricidad gruesa de los niños mediante actividades recreativas.		
OBJETIVOS:				
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Fomentar en los niños el respeto hacia sus compañeros a través de las pautas y reglas de los juegos. ☒ Mediante actividades dirigidas, practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad de los niños, para facilitar el desarrollo de la coordinación motriz. ☒ Mediante ejercicios de estiramiento desarrollar la flexibilidad. ☒ Conocer las diferentes técnicas del salto para así desarrollar la coordinación motriz y la agilidad mediante actividades de integración para los niños. ☒ Mediante actividades libres y dirigidas, Lograr en los niños desarrollen las habilidades motrices básicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad orientación mediante el juego. 				
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/O ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			RECURSOS	
INICIO CALENTAMIENTO 10 MINUTOS			MATERIAL	
			<ul style="list-style-type: none"> ☒ Espacio físico adecuado ☒ Balones ☒ Pito 	
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Caminar a diferente ritmo: lento, rápido, muy rápido y en parejas; desplazarse en el espacio a una misma velocidad y a ritmos diferentes. 			ESTRATEGIA DIDACTICA	
			<ul style="list-style-type: none"> ☒ Actividades individuales y en parejas 	

<p>☒ Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: canicas.</p> <p>DESARROLLO 25 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Caminar imitando los movimientos de diferentes animales como: oso, caballo, conejo y sapo. ☒ Saltar con los pies juntos como lo hacen los conejos. Este ejercicio se realiza en equipos y formando columnas. ☒ Tomar la pelota con las dos manos, flexionar el tronco hacia adelante y hacia atrás. <p>VUELTA A LA CALMA 5 MINUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Se realiza estiramiento mientras conversamos sentaditos sobre lo que más nos gustó de la clase. 	<p style="text-align: center;">ESTILO DE ENSEÑANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Resolución de problemas –mando directo modificado-asignación de tareas <hr/> <p style="text-align: center;">ASPECTOS A EVALUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Respeta a sus compañeros. ☒ Realiza con agilidad, coordinación y flexibilidad cada actividad asignada.
<p>OBSERVACIONES:</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA: Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades EDICION 2004</p>	

DIRECTORA DEL CDI PLANETA INDIGO	FECHA DE EJECUCIÓN	VALIDADO
Master Tamara Pérez de Flores	FECHA:	TUTOR: Psicólogo Franklin Ramón.
FIRMA:	18 de Febrero del 2015	FIRMA:

CAPITULO V

5.1.ANALISIS DE RESULTADOS:

Una vez que hemos culminado el proceso de aplicación del programa de desarrollo de las habilidades motrices básicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años del CDI planeta INDIGO, hemos obtenido los siguientes resultados:

5.1.1. APLICACIÓN DE TEST INICIALES

GRUPO DE ALUMNOS A APLICARSE EL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES

Tabla 5. 1 : Test Inicial de Flexibilidad (grupo de muestra)

PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
MALO	0	5	M
BUENO	5.1	10	B
MUY BUENO	10.1	15	MB

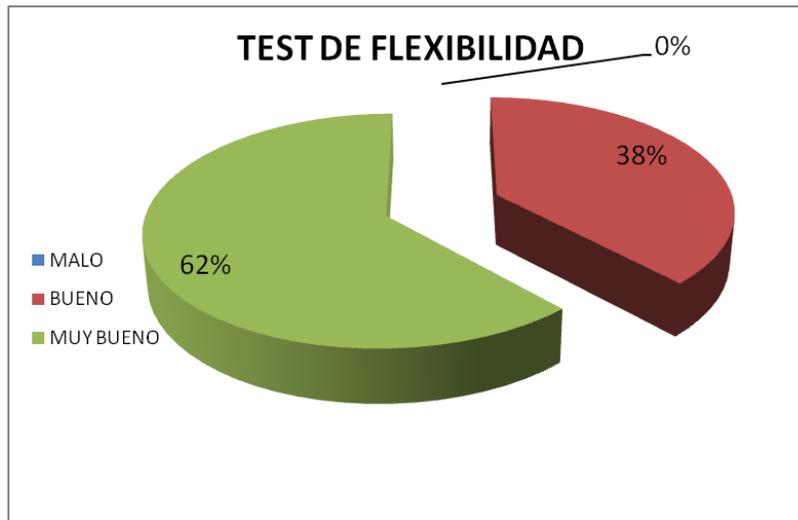
GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	9.8	10.3	9.5	10	10.3	MB
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	6.9	7.2	6.7	7	7.2	B
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	10.5	11	10.2	10.7	11	MB
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	5.1	5.4	4.9	5.2	5.4	B
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	13	13.3	13.7	13.7	13.7	MB
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	12.5	13.1	12.1	12.8	13.1	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	9.6	9.3	10.1	10.1	10.1	MB
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	12.8	13.4	13.1	12.4	13.4	MB
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	9.6	9.3	9.3	9.8	9.8	B
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	9.6	9.3	10.1	10.1	10.1	MB
GAMARRA ASTETE ROBERTO	8.3	8.7	8.5	8.7	8.7	B
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	6.9	6.7	7.2	7	7.2	B
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	9.9	10.4	9.6	9.6	10.4	MB
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	5.1	5.4	5.4	5.2	5.4	B
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	12.5	12.1	13.1	13.1	13.1	MB
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	10.2	10.7	9.9	10.7	10.7	MB
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	9.6	9.8	9.3	9.8	9.8	B
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	9.3	9.8	9	9.5	9.8	B
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	6.9	6.7	7.2	7.2	7.2	B
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	10.5	10.2	11	11	11	MB
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	9.6	10.1	9.3	10.1	10.1	MB
GUZMAN MEJÍA ADELA	10	10.5	9.7	10.2	10.5	MB
GUZMAN QUISPE CLARA	9.6	10.1	9.8	9.3	10.1	MB
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	10.2	9.9	10.7	9.9	10.7	MB
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	9.3	9.8	9.8	9.5	9.8	B
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	9.6	10.1	9.8	10.1	10.1	MB
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	5.1	5.2	5.2	5.4	5.4	B
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	9.6	9.8	10.1	9.8	10.1	MB
LATA BARROS VALENTINA	8.3	8.7	8.1	8.5	8.7	B
LAZZO VENEGAS HECTOR	5.1	5.2	5.4	5.2	5.4	B
LENIN NUÑEZ ORFELINA	10.2	10.4	10.7	9.9	10.7	MB
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	10.2	10.7	9.9	10.7	10.7	MB
LOPEZI FLORES LOURDES	10.2	10.4	9.9	10.4	10.4	MB
LOZANO PULÍ ALISON	9.6	10.1	9.3	9.8	10.1	MB
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	12.8	13.4	13.1	12.4	13.4	MB
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	9.3	9.5	9	9.5	9.5	B
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	5.1	4.9	5.4	5.4	5.4	B
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	9.6	9.8	10.1	10.1	10.1	MB
MARRUECOS SANTOS GISSELA	13	13.3	13.7	13.3	13.7	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	9.3	9	9.8	9.8	9.8	B
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	13	13.3	13.3	12.6	13.3	MB
MELGA VIBES CARLOS	12.5	13.1	12.8	13.1	13.1	MB
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	10.2	9.9	10.7	10.7	10.7	MB
MEZA UCHASARA SANTIAGO	10.2	10.4	9.9	10.4	10.4	MB
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	9.3	9.8	9	9.8	9.8	B
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	9.3	9.5	9.8	9.8	9.8	B
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	9.9	10.4	10.1	9.6	10.4	MB
NIEVES DOMENICA	12.8	13.4	12.4	13.1	13.4	MB
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	9.3	9.8	9.5	9	9.8	B
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	13	12.6	13.7	12.6	13.7	MB

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 1: Test inicial de flexibilidad (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.1, se determina al aplicar el test inicial de flexibilidad, que de los 50 niños evaluados, 19 de ellos, que representa el 38% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como buenos, es decir obtuvieron medidas entre 5.1cm a 10 cm. Así también se determina que 31 niños, que representa el 62% del grupo de muestra, obtuvieron resultados muy buenos, es decir obtuvieron medidas entre 10.1cm a 15cm; se debe hacer notar que no existieron niños que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como malo. Predominando así en este test, el rango de niños con resultados muy buenos.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los dos rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
MALO	0	0
BUENO	5.4	9.8
MUY BUENO	10.1	13.7

Fuente: Las autoras

Tabla 5. 2 : Test Inicial de Equilibrio (grupo de muestra)

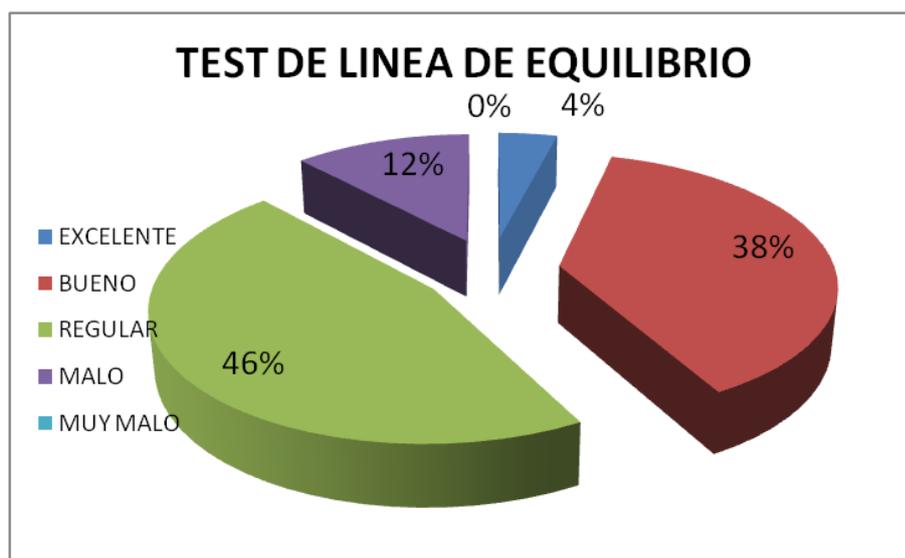
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	PUNTAJE	SIMBOLOGIA
EXCELENTE	5	5	10	E
BUENO	4	4.99	8	B
REGULAR	2	3.99	6	R
MALO	1	1.99	3	M
MUY MALO	0	0.99	1	MM

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	1.7	1.8	1.6	1.8	M
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	2.3	2.4	2.2	2.4	R
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	4.5	4.4	4.7	4.7	B
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUARDA	3.3	3.5	3.2	3.5	R
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	2.6	2.7	2.7	2.7	R
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	1.8	1.7	1.9	1.9	M
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	4.8	4.7	5	5	E
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	3.6	3.8	3.7	3.8	R
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	3.6	3.5	3.5	3.6	R
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	2.3	2.2	2.4	2.4	R
GAMARRA ASTETE ROBERTO	3.6	3.8	3.7	3.8	R
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	3.9	3.8	4.1	4.1	B
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	2.5	2.6	2.4	2.6	R
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	2.7	2.8	2.8	2.8	R
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	2.7	2.6	2.8	2.8	R
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	4	4.2	3.9	4.2	B
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	4	4.1	3.9	4.1	B
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	4	4.2	3.9	4.2	B
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	1.1	1.1	1.2	1.2	M

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	3.6	3.5	3.8	3.8	R
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	3.3	3.5	3.2	3.5	R
GUZMAN MEJÍA ADELA	2.7	2.8	2.6	2.8	R
GUZMAN QUISPE CLARA	3.1	3.3	3.2	3.3	R
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	3.9	3.8	4.1	4.1	B
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	3.1	3.3	3.3	3.3	R
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	2.6	2.7	2.7	2.7	R
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	1.8	1.8	1.8	1.8	M
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	4	4.1	4.2	4.2	B
LATA BARROS VALENTINA	3	2.9	3.2	3.2	R
LAZZO VENEGAS HECTOR	1.5	1.5	1.6	1.6	M
LENIN NUÑEZ ORFELINA	4.5	4.6	4.7	4.7	B
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	4.8	5	4.7	5	E
LOPEZI FLORES LOURDES	3	3.1	2.9	3.1	R
LOZANO PULÍ ALISON	3.1	3	3.3	3.3	R
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	1.5	1.6	1.5	1.6	M
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	3.1	3.2	3	3.2	R
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	2.5	2.4	2.6	2.6	R
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	1.5	1.5	1.6	1.6	M
MARRUECOS SANTOS GISSELA	3	3.1	3.2	3.2	R
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	3	2.9	3.2	3.2	R
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	3.3	3.4	3.4	3.4	R
MELGA VIBES CARLOS	4	4.2	4.1	4.2	B
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	3.1	3	3.3	3.3	R
MEZA UCHASARA SANTIAGO	1.5	1.5	1.5	1.5	M
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	1.8	1.9	1.7	1.9	M
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	4.4	4.5	4.6	4.6	B
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	3.9	4.1	4	4.1	B
NIEVES DOMENICA	1.5	1.6	1.5	1.6	M
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	2.7	2.8	2.8	2.8	R
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	1.5	1.5	1.6	1.6	M

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 2: Test inicial de equilibrio (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.2, se determina al aplicar el test inicial de equilibrio, que de los 50 niños evaluados, 2 de ellos, que representa el 4% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como excelentes, es decir obtuvieron medidas de 5m. Así también se determina que 11 niños, que representa el 22% del grupo de muestra, obtuvieron resultados buenos, es decir obtuvieron medidas entre 4m a 4.99m. También se observa que 26 niños, que representa el 52% del grupo de muestra, obtuvieron resultados regulares, es decir obtuvieron medidas entre 2m a 3.99m. Además se determina que 11 niños, que representa el 22% del grupo de muestra, obtuvieron resultados malos, es decir obtuvieron medidas entre 1m a 1.99m; se debe hacer notar que no existieron niños que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como muy malo. Predominando en este test el rango de niños con resultados regulares.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
EXCELENTE	5	5
BUENO	4.1	4.7
REGULAR	2.4	3.8
MALO	1.2	1.9
MUY MALO	0	0

Fuente: Las autoras

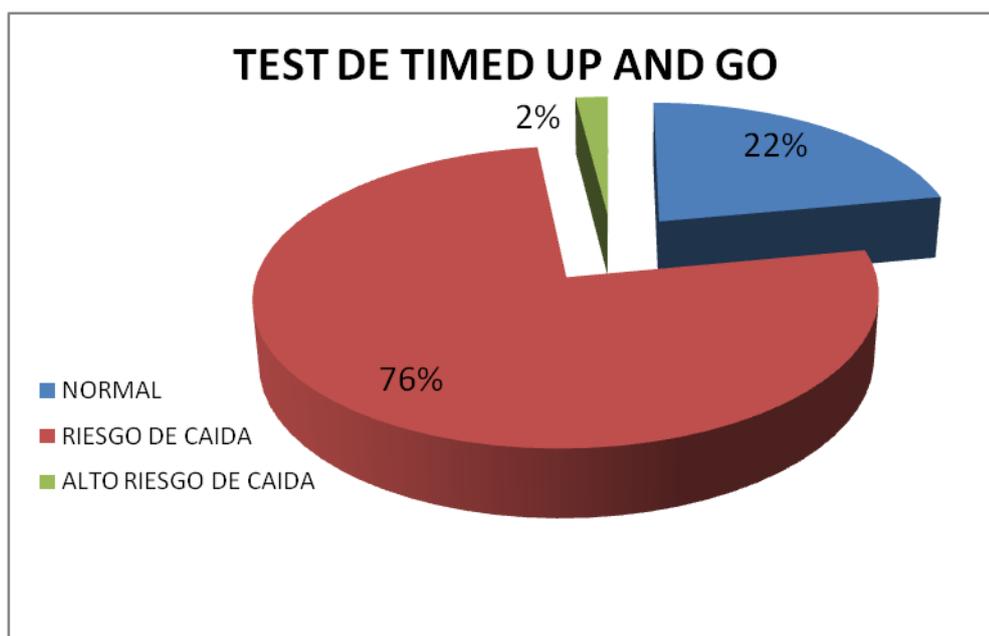
Tabla 5.3 : Test Inicial Timed up and go (grupo de muestra)

PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
NORMAL	0	9.999	N
RIESGO DE CAIDA	10	19.999	RC
ALTO RIESGO DE CAIDA	20	100	AR

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	9	N
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	12	RC
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	15	RC
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUARDA	8	N
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	13	RC
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	13	RC
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	17	RC
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	17	RC
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	10	RC
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	18	RC
GAMARRA ASTETE ROBERTO	11	RC
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	8	N
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	10	RC
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	18	RC
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	10	RC
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	15	RC
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	15	RC
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	17	RC
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	10	RC
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	13	RC
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	9	N
GUZMAN MEJÍA ADELA	10	RC
GUZMAN QUISPE CLARA	22	AR
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	14	RC
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	10	RC
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	15	RC
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	10	RC
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	9	N
LATA BARROS VALENTINA	14	RC
LAZZO VENEGAS HECTOR	8	N
LENIN NUÑEZ ORFELINA	13	RC
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	17	RC
LOPEZI FLORES LOURDES	10	RC

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
LOZANO PULÍ ALISON	16	RC
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	8	N
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	13	RC
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	17	RC
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	16	RC
MARRUECOS SANTOS GISSELA	9	N
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	9	N
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	17	RC
MELGA VIBES CARLOS	9	N
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	10	RC
MEZA UCHASARA SANTIAGO	17	RC
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	18	RC
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	18	RC
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	13	RC
NIEVES DOMENICA	9	N
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	11	RC
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	10	RC

Gráfico 5. 3: Test inicial Timed up and go (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.3, se determina al aplicar el test inicial timed up and go, que de los 50 niños evaluados, 11 de ellos, que representa el 22% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como normal, es decir obtuvieron tiempos entre 0 seg a 9.999 seg. Así también se

determina que 38 niños, que representa el 76% del grupo de muestra, obtuvieron resultados que los ubican dentro de riesgo de caída, es decir obtuvieron tiempos entre 10 seg a 19.999 seg; se debe hacer notar que existió un solo niño que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como alto riesgo de caída, y que este representa el 2% del grupo de estudio, con valores mayores a 20 seg. Predominando así en este test, el rango de niños con resultados de riesgo de caída.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
NORMAL	8	9
RIESGO DE CAIDA	10	18
ALTO RIESGO DE CAIDA	22	22

Fuente: Las autoras

GRUPO DE ALUMNOS A LOS QUE NO SE APLICARA EL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES (GRUPO DE CONTROL)

Tabla 5. 4 : Test Inicial de Flexibilidad (grupo de control)

PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
MALO	0	5	M
BUENO	5.1	10	B
MUY BUENO	10.1	15	MB

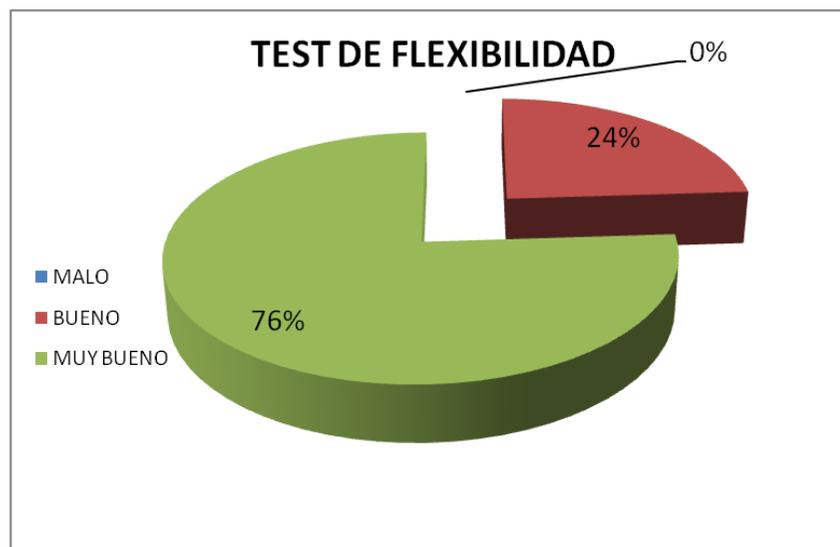
GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
ORBE ORTIZ JOSUE	10	9.5	9.4	9.5	10	B
ORE REYES OLGA	9.5	9.6	9.6	10.3	10.3	MB
ORELLANA RODAS VALENTINA	10.2	10.9	10.5	10.1	10.9	MB
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	11.3	10.8	10.6	11.7	11.7	MB
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	10.9	11	10.3	10.5	11	MB
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	11.3	10.8	10.8	11.7	11.7	MB
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	9.8	9.9	9.9	10.7	10.7	MB
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	11.3	12.2	11.7	11.2	12.2	MB
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	7.6	7.6	7.1	7.4	7.6	B

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	14.1	13.4	13.7	12.7	14.1	MB
PASTOR PORRAS ARTURO	9.1	8.6	8.5	8.6	9.1	B
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	10.3	10	9.6	10	10.3	MB
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	10	9.6	9.8	9.9	10	B
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	14.4	13.4	13.7	13.4	14.4	MB
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	13.4	13.4	13.4	14.4	14.4	MB
PRADA VILCHEZ SONIA	7.4	7.1	7.2	7.3	7.4	B
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	10.7	11.4	11	10.6	11.4	MB
QUEZADA DELGADO MATIAS	10.4	10.2	10.2	9.9	10.4	MB
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	10.6	9.9	9.9	10.4	10.6	MB
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	10.1	9.9	9.9	9.5	10.1	MB
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	11	10.8	10.8	10.5	11	MB
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	11	10.5	10.7	11.3	11.3	MB
RIO GEORGINA ESPERANZA	10.3	9.9	10.1	9.9	10.3	MB
RIOS LIMA FREDDY	10	9.6	9.8	10.4	10.4	MB
RIOS LIMA TERESA	8.9	8.6	8.7	8.8	8.9	B
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	14	14.1	13.4	13.4	14.1	MB
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	10	10.1	9.6	9.5	10.1	MB
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	11.2	11.7	11.6	10.8	11.7	MB
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	11.7	11.6	10.8	10.8	11.7	MB
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	5.7	5.7	5.4	5.2	5.7	B
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	5.6	5.2	5.3	5.7	5.7	B
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	13.9	13.8	13.3	12.8	13.9	MB
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	10.6	10.2	10.1	9.9	10.6	MB
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	14.4	14.5	13.4	13.4	14.5	MB
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	8.5	9.2	8.5	8.6	9.2	B
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	10.3	10.4	9.6	9.5	10.4	MB
SALCEDO DEL PINO CELIN	7.6	7.4	7.1	7.4	7.6	B
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	13.4	13.2	13.1	13.2	13.4	MB
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	10.6	9.9	9.9	9.9	10.6	MB
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	9.8	9.9	9.9	10.7	10.7	MB
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	10.6	9.9	9.9	9.9	10.6	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
SOLANO VARGAS ANGEL	9.5	9.5	9.6	10.4	10.4	MB
SOTO QUISPE MARCOS	10.8	10.5	10.5	11.3	11.3	MB
TACURI TORRES JORGE	14.1	14.1	13.8	13.4	14.1	MB
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	12.2	11.7	11.6	11.3	12.2	MB
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	13.9	12.5	12.6	13.9	13.9	MB
TENORIO DAVILA ANGEL	10.4	10.5	10.5	11.3	11.3	MB
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	14	14.1	13.4	14.5	14.5	MB
TORRES MOGROVEJO CAMILA	8.7	8.7	8.5	8.3	8.7	B
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	5.2	5.3	5.1	5	5.3	B

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 4: Test inicial de Flexibilidad (grupo de control)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.4, se determina al aplicar el test inicial de flexibilidad, que de los 50 niños evaluados, 12 de ellos, que representa el 24% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como buenos, es decir obtuvieron medidas entre 5.1cm a 10 cm. Así también se determina que 38 niños, que representa el 76% del grupo de muestra, obtuvieron resultados muy buenos, es decir obtuvieron medidas entre 10.1cm a 15cm; se debe hacer notar que no existieron niños que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como malo. Predominando así en este test, el rango de niños con resultados muy buenos.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los dos rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
MALO	0	0
BUENO	5.3	10
MUY BUENO	10.1	14.5

Fuente: Las autoras

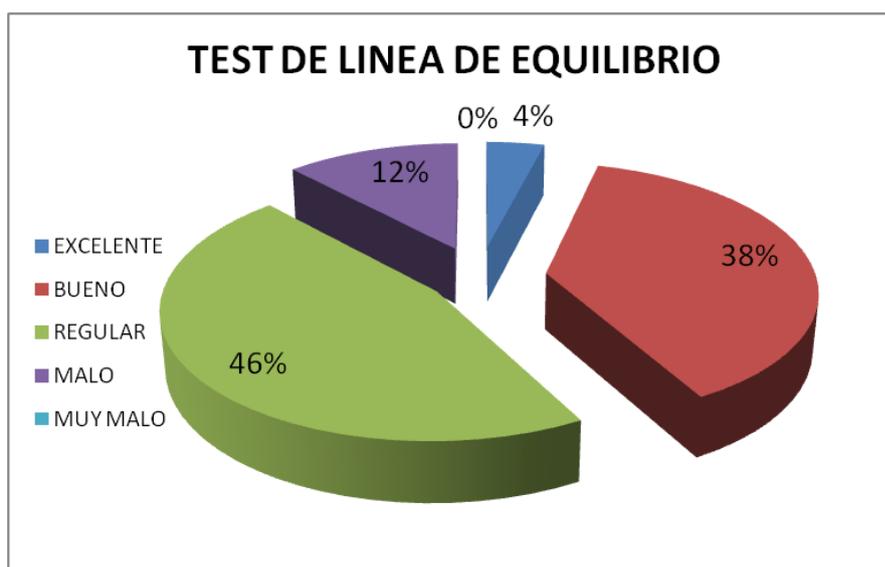
Tabla 5. 5 : Test Inicial de Equilibrio (grupo de control)

PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	PUNTAJE	SIMBOLOGIA
EXCELENTE	5	5	10	E
BUENO	4	4.99	8	B
REGULAR	2	3.99	6	R
MALO	1	1.99	3	M
MUY MALO	0	0.99	1	MM

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
ORBE ORTIZ JOSUE	4.5	4.4	4.4	4.5	B
ORE REYES OLGA	2.3	2.3	2.4	2.4	R
ORELLANA RODAS VALENTINA	3.9	4.1	3.8	4.1	B
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	3.1	3.2	3.3	3.3	R
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	3.3	3.4	3.2	3.4	R
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	2.6	2.5	2.7	2.7	R
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	2.3	2.2	2.4	2.4	R
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	4.1	4	4.3	4.3	B
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	4.8	5	4.9	5	E
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	3.9	4	3.8	4	B
PASTOR PORRAS ARTURO	4	3.9	3.9	4	B
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	4.4	4.5	4.5	4.5	B
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	4	4.1	4.2	4.2	B
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	3.6	3.7	3.5	3.7	R
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	3.9	4	4.1	4.1	B
PRADA VILCHEZ SONIA	1.8	1.8	1.9	1.9	M
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	3.6	3.8	3.5	3.8	R
QUEZADA DELGADO MATIAS	2.5	2.6	2.4	2.6	R

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	3.9	4	4.1	4.1	B
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	4.4	4.3	4.6	4.6	B
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	3.6	3.8	3.5	3.8	R
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	2.7	2.8	2.8	2.8	R
RIO GEORGINA ESPERANZA	2.5	2.6	2.4	2.6	R
RIOS LIMA FREDDY	4.4	4.5	4.6	4.6	B
RIOS LIMA TERESA	4.4	4.5	4.6	4.6	B
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	1.8	1.8	1.7	1.8	M
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	2.7	2.8	2.6	2.8	R
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	4.4	4.6	4.3	4.6	B
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	1.1	1.2	1.1	1.2	M
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	2.7	2.8	2.6	2.8	R
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	4	3.9	4.2	4.2	B
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	3	3.2	2.9	3.2	R
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	4.5	4.7	4.4	4.7	B
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	1.1	1.2	1.1	1.2	M
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	3	3.2	3.1	3.2	R
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	2.6	2.7	2.5	2.7	R
SALCEDO DEL PINO CELIN	4	4.1	4.1	4.1	B
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	3	3.2	3.2	3.2	R
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	4.4	4.3	4.3	4.4	B
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	1.8	1.7	1.9	1.9	M
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	3.6	3.5	3.5	3.6	R
SOLANO VARGAS ANGEL	4.5	4.4	4.7	4.7	B
SOTO QUISPE MARCOS	3.6	3.7	3.8	3.8	R
TACURI TORRES JORGE	2.6	2.7	2.5	2.7	R
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	2.3	2.4	2.2	2.4	R
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	4.4	4.3	4.6	4.6	B
TENORIO DAVILA ANGEL	3.3	3.2	3.5	3.5	R
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	3.1	3.2	3.3	3.3	R
TORRES MOGROVEJO CAMILA	4.8	4.7	5	5	E
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	1.1	1.1	1.2	1.2	M

Gráfico 5. 5: Test inicial de Equilibrio (grupo de control)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.5, se determina al aplicar el test inicial de equilibrio, que de los 50 niños evaluados, 2 de ellos, que representa el 4% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como excelentes, es decir obtuvieron medidas de 5m. Así también se determina que 19 niños, que representa el 38% del grupo de muestra, obtuvieron resultados buenos, es decir obtuvieron medidas entre 4m a 4.99m. También se observa que 23 niños, que representa el 46% del grupo de muestra, obtuvieron resultados regulares, es decir obtuvieron medidas entre 2m a 3.99m. Además se determina que 6 niños, que representa el 12% del grupo de muestra, obtuvieron resultados malos, es decir obtuvieron medidas entre 1m a 1.99m; se debe hacer notar que no existieron niños que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como muy malo. Predominando en este test el rango de niños con resultados regulares.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
EXCELENTE	5	5

BUENO	4	4.7
REGULAR	2.4	3.8
MALO	1.2	1.9
MUY MALO	0	0

Fuente: Las autoras

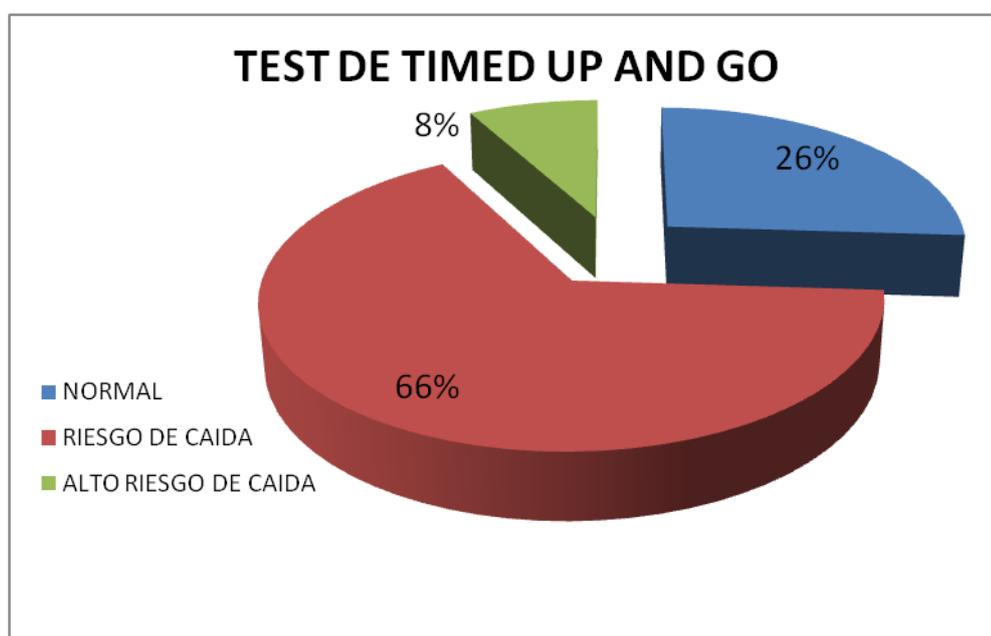
Tabla 5. 6 : Test Inicial Timed up and go (grupo de control)

PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
NORMAL	0	9.999	N
RIESGO DE CAIDA	10	19.999	RC
ALTO RIESGO DE CAIDA	20	100	AR

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
ORBE ORTIZ JOSUE	8	N
ORE REYES OLGA	8	N
ORELLANA RODAS VALENTINA	18	RC
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	18	RC
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	13	RC
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	13	RC
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	14	RC
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	14	RC
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	22	AR
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	10	RC
PASTOR PORRAS ARTURO	8	N
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	13	RC
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	14	RC
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	22	AR
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	16	RC
PRADA VILCHEZ SONIA	10	RC
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	17	RC
QUEZADA DELGADO MATIAS	13	RC
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	9	N
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	16	RC
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	10	RC
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	9	N
RIO GEORGINA ESPERANZA	18	RC
RIOS LIMA FREDDY	8	N
RIOS LIMA TERESA	16	RC
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	11	RC
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	22	AR
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	10	RC
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	18	RC
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	9	N
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	17	RC
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	8	N
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	16	RC
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	10	RC
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	15	RC
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	13	RC
SALCEDO DEL PINO CELIN	8	N
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	9	N
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	13	RC
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	18	RC
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	8	N

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
SOLANO VARGAS ANGEL	16	RC
SOTO QUISPE MARCOS	8	N
TACURI TORRES JORGE	11	RC
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	14	RC
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	10	RC
TENORIO DAVILA ANGEL	9	N
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	14	RC
TORRES MOGROVEJO CAMILA	15	RC
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	22	AR

Gráfico 5. 6: Test inicial Timed up and go (grupo de control)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.6, se determina al aplicar el test inicial timed up and go, que de los 50 niños evaluados, 13 de ellos, que representa el 26% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como normal, es decir obtuvieron tiempos entre 0 seg a 9.999 seg. Así también se determina que 33 niños, que representa el 66% del grupo de muestra, obtuvieron resultados que los ubican dentro de riesgo de caída, es decir obtuvieron tiempos entre 10 seg a 19.999 seg; se debe hacer notar que existió 4 niños que se encuentran dentro del rango de resultados considerados como alto riesgo de caída, y que este representa el 8% del grupo de estudio, con valores mayores a 20 seg. Predominando así en este test, el rango de niños con resultados de riesgo de caída.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
NORMAL	8	9
RIESGO DE CAIDA	10	18
ALTO RIESGO DE CAIDA	22	22

Fuente: Las autoras

5.1.2. APLICACIÓN DE TEST INTERMEDIOS

GRUPO APLICADO EL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES

Tabla 5. 7 : Test Intermedio de Flexibilidad (grupo de muestra)

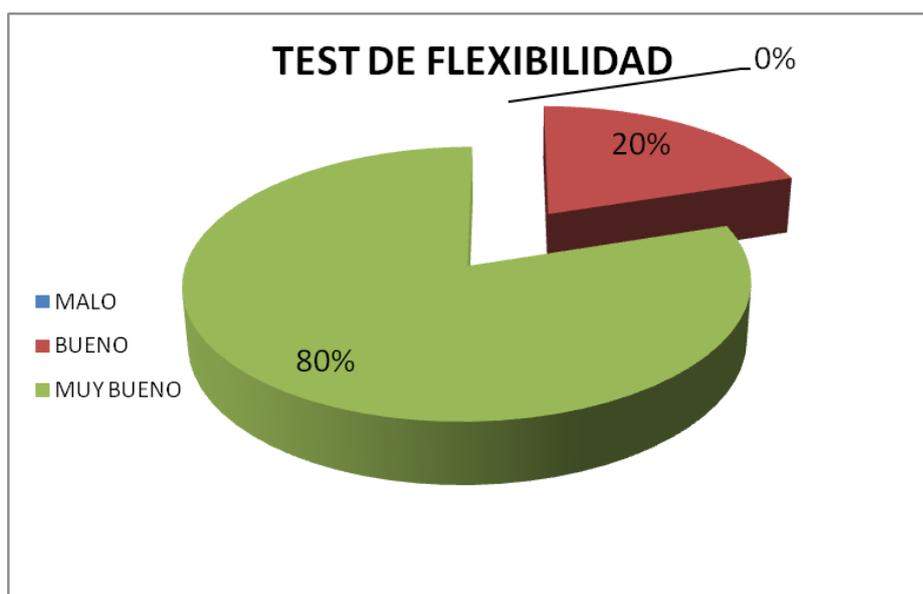
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
MALO	0	5	M
BUENO	5.1	10	B
MUY BUENO	10.1	15	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	10.5	10.4	10.1	10.1	10.5	MB
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	7.4	7.3	7.1	7.1	7.4	B
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	11.2	11.1	10.8	10.8	11.2	MB
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	5.5	5.7	5.3	5.1	5.7	B
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	13.8	14.1	13.4	14.5	14.5	MB
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	12.9	13.8	12.9	12.7	13.8	MB
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	10.2	9.9	9.9	10.7	10.7	MB
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	13	13.5	13.4	13.2	13.5	MB
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	10.4	9.9	9.9	9.9	10.4	MB
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	10.7	9.9	9.7	10.7	10.7	MB
GAMARRA ASTETE ROBERTO	9.2	9.1	8.5	9	9.2	B
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	7.4	6.8	7	7.6	7.6	B
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	10.1	10.5	10.4	9.7	10.5	MB
GONZALES DEL VALLE MAGUIÑO ARTURO	5.5	5.5	5.4	5.5	5.5	B
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	13.9	12.8	12.9	13.9	13.9	MB
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	11.2	10.8	10.7	10.5	11.2	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	10.3	10.4	9.9	9.9	10.4	MB
GULLÉN WASHIMA SOFÍA	9.6	10.3	9.6	9.5	10.3	MB
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	7.3	7.1	7.1	7.6	7.6	B
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	11.7	10.3	10.6	11.7	11.7	MB
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	10.6	10.2	10.1	9.9	10.6	MB
GUZMAN MEJÍA ADELA	10.3	11	10.3	10.2	11	MB
GUZMAN QUISPE CLARA	9.8	10.7	10.1	9.9	10.7	MB
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	10.5	10	10.5	11.2	11.2	MB
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	10	9.9	9.8	10.4	10.4	MB
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	10.7	10.6	9.9	10.4	10.7	MB
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	5.7	5.5	5.3	5.5	5.7	B
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	10.3	9.9	10.1	10.2	10.3	MB
LATA BARROS VALENTINA	8.6	9.1	8.5	8.5	9.1	B
LAZZO VENEGAS HECTOR	5.5	5.3	5.2	5.7	5.7	B
LENIN NUÑEZ ORFELINA	10.5	10.5	10.5	11.2	11.2	MB
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	11.2	11.3	10.5	10.5	11.3	MB
LOPEZI FLORES LOURDES	10.9	11	10.5	10.5	11	MB
LOZANO PULÍ ALISON	9.9	10.6	9.9	9.8	10.6	MB
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	13	14.2	13.4	13.2	14.2	MB
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	10.1	9.6	9.9	9.1	10.1	MB
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	5.7	5	5.2	5.7	5.7	B
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	10.6	9.9	9.9	10.4	10.6	MB
MARRUECOS SANTOS GISSELA	14.1	13.4	13.8	14.5	14.5	MB
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	10.4	9.5	9.6	9.9	10.4	MB
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	13.2	14	13.4	14	14	MB
MELGA VIBES CARLOS	13.8	13.9	12.9	12.9	13.9	MB
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	11.3	10.5	10.5	11.2	11.3	MB
MEZA UCHASARA SANTIAGO	11	10.5	10.7	10	11	MB
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	10.3	9.9	9.8	9.5	10.3	MB
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	10.3	9.6	9.6	10.4	10.4	MB
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	10.1	10.5	10.4	10.2	10.5	MB
NIEVES DOMENICA	13.2	14.1	13.2	13	14.1	MB
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	9.5	10.4	9.6	9.6	10.4	MB
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	13.4	13.4	13.4	14.4	14.4	MB

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 7: Test intermedio de Flexibilidad (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.7, se determina al aplicar el test intermedio de flexibilidad, que de los 50 niños evaluados, 10 de ellos, que representa el 20% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como buenos, es decir obtuvieron medidas entre 5.1cm a 10 cm. Así también se determina que 40 niños, que representa el 80% del grupo de muestra, obtuvieron resultados muy buenos, es decir obtuvieron medidas entre 10.1cm a 15cm; se debe hacer notar que se aprecia el incremento obtenido en el mejoramiento de las habilidades motrices de los niños, ya que desde el test inicial paso de 62% a 80% en el test intermedio, de niños en el rango muy bueno, reduciendo en contraparte del 38% de niños en el rango bueno desde el test inicial, al 20% de niños en el mismo rango en el test intermedio.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los dos rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
MALO	0	0
BUENO	5.5	9.2
MUY BUENO	10.1	14.5

Fuente: Las autoras

Tabla 5. 8 : Test Intermedio de Equilibrio (grupo de muestra)

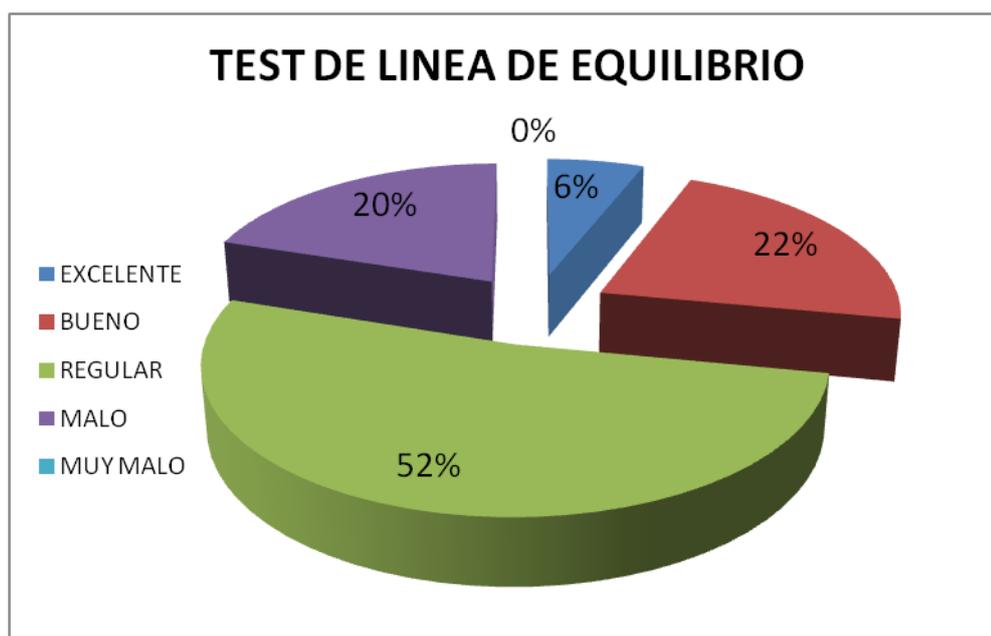
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	PUNTAJE	SIMBOLOGIA
EXCELENTE	5	5	10	E
BUENO	4	4.99	8	B
REGULAR	2	3.99	6	R
MALO	1	1.99	3	M
MUY MALO	0	0.99	1	MM

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	1.8	1.7	1.8	1.8	M
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	2.5	2.3	2.5	2.5	R
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	4.5	4.9	4.7	4.9	B
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	3.6	3.4	3.5	3.6	R
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	2.9	2.8	2.7	2.9	R
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	1.7	2	1.9	2	R
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	4.8	5	4.9	5	E
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	3.9	4	3.7	4	B
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	3.6	3.6	3.9	3.9	R
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	2.3	2.5	2.4	2.5	R
GAMARRA ASTETE ROBERTO	3.9	3.8	3.8	3.9	R
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	3.9	4.2	4	4.2	B
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	2.7	2.6	2.6	2.7	R
GONZALES DEL VALLE MAGUIÑO ARTURO	2.9	2.9	2.9	2.9	R
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	2.7	3	2.8	3	R
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	4.4	4.2	4.1	4.4	B
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	4.4	4	4.3	4.4	B
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	4.3	4.2	4.2	4.3	B
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	1.1	1.3	1.2	1.3	M
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	3.6	3.9	3.9	3.9	R
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	3.6	3.4	3.5	3.6	R

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
GUZMAN MEJÍA ADELA	2.9	2.8	2.8	2.9	R
GUZMAN QUISPE CLARA	3.5	3.4	3.2	3.5	R
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	4	4.4	4.2	4.4	B
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	3.4	3.5	3.3	3.5	R
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	2.9	2.8	2.7	2.9	R
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	1.8	1.9	1.8	1.9	M
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	4.2	4.4	4.3	4.4	B
LATA BARROS VALENTINA	3	3.4	3.1	3.4	R
LAZZO VENEGAS HECTOR	1.5	1.7	1.5	1.7	M
LENIN NUÑEZ ORFELINA	4.7	5	4.6	5	E
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	5	4.9	4.9	5	E
LOPEZI FLORES LOURDES	3.3	3	3.2	3.3	R
LOZANO PULÍ ALISON	3.1	3.5	3.2	3.5	R
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	1.7	1.6	1.5	1.7	M
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	3.4	3.1	3.3	3.4	R
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	2.5	2.7	2.7	2.7	R
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	1.6	1.7	1.6	1.7	M
MARRUECOS SANTOS GISSELA	3.2	3.4	3.1	3.4	R
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	3	3.4	3.2	3.4	R
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	3.5	3.6	3.4	3.6	R
MELGA VIBES CARLOS	4.4	4.3	4.1	4.4	B
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	3.2	3.5	3.2	3.5	R
MEZA UCHASARA SANTIAGO	1.6	1.5	1.6	1.6	M
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	1.9	1.8	1.9	1.9	M
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	4.8	4.8	4.7	4.8	B
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	4.2	4.2	4	4.2	B
NIEVES DOMENICA	1.6	1.6	1.5	1.6	M
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	2.9	2.9	2.8	2.9	R
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	1.6	1.7	1.5	1.7	M

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 8: Test intermedio de Equilibrio (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.8, se determina al aplicar el test intermedio de equilibrio, que de los 50 niños evaluados, 3 de ellos, que representa el 6% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como excelentes, es decir obtuvieron medidas de 5m. Así también se determina que 11 niños, que representa el 22% del grupo de muestra, obtuvieron resultados buenos, es decir obtuvieron medidas entre 4m a 4.99m. También se observa que 26 niños, que representa el 52% del grupo de muestra, obtuvieron resultados regulares, es decir obtuvieron medidas entre 2m a 3.99m. Además se determina que 10 niños, que representa el 20% del grupo de muestra, obtuvieron resultados malos, es decir obtuvieron medidas entre 1m a 1.99m.

Se debe hacer notar que desde el test inicial al test intermedio únicamente se redujo un 2% de niños en el rango malo, los mismos que se ven reflejados al incrementarse un 2% al rango de excelente.

Con esta visión se apreció que se debían enfocar los ejercicios y actividades en mejorar las aptitudes en el campo del equilibrio, para que el incremento reflejado en el test final del proyecto sea sustancioso y significativo.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
EXCELENTE	5	5
BUENO	4	4.9
REGULAR	2	3.9
MALO	1.3	1.9
MUY MALO	0	0

Fuente: Las autoras

Tabla 5. 9 : Test Intermedio Timed up and go (grupo de muestra)

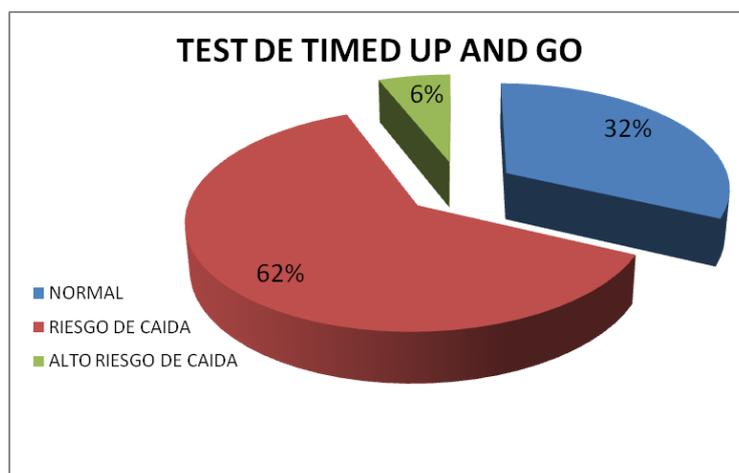
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
NORMAL	0	9.999	N
RIESGO DE CAIDA	10	19.999	RC
ALTO RIESGO DE CAIDA	20	100	AR

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	8	N
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	11	RC
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	14	RC
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	7	N
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	12	RC
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	16	RC
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	9	N
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	13	RC
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	15	RC
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	9	N
GAMARRA ASTETE ROBERTO	17	RC
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	13	RC
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	16	RC
GONZALES DEL VALLE MAGUIÑO ARTURO	12	RC
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	15	RC
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	9	N

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	10	RC
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	14	RC
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	20	AR
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	9	N
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	13	RC
GUZMAN MEJÍA ADELA	15	RC
GUZMAN QUISPE CLARA	9	N
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	17	RC
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	8	N
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	12	RC
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	8	N
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	12	RC
LATA BARROS VALENTINA	16	RC
LAZZO VENEGAS HECTOR	10	RC
LENIN NUÑEZ ORFELINA	8	N
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	10	RC
LOPEZI FLORES LOURDES	14	RC
LOZANO PULÍ ALISON	20	AR
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	8	N
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	12	RC
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	16	RC
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	10	RC
MARRUECOS SANTOS GISSELA	9	N
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	13	RC
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	15	RC
MELGA VIBES CARLOS	8	N
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	17	RC
MEZA UCHASARA SANTIAGO	14	RC
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	20	AR
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	17	RC
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	7	N
NIEVES DOMENICA	8	N
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	9	N
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	17	RC

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 9: Test intermedio Timed up and go (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.9, se determina al aplicar el test intermedio timed up and go, que de los 50 niños evaluados, 16 de ellos, que representa el 32% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como normal, es decir obtuvieron tiempos entre 0 seg a 9.999 seg. Así también se determina que 31 niños, que representa el 62% del grupo de muestra, obtuvieron resultados que los ubican dentro de riesgo de caída, es decir obtuvieron tiempos entre 10 seg a 19.999 seg; se debe hacer notar que existió 3 niños que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como alto riesgo de caída, y que este representa el 6% del grupo de estudio, con valores mayores a 20 seg.

Al comparar los resultados de este test, con los resultados del test inicial se aprecia una mejoría en el rango normal de los niños, el cual paso de 22% al 32%, reflejado en una reducción del rango de riesgo de caiga de 76% a 62%.

En cuanto al rango de alto riesgo de caída se determinó un incremento del 4%, el cual resultó un dato preocupante ya que el objetivo de la aplicación del programa era el de mejorar las aptitudes motrices; sin embargo de acuerdo a este dato se produjo un pequeño decremento de las mismas, que bajo un análisis más minuciosos podría estar relacionado al estado de salud de los niños evaluados, ya que al momento de la toma de este test, los niños que reflejaron un incremento en el rango de alto riesgo de caída se encontraban enfermos con gripe. .

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
NORMAL	7	9
RIESGO DE CAIDA	10	17
ALTO RIESGO DE CAIDA	20	20

Fuente: Las autoras

5.1.3. APLICACIÓN DE TEST FINALES

GRUPO APLICADO EL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES

Tabla 5. 10 : Test Final de Flexibilidad (grupo de muestra)

PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
MALO	0	5	M
BUENO	5.1	10	B
MUY BUENO	10.1	15	MB

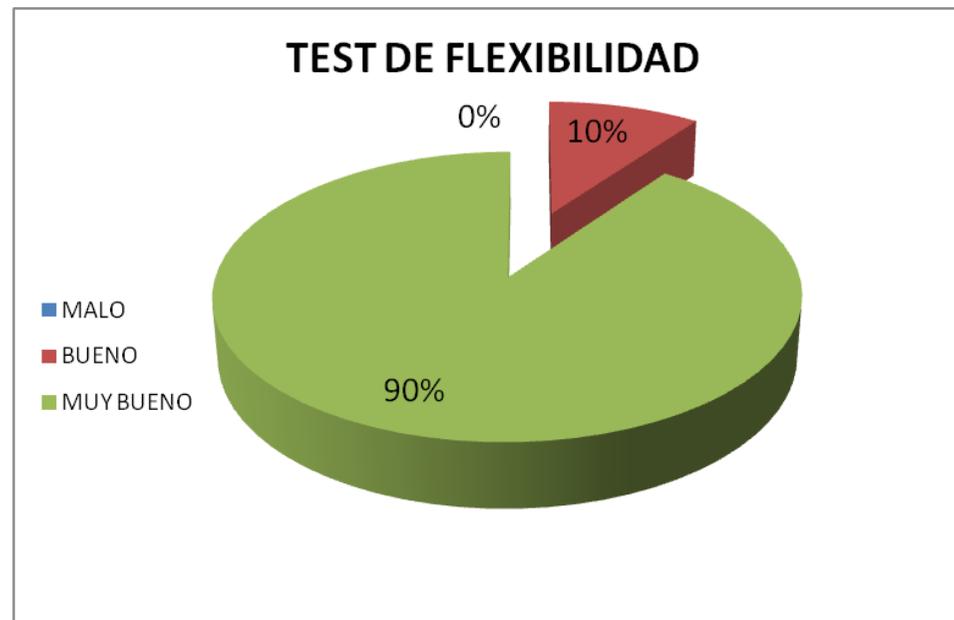
GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	12.2	12.4	12.2	13.4	13.4	MB
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	9	9.5	9	10.1	10.1	MB
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	13.1	13.2	13.1	14.3	14.3	MB
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUARDA	6.4	7	6.5	6.8	7	B
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	15	15	15	15	15	MB
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	15	15	15	15	15	MB
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	11.8	12.4	12	14.1	14.1	MB
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	15	15	15	15	15	MB
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	12	12.4	12.2	13.1	13.1	MB
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	12.3	12.4	12	14.1	14.1	MB
GAMARRA ASTETE ROBERTO	10.7	11.3	10.6	11.9	11.9	MB
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	8.6	8.5	8.6	10.1	10.1	MB
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	11.7	13.1	12.8	12.9	13.1	MB
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	6.4	6.6	6.7	7.1	7.1	B

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	15	15	15	15	15	MB
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	13	12.9	13.2	13.9	13.9	MB
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	11.4	12.4	12.2	13.1	13.1	MB
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	10.7	12.9	11.9	12.6	12.9	MB
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	8.1	8.9	8.8	10.1	10.1	MB
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	13	12.9	13.1	15	15	MB
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	12	12.7	12.5	13.1	13.1	MB
GUZMAN MEJÍA ADELA	11.7	13.8	12.7	13.5	13.8	MB
GUZMAN QUISPE CLARA	11.4	13.3	12.5	13.1	13.3	MB
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	12.2	12.5	13	14.1	14.1	MB
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	11.7	12.4	12.1	13.6	13.6	MB
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	12.4	13.2	12.2	13.6	13.6	MB
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	6.6	6.6	6.6	7.3	7.3	B
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	12	11.8	12.5	13.4	13.4	MB
LATA BARROS VALENTINA	10	10.9	10.6	11.1	11.1	MB
LAZZO VENEGAS HECTOR	6.4	6.4	6.5	7.5	7.5	B
LENIN NUÑEZ ORFELINA	12.1	13	13	14.8	14.8	MB
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	13	14	13	13.8	14	MB
LOPEZI FLORES LOURDES	12.5	13.7	13	13.8	13.8	MB
LOZANO PULÍ ALISON	11.4	13.1	12.2	12.9	13.1	MB
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	14.5	14.9	15	15	15	MB
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	11.8	11.9	12.2	12	12.2	MB
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	6.6	6.3	6.5	7.5	7.5	B
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	12.3	12.3	12.2	13.8	13.8	MB
MARRUECOS SANTOS GISELA	14.5	15	15	14.3	15	MB
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	12.1	11.8	12.2	13.1	13.1	MB
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	15	14.8	14.8	15	15	MB
MELGA VIBES CARLOS	14.9	14.9	15	15	15	MB
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	13.2	12.5	13.2	14.1	14.1	MB
MEZA UCHASARA SANTIAGO	12.8	12.5	13.4	12.6	13.4	MB
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	11.9	11.8	12.4	12	12.4	MB
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	11.9	11.4	12.1	13.1	13.1	MB
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	11.7	12.5	13.1	12.9	13.1	MB
NIEVES DOMENICA	15	14.5	15	14.9	15	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	11	12.4	12.1	12.1	12.4	MB
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	14.9	14.9	14.9	15	15	MB

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 10: Test final de Flexibilidad (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.10, se determina al aplicar el test final de flexibilidad, que de los 50 niños evaluados, 5 de ellos, que representa el 10% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como buenos, es decir obtuvieron medidas entre 5.1cm a 10 cm. Así también se determina que 45 niños, que representa el 90% del grupo de muestra, obtuvieron resultados muy buenos, es decir obtuvieron medidas entre 10.1cm a 15cm; se debe hacer notar que el incremento de habilidades obtenido en los niños, desde el test intermedio paso de 80% a 90% en el test intermedio de niños en el rango muy bueno, y la correspondiente reducción del 10% de niños en el rango bueno desde el test intermedio.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los dos rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
MALO	0	0
BUENO	7	7.5
MUY BUENO	10.1	15

Fuente: Las autoras

Tabla 5. 11 : Test Final de Equilibrio (grupo de muestra)

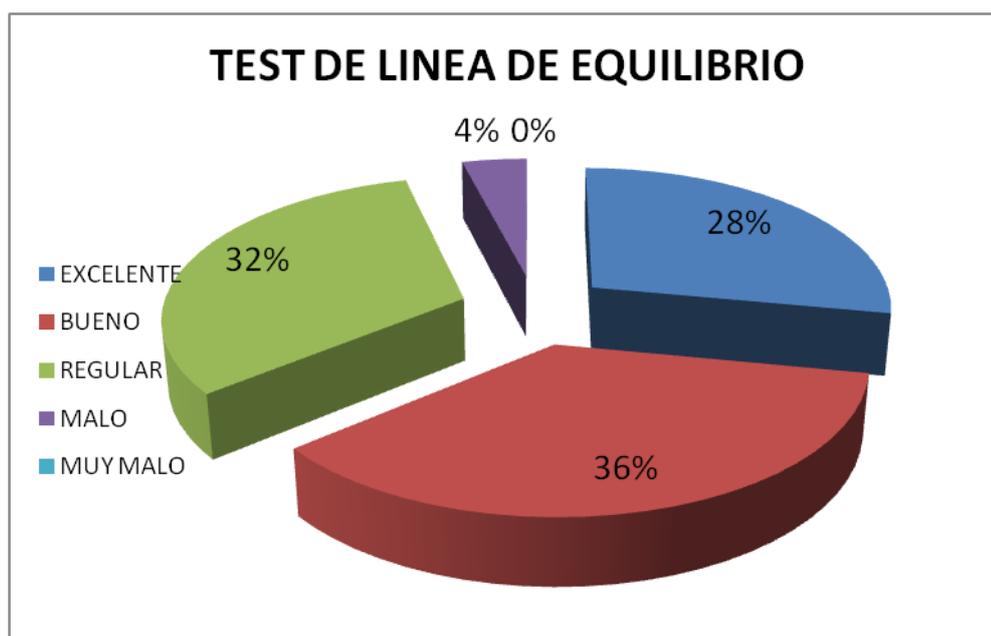
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	PUNTAJE	SIMBOLOGIA
EXCELENTE	5	5	10	E
BUENO	4	4.99	8	B
REGULAR	2	3.99	6	R
MALO	1	1.99	3	M
MUY MALO	0	0.99	1	MM

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	2	2.1	2.1	2.1	R
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	2.9	2.8	3.1	3.1	R
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	5	5	5	5	E
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	4.1	4	4.4	4.4	B
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	3.3	3.3	3.3	3.3	R
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	1.9	2.4	2.4	2.4	R
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	5	5	5	5	E
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	4.4	4.7	4.6	4.7	B
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	4.7	5	4.9	5	E
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	2.8	3	3.1	3.1	R
GAMARRA ASTETE ROBERTO	4.5	4.6	4.9	4.9	B
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	4.5	5	5	5	E
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	3.1	3.1	3.3	3.3	R
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	3.9	4.1	3.7	4.1	B
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	3.1	3.7	3.6	3.7	R
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	5	5	5	5	E
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	5	4.8	5	5	E
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	5	5	5	5	E
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	1.2	1.6	1.4	1.6	M
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	4.1	4.7	4.9	4.9	B
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	4.1	4.1	4.4	4.4	B

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
GUZMAN MEJÍA ADELA	3.3	3.5	3.5	3.5	R
GUZMAN QUISPE CLARA	4.1	4.1	4	4.1	B
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	4.6	5	5	5	E
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	4	4.3	4	4.3	B
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	3.3	3.5	3.3	3.5	R
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	2.1	2.3	2.3	2.3	R
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	4.7	5	5	5	E
LATA BARROS VALENTINA	3.4	4.1	3.8	4.1	B
LAZZO VENEGAS HECTOR	1.7	2.1	1.8	2.1	R
LENIN NUÑEZ ORFELINA	5	5	5	5	E
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	5	5	5	5	E
LOPEZI FLORES LOURDES	3.7	3.7	4	4	B
LOZANO PULÍ ALISON	3.5	4.1	4	4.1	B
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	1.9	1.8	1.9	1.9	M
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	4	3.7	4.2	4.2	B
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	3.5	4	3.7	4	B
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	1.9	2	2	2	R
MARRUECOS SANTOS GISSELA	3.7	4	3.9	4	B
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	3.5	4	4	4	B
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	4.1	4.3	4.3	4.3	B
MELGA VIBES CARLOS	5	5	5	5	E
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	3.7	4.3	4	4.3	B
MEZA UCHASARA SANTIAGO	1.9	1.8	2	2	R
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	2.2	2.2	2.4	2.4	R
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	5	5	5	5	E
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	4.7	5	5	5	E
NIEVES DOMENICA	1.8	2	1.9	2	R
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	3.8	4	3.6	4	B
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	1.8	2.1	1.9	2.1	R

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 11: Test final de Equilibrio (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.11, se determina al aplicar el test final de equilibrio, que de los 50 niños evaluados, 14 de ellos, que representa el 28% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como excelentes, es decir obtuvieron medidas de 5m, siendo este un incremento sustancial obtenido al considerar los correctivos necesarios en función de los datos del test intermedio, y gracias a la aplicabilidad del programa de esta investigación.

Así también se puede determinar que 18 niños, que representa el 36% del grupo de muestra, obtuvieron resultados buenos, es decir obtuvieron medidas entre 4m a 4.99m. También se observa que 16 niños, que representa el 32% del grupo de muestra, obtuvieron resultados regulares, es decir obtuvieron medidas entre 2m a 3.99m. Además se determina que 2 niños, que representa el 4% del grupo de muestra, obtuvieron resultados en el rango de malo, es decir obtuvieron medidas entre 1m a 1.99m.

Con estos resultados se nota claramente los incrementos en los rangos de niños con capacidades buenas y excelentes, y la correspondiente reducción en los rangos regulares y malos.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
EXCELENTE	5	5
BUENO	4	4.9
REGULAR	2	3.7
MALO	1.6	1.9
MUY MALO	0	0

Fuente: Las autoras

Tabla 5. 12 : Test Final Timed up and go (grupo de muestra)

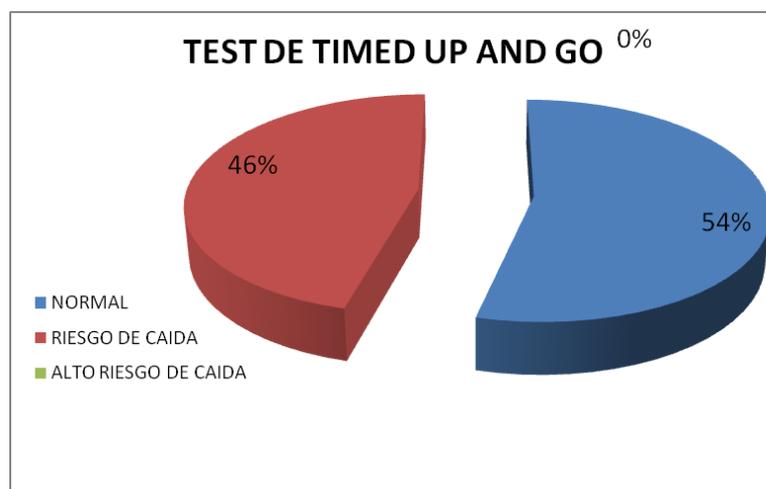
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
NORMAL	0	9.999	N
RIESGO DE CAIDA	10	19.999	RC
ALTO RIESGO DE CAIDA	20	100	AR

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	7	N
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	9	N
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	13	RC
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	6	N
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	9	N
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	15	RC
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	8	N
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	12	RC
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	14	RC
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	8	N
GAMARRA ASTETE ROBERTO	15	RC
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	12	RC
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	14	RC
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	9	N
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	14	RC
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	8	N

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	9	N
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	13	RC
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	18	RC
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	8	N
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	12	RC
GUZMAN MEJÍA ADELA	14	RC
GUZMAN QUISPE CLARA	9	N
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	16	RC
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	8	N
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	9	N
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	8	N
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	9	N
LATA BARROS VALENTINA	14	RC
LAZZO VENEGAS HECTOR	9	N
LENIN NUÑEZ ORFELINA	7	N
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	9	N
LOPEZI FLORES LOURDES	9	N
LOZANO PULÍ ALISON	18	RC
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	7	N
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	9	N
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	15	RC
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	9	N
MARRUECOS SANTOS GISSELA	8	N
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	12	RC
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	14	RC
MELGA VIBES CARLOS	7	N
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	16	RC
MEZA UCHASARA SANTIAGO	13	RC
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	19	RC
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	16	RC
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	7	N
NIEVES DOMENICA	8	N
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	9	N
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	16	RC

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 12: Test final Timed up and go (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.12, se determina al aplicar el test final timed up and go, que de los 50 niños evaluados, 27 de ellos, que representa el 54% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como normal, es decir obtuvieron tiempos entre 0 seg a 9.999 seg. Así también se determina que 23 niños, que representa el 46% del grupo de muestra, obtuvieron resultados que los ubican dentro de riesgo de caída, es decir obtuvieron tiempos entre 10 seg a 19.999 seg; se debe hacer notar que dejaron de existir niños que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como alto riesgo de caída.

Al comparar los resultados de este test, con los resultados del test inicial e intermedio se aprecia una clara mejoría de los niños, reduciendo los tiempos de respuesta y por lo tanto incrementando el número de niños en el rango normal, con la correspondiente reducción del rango de riesgo de caída y la completa eliminación del rango alto riesgo de caída.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
NORMAL	6	9
RIESGO DE CAIDA	12	19

Fuente: Las autoras

GRUPO DE ALUMNOS A LOS QUE NO SE APLICARA EL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES MOTRICES (GRUPO DE CONTROL)

Tabla 5. 13 : Test Final de Flexibilidad (grupo de control)

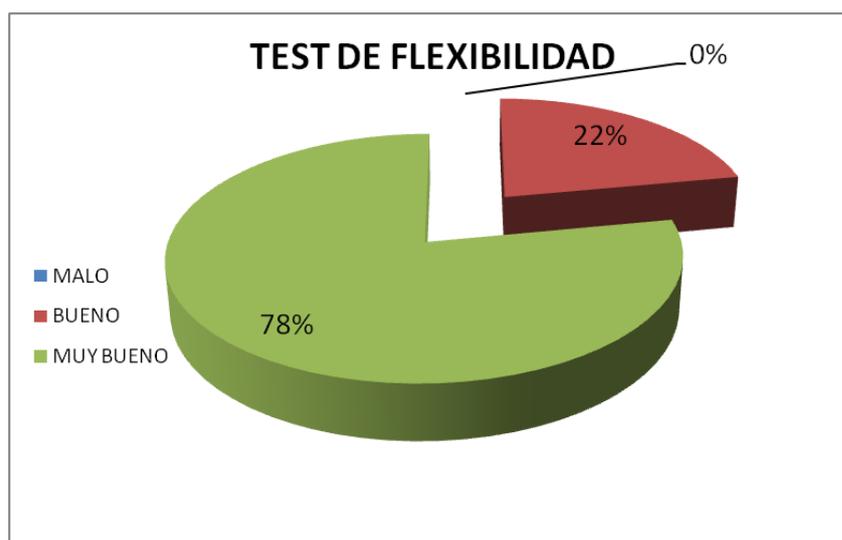
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
MALO	0	5	M
BUENO	5.1	10	B
MUY BUENO	10.1	15	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
ORBE ORTIZ JOSUE	10.6	9.6	9.5	10.1	10.6	MB
ORE REYES OLGA	10.1	9.7	9.7	10.9	10.9	MB
ORELLANA RODAS VALENTINA	10.8	11	10.6	10.7	11	MB
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	12	11.1	10.7	12.4	12.4	MB
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	11.6	11.3	10.4	11.1	11.6	MB
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	12	11.4	10.9	12.4	12.4	MB
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	10.3	10.5	10	11.3	11.3	MB
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	11.9	12.9	11.8	11.9	12.9	MB
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	8	8.1	7.3	7.8	8.1	B
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	14.8	14.2	14.1	13.5	14.8	MB
PASTOR PORRAS ARTURO	9.6	9.1	8.8	9.1	9.6	B
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	10.8	10.6	9.9	10.6	10.8	MB
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	10.5	10.2	10.1	10.5	10.5	MB
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	15	13.5	14.1	13.8	15	MB
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	14.1	13.5	13.8	14.8	14.8	MB
PRADA VILCHEZ SONIA	7.8	7.2	7.4	7.7	7.8	B
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	10.8	11.5	11.3	11.2	11.5	MB
QUEZADA DELGADO MATIAS	10.5	10.8	10.5	10.5	10.8	MB

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (cm)				MAYOR MEDIDA ALCANZADA (cm)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3	MEDIDA 4		
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	10.7	10.5	10.2	11	11	MB
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	10.2	10.5	10.2	10.1	10.5	MB
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	11.3	11.4	11.1	11.1	11.4	MB
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	11.3	11.1	11	12	12	MB
RIO GEORGINA ESPERANZA	10.9	10.5	10.4	10.5	10.9	MB
RIOS LIMA FREDDY	10.6	10.2	10.1	10.5	10.6	MB
RIOS LIMA TERESA	9.4	9.1	9	9.2	9.4	B
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	14.8	14.9	13.8	14.1	14.9	MB
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	10.6	10.2	9.9	10	10.6	MB
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	11.9	11.8	11.9	11.3	11.9	MB
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	12.4	11.7	11.1	11.3	12.4	MB
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	6	5.8	5.6	5.5	6	B
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	5.9	5.5	5.5	6	6	B
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	14.6	14.5	13.7	13.4	14.6	MB
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	11.1	10.7	10.4	10.4	11.1	MB
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	15	15	13.8	14.1	15	MB
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	9	9.7	8.8	9.1	9.7	B
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	10.9	10.9	9.9	10.1	10.9	MB
SALCEDO DEL PINO CELIN	8.1	7.8	7.3	7.8	8.1	B
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	14.2	13.9	13.5	14	14.2	MB
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	11.2	10.4	10.5	10.5	11.2	MB
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	10.4	10.4	10.5	11.3	11.3	MB
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	9.9	10	9.9	10	10	B
SOLANO VARGAS ANGEL	10.1	9.6	10.1	10.5	10.5	MB
SOTO QUISPE MARCOS	11.4	10.6	11	11.4	11.4	MB
TACURI TORRES JORGE	14.8	14.2	14.5	13.5	14.8	MB
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	12.8	11.8	12.2	11.4	12.8	MB
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	14.6	12.6	13.2	14	14.6	MB
TENORIO DAVILA ANGEL	10.9	10.6	11	11.4	11.4	MB
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	14.7	14.2	14.1	14.6	14.7	MB
TORRES MOGROVEJO CAMILA	9.1	8.8	8.9	8.4	9.1	B
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	5.5	5.4	5.4	5.3	5.5	B

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 13: Test final de Flexibilidad (grupo de control)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.13, se determina al aplicar el test final de flexibilidad, que de los 50 niños evaluados, 11 de ellos, que representa el 22% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como buenos, es decir obtuvieron medidas entre 5.1cm a 10 cm. Así también se determina que 39 niños, que representa el 78% del grupo de muestra, obtuvieron resultados muy buenos, es decir obtuvieron medidas entre 10.1cm a 15cm.

Se hace notar que al comparar el test inicial y final del grupo de control se visualiza un mínimo incremento de las habilidades motrices de los alumnos.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los dos rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
MALO	0	0
BUENO	5.5	10
MUY BUENO	10.5	15

Fuente: Las autoras

Tabla 5. 14 : Test Final de Equilibrio (grupo de control)

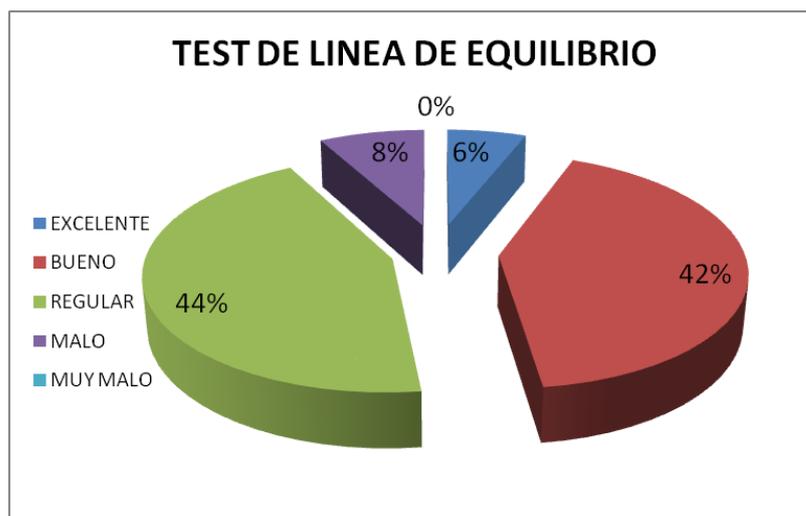
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	PUNTAJE	SIMBOLOGIA
EXCELENTE	5	5	10	E
BUENO	4	4.99	8	B
REGULAR	2	3.99	6	R
MALO	1	1.99	3	M
MUY MALO	0	0.99	1	MM

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
ORBE ORTIZ JOSUE	4.6	4.6	4.5	4.6	B
ORE REYES OLGA	2.4	2.4	2.5	2.5	R
ORELLANA RODAS VALENTINA	4	4.2	4.1	4.2	B
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	3.2	3.3	3.5	3.5	R
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	3.4	3.5	3.4	3.5	R
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	2.7	2.6	2.8	2.8	R
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	2.4	2.3	2.5	2.5	R
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	4.2	4.1	4.5	4.5	B
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	5	5	5	5	E
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	4.2	4.1	4.1	4.2	B
PASTOR PORRAS ARTURO	4.2	4.1	4.2	4.2	B
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	4.6	4.7	4.8	4.8	B
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	4.2	4.3	4.5	4.5	B
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	3.8	3.9	3.7	3.9	R
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	4.1	4.2	4.4	4.4	B
PRADA VILCHEZ SONIA	1.9	1.9	2	2	R
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	3.9	4	3.7	4	B
QUEZADA DELGADO MATIAS	2.7	2.7	2.5	2.7	R
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	4	4.2	4.2	4.2	B

GRUPO DE MUESTRA	MEDIDAS (m)			MAYOR MEDIDA ALCANZADA (m)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3		
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	4.5	4.5	4.8	4.8	B
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	3.7	4	3.7	4	B
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	2.8	3	2.9	3	R
RIO GEORGINA ESPERANZA	2.6	2.8	2.5	2.8	R
RIOS LIMA FREDDY	4.6	4.8	4.8	4.8	B
RIOS LIMA TERESA	4.6	4.8	4.7	4.8	B
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	1.9	1.9	1.7	1.9	M
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	2.8	3	2.8	3	R
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	4.5	4.9	4.4	4.9	B
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	1.1	1.3	1.1	1.3	M
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	2.8	3	2.7	3	R
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	4.1	4.2	4.3	4.3	B
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	3.1	3.4	3	3.4	R
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	4.6	4.9	4.6	4.9	B
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	1.1	1.2	1.2	1.2	M
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	3.1	3.3	3.3	3.3	R
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	2.8	2.8	2.6	2.8	R
SALCEDO DEL PINO CELIN	4.3	4.2	4.3	4.3	B
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	3.2	3.3	3.4	3.4	R
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	4.6	4.4	4.6	4.6	B
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	1.9	1.7	2	2	R
SANTA CRUZ BENSZA PEDRO MANUEL	3.8	3.6	3.7	3.8	R
SOLANO VARGAS ANGEL	4.7	4.5	5	5	E
SOTO QUISPE MARCOS	3.9	3.9	4.1	4.1	B
TACURI TORRES JORGE	2.8	2.8	2.7	2.8	R
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	2.5	2.5	2.4	2.5	R
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	4.5	4.5	4.9	4.9	B
TENORIO DAVILA ANGEL	3.4	3.4	3.7	3.7	R
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	3.2	3.4	3.5	3.5	R
TORRES MOGROVEJO CAMILA	4.9	4.9	5	5	E
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	1.1	1.2	1.3	1.3	M

Fuente: Las autoras.

Gráfico 5. 14: Test final de Equilibrio (grupo de control)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.14, se determina al aplicar el test final de equilibrio, que de los 50 niños evaluados, 3 de ellos, que representa el 6% del grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como excelentes, es decir obtuvieron medidas de 5m. Así también se determina que 21 niños, que representa el 42% del grupo de muestra, obtuvieron resultados buenos, es decir obtuvieron medidas entre 4m a 4.99m. También se observa que 22 niños, que representa el 44% del grupo de muestra, obtuvieron resultados regulares, es decir obtuvieron medidas entre 2m a 3.99m. Además se determina que 4 niños, que representa el 8% del grupo de muestra, obtuvieron resultados malos, es decir obtuvieron medidas entre 1m a 1.99m.

Se hace notar nuevamente que al comparar los test iniciales y finales del grupo de control, se evidencia una leve mejoría en un grupo reducido de niños que se encuentran en los diferentes rangos.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
EXCELENTE	5	5
BUENO	4	4.9
REGULAR	2	3.9
MALO	1.2	1.9
MUY MALO	0	0

Fuente: Las autoras

Tabla 5. 15 : Test Final Timed up and go (grupo de control)

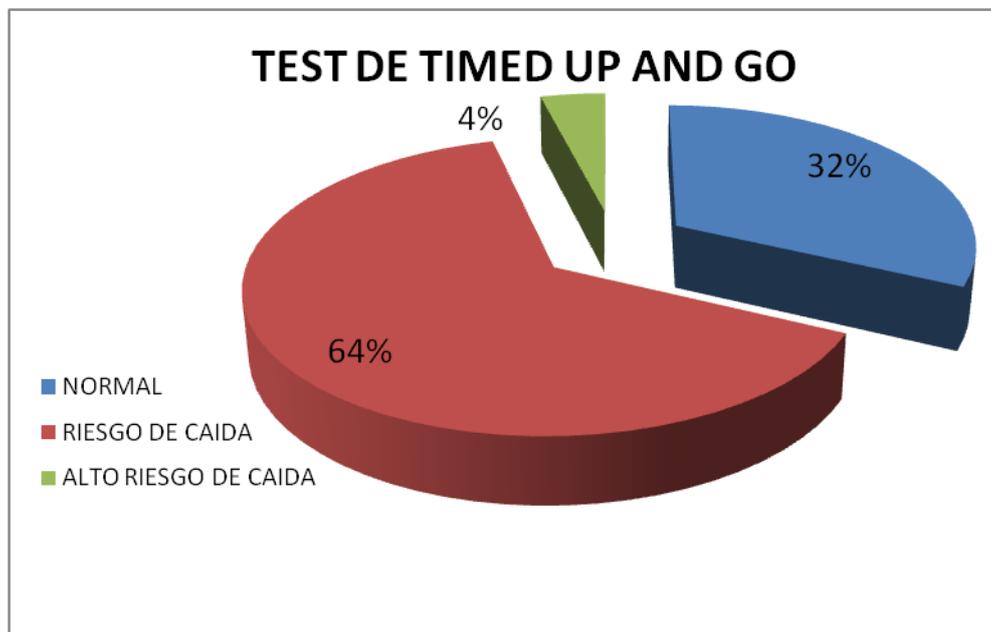
PARAMETROS DE CALIFICACION	DE	HASTA	SIMBOLOGIA
NORMAL	0	9.999	N
RIESGO DE CAIDA	10	19.999	RC
ALTO RIESGO DE CAIDA	20	100	AR

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
ORBE ORTIZ JOSUE	8	N
ORE REYES OLGA	8	N
ORELLANA RODAS VALENTINA	12	RC
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	16	RC
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	9	N
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	17	RC
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	7	N
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	12	RC
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	10	RC
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	14	RC
PASTOR PORRAS ARTURO	21	AR
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	10	RC
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	13	RC
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	15	RC
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	9	N
PRADA VILCHEZ SONIA	17	RC
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	8	N
QUEZADA DELGADO MATIAS	12	RC
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	16	RC
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	9	N
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	12	RC
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	16	RC
RIO GEORGINA ESPERANZA	9	N
RIOS LIMA FREDDY	8	N
RIOS LIMA TERESA	10	RC
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	10	RC
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	13	RC
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	15	RC
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	8	N
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	12	RC
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	16	RC
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	10	RC

GRUPO DE MUESTRA	TIEMPO (seg)	CALIFICACION
	MEDIDA 1	
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	8	N
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	12	RC
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	10	RC
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	14	RC
SALCEDO DEL PINO CELIN	20	AR
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	17	RC
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	9	N
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	8	N
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	12	RC
SOLANO VARGAS ANGEL	16	RC
SOTO QUISEPÉ MARCOS	10	RC
TACURI TORRES JORGE	9	N
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	12	RC
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	14	RC
TENORIO DAVILA ANGEL	8	N
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	16	RC
TORRES MOGROVEJO CAMILA	9	N
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	10	RC

Fuente: Las autoras.

Gráfico 5. 15: Test final Timed up and go (grupo de control)



Fuente: Las autoras

Como se puede apreciar en el gráfico 5.15, se determina al aplicar el test final timed up and go, que de los 50 niños evaluados, 16 de ellos, que representa el 32% del

grupo de muestra, se encuentran dentro de los parámetros considerados como normal, es decir obtuvieron tiempos entre 0 segundos a 9.999 segundos. Así también se determina que 32 niños, que representa el 64% del grupo de muestra, obtuvieron resultados que los ubican dentro de riesgo de caída, es decir obtuvieron tiempos entre 10 segundos a 19.999 segundos; así mismo existe 2 niños que se encuentren dentro del rango de resultados considerados como alto riesgo de caída, y que este representa el 4% del grupo de estudio, con valores mayores a 20 segundos

Se evidencia así una leve mejoría de los resultados obtenidos entre los test iniciales y finales del grupo de control.

Del análisis de este test se puede indicar también que dentro de los rangos obtenidos del grupo de muestra, los valores mínimos y máximos observados son:

DESCRIPCION DEL RANGO	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
NORMAL	7	9
RIESGO DE CAIDA	10	17
ALTO RIESGO DE CAIDA	20	21

Fuente: Las autoras

5.1.4. RESULTADO COMPARATIVOS DE LOS TEST APLICADOS

NIÑOS A LOS QUE SE LES APLICO EL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES

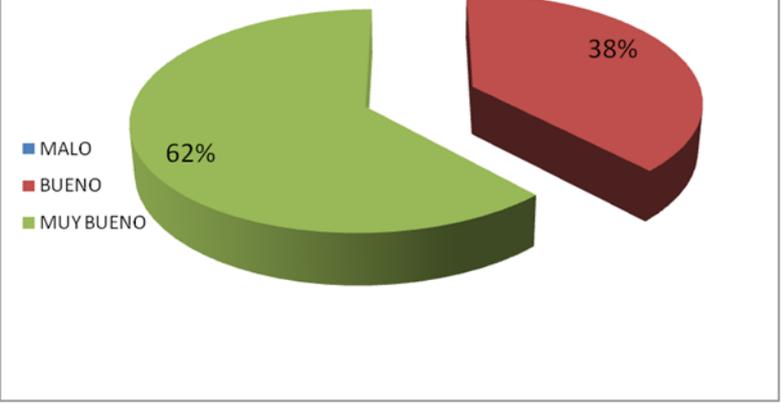
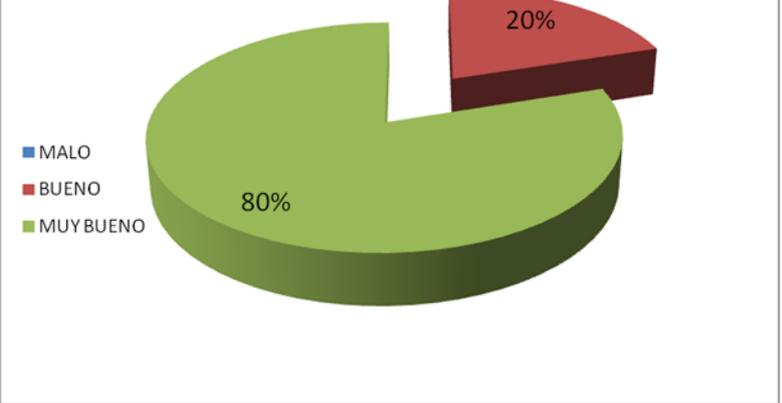
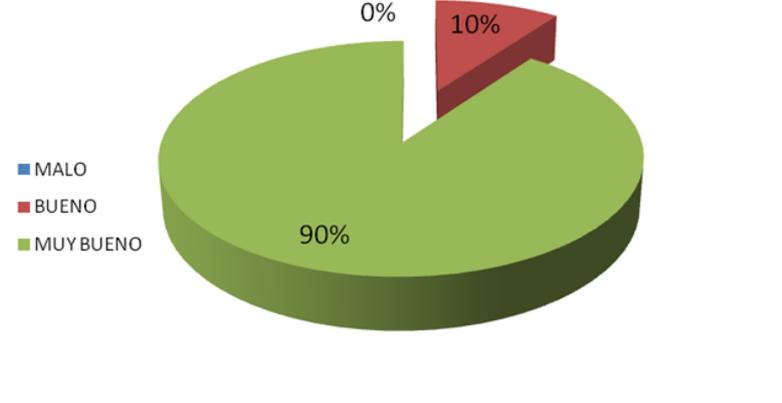
Tabla 5. 16 : Comparativo de Flexibilidad (grupo de muestra)

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(cm)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INTERMEDIO(cm)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(cm)
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	10.3	10.5	13.4
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	7.2	7.4	10.1
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	11	11.2	14.3
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	5.4	5.7	7
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	13.7	14.5	15
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	13.1	13.8	15
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	10.1	10.7	14.1
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	13.4	13.5	15
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	9.8	10.4	13.1
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	10.1	10.7	14.1
GAMARRA ASTETE ROBERTO	8.7	9.2	11.9
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	7.2	7.6	10.1
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	10.4	10.5	13.1
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	5.4	5.5	7.1
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	13.1	13.9	15
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	10.7	11.2	13.9
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	9.8	10.4	13.1
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	9.8	10.3	12.9
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	7.2	7.6	10.1
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	11	11.7	15
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	10.1	10.6	13.1
GUZMAN MEJÍA ADELA	10.5	11	13.8
GUZMAN QUISPE CLARA	10.1	10.7	13.3
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	10.7	11.2	14.1
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	9.8	10.4	13.6

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(cm)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INTERMEDIO(cm)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(cm)
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	5.4	5.7	7.3
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	10.1	10.3	13.4
LATA BARROS VALENTINA	8.7	9.1	11.1
LAZZO VENEGAS HECTOR	5.4	5.7	7.5
LENIN NUÑEZ ORFELINA	10.7	11.2	14.8
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	10.7	11.3	14
LOPEZI FLORES LOURDES	10.4	11	13.8
LOZANO PULÍ ALISON	10.1	10.6	13.1
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	13.4	14.2	15
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	9.5	10.1	12.2
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	5.4	5.7	7.5
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	10.1	10.6	13.8
MARRUECOS SANTOS GISSELA	13.7	14.5	15
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	9.8	10.4	13.1
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	13.3	14	15
MELGA VIBES CARLOS	13.1	13.9	15
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	10.7	11.3	14.1
MEZA UCHASARA SANTIAGO	10.4	11	13.4
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	9.8	10.3	12.4
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	9.8	10.4	13.1
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	10.4	10.5	13.1
NIEVES DOMENICA	13.4	14.1	15
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	9.8	10.4	12.4
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	13.7	14.4	15

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 16: Comparativo de Flexibilidad (grupo de muestra)

TEST	GRAFICO								
INICIAL	<p style="text-align: center;">TEST DE FLEXIBILIDAD 0%</p>  <p>■ MALO ■ BUENO ■ MUYBUENO</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MALO</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>BUENO</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>MUYBUENO</td> <td>62%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	MALO	0%	BUENO	38%	MUYBUENO	62%
Categoría	Porcentaje								
MALO	0%								
BUENO	38%								
MUYBUENO	62%								
INTERMEDIO	<p style="text-align: center;">TEST DE FLEXIBILIDAD 0%</p>  <p>■ MALO ■ BUENO ■ MUYBUENO</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MALO</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>BUENO</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>MUYBUENO</td> <td>80%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	MALO	0%	BUENO	20%	MUYBUENO	80%
Categoría	Porcentaje								
MALO	0%								
BUENO	20%								
MUYBUENO	80%								
FINAL	<p style="text-align: center;">TEST DE FLEXIBILIDAD</p>  <p>■ MALO ■ BUENO ■ MUYBUENO</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MALO</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>BUENO</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>MUYBUENO</td> <td>90%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	MALO	0%	BUENO	10%	MUYBUENO	90%
Categoría	Porcentaje								
MALO	0%								
BUENO	10%								
MUYBUENO	90%								

Fuente: Las autoras

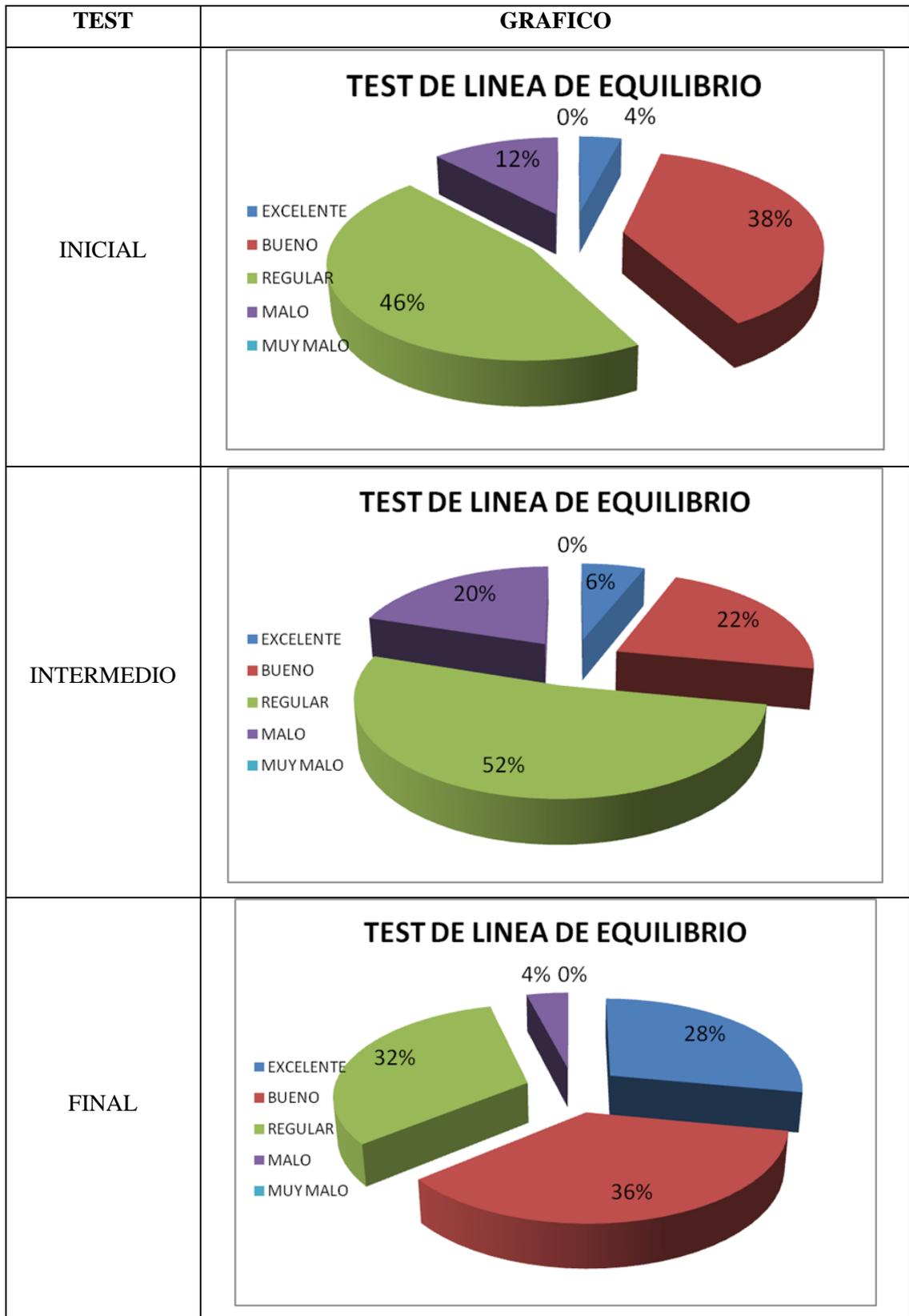
Tabla 5. 17 : Comparativo de Equilibrio (grupo de muestra)

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(m)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INTERMEDIO(m)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(m)
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	1.8	1.8	2.1
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	2.4	2.5	3.1
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	4.7	4.9	5
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	3.5	3.6	4.4
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	2.7	2.9	3.3
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	1.9	2	2.4
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	5	5	5
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	3.8	4	4.7
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	3.6	3.9	5
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	2.4	2.5	3.1
GAMARRA ASTETE ROBERTO	3.8	3.9	4.9
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	4.1	4.2	5
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	2.6	2.7	3.3
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	2.8	2.9	4.1
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	2.8	3	3.7
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	4.2	4.4	5
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	4.1	4.4	5
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	4.2	4.3	5
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	1.2	1.3	1.6
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	3.8	3.9	4.9
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	3.5	3.6	4.4
GUZMAN MEJÍA ADELA	2.8	2.9	3.5
GUZMAN QUISPE CLARA	3.3	3.5	4.1
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	4.1	4.4	5
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	3.3	3.5	4.3
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	2.7	2.9	3.5
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	1.8	1.9	2.3
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	4.2	4.4	5
LATA BARROS VALENTINA	3.2	3.4	4.1
LAZZO VENEGAS HECTOR	1.6	1.7	2.1

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(m)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INTERMEDIO(m)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(m)
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	5	5	5
LOPEZI FLORES LOURDES	3.1	3.3	4
LOZANO PULÍ ALISON	3.3	3.5	4.1
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	1.6	1.7	1.9
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	3.2	3.4	4.2
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	2.6	2.7	4
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	1.6	1.7	2
MARRUECOS SANTOS GISSELA	3.2	3.4	4
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	3.2	3.4	4
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	3.4	3.6	4.3
MELGA VIBES CARLOS	4.2	4.4	5
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	3.3	3.5	4.3
MEZA UCHASARA SANTIAGO	1.5	1.6	2
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	1.9	1.9	2.4
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	4.6	4.8	5
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	4.1	4.2	5
NIEVES DOMENICA	1.6	1.6	2
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	2.8	2.9	4
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	1.6	1.7	2.1

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 17: Comparativo de Equilibrio (grupo de muestra)



Fuente: Las autoras

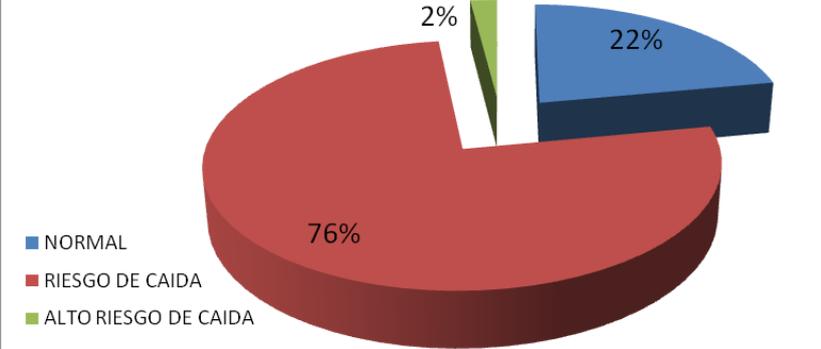
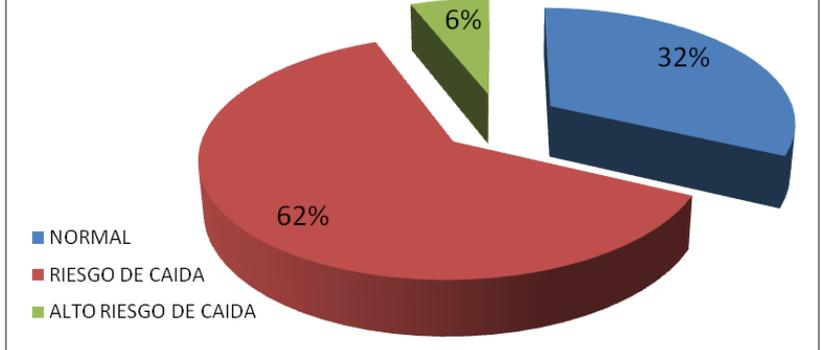
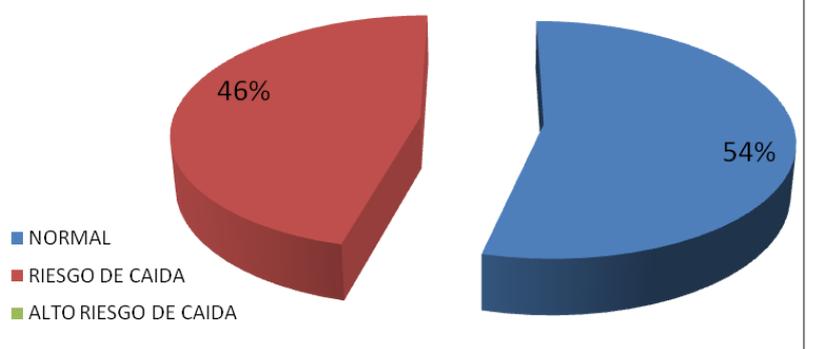
Tabla 5. 18 : Comparativo Timed up and go (grupo de muestra)

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL (seg)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INTERMEDIO (seg)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(seg)
AGUIRRE MUÑOZ ARIANA PATRICIA	9	8	
ANDRADE AGUIRRE RAFAEL	12	11	9
AREVALO MOSCOSO EMILIA CAROLINA	15	14	13
ARPI SARMIENTO MARÍA EDUÁRDA	8	7	6
AUCAPIÑA MORENO MARIA PAULA	13	12	9
BARROS CARRIÓN NICOLAS ANDRES	13	16	15
BAUTISTA URDIALES MARIA PAZ	17	9	8
CABRERA MEDINA DENNISE IVONNE	17	13	12
FARFAN ESPINOZA ANDREA ESTEFANIA	10	15	14
GALLEGOS VILLALTA JOSELINE SAMANTHA	18	9	8
GAMARRA ASTETE ROBERTO	11	17	15
GARCIA VASQUEZ HILLARY NICOLE	8	13	12
GOMEZ LEON DIANA CAROLINA	10	16	14
GONZALES DEL VALLE PAUL ARTURO	18	12	9
GONZALES HUILCA MARLENE VICTORIA	10	15	14
GONZALES MEDINA ELSA PATRICIA	15	9	8
GUAMANCELA TACURI JULIANA ELIZABETH	15	10	9
GUILLÉN WASHIMA SOFÍA	17	14	13
GUNCAY MUY MARIA DE LOS ANGELES	10	20	18
GUTIERREZ VELEZ JAVIER	13	9	8
GUZMAN CHINAG ELENA ROSAVELT	9	13	12
GUZMAN MEJÍA ADELA	10	15	14
GUZMAN QUISPE CLARA	22	9	9
HERRERA CARBAJAL MILAGROS SUSAN	14	17	16
HURTADO SAUÑE WALTER DAVID	10	8	8
LAJA TAFUR ROBERTO JULIAN	15	12	9
LANDA GINOCCHIO PEDRO GUILLERMO	10	8	8
LARCO DUCHE VALENTINA MICHELLE	9	12	9
LATA BARROS VALENTINA	14	16	14
LAZZO VENEGAS HECTOR	8	10	9

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL (seg)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INTERMEDIO (seg)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(seg)
LOPEZ TELENCHANA CAMILA DEL ROCÍO	17	10	9
LOPEZI FLORES LOURDES	10	14	9
LOZANO PULÍ ALISON	16	20	18
MALDONADO QUISPE COSME ADOLFO	8	8	7
MALDONADO TINCO SANDRA MONICA	13	12	9
MANAO CELESTINO JENNY MARIA	17	16	15
MARIÑO NAVARRO MAGDA JANETH	16	10	9
MARRUECOS SANTOS GISSELA	9	9	8
MARTINEZ MARQUEZ MARTIN	9	13	12
MEDINA ZUTA OSCAR ENRIQUE	17	15	14
MELGA VIBES CARLOS	9	8	7
MERCHAN GUZMAN MICAELA SOFIA	10	17	16
MEZA UCHASARA SANTIAGO	17	14	13
MIGUEL HOLGADO ELIZABETH	18	20	19
MORI RAMIREZ MANUEL ANTONIO	18	17	16
NARVAEZ ARIAS DENISSE ANDREA	13	7	7
NIEVES DOMENICA	9	8	8
NUÑEZ HUAYANAY CARLOS ALBERTO	11	9	9
OCHOA MENDEZ MICHAELA CRISTINA	10	17	16

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 18: Comparativo Timed up and go (grupo de muestra)

TEST	GRAFICO								
INICIAL	<p style="text-align: center;">TEST DE TIMED UP AND GO</p>  <p>■ NORMAL ■ RIESGO DE CAIDA ■ ALTO RIESGO DE CAIDA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NORMAL</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>RIESGO DE CAIDA</td> <td>76%</td> </tr> <tr> <td>ALTO RIESGO DE CAIDA</td> <td>2%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	NORMAL	22%	RIESGO DE CAIDA	76%	ALTO RIESGO DE CAIDA	2%
Categoría	Porcentaje								
NORMAL	22%								
RIESGO DE CAIDA	76%								
ALTO RIESGO DE CAIDA	2%								
INTERMEDIO	<p style="text-align: center;">TEST DE TIMED UP AND GO</p>  <p>■ NORMAL ■ RIESGO DE CAIDA ■ ALTO RIESGO DE CAIDA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NORMAL</td> <td>32%</td> </tr> <tr> <td>RIESGO DE CAIDA</td> <td>62%</td> </tr> <tr> <td>ALTO RIESGO DE CAIDA</td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	NORMAL	32%	RIESGO DE CAIDA	62%	ALTO RIESGO DE CAIDA	6%
Categoría	Porcentaje								
NORMAL	32%								
RIESGO DE CAIDA	62%								
ALTO RIESGO DE CAIDA	6%								
FINAL	<p style="text-align: center;">TEST DE TIMED UP AND GO</p>  <p>■ NORMAL ■ RIESGO DE CAIDA ■ ALTO RIESGO DE CAIDA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NORMAL</td> <td>54%</td> </tr> <tr> <td>RIESGO DE CAIDA</td> <td>46%</td> </tr> <tr> <td>ALTO RIESGO DE CAIDA</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Porcentaje	NORMAL	54%	RIESGO DE CAIDA	46%	ALTO RIESGO DE CAIDA	0%
Categoría	Porcentaje								
NORMAL	54%								
RIESGO DE CAIDA	46%								
ALTO RIESGO DE CAIDA	0%								

Fuente: Las autoras

NIÑOS A LOS QUE NO SE LES APLICO EL PROGRAMA DE MEJORA DE HABILIDADES

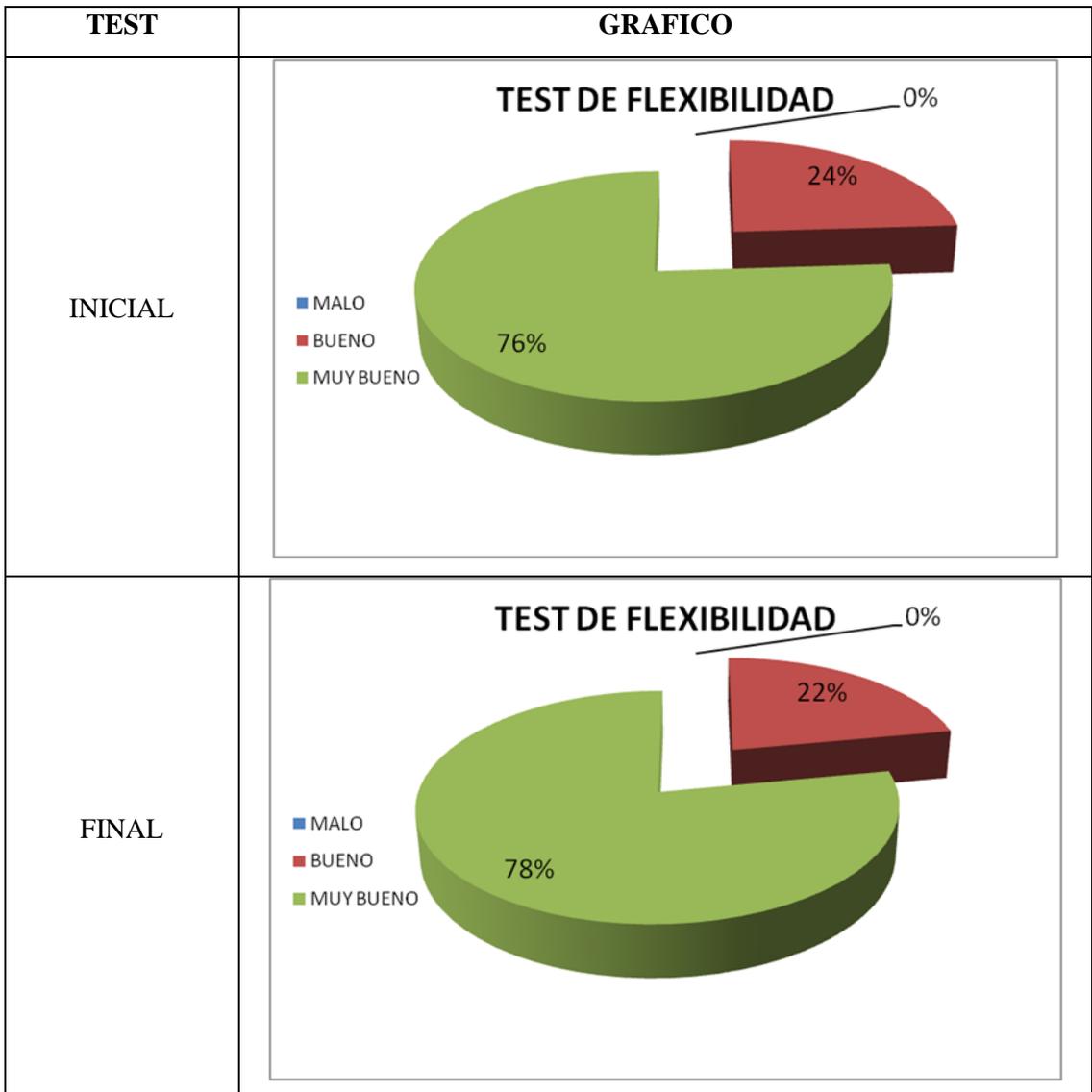
Tabla 5. 19 : Comparativo de Flexibilidad (grupo de control)

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(cm)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(cm)
ORBE ORTIZ JOSUE	10	10.6
ORE REYES OLGA	10.3	10.9
ORELLANA RODAS VALENTINA	10.9	11
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	11.7	12.4
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	11	11.6
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	11.7	12.4
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	10.7	11.3
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	12.2	12.9
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	BQ7.6	8.1
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	14.1	14.8
PASTOR PORRAS ARTURO	9.1	9.6
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	10.3	10.8
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	10	10.5
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	14.4	15
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	14.4	14.8
PRADA VILCHEZ SONIA	7.4	7.8
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	11.4	11.5
QUEZADA DELGADO MATIAS	10.4	10.8
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	10.6	11
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	10.1	10.5
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	11	11.4
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	11.3	12
RIO GEORGINA ESPERANZA	10.3	10.9
RIOS LIMA FREDDY	10.4	10.6
RIOS LIMA TERESA	8.9	9.4
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	14.1	14.9
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	10.1	10.6
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	11.7	11.9
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	11.7	12.4
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	5.7	6
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	5.7	6
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	13.9	14.6
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	10.6	11.1
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	14.5	15

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(cm)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(cm)
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	9.2	9.7
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	10.4	10.9
SALCEDO DEL PINO CELIN	7.6	8.1
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	13.4	14.2
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	10.6	11.2
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	10.7	11.3
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	10.6	10
SOLANO VARGAS ANGEL	10.4	10.5
SOTO QUISPE MARCOS	11.3	11.4
TACURI TORRES JORGE	14.1	14.8
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	12.2	12.8
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	13.9	14.6
TENORIO DAVILA ANGEL	11.3	11.4
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	14.5	14.7
TORRES MOGROVEJO CAMILA	8.7	9.1
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	5.3	5.5

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 19: Comparativo de Flexibilidad (grupo de control)



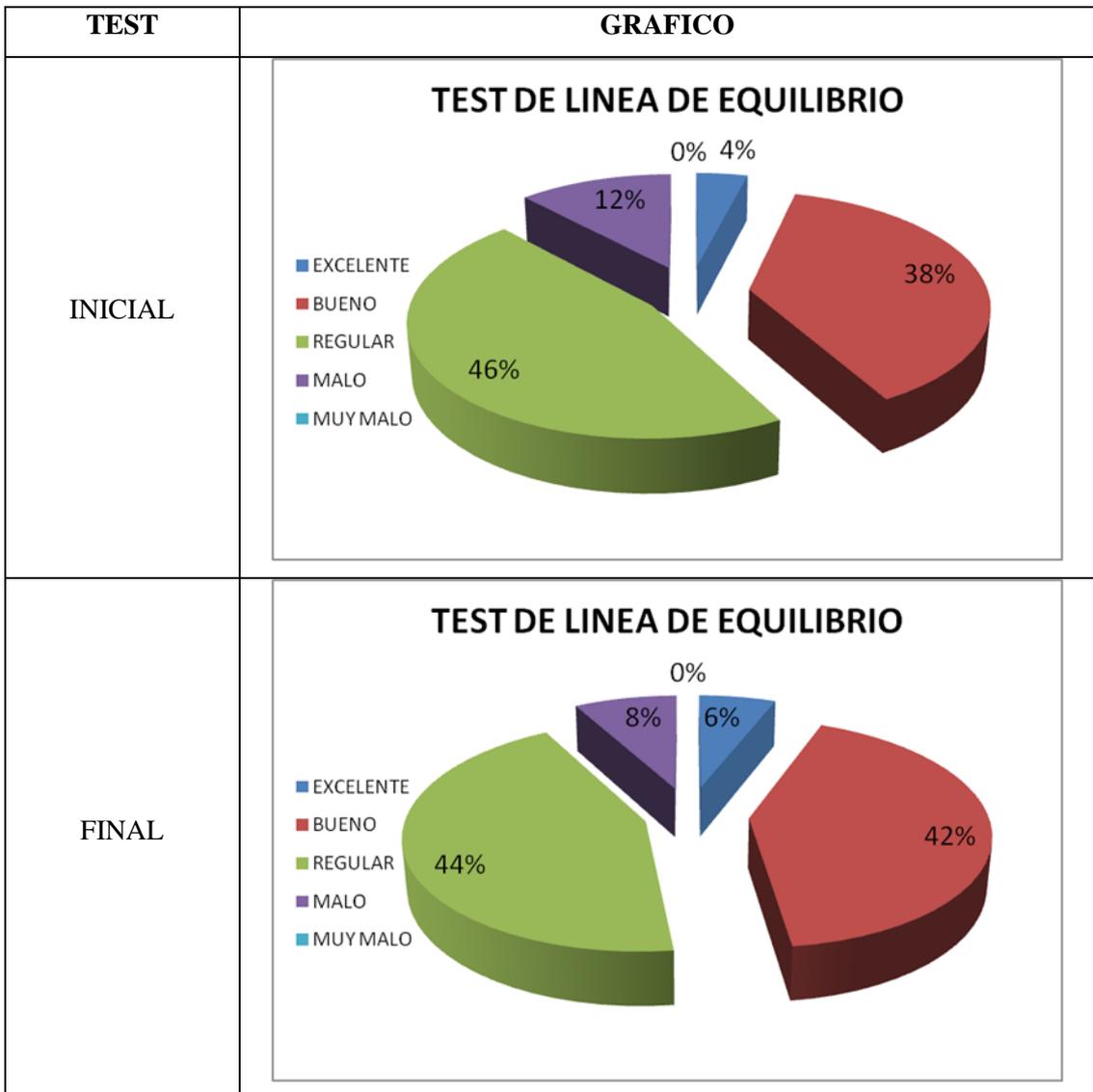
Fuente: Las autoras

Tabla 5. 20 : Comparativo de Equilibrio (grupo de control)

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(m)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(m)
ORBE ORTIZ JOSUE	4.5	4.6
ORE REYES OLGA	2.4	2.5
ORELLANA RODAS VALENTINA	4.1	4.2
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	3.3	3.5
ORRILLO ORTIZ JOSUE VICTOR	3.4	3.5
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	2.7	2.8
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	2.4	2.5
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	4.3	4.5
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	5	5
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	4	4.2
PASTOR PORRAS ARTURO	4	4.2
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	4.5	4.8
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	4.2	4.5
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	3.7	3.9
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	4.1	4.4
PRADA VILCHEZ SONIA	1.9	2
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	3.8	4
QUEZADA DELGADO MATIAS	2.6	2.7
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	4.1	4.2
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	4.6	4.8
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	3.8	4
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	2.8	3
RIO GEORGINA ESPERANZA	2.6	2.8
RIOS LIMA FREDDY	4.6	4.8
RIOS LIMA TERESA	4.6	4.8
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	1.8	1.9
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	2.8	3
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	4.6	4.9
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	1.2	1.3
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	2.8	3
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	4.2	4.3
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	3.2	3.4
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	4.7	4.9
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	1.2	1.2
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	3.2	3.3
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	2.7	2.8
SALCEDO DEL PINO CELIN	4.1	4.3
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	3.2	3.4
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	4.4	4.6
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	1.9	2
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	3.6	3.8
SOLANO VARGAS ANGEL	4.7	5
SOTO QUISPE MARCOS	3.8	4.1
TACURI TORRES JORGE	2.7	2.8
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	2.4	2.5
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	4.6	4.9
TENORIO DAVILA ANGEL	3.5	3.7
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	3.3	3.5
TORRES MOGROVEJO CAMILA	5	5
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	1.2	1.3

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 20: Comparativo de Equilibrio (grupo de control)



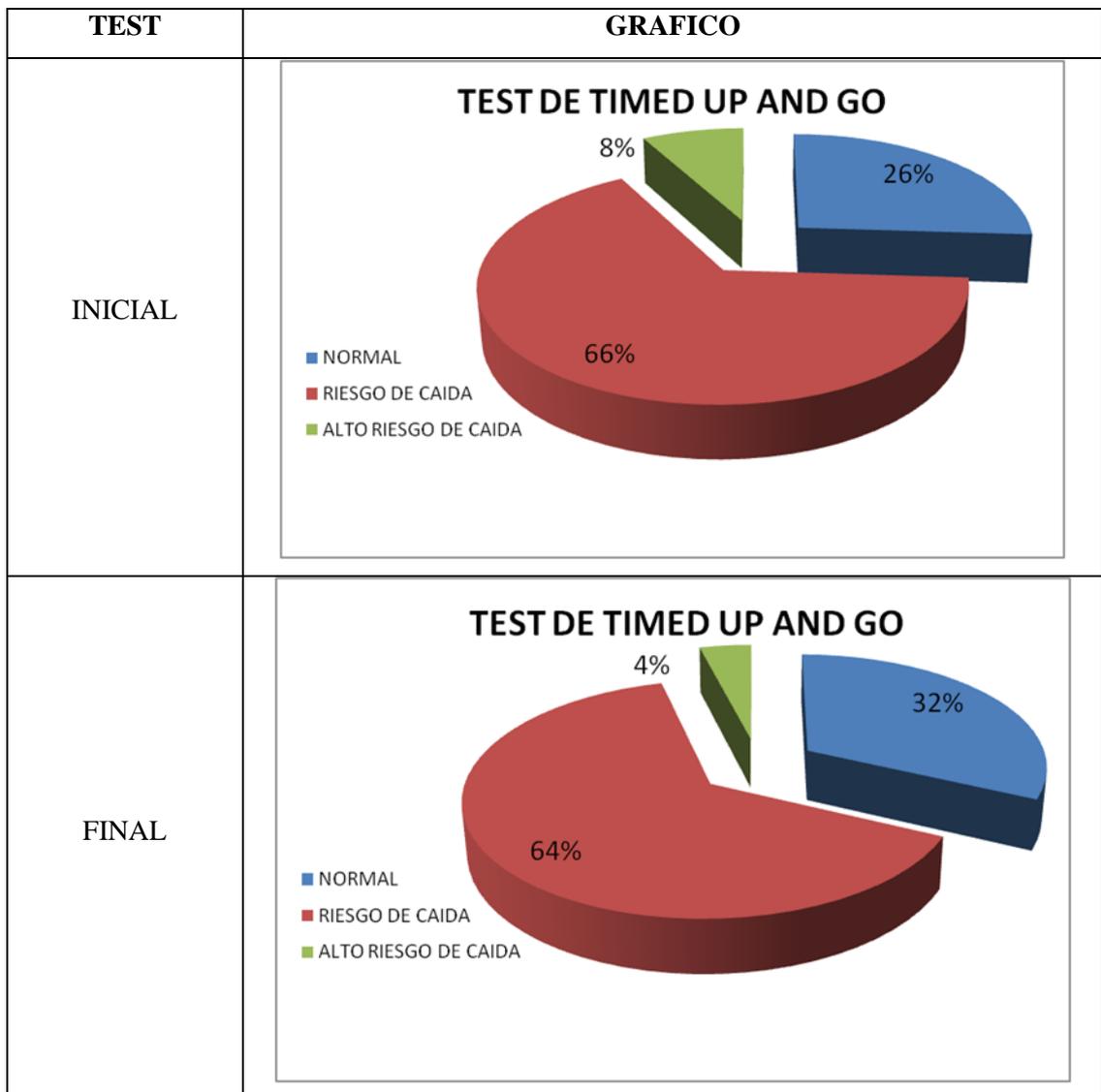
Fuente: Las autoras

Tabla 5. 21 : Comparativo Timed up and go (grupo de control)

GRUPO DE MUESTRA	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST INICIAL(seg)	MAYOR MEDIDA ALCANZADA EN EL TEST FINAL(seg)
ORBE ORTIZ JOSUE	8	8
ORE REYES OLGA	8	8
ORELLANA RODAS VALENTINA	18	12
ORMAZA MARTINEZ GUILLERMO	18	16
ORRILLO ORTIZ JOSUÉ VICTOR	13	9
ORTIZ ABAD MARIA EDUARDA	13	17
OYERVIDE PESANTEZ ANDREA FERNANDA	14	7
PALACIOS ARIZAGA SEBASTIÁN	14	12
PARDACAMACHO CARMEN ROSA	22	10
PAREDES JARAMILLO SANTIAGO VICTOR	10	14
PASTOR PORRAS ARTURO	8	21
PESANTEZ PEREZ RENATA CAROLINA	13	10
PIEDRA CORONEL TATIANA GISELLE	14	13
PINEDO NUÑEZ ENRIQUE	22	15
PONCE BARBA NATHALY ESTEFANIA	16	9
PRADA VILCHEZ SONIA	10	17
QUEZADA DELGADO ANA PAULA	17	8
QUEZADA DELGADO MATIAS	13	12
QUINDE PERALTA MAITE CRISTINA	9	16
RAMIREZ MUÑOZ NICOLAS	16	9
REINOSO ARÉVALO MARTÍN	10	12
RIEGA CALLE GERARDO DAVID	9	16
RIO GEORGINA ESPERANZA	18	9
RIOS LIMA FREDDY	8	8
RIOS LIMA TERESA	16	10
RIQUELME MIRANDA JUAN ELVIS	11	10
RIVERA RODRIGUEZ KATHERINE PAMELA	22	13
ROBLES ALVARADO DIANA JANET	10	15
ROBLES VALVERDE ROSA LILIANA	18	8
RODRIGUEZ FARIAS ROSA JOSEFA	9	12
ROJAS VALDIVIA MARIA DE FATIMA	17	16
ROMERO GOMEZ SANCHEZ ROSA MARIA	8	10
ROSA FABIAN ELBA MERCEDES	16	8
ROSALES FLORES CARINA MAGNOLIA	10	12
ROSAS BONIFAZ CARLOS JOSE	15	10
RUIZ CASTILLA BRITTO AIDA CRISTINA	13	14
SALCEDO DEL PINO CELIN	8	20
SALINAS PUCCIO VIOLETA MARILU	9	17
SANCHEZ ARONE AUGUSTO	13	9
SANCHEZ GOMEZ ARIADNA JULIETTE	18	8
SANTA CRUZ BENSSA PEDRO MANUEL	8	12
SOLANO VARGAS ANGEL	16	16
SOTO QUISPE MARCOS	8	10
TACURI TORRES JORGE	11	9
TAPIA FAJARDO DOMENICA IVETTE	14	12
TEJEDO LUNA JOSE ALBERTO	10	14
TENORIO DAVILA ANGEL	9	8
TERAN RAYGADA LUIS ARMANDO	14	16
TORRES MOGROVEJO CAMILA	15	9
UGALDE ÁLVAREZ ANGÉLICA	22	10

Fuente: Las autoras

Gráfico 5. 21: Comparativo Timed up and go (grupo de control)



Fuente: Las autoras

CAPITULO VI

6.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- ❏ Después de aproximadamente cuatro meses de actividades recreativas con los niños de 3 a 4 años del CDI Planeta Índigo se pudo comprobar que hubo una mejoría en su motricidad gruesa, ya que los resultados obtenidos en los test finales son positivos en relación a los test iniciales tomados.
- ❏ Por medio del análisis de los datos obtenidos en los test finales podemos deducir que la aplicación de un programa de desarrollo de habilidades motrices básicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en niños es sustancialmente necesario, ya que al tener una mayor oferta de actividades físicas-recreativas, estas habilidades se estimulan de mejor manera y con mayor rapidez que el desarrollo que se alcanza mediante el proceso normal de maduración en cada etapa correspondiente al ciclo evolutivo de los niños.
- ❏ En el área motora los resultados evidenciaron que de la aplicación de este proyecto a los 50 niños del CDI Planeta Índigo y apoyadas en las evaluaciones correspondientes a flexibilidad, equilibrio y tiempo de respuesta, se puede describir que el test de flexibilidad obtuvo en referencia al test inicial e intermedio, una evolución del rango bueno a muy bueno, se obtuvo una mejoría del 18%, y del test intermedio al final, del rango bueno a muy bueno se tuvo una mejoría del 10%; de manera general en el grupo de muestra hubo una mejoría del 28%, es decir 14 niños de dicho grupo incrementaron sus capacidades motrices de buenas a muy buenas.

Al contrastar la información antes descrita con los resultados obtenidos para este mismo test pero para el grupo de control, se puede observar claramente que de los resultados del test inicial a los resultados del test final en el grupo de control hubo únicamente una mejoría del 2%, que representa que solo 1 niño de dicho

grupo incrementó sus capacidades a muy buenas, lo que nos permite concluir que efectivamente el programa aplicado dentro de esta investigación si tuvo un resultado favorable para mejorar las cualidades correspondientes a flexibilidad en los niños.

En cuanto al test de equilibrio los puntajes del test inicial e intermedio, revelan un incremento de los rangos considerados como malos, y un mínimo incremento en el rango considerado como excelente, lo que implicó como consecuencia que se reformularan las actividades propuestas para mejorar esta aptitud, a fin de cumplir el objetivo del programa propuesto. De esta manera, al realizar los cambios respectivos y al valorar los resultados obtenidos entre el test intermedio al final, y correlacionar con el test inicial se obtuvieron como resultados finales un incremento sustancial del rango considerado como excelente y en correspondiente resultado un favorable descenso del rango considerado como malo, esto es 24% de incremento y 8% de reducción, respectivamente en los rangos anteriormente descritos. Se debe recalcar que en los rangos considerados como regulares y buenos no se analiza su comportamiento debido a que los porcentajes de reducción o incremento de los mismos son reflejados y correspondientes a los rangos excelentes y malos.

De igual manera al relacionar la información obtenida en este mismo test para el grupo de control, se puede observar claramente que de los resultados del test inicial a los resultados del test final en el grupo de control se presentó variabilidad de incrementos y reducciones de los resultados en cada uno de los rangos que no superan el 4% del grupo de niños, lo que implica de igual manera concluir que el programa aplicado en esta investigación tuvo efectividad en la práctica de actividades para mejorar las cualidades correspondientes al equilibrio en los niños.

En cuanto al test timed up and go los resultados del test inicial al intermedio, mostraron una mejoría del 10%, alcanzando un rango normal y del test intermedio al final, del rango normal se tuvo una mejoría del 22%; lo que

implica que como resultado general el grupo alcanza una mejoría del 32%, que equivale a 16 niños redujeron los tiempos de respuesta incrementando el rango de normal. En cuanto a los otros rangos que representan riesgo de caída y alto riesgo de caída se puede observar su correspondiente reducción en cada test, denotando inclusive que para el test final desaparece el rango de alto riesgo de caída, lo que implica que los niños mejoraron notablemente sus cualidades en lo referente a tiempos de respuesta.

Al hacer referencia de la información antes descrita con los resultados obtenidos en este mismo test para el grupo de control, se puede observar claramente que de los resultados del test inicial a los resultados del test final en el grupo de control se presentó fluctuaciones en cuanto a incrementos y reducciones en cada uno de los rangos que no superan el 6% del grupo de niños, demostrando así concluyentemente que la aplicación del programa si tienden a mejorar las cualidades correspondientes al tiempo de respuesta en los niños.

- Se planificó 48 sesiones en aproximadamente los 4 meses de ejecución de la presente investigación, sin embargo debido a los días feriados únicamente se cumplieron 37 sesiones planificadas, dando un porcentaje de cumplimiento del 77%.

RECOMENDACIONES

- Por la suma importancia que tiene la aplicación de la actividad Física en edades tempranas para así mejorar la motricidad y fortalecer tanto las habilidades motrices básicas así como las habilidades deportivas, es necesario recomendar que se continúen con los trabajos de investigación y aplicación de programas similares al del presente estudio, para que contribuyan al desarrollo motriz, a la parte psicológica y a una mejor inserción social del niño.

- ❏ Se recomienda a su vez tanto al profesor como al personal administrativo del CDI Planeta Índigo, se considere llevar a cabo durante todo el año escolar un programa de actividades físicas y recreativas según las edades, el mismo que resulta importante en el desarrollo motriz del niño.

- ❏ Es necesario también recomendar el trabajo en movimientos y actividades que hagan énfasis en las habilidades motrices básicas, entre ellas la coordinación, flexibilidad y el equilibrio de manera que en el futuro tengan un mejor repertorio motriz, dado los resultados obtenidos en la presente investigación.

- ❏ La actividad física en edades tempranas ayuda a la formación integral del niño por lo tanto es menester recomendar que se trabaje en ello de una manera organizada y planificada, con lo cual se verán beneficiados tanto los participantes, familiares y la institución.

- ❏ A su vez se recomienda a los centros educativos que trabajen con edades tempranas, la importancia de tener un espacio físico adecuado para la ejecución de actividades físicas-recreativas; al igual de poseer implementación deportiva adecuada para las edades con las que se vayan a trabajar. Y de igual manera que las personas que trabajen con edades tempranas estén correctamente capacitadas y especializadas.

6.2. BIBLIOGRAFIA

LIBROS CITADOS

- Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, Salud Pública, Promoción de salud y epidemiología, Madrid – España.
- BATALLA FLORES, Albert, Habilidades Motrices, 1ra Edición, Editorial INDE, Barcelona – España, 2000.
- Centers for Disease Control and Prevention CDC: Active Youth: Ideas for Implementing CDC Physical Activity Promotion Guidelines. Champaign, IL.: Human Kinetics; 1998.
- FLOR, Ivan, Manual de educación física, Deportes y recreación por edades, Editorial Cultural, Madrid-España, 2004.
- HERNANDEZ, Luis, Desarrollo Cognitivo y motor, 1ra Edición, Editorial Paraninfo, España, 2011.
- HEYWARD, Vivian, Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio, 5ta Edición, Editorial Panamericana, Madrid España, 1991.
- HURTADO, Purificación y VIZUETE, Manuel, Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Subdirección General de Información y Publicaciones, Madrid, 2002.
- LE BOULCH, J, La Educación por el Movimiento, Editorial Paidos, Buenos Aires, 1976.
- MARTÍNEZ LOPEZ, E.J.; ZAGALAZ SÁNCHEZ, M.L.; LINARES GIRELA, D.(2003).Las Pruebas de aptitud físicas en la evaluación de a condición física de la E.S.O. Apuntes. N71
- ROMERO CEREZO, C, .Las capacidades perceptivo-motoras y su desarrollo, En Mª del Mª ORTIZ CAMACHO, Comunicación y Lenguaje Corporal. Bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo, Editorial Granada, 2000.
- SEBASTIANI, Enric M. y GONZALEZ, Carlos A., Cualidades físicas, 1ra Edición, Editorial INDE, Barcelona – España, 2000.
- WEINECK, Jurgen, Entrenamiento total, 1ra Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2005.
- ZHELYAZKOV, Tsvetan, Bases del entrenamiento deportivo, 1ra Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona – España, 2001.

CITAS ELECTRÓNICAS

- ❏ AGUILA, Cornelio y ANDUJAR, Casimiro, Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos, <http://www.efdeportes.com/efd21/talento.htm>
- ❏ BABARRO, Julia, Habilidades motoras básicas locomotrices, 2010, <http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas.html>
- ❏ BABARRO, Julia, Habilidades motoras básicas proyección/recepción, 2010, http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas_19.html
- ❏ CASTAÑO, Andrés, Capacidades Coordinativas, 2012, <http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>
- ❏ MALAVÉ, Liliani, y otros, Síntesis de las teorías y modelos del desarrollo psicomotor humano de algunos teóricos, 2009, http://propei5inicial.wikispaces.com/*+SINTESIS+DE+LAS+TEOR%C3%8DAS+Y+MODELOS+DEL+DESARROLLO+PSICOMOTOR+HUMANO+DE+ALGUNOS+TEORICOS.
- ❏ s/a, Áreas de la Psicomotricidad, 2009, <http://psicomotricidad.wikispaces.com/%C3%81reas+de+la+psicomotricidad>
- ❏ SARDO, Patricia, ¿Qué es el Desarrollo Motor?, 2013, <http://www.rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/patricia-Sardo/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-desarrollo-motor>
- ❏ SILVA, Carmen, Gallahue (Corriente Americana)1980, 2010, <http://motricidadunab.blogspot.com/2010/07/gallahue-corriente-americana-1980.html>

ANEXOS

ANEXO 1: MODELO DE PERMISO SOLICITADO AL CENTRO “ÍNDIGO”

Cuenca 22 de Octubre del 2014.

Lcda.

Tamara Pérez de Flores

DIRECTORA DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL PLANETA INDIGO

De nuestra consideración:

Nosotros: Virna Maritza Salazar Bravo y Daniela Alexandra Villavicencio Mancheno, con CI: 0301529871 y 0104828363, respectivamente; en calidad de estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Politécnica Salesiana de la ciudad de Cuenca, comparecemos ante Usted; se digne a autorizar en su institución la ejecución del esquema de Trabajo de Graduación titulado **“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DEL CDI PLANETA INDIGO”** el mismo que realizaremos los días Lunes, Miércoles y Viernes en horas de la mañana, previo a la obtención del título de Licenciados en Ciencias Humanas y de la Educación en la especialización Cultura Física; y que se encuentra adjunto a la presente petición.

Seguros de contar con una favorable acogida a vuestra petición, nos anticipamos en presentar nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Virna Salazar Bravo

Daniela Villavicencio Mancheno

ANEXO 3: MODELO DE AUTORIZACION DE PADRES

Los investigadores me han explicado el estudio y han contestado mis preguntas.

Yo _____ Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) _____, participe en el programa;

HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DEL CDI PLANETA INDIGO” planteado por Virna Salazar Bravo y Daniela Villavicencio Mancheno; en el período de Noviembre, Febrero del presente año en los días Lunes, Miércoles y Viernes en horas de la mañana en el mismo centro educativo.

Adicionalmente otorgo a los investigadores Virna Salazar y Daniela Villavicencio el permiso para usar, publicar, exponer, producir, duplicar los resultados de la investigación en las que participa mi hijo/a en dicho proyecto. Las publicaciones tomadas serán únicamente para uso informativo, respetando en todo momento el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen de los alumnos/as.

FIRMA:

Representante

ANEXO 4: MODELO DE SOLICITUD DE AUTORIZACION A PADRES

Estimado padre/madre de familia:

Somos egresados de la carrera de Cultura Física de la Universidad Politécnica Salesiana y estamos llevando a cabo un programa sobre **HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DEL CDI PLANETA INDIGO**” en el período de Noviembre, Febrero del presente año en los horarios: Lunes, Miércoles y Viernes. Propuesta alternativa, como requisito para obtener la Licenciatura en Ciencias Humanas y de la Educación, Especialidad Cultura Física.

El objetivo del estudio es determinar que con el aporte de este programa de estudio y de actividades Físicas - recreativas obtendrán un mejor desarrollo en sus habilidades motrices básicas. Solicito su autorización para que su hijo(a) participe voluntariamente en este estudio.

La participación es voluntaria. Usted y su hijo(a) tienen el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo físico ni recibe ningún beneficio a priori. No recibirá ninguna compensación por participar. Los resultados grupales estarán disponibles al finalizar la tesis si así desea solicitarlos. Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar con los estudiantes egresados:

Virna Salazar Bravo

0992884950/ 2214937

Daniela Villavicencio Mancheno

0999242456 / 2459676