

Universidad de las Américas

Facultad de Educación

“EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ ADAPTADO DE LA TGMD-2 ENFOCADO AL DESEMPEÑO MOTOR GRUEZO EN RELACIÓN A LA LOCOMOCIÓN Y CONTROL DE OBJETOS EN ALUMNOS DE 9 AÑOS DE LA ESCUELA REPUBLICA DE FRANCIA”.

Trabajo presentado en conformidad a los requisitos para obtener la aprobación del ramo Seminario de Grado

Profesor Guía/Mg: Leonardo Villavicencio Pobrete.

Cristian Orellana Cruz
Walter Fernández Parra
Patrick Navarro Jara
2017

Universidad de las Américas

Facultad de Educación

“EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ ADAPTADO DE LA TGMD-2 ENFOCADO AL DESEMPEÑO MOTOR GRUEZO EN RELACIÓN A LA LOCOMOCIÓN Y CONTROL DE OBJETOS EN ALUMNOS DE 9 AÑOS DE LA ESCUELA REPUBLICA DE FRANCIA”.

Cristian Orellana Cruz
Walter Fernández Parra
Patrick Navarro Jara
2017

AGRADECIMIENTOS

Esta investigación realizada es parte de nuestra vida como estudiantes, es casi la culminación de nuestra vida universitaria, en donde en primer lugar le damos gracias a Dios por guiarnos durante todo este largo camino como estudiante.

También agradecer a todos mis profesores que estuvieron con nosotros durante este proceso de forma en especial a nuestro profesor de la asignatura seminario de grado a Don Leonardo Villavicencio Poblete en el cual fue un pilar muy fundamental en el transcurso de nuestra investigación, agradecerle por guiarnos y brindarnos ayuda en el momento necesario. Como también agradecerle a el mismo por realizar la gestión de la facilitación de la TGMD-2 que fue nuestra principal base de sustento de nuestra investigación.

Agradecer a nuestros padres, abuelos, hermanos, primos, tíos que siempre han sido un pilar fundamental para nosotros en este proceso, dándonos su apoyo y brindándonos su tiempo, ayuda, apoyo durante todo el camino.

Además de manera especial, brindarles nuestro sincero agradecimiento a la Escuela Republica de Francia. Por darnos la posibilidad de poder ingresar al establecimiento para poder realizar los test que estaban propuestos en nuestra investigación, como también agradecer de forma especial a la profesora Macarena Flores Figueroa por orientarnos al momento de ejecutar el Programa de Intervención Motriz en el establecimiento.

En general a todas las personas que participaron directa o indirectamente en el desarrollo de nuestra investigación.

Primero que nada quiero dedicar la presente investigación a Dios ya que él estuvo conmigo y con mis compañeros durante todo este proceso de investigación, brindándonos la energía necesaria para afrontar los obstáculos y culminar de manera positiva este proceso.

En segundo lugar agradecer a mis padres Juan Fernández Espinoza y María Pérez Coloma en donde ellos fueron un pilar muy importante en este periodo de estudio, darles las gracias por sus esfuerzos porque sé que sin la ayuda de ellos ni la ayuda de Dios nada de esto hubiese sido posible.

Waltter Alejandro Fernández Parra

Quiero dedicar la presente investigación a mi familia, en especial a mis abuelos Juan Jara, Silvia Canullan y madre Ada Jara Canullan ya que han sido pilar fundamental en mi proceso de formación docente apoyándome e incitándome siempre a superarme cada día.

En forma particular agradecer a mi pareja a Carolina Carrasco por apoyar y orientar en este proceso.

Quiero dedicar también la presente investigación, a Dios por darme la capacidad de enfrentar todos los desafíos y sacar esta investigación adelante.

Patrick Alejandro Navarro Jara

Primero que todo agradecer a los profesores de la Universidad por entregarme las herramientas necesarias para llegar a estas instancias mediante las capacidades que eh logrado adquirir.

Es inevitable no mencionar a mis padres ya que sin ellos no estaría en el lugar donde estoy hoy, ellos son la inspiración para lograr lo que me propuse desde el primer día que entre a la Universidad. Sin dejar de agradecer también a mis abuelos, un pilar fundamental en mi proceso de estudiante.

Cristian Esteban Orellana

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2,3
1.1 ESTADO DEL ARTE	4,5
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	5
1.3 OBJETIVOS	5,6
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	5,6
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5,6
1.4 JUSTIFICACION	6
1.5 DELIMITACIONES DE LA INVESTIGACION	7
1.6 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION	7,8
CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO	8
2.1 DESARROLLO MOTOR	8
2.1.1 LEYES DEL CONTROL MOTOR	9
2.1.2 FASES DEL DESARROLLO MOTOR	9-12
2.1.3 MOTRICIDAD GRUESA	12,13
2.1.4 TEORÍAS DEL DESARROLLO MOTOR	13-19
2.2 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	19-22
2.2.1 HABILIDADES MOTRICES LOCOMOTORAS	23
2.2.1.1 HABILIDAD MOTRIZ MARCHA	24
2.2.1.2 HABILIDAD MOTRIZ CARRERA	24
2.2.1.3 HABILIDAD MOTRIZ SALTAR	25
2.2.2 HABILIDADES MOTRICES DE CONTROL DE OBJETOS	26
2.2.2.2 HABILIDAD MOTRIZ LANZAR	27
2.2.2.3 HABILIDAD MOTRIZ RECEPCIÓN	28

2.2.2.4 HABILIDAD MOTRIZ GOLPEO	29
2.3 PROGRAMA DE INTERVENCION	30
2.3.1 INTERVENCION MOTRIZ	30
2.3.2 PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO	31
2.3.3 PERIODIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO	32-34

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO	35
3.1 HIPÓTESIS	35
3.2 CLASIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS	35
3.3 TIPO DE ESTUDIO	36
3.3.1 POBLACIÓN Y MUESTRA	36
3.4 DELIMITACION DE LA POBLACION	36
3.5 DELIMITACIONES DE LA MUESTRA	36
3.6 INSTRUMENTOS	37
3.6.1 TGMD-2	37
3.6.1.1 SUBPRUEBA DE LOCOMOCIÓN	37
3.6.1.2 SUBPRUEBA DE CONTROL DE OBJETO	37
3.6.2 PROCEDIMIENTO DE LA PRUEBA	38
3.6.2.1 TIEMPO DE PRUEBA	39
3.6.3 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ	39
3.6.4 PROGRAMA DE INTERVENCION CARACTERIZADO	40
3.6.4.1 METODOLOGIAS	40
3.6.4.2 CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA	41
3.6.4.3 VENTAJAS	41
3.6.4.4 DESVENTAJAS	41
3.6.4.5 EJECUCIÓN	41
3.6.4.6 INTERVENCIÓN	42
3.6.4.7 APLICACIÓN	42
3.6.4.8 PRESCRIPCION DEL EJERCICIO	42-49

DEFINICIÓN CONCEPTUAL

3.7 VARIABLES DE ESTUDIO	82
3.7.1 VARIABLE DEPENDIENTE	82
3.7.2 VARIABLE INDEPENDIENTE	82
3.7.3 VARIABLE INTERVINIENTE	82

CAPITULO IV

MARCO ADMINISTRATIVO	82
4.1 MEDIOS	82
4.2 MATERIALES	82
4.3 COSTOS	83
4.4 RECURSOS FÍSICOS	83
4.5 RECURSOS MATERIALES	84
4.6 COSTOS DE INVESTIGACIÓN	84
4.7 COSTOS DE OPORTUNIDAD	85
4.8 COSTO NETO	85
4.9 CARTA GANTT	85

CAPITULO V

5.1 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	86-98
--	-------

CAPITULO VI

5.2 CONCLUSIONES	99
5.3 PROYECCIONES	100
5.4 REFERENCIAS	101,102
5.5 ANEXOS	103

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general evaluar la eficacia de un programa de estimulación motriz adaptado del TGMD-2, utilizando el mismo instrumento de evaluación (TGMD-2) que mide el nivel de desempeño del desarrollo motor grueso en relación con la locomoción y la manipulación de objetos; dicha medición y aplicación del programa se llevara a cabo en la escuela Republica de Francia ubicada en la Comuna de Coronel Provincia de Concepción, Región del Biobío; CHILE. La medición con el TGMD-2 y la intervención con el programa de estimulación motriz se aplicara a niños de 9 años de edad del establecimiento antes mencionado, dando una oblación de 24 niños de 9 años y una muestra total de 17 niños de 9 años de la Escuela Republica De Francia.

El instrumento aplicado fue el TGMD-2 en sus siglas en inglés (Test de desarrollo motor grueso 2da Edición). El test está compuesto por 12 habilidades motrices gruesas, sub-divididas en Habilidades motrices control de Objetos (Golpeo de bola estacionaria, Dribleo estacionario, Atrapar, Pateo, Tiro sobre el hombro y Rodada de bola) y Habilidades motrices Locomotoras (Correr, salto horizontal, Galopar, Desplazamiento Lateral, Salto en un pie, Salto extendido). La puntuación se designa bajo referencias de tablas establecidas en el test; que permiten identificar la edad motora de cada niño y niña sometido a cada prueba.

Los resultados arrojados en cuanto a la edad cronológica y motora de la sub-prueba locomotora en la Escuela República del Francia, dan cuenta de una edad motora según la moda da un resultado de 5-6 con una edad cronología de 9; y los resultados arrojados relacionados a la edad cronológica y edad motora en la sub-prueba de control de objeto según la moda da muestra de una edad motora 5-9 con una edad cronológica de 9 años.

Los resultados obtenidos demuestran que existe un aumento significativo en relación al aumento del desempeño motor grueso luego de haber aplicado el programa de intervención motriz grueso, pasando de un nivel muy deficiente a obtener a 6 niños que subieron a un nivel deficiente y 3 a un nivel bajo el promedio, validando así las hipótesis propuestas en la investigación.

En síntesis se puede determinar que al aplicar un programa de intervención motriz en una cantidad de 16 sesiones, 4 veces por semana y con una duración 1 hora cada sesión los niños presentan un cambio significativo en el aumento de su nivel de desempeño motor

grosso en relación a la locomoción y control de objeto, Esto afirma que la Hipótesis de investigación planteada es correcta mediante de la recolección de datos.

ABSTRACT

The objective of the present investigation is to evaluate the efficacy of a motor stimulation program adapted from the TGMD-2, using the same evaluation instrument (TGMD-2) that measures the performance level of gross motor development in relation to locomotion and Manipulation of objects; Said measurement and application of the program will be carried out at the Republica de Francia school located in the Commune of Coronel Province of Concepción, Biobío Region; CHILE. Measurement with the TGMD-2 and the intervention with the motor stimulation program will be applied to 9-year-old children from the aforementioned establishment, giving an oblation of 24 children aged 9 years and a total sample of 17 children aged 9 years The School Republica De Francia.

The instrument applied was the TGMD-2 in its abbreviations in English (Test of development coarse motor 2nd Edition). The test is made up of 12 gross motor skills, subdivided into Object control motor skills (stationary ball hit, stationary dribble, catch, kick, shoulder shot and ball round) and motor skills Locomotives , Gallop, Side Shift, Jump on one foot, Extended jump). The score is designated under references of tables established in the test; That allow to identify the motor age of each boy and girl subjected to each test.

The results of the chronological and motor age of the locomotive sub-test at the School of the Republic of France, show a motor age according to fashion gives a score of 5-6 with a chronological age of 9; And results related to chronological age and motor age in the object control sub-test according to fashion shows a motor age 5-9 with a chronological age of 9 years.

The results obtained demonstrate that there is a significant increase in relation to the increase in gross motor performance after having applied the program of gross motor intervention, going from a very poor level to obtaining 6 children who went up to a deficient level and 3 to a level Under the average, thus validating the hypotheses proposed in the investigation.

In summary, it can be determined that when applying a motor intervention program in a number of 16 sessions, 4 times a week and with a duration of 1 hour each session the children present a significant change in the increase of their level of gross motor performance in relation To locomotion and object control, This states that the proposed research hypothesis is correct through data collection

Introducción

Las habilidades de movimiento fundamentales son los componentes básicos y fundamentales de los movimientos complejos realizados por un individuo (Clark & Metcalfe, 2002; Seefeldt 1980) y los primeros años de vida son unos de los momentos más crítico para el desarrollo tanto de las habilidades como del individuo (Clark 1994). Se puede tomar a modo de ejemplo, que en el momento de participar en un juego de fútbol, básquetbol o de cualquier tipo un individuo necesariamente necesita competencias básicas en el funcionamiento de patrones tales como atrapar, lanzar y correr. La evidencia apoya la asociación entre habilidades motoras, competencia y actividad física (Fisher et al., 2005; Houwen et al., 2009; Morgan et al., 2008; Okely et al., 2001; Robinson et al., 2012; Williams et al., 2008).

Se tiene que saber y entender que las habilidades motoras para poder ser ejecutadas o realizadas se requiere la activación de conjuntos o grupos musculares grandes y por lo general su clasificación estaría en habilidades de control de objetos y habilidades locomotoras (Haywood & Getchell, 2009). Por su parte las habilidades de control de objetos sus destrezas o habilidades son el transporte, la interceptación o la proyección de objetos tales como lanzar, atrapar, botear, chutear, etc. Las habilidades locomotoras por su parte incluyen correr, saltar, brincar, galopar y arrastrar; con esto, se puede decir que un individuo necesita diferentes movimientos para transportar el cuerpo u objetos de un lugar a otro (Ulrich, 2000).

Por otra parte se debe tener en cuenta que el momento en el que las habilidades motoras se van desarrollando le permite a los niños o a cualquier individuo a desenvolverse de forma independiente en su entorno y en la sociedad (Clark 2007; Robinson & Goodway, 2009) y de igual forma estas contribuye en la salud general de los niños o un individuo cualquiera (Piek et al., 2008).

Por lo general, se sabe y se puede ver que el juego libre son una de las pocas o más bien únicas oportunidades que tienen los niños de poder participar en actividades en las cuales se puedan mover, y si bien se puede considerar un tipo de estímulo, es considerado por algunas personas ya sean especialistas o autores especializados en el tema que no promueve en su totalidad el aprendizaje de las habilidades motoras (Gagen & Getchell, 2006).

Si bien, el desarrollo a largo plazo puede implicar que las competencias en las habilidades motrices se adquieran de forma natural por medio de procesos de maduración, este no es el caso (Clark, 2005). Dichas habilidades se deben aprender, ejercitar y reforzar (Goodway & Branta 2003; Robinson & Goodway 2009; Valentini & Rudisill 2004). El o los dominio de las habilidades necesitan, de la educación, exposición, evaluaciones antes y después de realizar algún tipo de intervención y el ánimo constante de los educadores especializados, tales como los profesores de educación física (Gallahue & Ozmun, 2006). En las edades de entre dos y siete años de edad son las más optimas y adecuados para realizar el aprendizaje de las habilidades motoras (Payne & Isaacs, 2007).

Todos los tipos de programas de intervención de las habilidades motrices se basan y presentan actividades de movimiento presentadas dentro de planificaciones en las cuales se presentan desarrollos e instrucciones apropiados. Por lo tanto, se ve la necesidad de investigar la efectividad de los programas de intervención de las habilidades motoras, de esta forma lograr ver mejoras del desempeño motor grueso relacionado con la locomoción y manipulación de objetos. En la siguiente investigación a plantear, se presenta como propósito entregar datos relevantes sobre el nivel de desempeño motor grueso con relación a la locomoción y manipulación de objetos en niños de nueve años de edad, de igual manera se busca conocer el efecto de un programa de intervención motriz adaptado de la TGMD-2 aplicado en quince clases, sobre el nivel de desarrollo de las habilidades motoras de Locomoción y Control de objetos.

1.1 Planteamiento del Problema

Uno de los temas más estudiados es el desarrollo motor, tanto por profesionales del área de la educación y especialistas en esta área del desarrollo motor humano, entendiendo que el desarrollo motor se divide en diferentes áreas motrices, se debe tener en cuenta, que un adecuado desarrollo motor debe brindar o entregar un grado de satisfacción y de logro en los niños y las niñas al momento de realizar un movimiento específico o simplemente poder moverse. La motivación se dará intrínsecamente en la constante participación de la sesiones extra-escolares principalmente, y de igual forma se verá reflejada en su desarrollo diario al momento en que realice algún juego u otra actividad que impliquen el movimiento del cuerpo, se puede observar

también al momento de realizar actividad física y al participar en juegos durante el recreo (Valentini & Rudisill, 2004; Stodden, Goodway, Langendorfer, Robertson, Rudisill, Garcia et al., 2008).

Según Gallahue (1996), citado por Gordon y Williams (2001). El Desarrollo motor se define como un proceso de cambio en el comportamiento motor, ocasionado por la interacción entre la herencia y el entorno. Lo mencionado anteriormente está referido a un continuo cambio que tendrá su durabilidad en toda la vida relacionado con interacción de la maduración, las experiencias y las nuevas actividades motoras.

Para contextualizar, se debe entender que el estudio de la motricidad, es un ámbito relacionado de forma directa con la conducta humana (Ruiz, 1999) que permite conocer ciertos factores distintivos, característicos de este dominio del desarrollo humano.

El desarrollo motor humano, es un proceso continuo y cíclico desde la concepción hasta la vejez, en donde se presentan variadas características; “Entre las personas, ya sean científicos, profesionales del área del desarrollo del niño; todos han utilizado en sus descripciones los términos de etapas, estadios, periodos o fases, que indican la constatación de percepciones diferentes en el curso de la vida humana” (Trang-Thong, 1981).

Sabiendo el significado del desarrollo motor humano se debe destacar que la siguiente investigación se centró en averiguar la eficacia de un programa de intervención motriz el cual se aplicó en el Escuela Republica de Francia, de la comuna de Coronel. Este Programa se aplicó luego de ver el bajo desempeño de desarrollo motor grueso específicamente relacionado con la Locomoción y el Control de Objeto percibido en dicha Escuela. El bajo desempeño se detectó al momento de realizar una medición del desarrollo motor grueso utilizando el instrumento de medición llamado TGMD-2, el cual arrojó ciertos valores los cuales no fueron óptimos según el rango etario (9 años) de la población investigada, por lo cual se decidió realizar un programa de intervención motriz, adaptado de los ejercicios de la TGMD-2 el cual se aplicó en 16 sesiones que comprobó su eficacia en la mejora del desempeño motor dentro de este periodo de tiempo.

1.1.1 Estado del Arte

El objetivo general de este estudio es comprobar la eficacia de un programa de intervención adaptado de la TGMD-2 enfocado al desempeño del Desarrollo Motor Grueso con en relación con la locomoción y control de objetos en niños de 9 años. Conceptualizando, el desarrollo motor humano, se entiende que es “Área que estudia los cambios en las competencias motrices desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en estos cambios, así como su relación con otros ámbitos de la conducta”. (Keogh, 1977).

Se puede comprobar que el estudio del desarrollo motor grueso en edades tempranas, es uno de los temas más considerados y abordados en nuestros tiempos, debido a la trascendencia que puede tener en el desarrollo motriz en esta etapa, en la adquisición de competencias motrices más complejas en edades posteriores. Por ende es preciso de mencionar, que la intervención de un Programa puede generar una serie competencias motrices en los niños de 9 años, tan importantes en la educación física general.

Una investigación, en torno al tema mencionado en líneas anteriores, cuyo objetivo fue el “Impacto de un programa de intervención motriz en el nivel de desarrollo motor grueso en niñas/os de 1° a 3° básico de un colegio de Santiago de Chile”. Realizada por la Universidad SEK. Por los académicos Guillermo Cortés Roco, Yanice Jofré Soto, Marcelo Mora Troncoso, Fernando Maureira Cid. Con una muestra de 90 alumnos de 1° a 3° básico. Donde se utilizó para la evaluación, el Test de Desarrollo Motor Grueso desarrollado por Ulrich (2000). En donde Es posible señalar que dieciséis sesiones de un programa de intervención motriz provocan mejoras significativas en el nivel de desarrollo de las habilidades motoras de locomoción y control de objeto, aumentos significativos en las edades motrices de habilidades locomotrices en niños y niñas, y habilidades de control de objeto en niños de 1°, 2° y 3° básico.

La siguiente investigación realizada en la ciudad de Latacunga, Ecuador, por la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS, en la, de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI. Ejecutada por los docentes Pazmiño Gavilanes María Cleofé y Proaño Hidalgo Patricia Elizabeth. Cuyo objetivo de dicho

estudio “La Elaboración y aplicación de un manual de ejercicios para el desarrollo de la motricidad gruesa mediante la estimulación en niños/as de dos a tres años en la guardería del Barrio Patután, Eloy Alfaro, periodo 2008 - 2009”.

Los resultados de dicha investigación evidencian que Después de la aplicación de este manual de ejercicios que posee conocimientos sobre equilibrio y coordinación en todas las formas de locomoción conseguida gracias a una intensa actividad motora ya que se trabajó con el dominio, fortaleza muscular y su acción de caminar en el niño/a han obtenido resultados muy favorables en cada uno de ellos.

1.2 Pregunta De Investigación

1.2.1 Pregunta General

¿El Programa adaptado de la TGMD-2 resulta eficaz en el mejoramiento Motriz con respecto al Desempeño Motor Grueso en relación con la Locomoción y Control de Objetos en niños de 9 años de la Escuela República de Francia de Coronel?

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo General:

- Evaluar la Eficacia del Programa de Intervención Motriz adaptado de la TGMD-2, utilizando este mismo instrumento que mide el Desempeño del Desarrollo Motor Grueso en relación con la Locomoción y Control de Objetos en alumnos de 9 años de la Escuela República de Francia.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Determinar la puntuación del Desempeño en la medición inicial del Desarrollo Motor Grueso en relación con la Locomoción y Control de Objeto utilizando el instrumento TGMD-2, en niños y niñas de 9 años de la Escuela República de Francia.
- Implementar un Programa de Intervención Motriz a los niños y niñas de 9 años de la Escuela República De Francia luego de Determinar la puntuación de Desempeño del Desarrollo Motor Grueso en relación a la Locomoción y Control de Objetos.
- Determinar la puntuación del Desempeño en la medición final del Desarrollo Motor Grueso en relación con la Locomoción y Control de Objeto utilizando el instrumento TGMD-2, en niños y niñas de 9 años de la Escuela República de Francia.
- Analizar mediante planillas y gráficos Excel el Desempeño del Desarrollo Motor Grueso en relación a la Locomoción y Control de Objetos en niños y niñas 9 años del Escuela república de Francia, luego de haberse implementado el Programa adaptado de Intervención Motriz.

1.4 Justificación

Se puede señalar que investigar acerca del Desarrollo Motor humano se ha transformado en una de las más importantes fuentes de conocimiento, algunos autores que realizan investigaciones que están referidas al desarrollo motor, afirman y proponen que es un proceso continuo, de la adquisición de habilidades motrices más complejas; y estas se van reflejando de forma específica fases cronológicas específicas (Trang-Thong, 1981).

La presente investigación propone como objetivo Evaluar la Eficacia del Programa de Intervención Motriz adaptado de la TGMD-2, en donde se utilizó este mismo instrumento que mide el Desempeño del Desarrollo Motor Grueso en relación con la Locomoción y Control de Objetos en alumnos de 9 años de la Escuela República de Francia, con la finalidad que tuvo este Programa para mejorar su desempeño motor. Este Programa arrojó resultados de puntuación

tanto para la medición inicial y medición final, en donde se logra apreciar que en la medición inicial existe un déficit de puntajes correspondientes a las habilidades de Locomoción y Control de Objetos según la TGMD-2 por otro lado se logra un aumento de puntaje en la medición final luego de la aplicación del Programa de Intervención Motriz, evidenciando y logrando la eficacia positiva del este.

Del presente programa se puede destacar que se realizaron 16 sesiones en 4 semanas dirigido a los niños y niñas de 9 años, fuera de la jornada escolar, logrando una positiva concurrencia de estos por las actividades realizadas por parte de nuestra persona, Programa del cual posee dentro de su estructura la prescripción del ejercicio correspondiente a los tipos de ejercicio, frecuencia, intensidad, duración y progresión, de las cuales mediante estas variables se logra un mayor beneficio para el Programa de Intervención Motriz fuera eficaz para elevar los rangos de puntuación en el desempeño del desarrollo motriz grueso.

Cabe destacar, que la investigación tendrá una relevancia social, ya que no solo los investigadores se verán beneficiados debido a que la información entregada dentro de esta investigación es un tema de interés para los profesionales del área motriz y los Profesores de Pedagogía en Educación Física ya que están relacionados de forma directa con el desarrollo motor humano, por otra parte la población estudiada o investigada se verán beneficiados al mejorar de forma notable su desempeño motor grueso en las habilidades de Locomoción y Control de Objetos.

1.5 Delimitaciones de la Investigación

La presente investigación se realizó en la Región del Biobío, Provincia de Concepción, Comuna de Coronel en el cual se delimitó a niños de 9 años, con una muestra total de 17 niños del establecimiento Escuela Republica de Francia (Dependencia Municipal), en donde se evaluó la eficacia del programa de Intervención Motriz adaptado de la TGMD-2.

Con respecto a la recolección de datos con el instrumento TGMD-2, la medición inicial mediante la se logró ejecutar en el mes de abril y la medición final se logró ejecutar en el mes de junio.

Programa del cual se realizaron 16 sesiones en un tiempo de 4 semanas en la fecha del 09/05/2017 al 02/06/2017.

1.6 Limitaciones de la investigación

1.6.1 La baja asistencia de los estudiantes el día que se realizó las mediciones del Test (TGMD-2), por motivos personales, estado de salud o un clima desfavorable (lluvia).

1.6.2 La intervención del programa según la Directora del Establecimiento, no puede durar más de un mes, por el motivo de la ejecución de otros talleres extra programáticos.

II MARCO TEORICO

2.1.- DESARROLLO MOTOR

Para la Educación Física el estudio del Desarrollo Motor tiene por objeto de estudio la descripción, explicación y optimización de las competencias motrices a lo largo del Ciclo Vital Humano, y en las últimas décadas ha aumentado el interés por el estudio del desarrollo motor de los niños y niñas con dificultades de todo tipo (de coordinación, cognitivas, afectivas, etc.) (Ruiz, 2005).

Por otro lado, el desarrollo motor es visto como un proceso de continuo cambio desde la concepción a la madurez, siguiendo la misma secuencia en todos los niños pero el ritmo varía de un niño a otro. Hay que tener en cuenta que ciertos reflejos primarios, tales como la prensión y la marcha deben desaparecer antes de la adquisición de los movimientos correspondientes, a medida que se perfecciona el sistema nervioso se pueden llevar a cabo actos conscientes y voluntarios, en otras palabras se pueden ejercer movimientos más controlados.

El movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio. Entendemos el desarrollo motor humano como los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio y que parte de las conductas motrices humanas innatas. El hombre nace con una serie de movimientos y actos reflejos registrados en nuestros genes que son comunes a todos los individuos. Este mapa motriz poco especializado y rudimentario va generando conductas motoras aprendidas cada vez más complejas, especializadas y propias de cada entorno físico-social-cultural (Batalla Flores, 2000).

El desarrollo motor tiene una gran influencia en el crecimiento general del niño sobre todo en el periodo inicial de su vida. Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores complejos que se van adquiriendo con el paso del tiempo. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la conducta motora. (Gallahue y Donnelly, 2003).

El desarrollo motor del niño de los 0 a los 6 años no puede ser entendido como algo que le condiciona, sino como algo que el niño va a ir produciendo a través de su deseo de actuar sobre el entorno y de ser cada vez más competente (Justo Martínez, 2000).

El fin del desarrollo motor es conseguir el dominio y control del propio cuerpo, hasta obtener del mismo todas sus posibilidades de acción. Dicho desarrollo se pone de manifiesto a través de la acción motriz, la cual está constituida por movimientos orientados hacia las relaciones con el mundo que circunda al niño y que juega un papel primordial en todo su progreso y perfeccionamiento, desde los movimientos reflejos primarios hasta llegar a la coordinación de los grandes grupos musculares que intervienen en los mecanismos de control postural, equilibrios y desplazamientos. La mejora motriz está sujeta a las cuatro leyes del desarrollo: Ley céfalo-caudal, Ley próximo-distal, Ley de lo general a lo específico y Ley del desarrollo de flexores-extensores (Losada, 2009).

García y Berruezo (1999), señala que el desarrollo motor se propone facilitar y afianzar los logros que posibilitan la maduración referente al control del cuerpo, desde el mantenimiento de la postura y los movimientos amplios y locomotrices hasta los movimientos precisos que permiten diversas modificaciones de acción, y al mismo tiempo favorecer el proceso de representación del cuerpo y de las coordenadas espacio-temporales en los que se desarrolla la acción.

Go Tani (1989) determina que el desarrollo de la capacidad de moverse implica hacerlo de diversas maneras, en situaciones esperadas e inesperadas y cada vez de mayor complejidad; aprender a moverse significa intentar, probar, experimentar y practicar; pensar y tomar

decisiones frente a varias alternativas motrices para disponer voluntariamente y a voluntad de nosotros mismos.

Según Piaget (1973) “El desarrollo motor se explica sobre estudiar el como la motricidad cambia su significación en el transcurso de la ontogénesis, Pero sí reconoce en su teoría la incidencia que tiene el medio en los cambios que se originan en las conductas motrices”

Según Ruiz, L.M (1987) infiere que el desarrollo motor se refiere a los cambios que soporta el ser humano a lo largo de su existencia; desde el momento de su nacimiento hasta su muerte, que son fruto de la relación del organismo con el medio y que sostiene una conexión muy estrecha con el crecimiento. Se trata de un término que engloba a los conceptos de crecimiento, maduración ambiente y aprendizaje. Todo ello teniendo en cuenta tres principios: las personas se desarrollan a diferente ritmo, el desarrollo es parcialmente estructurado y éste tiene lugar de forma gradual. (Ruiz, L.M., 1987).

Ruiz, L.M., 1987 también establece diferentes conceptos dentro del desarrollo motor: como lo es el crecimiento, maduración, ambiente y desarrollo.

En el concepto de crecimiento (Tonni G. 1969) hace referencia la termino Cresco-Crescere, que significa aumento del tamaño del cuerpo, aumento progresivo de un organismo y de todas sus partes.

En el concepto de maduración (Le Boulch, 1984) menciona que la maduración consiste en hacer funcionales a todas estructuras que solo existen a nivel potencial.

En el concepto de ambiente (Ardila L, 1981) hace referencia que el factor externo de forma premeditada o incidental puede influir enormemente en el proceso de desarrollo de la persona. En esta consideración de lo ambiental se reúnen todo tipo de estimulaciones desde la afectivas, sociales, educativas y geográficas que pueden afectar a la persona. Uno de los fenómenos más destacables es el aprendizaje que se define “el cambio relativamente permanente en la conducta de los individuos debido a la práctica o la experiencia”.

En el Concepto de desarrollo (Gallahue,1982) Establece que el termino de desarrollo son todos los cambios que el ser humano sufre a lo largo de su existencia siendo un término global

que implica la maduración del organismo, de sus estructuras y su crecimiento corporal, así como el influjo del ambiente.

2.1.1.- Leyes del Desarrollo Motor

Losada (2009) La mejora motriz está sujeta a las cuatro leyes del desarrollo: Ley céfalo-caudal, Ley próximo-distal.

- La ley cefalocaudal: establece que la organización de las respuestas motrices se efectúa en orden descendente desde la cabeza hacia los pies; es decir, se controlan antes los movimientos de la cabeza que de las piernas. Esto explica el hecho de que el niño sea capaz de mantener erguida la cabeza que la espalda, y estas antes que las piernas puedan mantenerlo de pie.
- La ley proximodistal: indica que la organización de las respuestas motrices se efectúa desde la parte más próxima del eje del cuerpo a la parte más alejada. Así, se puede observar que el niño controla antes los movimientos de los hombros que los movimientos finos de los dedos.

2.1.2.- Fases del Desarrollo Motor

Gallahue (Corriente Americana, 1980) relaciona las fases del desarrollo motor no solo con la adquisición de la motricidad, sino que también con las edades cronológicas de los sujetos.

También Gallahue (Corriente Americana, 1980) señala las diferentes fases del desarrollo motor:

- Fase de movimientos reflejos (de 0 a 1 año)
 - o 1.1. Estadio de reflejos arcaicos: hasta los 4 meses.
 - o Estadio de reflejos de enderezamiento (ponerse en pie): de 4 meses a 1 año.
- Fase de los movimientos rudimentarios (de 1 a 2 años)

- Estadio de inhibición de reflejos: de 0 a 1 año.
- Estadio de precontrol: de 1 a 2 años.

- Fase de los movimientos fundamentales (de 2 a 7 años)
 - Estadio inicial: de 2 a 3 años.
 - Estadio elemental: de 4 a 5 años.
 - Estadio de madurez: de 6 a 7 años.

- Fase de los movimientos aplicados al deporte (de 7 a 15)
 - Estadio general: de 7 a 10 años.
 - Estadio específico: de 11 a 13 años.
 - Estadio especializado: desde 14-15 años.

2.1.3.- Motricidad Gruesa

Según (Jiménez Juan 1982.) la motricidad es Definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores Propioceptivo de los músculos y los tendones, estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

También otros autores (R. Rigal, Paolette y Pottman, 1997) plantean que la motricidad no es la simple descripción de conductas motrices y la forma en que los movimientos se modifican, sino también los procesos que sustentan los cambios que se producen en dicha conducta.

Catalina González (1998) determina que la motricidad refleja todos los movimiento del ser humanos, estos movimientos determinan el comportamiento motor

de los niños (as) de 1 a 6 años que se manifiesta por medio de habilidades motrices básicas, que expresan a su vez los movimientos naturales del hombre.

Gurza Fernández Francisco (1978) identifica que el control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebe el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura y de tener un control motor grueso para desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos.

2.1.4.- Teorías del Desarrollo Motor

2.1.4.1. Teoría del Desarrollo Motor según Henri Wallon.

Henri Wallon (1879) señala que El desarrollo del niño consiste en el continuo desenvolvimiento de sistemas de conducta cada vez más complejos e imbricados unos en otros. Wallon divide la evolución del niño en varias etapas, correspondiendo cada una de ellas a un estado concreto del sistema evolutivo. En todos estos estadios se dan actividades mutuamente dependientes, pero cada estadio se define por una actividad preponderante sobre las demás. La sucesión de estadios no es lineal sino que se producen encabalgamientos, avances y retrocesos, estando presente en cada estadio evolutivo vestigios de actividades ya superadas y prelude de otras que aparecerán más tarde. La psicogénesis se produce en la interacción entre las posibilidades orgánicas y psicológicas del niño en cada momento evolutivo y el medio físico y social, este último de mayor importancia. En las relaciones del niño con el medio se produce una alternancia de modificaciones recíprocas, el niño es afectado por el medio y el medio es modificado por el niño (Reacción circular). Wallon señala que existen estadios del desarrollo motor:

- a) Impulsividad motriz: 1-6 meses.
- b) Emocional: 6-12 meses.
- c) Sensoriomotor: 1-3 años.
- d) Personalismo: 3-6 años.

- e) Pensamiento categorial: 6-11 años.
- f) Pubertad y adolescencia: 11-12 años.

2.1.4.2. Teoría del Desarrollo Motor según Piaget.

Piaget (1952) afirma que si bien los modos característicos de pensamiento de cada etapa son aplicados a todos los seres humanos, independientemente a la cultura a la que pertenezcan, es la naturaleza específica del medio físico y social lo que determina el ritmo y el grado de desarrollo a través de las etapas. Piaget decidió dividir el curso total del desarrollo en unidades denominadas periodos y estadios considerando que cada una de las etapas del desarrollo para descubrir la función de lo mejor que el niño puede realizar en el momento.

La teoría de Piaget supone que tiene una serie sucesivas de etapas en el desarrollo, que llamó a la infancia como el periodo sensoriomotor del desarrollo cognoscitivo, las etapas son continuas, ya que cada una de ellas toma algo de las realizaciones de la anterior o anteriores

1.- Primera etapa (estadio uno) 0-1 reflejos El primer estadio cubre el primer mes de vida, durante este tiempo las reacciones del recién nacido a la estimulación ambiental son reflejos naturales. Es a través de la modificación de estos reflejos que el infante evoluciona al segundo estadio del desarrollo cognoscitivo sensorio motor.

Piaget opina que la inteligencia tiene un punto de origen en la sensación y la Actividad motriz, las estrategias utilizadas por el infante para organizar sus experiencias comienza con el ejercicio de su reflejos innatos., la repuesta de chupete es provocada por la estimulación de la lengua y de los labios el reflejo de hoz se provoca por el estímulo de las mejillas. Cada objeto nuevo que el niño encuentra, lo explora con actividades sensitivas y motrices que forman parte de las capacidades innatas del infante se dan procesos de asimilación y acomodación que sirven para ajustar los patrones sensoriales ya establecidos, para poder incorporar los aspectos que proporcionan los nuevos objetos de estímulo.

2.- Segunda etapa (estadio dos) 1-4 meses reacciones circulares primarias. En el segundo estadio el infante continúa siendo un individuo reactivo, que interactúan con el medio ambiente. La estimulación del mundo exterior suscita acciones sensoriales y motoras, por parte de infante. Sin embargo, en el estadio dos el niño está avanzando en relación con su contra parte del estudio uno, en muchas formas. Reacciones circunstanciales primarias: La característica principal del estado dos es la tendencia de los infantiles a tropezar con nuevas experiencias a través de sus acciones y, luego, a repetir estas acciones. En primer lugar, los infantes se ocupan de su propia actividad y no de los efectos de aquellas actividades sobre los objetos con los cuales ellos interactúan. El énfasis del estudio dos recae sobre la propia actividad individual, lo que da origen al término primaria. En segunda instancia sin ninguna motivación externa aparente, los infantes se ocupan repetidamente en las mismas acciones, como si las practicasen. Coordinación de actos sensorios motores: los infantes, en el estudio dos, muestran conductas que sugieren que ellos han aceptado ese consejo; al hacer lo se están preparando para el mejor entendimiento del mundo que los rodea. En el segundo estadio, los infantes ya no responden a una fuente de estimulación, con una simple respuesta sensorial o motora. Los infantes miran lo que ellos oyen e inspeccionan lo que agarran. Permanencia del objeto: Piaget observo que, en el segundo estadio, cuando él cubrió un objeto con el que estaba jugando el infante, éste no buscó el objeto desaparecido. En esta etapa el principio que mejor describe el concepto de objeto del infante es "fuera de la vista, fuera de la existencia". El objeto existe en la mente del niño, solamente, mientras el niño esté en contacto sensorial o motor directo con él.

3.- Tercera etapa (estadio tres) (4-8 meses) Reaccionen circulares secundarias El estudio tres se caracteriza por un cambio notable de los infantes; de un total de intereses por su propio cuerpo pasan a un interés en las características y acciones de objetos diferentes de ellos mismos. Relaciones circulares secundarias: la acción repetida descrita en el ejemplo 4 es llamada reacción circular secundaria. Es secundaria porque describe, no solamente las acciones del infante (como en el caso de la reacción circular primaria), sino también la acción de la muñeca (su movimiento y sonido). Sin embargo, a pesar del interés del niño por las acciones de

los objetos que lo rodean, no hay evidencia de que el infante reconozca una relación causa efecto, entre sus, propias acciones y los hechos interesantes observados. Relaciones de causa efecto: a pesar de la coordinación de las acciones sensoriales y motoras del niño y la repetición de acciones que han producido resultados interesantes, hay poca evidencia de que, en el estadio tres, el infante comprenda la relación entre las acciones y sus resultados. Permanencia del objeto: Piaget observo que los infantes del estadio tres comienzan a desarrollar un concepto rudimentario de la pertenencia del objeto, aún cuando ellos no tengan contacto sensorial y motor con él. En esta época, los infantes buscaban objeto, aún cuando ellos mismo han hecho desaparecer o buscarán la parte perdida de un objeto familiar, si solamente una parte de esta es visible.

4.- Cuarta etapa (estadio cuarto) (8-12 meses) Coordinación secuencial del esquema el cuarto estadio del conocimiento sensoriomotor está caracterizado por la aparición de comportamientos que reflejan la conciencia del infante de las relaciones entre medios y fines. Antes del cuarto estadio, las acciones del infante están dirigidas hacia ejecuciones inmediatas de metas y objetivos, tales como obtener o mantener contacto con la comida, con un juguete o con un evento interesante. El infante no combinara dos acciones separadas, para lograr un objetivo sencillo. Durante la cuarta etapa, sin embargo, el infante se ocupa en un patrón de acción que no desemboca, directamente, en el objeto o suceso perseguido, sino hace posible una segunda acción, para lograr el objeto deseado. Permanencia del objeto: en el cuarto estadio, el niño buscara, insistentemente, objeto oculto. Sin embargo, ellos deben ver el objeto cuando ha sido escondido. Aparentemente, esta respuesta de investigación del objeto perdido. Esta conclusión surge de la observación de que, aun cuando el niño presencie que el objeto ha sido ocultado en un nuevo lugar, puede buscarlo donde estaba en el pasado.

5.- Quinta etapa (estadio cinco) (12-18 meses) Reacciones circulares terciarias el quinto estadio del desarrollo cognoscitivo sensoriomotor está caracterizada por la aparición de la verdadera exploración, por ensayo y error. Reacciones circulares terciarias: los infantes del estadio cinco no se contentan con los usos de los viejos

patrones de acción, en relación con logros objetivos. En lugar de esto, ellos ensayan repetidamente variaciones de aquellos viejos patrones de acción, para descubrir los fines que ellos pueden lograr. Esta conducta repetitiva es llamada reacción circular terciaria. Un acto es repetido con variaciones sistemáticas, de tal forma que se descubren nuevas reacciones causa- efecto. Permanencia del objeto: el infante del estadio cinco puede pensar en objetos o hechos que no están presentes. Esta capacidad se deriva de la capacidad recientemente adquirida de crear una representación de un objeto o hecho. Esta capacidad se refleja en el aumento de la memoria de evocación del niño y en el aumento de la habilidad para buscar objetos perdidos. A pesar de tener una representación del objeto perdido, los infantes del estadio cinco todavía carecen de habilidades para el entendimiento de objetos perdidos.

6.- Sexta etapa (estadio seis) (18-24 meses) Aparición de la representación simbólica La característica que diferencia al infante en el sexto estadio del desarrollo cognoscitivo sensoriomotor, es la habilidad del niño para usar símbolos que son distintos de los objetos y sucesos que ellos representan: de importancia específica es el desarrollo de las palabras como símbolos. Este desarrollo tiene ramificaciones para todo el funcionamiento cognoscitivo del infante y representa la transición del periodo sensoriomotor del desarrollo cognoscitivo, al pre-operacional.

2.1.4.3. Teoría del Desarrollo Motor según David Gallahue.

Según Gallahue (1996) señala que existen diferentes tipos de habilidades:

Habilidades motrices básicas (2-7 años): Conjunto de movimientos voluntarios inherentes a la naturaleza humana, los que son carentes en relación a niveles más complejos y específicos de actividades motoras; podemos mencionar entre estas habilidades básicas al caminar, correr, saltar, lanzar con puntería, entre otras.

Habilidades especializadas (14 años): referida a movimientos organizados con propósitos más específicos, como lo son las habilidades deportivas, tradicionales y las prácticas motrices artísticas y emergentes.

Movimientos rudimentarios (1-2 años): En esta etapa la motricidad se caracteriza por ser lenta, insegura e imprecisa, sin una dirección específica. Adopción de diferentes posiciones a partir del control de la cabeza; los de locomoción que se inician con los primeros desplazamientos al gatear, trepar tempranamente; y de manipulación que comienza desde la pinza inferior a la pinza digital, desde el coger y soltar, pasándose los objetos de una mano a la otra.

Gallahue (1996) también señala que existen Modelos de desarrollo motor:

Motricidad refleja (0-1 año) : Se trata de respuestas automáticas e involuntarias que permiten la supervivencia del niño frente a los estímulos del medio. Se pueden mencionar entre éstos: reflejo de la marcha, reflejo de succión, reflejo de prensión palmar.

Habilidades motrices específicas (7-13 años): Los movimientos se estilizan y se diversifican; se van refinando progresivamente en patrones secuenciales de mayor complejidad.

2.1.4.4. Teoría del Desarrollo Motor según J. Le Boulch

J. Le Boulch (1980) determina que este critica la especialización temprana, cree en la necesidad de preservar a los niños de todo estereotipo motor temprano, defendiendo la plasticidad de la motricidad infantil ya que es moldeable. Su pensamiento es de perspectiva europea. Este señala los periodos de su teoría con sus principales etapas:

En el primer periodo hay 4 etapas:

Cuerpo impulsivo: (0 - 3 meses), toda la conducta motriz está dominada por las necesidades orgánicas; su motricidad básica es la alimentación y el sueño. La motricidad

la podemos comparar con el primer estadio de Wallon, tiene reacciones tónicas por sensaciones de necesidad.

Cuerpo vivido: (3 meses a 3 años), el niño establece relaciones entre sus deseos y las circunstancias exteriores; el bebé se siente atraído por todo, necesita experimentarlo todo tocándolo, se experimenta a sí mismo como receptor y emisor de fenómenos emocionales.

Cuerpo percibido: (3 - 7), se caracteriza porque es una verdadera preparación del niño para la vida, en el ámbito motor. Adquiere capacidades perceptivo-motoras, se destaca el desarrollo de actividades sensoriales, es importante el ajuste motor. También es importante la percepción y organización del tiempo y espacio, equilibrio, coordinación.

Cuerpo representado: (8 - 12), cuando por fin se consigue la inteligencia analítica (abstracta), se habrá llegado a este periodo cuando se consiga el esquema corporal. Hacia el fin de este periodo el esquema corporal debería estar estructurado, ésta es una estructura variable; en el segundo periodo se desarrollan las capacidades para la especialización motriz.

2.2.- HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

El término habilidad proviene del latín *habilitas* y hace referencia a la destreza para desempeñar una determinada acción. El término motriz se relaciona con el movimiento o la causa que lo produce, que es a lo que llamamos conducta motriz del ser humano, gracias a la cual podemos interactuar con las demás personas, objetos o cosas. Esta última es la causa por la que podemos diferenciar entre movimientos reflejos, automáticos y voluntarios según plantea el autor Díaz Lucea (1999).

Gallahue (1985) determina a las habilidades motoras básicas al conjunto de movimientos voluntarios inherentes a la naturaleza humana, los que son perfectibles en relación a niveles más complejos y específicos de actividades motoras; podemos mencionar entre estas habilidades básicas al caminar, correr, saltar, lanzar con puntería, entre otras.

Existen diversos autores que han tratado de definir uno de los conceptos más estudiados dentro del mundo motriz, como son las "Habilidades Motrices Básicas". Entre tantos autores encontramos a Trigueros y Rivera (1991) indican que son "pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la diferencia". Estas son características de las habilidades motrices básicas, entre otras: ser comunes a todos los individuos, decisivas para el desarrollo motriz y el ser el fundamento de todos los aprendizajes motores posteriores.

Llamamos habilidad a la capacidad para hacer una cosa. Sobre la base de este concepto tenemos que tener en cuenta que el hombre, por medio del movimiento, es plenamente consciente de sus limitaciones y puede auto-conocerse, expresarse y comunicarse con el medio que le rodea, al mismo tiempo, estableciendo niveles de aprendizajes significativos y satisfactorios con él mismo, con los objetos y con los otros. A estos movimientos tan importantes para la expresión y la comunicación se los denomina habilidades motrices básicas: rodar - reptar - gatear - deslizarse - sentarse - caminar - pararse - correr - frenar - galopar - subir - bajar - trepar - escalar - suspensión - balanceo - traccionar - agarrar - arrojar - esquivar - empujar - recepción - pasar - saltar - patear - driblear, etc. todas ellas relacionadas con las capacidades físicas básicas, la acción motriz y el acto motor como manifestaciones del movimiento. (Hidalgo, 2001).

Estos autores determinan que las habilidades motrices como el "dominio que una persona puede ejercer sobre su propio cuerpo, como un todo indisoluble en el que para su funcionamiento se requiere la puesta a punto de todos los sistemas de nuestro cuerpo" (Castañer y Camerino, 2006).

Habilidad motriz es "la facultad de poder hacer algo eficientemente", que se trata de un punto de vista totalmente relacionado con el objetivo primero de la educación física, que no es otro que aquello que queremos enseñar en nuestras clases para poder desarrollar en el alumno. (M.A.Noguera, 1998).

La habilidad motriz como "una situación concreta que requiere para su solución una respuesta específica y en caso de la actividad motriz, voluntaria". (Batalla, 2000).

Según Batalla (2000), también las habilidades motrices básicas se dividen en desplazamientos, saltos, giros y manejo y recepción de objetos.

El concepto de habilidad motriz se puede definir como "el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica". (Sánchez Bañuelos, 2002).

Según Ruíz Pérez (1987) infiere que existen diferentes acciones en tres apartados o áreas concretas, estas son:

- Locomotoras. Su característica principal es la locomoción. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

- No locomotoras. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.

- Proyección/percepción. Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

Por otro lado Ruíz Pérez (1987) determina que las habilidades y destrezas motrices básicas, a diferencia de otras habilidades motrices mas especializadas, resultan básicas "porque son comunes a todos los individuos, ya que, desde la perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano y actualmente conservan su carácter de funcionalidad y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no deportivos).

Wickstron (1970) señala como los movimientos fundamentales, correr, saltar, lanzar, recepcionar móviles, así como los lanzamientos mediante golpeo, bien sea con el pie, la mano o mediante otros objetos o instrumentos.

Es evidente que estas tareas pueden ser clasificadas dentro de los dos grandes grupos de movimientos anteriormente referidos y evaluados como lo es Locomoción y Control de objetos.

Burton (1977) desde un punto de vista diferente, distingue dos categorías de movimientos básicos, "movimientos que implican locomoción" y "movimientos que no implican locomoción". Entre los primeros señala los siguientes: andar, correr, saltar, correspondientes, aunque no en su totalidad, con la primera categoría de la dicotomía antes

estudiada, y entre los segundos, doblar, estirar, retroceder, girar, empujar, tirar, balancear y desviar, lo que podemos ver claramente asociados a las tareas de carácter manipulativo.

Bañuelos (1975), señala que el desarrollo de la habilidad motriz durante la educación primaria ha sido propugnado por este, desde un punto de vista globalizado y funcional. Desde entonces se ha podido apreciar como la terminología introducida por el autor de “habilidades y destrezas básicas” ha ido ganando aceptación en el Sistema Educativo. La existencia incuestionable de unos movimientos básicos en función de los cuales poder orientar el desarrollo de la habilidad motriz del niño y de la niña, se encuentra contemplada tanto en los planteamientos didácticos tradicionales como en los actuales, así como en la propia normativa educativa.

Ambos autores señalan en conclusión que la habilidad es una capacidad adquirida mediante un aprendizaje previo.

Batalla (1994) define la habilidad motriz como el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Aunque el objetivo se consiga de forma poco depurada y económica, si se ha logrado el objetivo, se considera que se ha logrado también la habilidad, en cambio en la definición sobre destreza motriz podemos encontrar que es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad motriz determinada. La destreza puede ser adquirida por el aprendizaje o bien innata en el propio individuo.

Singer (1983) define habilidad motriz como “toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado.

Serra (1996) considera como habilidades y destrezas motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones y equilibrio, lo característico de este autor es que incluye un tipo de habilidades entre las básicas y las específicas, las habilidades genéricas que serían habilidades comunes de todos los deportes (golpeos, impactos, conducciones, bote, desmarques).

Entonces referido a lo planteado por los autores se puede resumir que la destreza además de ser innata en el individuo tiene un componente adquirido por aprendizaje, es decir, debemos

hablar de habilidad y destreza como elementos de enseñanza y aprendizaje en la educación física.

Batalla (2000) menciona que las habilidades motrices básicas “Son aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos (por tanto, no propias de una determinada cultura) y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto”.

Contreras (1998) define la Habilidad como "la capacidad adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas"

Lapetra (1993) En habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución", el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.

(Trigo, 2000) señala que las habilidades básicas son “aquellas que son comunes a todos los seres humanos por estar representadas en su dotación genética”.

2.2.1. Habilidades Motrices locomotoras o locomotrices

Sánchez Bañuelos (1990) indica que aquellas habilidades que implican locomoción inicialmente, se pueden definir los desplazamientos como toda progresión de un punto a otro del espacio utilizando como medio el movimiento corporal.

Singer y Ruiz (1994) “Esta amplitud de la definición permite que en ella se incorporen en muy distintos tipos de desplazamientos. De hecho el termino de desplazamiento se ha empleado paralelamente al termino locomoción para definir aquellas habilidades motrices que implican una evolución o traslación en el espacio”.

Gallahue (1985) señala las habilidades locomotoras son aquellas que nos permiten el desplazamiento y exploración en y del espacio. Implican, especialmente el manejo del propio cuerpo, y por ende demandan de la capacidad de coordinación dinámica general. o Ejemplo: trepar, caminar, rodar.

2.2.1.1. Habilidad motriz /Marcha

Para Gallahue (1996) señala que es una forma de locomoción erecta, la cual contiene organización compleja de movimientos con continua pérdida y ganancia del equilibrio. Caminar en punta de pies. Caminar en talones. Caminar en planta. Caminar en borde externo. Caminar en borde interno. Variantes: Caminar en diferentes direcciones, Caminar en diferentes ritmos. Caminar imitando animales (gato, perro, gallo, gallina, caballo entre otros). Sus características son:

- Apoyo del talón (talón -punta)
- Oscilación coordinada de brazos.
- Oposición sincronizada en relación brazo y piernas (pié Izquierdo- brazo derecho)

2.2.1.2. Habilidad motriz Carrera

Según Para Gallahue (1996) determina que es una forma acelerada y una extensión natural de la habilidad de caminar, difiere de ésta principalmente por haber una corta fase de vuelo durante cada paso. Correr en forma individual y por parejas. Correr sobre diferentes superficies (gradas, tierra, pasto). Juegos de persecución por parejas y en grupo (lleva en cadena). Carrera de relevos con y sin elementos (driblando o rodando un balón). Sus características son:

- El tronco mantiene una inclinación hacia adelante durante la zancada.
- Los brazos se balancean a través de un amplio arco.

-Extensión completa de la pierna de apoyo, impulsando el cuerpo para el frente y hacia arriba.

-La parte inferior de las piernas se flexionan trayendo el talón cerca de los glúteos

2.2.1.3. Habilidad motriz Saltar

Para Gallahue (1996) esta es un patrón locomotor en la cual las articulaciones del tobillo, la rodilla son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo: el salto puede ser ejecutado con impulso con una pierna, utilizando un pie para el impulso; o utilizando los dos pies; el salto también puede ser ejecutado sin impulso. Salto con y sin obstáculo. Salto con o sin impulso. Salto de profundidad y longitud. Salto con elementos. Salto asociado a deportes (baloncesto, Voleibol, Fútbol, Atletismo). Salto transportando elementos.

Para Lucea (1999) identifica esta habilidad como la “Acción de despegar el cuerpo del suelo, tomando impulso con una o ambas piernas desde parado o en movimiento”.

Este mismo autor Lucea (1999) establece que existen fases del salto: Carrera previa o fase de preparación al salto, batida o impulso, vuelo o desplazamiento por el aire y caída o contacto con el suelo o superficie

Batalla Flores (2000) clasifico las etapas de saltos: Con manipulación de objetos, de distancia y estéticos.

Según Wicktrom y Haywood (1993) señalan que los aspectos motrices del salto son los mismos que los de la carrera más los debidos a la variante del despegue del suelo, como consecuencia del empuje de una o dos piernas.

Por otra parte Wickstrom y Haywood (1993) también señalan que el salto lo consideran en las siguientes fases:

- Preparatoria: comprende todas las acciones preliminares de preparación del impulso o batida.
- Vuelo o aérea: fase principal de salto, donde se realizan las acciones que lo justifican: es decisivo el mantenimiento del equilibrio para realizar las acciones motrices y asegurar una buena caída.
- Caída (amortiguación): la fase de aterrizaje o de toma de contacto con el suelo del individuo. Puede realizarse con muchas partes del cuerpo, pero las que más seguridad aportan son las que realizan sobre los pies. Las caídas pueden cumplir dos misiones: ser el final del movimiento o ser de tránsito o enlace.

Según Haywood (1993) señala que el salto se clasifica en tres tipos: horizontal o profundidad, vertical y con un pie (pata coja).

2.2.2. Las Habilidades Motrices que implican Manejo y Control de Objetos.

Castañer y Camerino (2006) las definen como "las acciones corporales capaces de imprimir fuerza a los objetos y de recibir la propia de los objetos con los que se interactúa"

Batalla Flores (2000) señala que estas habilidades se ejecutan con las manos, con la cabeza, con los pies o mediante el uso de objetos.

Ruiz Pérez (1987) menciona que el control de objetos son "Acciones caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos"

2.2.2.1. Habilidad motriz Lanzar

Sánchez Bañuelos (1986) defiende en una definición más general que el lanzamiento es "la manipulación de un objeto con la finalidad de ser lanzado o arrojado".

Batalla (2000), la define como "la acción de desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso de uno u ambos brazos".

Wickstrom (1990) señala que "el lanzamiento implica toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos".

López (1992) determina que el tipo de lanzamiento que interesa es el unidireccional, es decir, por encima del hombro con una mano.

López (1992) también señala que el lanzamiento se distingue en las siguientes fases: Aprensión del móvil, armado o preparación, impulso segmentario, desprendimiento o suelta del móvil.

Por otro lado López (1992) señala que los lanzamientos se clasifican básicamente atendiendo a los componentes que intervienen en su ejecución y realización: el ejecutor (estático o dinámico), al objeto (estático o dinámico), y en cuanto a su forma.

Para Gallahue (1996) Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias. También es la acción de aplicar con la mano un fuerte impulso haciendo que un cuerpo recorra una distancia en el aire. Lanzar en forma horizontal. Lanzar por encima del hombro. Lanzar por debajo del hombro. Lanzar con una y con dos manos. Lanzar a un blanco móvil y fijo. Lanzar con y sin carrera de impulso, con giros y saltos a u objeto. Todo lanzamiento requiere tres fases fundamentales:

Fase de preparación: Se caracteriza por una ubicación corporal que sirva de apoyo al segmento corporal que ejecuta el lanzamiento.

Fase de Ejecución: Se caracteriza por la coordinación y secuencialidad de los movimientos de todos los segmentos corporales, en la acción pretende transmitir fuerza al elemento que se lanza.

Fase de Finalización: Se caracteriza por el acompañamiento que realiza el cuerpo en especial el segmento que lanza, en dirección hacia el objeto lanzado.

2.2.2.2. Habilidad motriz Recepción

Según Mc Clenaghan y Gallahue (1985) determinan que esta habilidad consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos.

Batalla (2000) define la recepción como "la acción de interpretar y/o controlar un móvil en desplazamiento por el espacio".

Conde y Viciano (1997) señala que la recepción se produce en las siguientes fases: Anticipación, contacto o control, amortiguación adaptación y preparación.

López (1992) señala que la recepción se ajusta a los lanzamientos en donde se trabajan conjuntamente, los criterios atienden: al sujeto (estático y dinámico), a los segmentos corporales (con los dos o con uno), a la altura (alta, media y baja), a los planos corporales (frontal, lateral).

Fernández García (2007), desde la naturaleza funcional de la recepción defiende que "la recepción de objetos tiene un sentido de inclusión en el entorno cercano para poder utilizar posteriormente ese objeto según una diversidad de fines". Completa esta definición con una visión estructural en la que divide las recepciones en: Paradas, referidas al momento en que atrapamos al móvil quedando retenido entre nuestras manos. Controles, cuando sin atrapar el móvil

le dejamos fácilmente disponible para utilizarlo en la acción siguiente. Despejes, en los que desviamos la trayectoria del móvil.

2.2.2.3. Habilidad motriz Golpeo

Para Gallahue (1996) señala que esta es una acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal, o un elemento con el fin de lograr un propósito determinado Golpear con un segmento corporal un objeto en forma estática y en movimiento. Golpear variando la velocidad, distancia y altura. Golpear con diferentes segmentos corporales (cabeza, brazo, mano, pie). Golpear objetos con elementos (palos, bates, raquetas). Ejecutar destrezas asociadas con los deportes fútbol (patear, cabecear); béisbol (batear); voleibol (sacar).

2.3. Programa.

Podemos afirmar que “El concepto de programa posee múltiples aceptaciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia “(Pérez, 2008).

Por ende, se señala como un tipo de planificación para lo que se viene a futuro en dicha actividad, con todos los pasos a seguir y con sus respectivas acciones correspondientes para cada día en específico.

De acuerdo a lo último expresado es que Minkévich, Oscar A. J. (2015) comenta que un programa puede ser específico logrando “Esquemas de respuesta que el sujeto procesa produciendo una secuencia de acciones con el fin de adecuarlas a las características particulares de las situaciones a resolver”.

2.3.1 Intervención Motriz.

Nuria Franc (2004) dice que la intervención motriz “Contempla el conjunto de actuaciones intencionadas que realiza el Profesor para favorecer el desarrollo motriz del niño/a. Se trata de una acción educativa que pretende acompañarle a recorrer un itinerario de desarrollo que va a conducirlo del acto al pensamiento y del gesto a la palabra, integrando, mediante el juego y el movimiento en sus diferentes manifestaciones, sus distintas funciones y dimensiones en una unidad, ayudándole, asimismo, a explorar y descubrir de qué se trata vivir en un espacio y un tiempo compartido con el otro.”

De esta forma la intervención debe ser muy consistente en favorecer su crecimiento corporal como sus capacidades de orientación, su organización y también estructuración del espacio desarrollando a la vez sus capacidades de comunicación y relajación.

Por otra parte, podemos afirmar que “Desde este planteamiento unitario, que con seguridad podría conciliarse con una formulación genérica de la Motricidad, podemos entender por intervención la aplicación práctica de las técnicas y recursos necesarios para favorecer el desarrollo global de aptitudes o capacidades y para estructurar cuantas potencialidades son necesarias para dotar al sujeto de su máxima eficacia adaptativa o para reestructurar sus funciones conductuales.”

Pastor Pradillo, José Luis. Motricidad, ámbitos y técnicas de intervención. Alcalá de Henares, ES: Servicio de Publicaciones. Universidad de Alcalá, 2006.

Se debe basar en cómo será este tipo de intervención “Igualmente, el diseño de la intervención podrá orientarse en mayor medida a la conducta individual analizada desde distintos puntos de vista: desde el clínico o desde un contexto social. También podrán ser distintas sus estrategias según hacia donde se oriente su intencionalidad: hacia la estimulación psicofuncional, la reeducación, la terapia o, simplemente, hacia otros campos de actuación más cercanos a las necesidades de las poblaciones especiales.”

Pastor Pradillo, José Luis. Motricidad, ámbitos y técnicas de intervención. Alcalá de Henares, ES: Servicio de Publicaciones. Universidad de Alcalá, 2006.

Uniendo estos dos conceptos es en donde conocemos lo que es Programa de Intervención Motriz, realizando un itinerario expresando lo que a futuro se va a implementar, contemplando sus pasos y ejecuciones, ya que su finalidad es que se intervenga en el sujeto de estudio ya sea a sus diferentes habilidades, utilidades y ejecuciones técnicas.

2.3.2 Principios del entrenamiento.

No importando el deporte o habilidad a mejorar, es que el entrenamiento ya sea de todo el año o tan solo el de un día, debe ir regido a estos principios de entrenamientos que logran que toda planificación anteriormente realizada alcance el objetivo esperado y no ocurra lo que el individuo, ni el profesor quieren que ocurra, que sería el no cumplimiento de este objetivo trazado, es por ello que a continuación se presentan los siguientes principios:

- **Unidad Funcional:** el organismo del ser humano funciona como un todo, en donde todos los organismos y sistemas se encuentran de alguna u otra manera relacionados llegando a una interrogante de que, si uno de ellos falla, se hace muy difícil la continuación, es por ello que el entrenamiento se debe contemplar el desarrollo y la manera de relacionarse de todos los sistemas.
- **Especificidad:** en este, se trata de imponer que los trabajos realizados deben ser lo más parecidos al objetivo final.
- **Carga:** también se puede llamar como el principio del “umbral”, y este se refiere al tipo de carga que se realizara en la sesión de entrenamiento. Si esta carga es adecuada y llega al umbral, se lograría una mejora, pero si esta no alcanza el umbral, el entrenamiento no produce mejoras y si esta sobrepasa el umbral, tan solo no habría mejoras si no que podrían aparecer lesiones y a la vez un retroceso en el entrenamiento.

- Súper-compensación: Este se trata de cuando se aplica una carga eficaz en el entrenamiento, el organismo se adapta, logrando luego de la recuperación un límite más alto, llevando consigo esto a que el permite que pueda afrontar una carga un poco más alta.
- Continuidad: se basa en que, si el entrenamiento llega a ser suspendido o interrumpido, se pierde lo anteriormente obtenido, ya sea por distintas causas, como una lesión, en este caso deberá trabajar los otros sistemas que no estén en problemas y para no estar tanto tiempo el entrenamiento retenido. Además de una buena recuperación, ya que esta es muy importante para la obtención del logro, con sus respectivas horas de descansos.
- Recuperación: este es de suma importancia ya que para lograr el objetivo que se impone con los entrenamientos no se cumplirían si no fuera por esta. Ya que se rompen fibras musculares o se estimulan otras que nunca lo han estado, llegando a una reparación completa y poder seguir con el itinerario impuesto al comienzo.
- Individualidad: este se trata en tener claro en que cada persona es única, con sus distintas características morfológicas y fisiológicas. En donde es un error esperar los mismos resultados para cada individuo que realicen el mismo ejercicio. Siempre habrá variaciones, a veces muy pequeñas y otras muy grandes. (Vallodoro, 2009).

2.3.3 Periodización de entrenamiento.

Una de las principales claves para poder llegar a obtener resultados más idóneos es la realización de una buena periodización del entrenamiento.

Por lo tanto, tener un organizado control de estos entrenamientos que se realizan día a día es lo principal para poder progresar ya sea cualquier objetivo principal.

Es por ello que cada individuo debe tener un entrenamiento totalmente individualizado y planificar de una manera más gradual, y además sea controlada.

De acuerdo a esta periodización es que el entrenamiento de puede dividir en fases con los objetivos impuestos de acuerdo a sus necesidades, los cuales son: Microciclos, Mesociclos, Macrociclos.

Los principales errores que cometen cuando se realizan unas rutinas o entrenamientos es la no correctamente periodización de este.

Por lo que a veces se suele pensar que siempre se debe entrenar con los mismos volúmenes o intensidades, lo que como anteriormente se señalo puede causar un estancamiento o llegar a lesionar a el individuo.

Llamamos volumen al número de ejercicios, repeticiones, series. Si estos van aumentando, aumentara también el volumen del entrenamiento. La intensidad es el grado de fuerza o el nivel de energía que se realiza el ejercicio.

Teniendo todo esto claro y dependiendo también de lo que se quiera como objetivo es que existirán fases de un mayor volumen con menos intensidad, como también menos volumen y mayor intensidad.

Existen dos tipos de Periodización las cuales se pueden expresar como:

Periodización Lineal: se trata o se enfoca a que se trabaje una habilidad o cualidad, durante una o más semanas completas.

Periodización Ondulante: está en cambio se basa en un enfoque cambiante en los objetivos de entrenamiento, variando en los días de ejecución dentro de la misma semana, como también podría ser en los ejercicios de un mismo día de entrenamiento. (Benitez, 2014).

Según (Borpa, 2007) “Los microciclos dependen de la fase de entrenamiento y de la prioridad de los factores del entrenamiento (según prevalezcan los factores técnicos o físicos)”. Y lo realmente importante es que estos reflejen más bien la capacidad del individuo y sus progresos.

El Microciclo se lleva a estructurar por la ejecución de los números de sesiones por semana, esto se hará en función a la preparación que tenga el individuo o al objetivo que este quiera llegar a alcanzar.

Según este mismo autor hay microciclos con más días de pic de rendimiento y otro con solo un día, y otros que se mantienen en un mismo ritmo de ejecución, con sus respectivos días de descanso lo cual hace que el individuo no se sobrecargue.

Por lo general los microciclos van dentro de un mesociclo, los cuales si se realizan para el trabajo de la técnica sirven los mesociclos de base. (GOMEZ, 2012)

Todo esto está relacionado a que en su conjunto se logre llegar al objetivo logrando crear un rendimiento óptimo en las sesiones de entrenamientos.

Hay teorías que explican que es rendimiento:

- Enfoque bioenergética del rendimiento: esto se orientan en una interpretación de las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio).
- Teoría de la concentración muscular. Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.
- Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento: Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento.
- Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud. Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.
- Teoría del entrenamiento. El entrenamiento se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: La noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación. (Alberto, 2016)

III MARCO METODOLOGICO

3.1 Hipótesis

Las hipótesis son las guías de una investigación o estudio. Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado. Se derivan de la teoría existente y deben formularse a manera de proposiciones de hecho, son respuestas provisionales a las preguntas (Sampieri, 2014).

Hipótesis de Trabajo: Se logra una eficacia en el Programa de intervención ya que el test TGMD-2 arrojaría un aumento en el desempeño motriz grueso respecto a la Locomoción y Control de objetos en su segunda medición con respecto a la primera en los niños de 9 años de la Escuela Republica de Francia.

3.2.- Clasificación de la Hipótesis

En la investigación a presentar se plantearon hipótesis de carácter descriptivo de un valor pronosticado, ósea que predice un cierto tipo de información que se buscara medir “de esta forma se intentar averiguar una cierta cantidad de valores en una o más variables que se van a medir” (Sampieri, 2014).

Hipótesis Nula: La eficacia del Programa de Intervención Motriz no se lograría concretar ya que tras las dos mediciones hechas con el test TGMD-2 luego de haber realizado esta intervención, determinaría que el desempeño del Desarrollo Motor con relación a la Locomoción y Control de Objetos no arrojaría un aumento de esta, si no que más bien un mantenimiento en sus resultados.

3.3 Tipo de Estudio

Investigación de enfoque Cuantitativo, con un diseño No Experimental Longitudinal.

La investigación a presentar plantea un enfoque cuantitativo, ya que esta, “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Sampieri, 2014).

Por otra parte, la investigación a presentar, plantea un diseño de carácter no experimental longitudinal ya que esta investigación se centra en estudiar, en cómo evoluciona o cambia una o más variables dentro de la investigación, teniendo en cuenta que el término “diseño” está referido al plan o estrategia creada en pos de obtener algún tipo de información la cual desea conseguir con la finalidad de responder al planteamiento del problema (Wentz, 2014; McLaren, 2014; Creswell, 2013a, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Kalaian, 2008), se hace referencia a la terminología Ex Post Facto, cuyo origen es del latín y significa “Después de ocurridos los hechos”. Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, se puede hacer alusión a que el investigador “no tiene total control sobre las variables independientes, debido a que los hechos ya han ocurrido o porque son intrínsecamente manipulables” (Kerlinger, 1983).

3.4 Delimitaciones de la Población

Población: Niños de 9 años de edad, estudiantes de 4º básico, el cual está compuesto por 24 estudiantes de los cuales 12 son varones y 12 son mujeres, pertenecientes a la escuela Republica de Francia, situada en la comuna de coronel, provincia de Concepción.

3.5 Delimitaciones de la Muestra

Muestra: de tipo no probabilística-intencionada, debido a que los sujetos de estudio fueron seleccionados por su accesibilidad respecto a la investigación constituida por 17 alumnos de 9 años en el curso de 4to básico de la Escuela Republica de Francia de la Comuna de Coronel, Concepción región del Bio Bio, Chile.

3.6 Instrumento de Recolección de Datos

TGMD-2 y Programa de Intervención Motriz Adaptado de la TGMD-2.

3.6.1 TGMD-2

Para medir el desempeño inicial del desarrollo motor grueso en niños de 9 años, se utilizó el Test de Desarrollo Motor Grueso TGMD-2 (Ulrich). Este test fue diseñado para evaluar el desarrollo motor grueso en niños de 3 a 10 años de edad; determinando validez y fiabilidad. El test mide 12 habilidades motoras gruesas, 6 habilidades con relación a la Locomoción y 6 habilidades relacionadas con el Control de Objetos

El instrumento a utilizar (TGMD-2) se encuentra validado en el año 1997, en la Universidad Católica del Maule, en Talca, por el profesor Rodrigo Vargas en niños de 3 a 10 años (Inostroza, Martínez, Navarro, Norambuena, Poblete. 2010)

3.6.1.1. Sub prueba de Locomoción.

Correr: Capacidad para avanzar de manera constante dando un paso a fin de que ambos pies dejan el suelo por un instante con cada paso.

Galope: Capacidad para llevar a cabo rápido, natural tres tiempos de andar.

Bricos: Capacidad de saltar una distancia mínima con cada pie.

Salto: Capacidad de realizar todas las competencias asociadas, saltando sobre un objeto.

Salto horizontal: Capacidad para realizar un salto horizontal de posición.

Galope Lateral: Capacidad de deslizarse en línea recta de un punto a otro.

3.6.1.2. Sub Prueba de Control de objetos

Golpear una pelota Estacionaria: Capacidad de golpear una pelota inmóvil con un bate plástico.

Rebotar una pelota sin avanzar: Capacidad de regatear una pelota de básquetbol un mínimo de cuatro veces con la mano dominante, antes de atrapar la pelota con ambas manos y sin mover los pies.

Atrapar: Capacidad de atrapar una pelota plástica que ha sido arrojada bajo la mano.

Patear: Capacidad de patear una pelota inmóvil con el pie de preferencia.

Lanzar sobre la cabeza: Capacidad de lanzar una pelota hacia un punto en la pared, con la mano de preferencia.

Lanzar rodando una pelota: Capacidad de un individuo de hacer rodar una pelota entre dos conos, con la mano de preferencia.

El puntaje más confiable para la TGMD-2 es el cociente motor grueso, debido que está compuesto por el resultado de dos sub-pruebas. (Habilidades Locomotoras y Control de Objetos), este es el mejor proceso de medida de la motricidad gruesa general del individuo evaluado.

3.6.2 Procedimientos de prueba TGMD-2

Los requisitos a continuación son habituales para administrar la prueba en un intento de disminuir cualquier tipo de prácticas discriminatorias, al asegurar que el niño comprende las indicaciones del examinador:

Antes de la prueba, complete la portada de la forma de registro del examinador con la información correspondiente al alumno evaluado y revise todos los criterios de rendimiento para cada habilidad.

Adelante la evaluación con una demostración y descripción verbal apropiada de la habilidad que se realizará; ofrezca una prueba de práctica para asegurarse de que el niño comprenda qué hacer.

En el caso de que el niño parezca no comprender la tarea, ofrezca una demostración adicional que el alumno mismo debe realizar.

Realice dos pruebas de ensayo y califique cada criterio de desempeño en cada una de las pruebas.

3.6.2.1 Tiempo de prueba

El TGMD-2 completo puede aplicarse a un niño en aproximadamente 15 a 20 minutos; sin embargo, el tiempo de prueba va a variar según la edad del niño y la experiencia del examinador.

Antes de administrar el TGMD-2, el examinador debería reunir varias pelotas para los ítems de batear, atrapar, patear y lanzar, para disminuir el tiempo de la recuperación de la pelota después de cada intento. Y, para evitar los retrasos innecesarios, el examinador debería mover a los niños con bastante rapidez mediante las habilidades en ambas sub-pruebas.

Por lo general, el TGMD-2 se puede completar en una sesión; sin embargo, para algunos individuos, la prueba podría realizarse durante varias sesiones. El examinado debería ser evaluado en circunstancias óptimas.

3.6.3 Programa de Intervención Motriz Adaptado de la TGMD-2.

El desarrollo motor podemos definirlo como el área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento a la vejez, los factores que intervienen en estos cambios, así como la relación con otros ámbitos de la conducta (Quiroz, 2003:09)

Por ende, es que el niño en sus primeros años es en donde más deben ser estimulados hasta llegar a un desarrollo que los lleve a un aprendizaje significativo.

Según García (2005) existe una gran relación entre las capacidades motoras y la maduración cerebral que se alcanza hacia los 20 años de edad. En función de la evolución de maduración del SNC se pueden establecer diferentes etapas en la adquisición y aprendizaje de habilidades motoras en la infancia.

Por ende, el periodo ideal del aprendizaje motor está situado entre los 8 y 12 años de edad (Mendoza. 2009).

Por los motivos anteriormente señalados es que este Programa de Intervención Motriz tuvo la tarea de estimular el Desarrollo Motor en las áreas de Locomoción y Control de Objetos a los niños de 9 años de la Escuela Republica de Francia de Coronel.

Este Programa resulto de una importancia absoluta ya que nos ayudó a que los 17 niños y niñas que fueron evaluados e intervenidos lograron una estimulación con respecto a su Desempeño de su Desarrollo Motriz Grueso.

3.6.4 Programa de Intervención Caracterizado

3.6.4.1 Metodología Analítica.

¿Que entendemos cómo metodología Analítica?

Se puede expresar como metodología analítica a toda actividad que se presente o más bien una tarea que se realice de una forma muy aislada y también que no presente ninguna oposición.

Hay conceptos que se pueden abordar de acuerdo a esta metodología que serían la Táctica, Técnica y Físicos.

3.6.4.2 Características del Programa

- Entiende el ejercicio como una sola realización. (Físico, Técnico, Táctico).
- Son tareas que deben ser poco o muy aisladas.
- La oposición que estos tienen son realmente pocas o nulas.
- La Automatización y el Sistema Mecanizado son la forma en donde se genera el aprendizaje.
- Dependiendo de que parte del ejercicio se esté trabajando se podrá disponer de algún balón u otro objeto.

3.6.4.3 Ventajas

- Son ejecuciones o tareas de una fácil realización y organización.
- Permite que todos los ejecutantes estén trabajando al mismo tiempo.
- Se logra mecanizar los distintos movimientos debido a la constante repeticiones de estos.

3.6.4.4 Desventajas

- Al separarse su ejecución no se logra entender el objetivo final.
- Basándonos en el juego este no logra hacer pensar a resolver problemas si no que se centra en ejecutar un movimiento.

3.6.4.5 Ejecución

Este Programa tuvo una duración de 4 semanas, con 4 clases a la semana, de una hora al día. En este caso se realizó fuera de horario escolar (extraescolar). 16:00 a 17:00 horas, durante los días martes, miércoles y viernes.

3.6.3.6 Intervención

Los objetivos utilizados y trabajados son relacionados a la habilidad a la cual está enfocada la actividad.

Se puede señalar que estos son del mismo ejercicio de la TGMD-2, Tanto para la Locomoción (correr, galopar, brincar, saltar, salto horizontal y galope lateral) como para Control de Objetos (golpear una pelota estacionaria, rebotar una pelota estacionaria, atrapar, patear, lanzar sobre la cabeza, lanzar rodando una pelota), estos ejercicios fueron desglosados para así llegar a su mejoramiento de ejecución.

3.6.4.7 Aplicación

Población Niños de 9 años de edad, estudiante de 4° básico, el cual está compuesto por 24 estudiantes de los cuales 12 son varones y 12 son mujeres, pertenecientes a la escuela Republica de Francia, situada en la comuna de Coronel.

Muestra: Programa del cual fue aplicado a 17 alumnos de 9 años correspondientes al curso de 4° básico, de la escuela Republica de Francia de la Comuna de Coronel, Concepción región del Bio- Bio, Chile.

3.6.4.8 PRESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.

Se entiende que la planificación y diseño del programa de ejercicio sistemático e individualizado debe incluir todos los componentes que se describen en esta sección. Estos ingredientes y series correspondientes de la prescripción

deben ser capaces de sobrecargar a una dosis apropiada los sistemas orgánicos del participante durante cada sesión de ejercicio. A raíz de varias sesiones de ejercicio (ejercicio repetitivo o crónico), los tejidos podrán adaptarse a la carga bajo la cual se sometieron. (Howley & Franks, 2007, pp. 151).

Los componentes que debe incluir una prescripción de ejercicio dirigido a desarrollar algún tipo de cualidad o habilidad

- 1) la *intensidad* del ejercicio,
- 2) el *tipo* (modo o modalidad) del ejercicio a ser incorporado en el programa,
- 3) la *duración* de las sesiones de ejercicio,
- 4) la *frecuencia* o veces por semana en que se llevará a cabo cada sesión de ejercicio,
- 5) la *progresión* del programa de ejercicio.

En adelante se detallarán cada componente correspondiente a la Prescripción del Ejercicio Adaptado de la TGMD-2:

3.6.4.8.1 Intensidad

La *intensidad* se refiere al porcentaje de la capacidad máxima del ejercicio a practicarse. Representa la presión fisiológica bajo el cual se somete el individuo.

La intensidad y el trabajo pueden clasificarse utilizando un sistema basado en el gasto energético de tareas industriales (Pollock & Wilmore, 1990). La clasificación de la intensidad está diseñada a base del porcentaje de la frecuencia

cardiaca máxima de reserva ($FC_{\text{máx-resv}}$) del ejercicio, durante un período de 30 a 60 minutos (Pollock & Wilmore, 1990). Existen ciertas recomendaciones al determinar la intensidad en la población trabajada:

- Debe ser calculada individualmente.
- Requiere ser monitoreada adecuadamente.
- Es menor en sedentarios.
- Para el individuo promedio, el nivel de intensidad óptima puede fluctuar entre 60% a 80% del $VO_{2\text{máx}}$, (Howley & Francks, 2007).

3.6.4.8.2 Tipo de Actividad.

El tipo de ejercicio que se ejecutará dependerá del interés o componente de la aptitud física que desee desarrollar el individuo, el tiempo que tenga disponible y el equipo e instalaciones físicas que se disponen. (ACSM, 2006).

3.6.4.8.3 Duración

La duración del ejercicio depende de la intensidad en que se efectúe el ejercicio. Por lo tanto, entre menor sea la intensidad de la actividad física, mayor deberá ser su duración. La duración de un ejercicio de naturaleza aeróbica, continua o intermitente, debe fluctuar entre 20 a 60 minutos (ACSM, 2006).

3.6.4.8.4 Frecuencia

Se puede determinar que la frecuencia o las veces por semana en que se va a realizar el ejercicio, puede fluctuar de 3 a 5 veces por semana. Esto dependerá del

nivel inicial de la aptitud física del individuo. Se recomienda que el gasto energético por semana sea alrededor de 1000 kcal. Para poblaciones que posean capacidades funcionales superiores a los 5 METs, se sugiere que el programa de ejercicio se realice como mínimo 3 veces por semana, en días alternos. No obstante, las adaptaciones óptimas al ejercicio se observan cuando estos participantes se ejercitan a intensidades moderadas, 7 veces por semana (ACSM, 2006).

3.6.4.8.5 Progresión del Ejercicio.

La progresión significa el ajustar el trabajo total por sesión (aumentar en intensidad, duración o una combinación de ambas) como resultado del efecto del acondicionamiento. La progresión del programa de entrenamiento dependerá del nivel inicial de la aptitud física de la persona, su estado de salud, edad, necesidades y metas. Durante el entrenamiento, en donde el cuerpo se adapta al ejercicio, la frecuencia cardíaca durante el ejercicio a una intensidad dada habrá de disminuir. (ACSM, 2006).

3.7 Prescripción de Ejercicios por semana y planificaciones por semana y sesión.

Semana 1	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 1</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg. de descanso / 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 1	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 2</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Objetos.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg. de descanso / 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 1	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 3</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg de descanso./ 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 1	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 4</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Objetos.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg. de descanso / 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 2	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 1</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg. de descanso / 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 2	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 2</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Objetos.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg. de descanso / 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 2	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 3</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg. de descanso / 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 2	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 4</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Objetos.
	Intensidad:	Moderada (60% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	1 min x 30 seg. de descanso / 2 min. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. repeticiones por tiempo.

Semana 3	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 1</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

Semana 3	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 2</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Objetos.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

Semana 3	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 3</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

Semana 3	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 4</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Objetos.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

Semana 4	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 1</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

Semana 4	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 2</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Objetos.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

Semana 4	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 3</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Locomoción.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

Semana 4	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	
<u>Sesión 4</u>	Tipo de Ejercicio:	Habilidad Control de Obetos.
	Intensidad:	Moderada (70% de su Frecuencia Cardíaca Máxima).
	Frecuencia:	4 veces por semana.
	Duración Sesión:	60 minutos.
	Duración por estaciones:	50 seg x 20 seg. de descanso / 1 min. x 30 seg. de descanso por serie.
	Volumen:	3 Series x máx. rep. por tiempo.

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	Fecha: 13/05/2017
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Semana 1: Primera Sesión
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	
Habilidad : Locomoción	Nª de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA SESION 1	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en 	Habilidad a trabajar: <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Saltar - Huir 	Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos. <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento Parte desarrollo: 40 minutos. 1ra estación: <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) en el lugar de forma estática dentro de una circunferencia de un radio de 3 metros, junto a movimiento de brazos flexionados de manera alternada. 2da estación: <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) en el lugar de forma estática dentro de un aro de junto a movimiento de brazos flexionados de manera alternada. 3ra estación: <ul style="list-style-type: none"> - Saltar con los pies juntos hacia un aro a la distancia de 1 mts, impulsándose con los brazos y flexionando las rodillas. (referente 	-Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) - Colchonetas (4)

<p>forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 	<p>ont al Galop e Lat era l</p>	<p>a la habilidad de brincar).</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se ubicara al estudiante frente a un cajón y este deberá saltarlo solo con el impulso del cuerpo con ambos pies juntos. (habilidad de salto) . <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla profunda con flexión de brazos y extensión de brazos al bajar, sobre un cajón o colchoneta. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - desplazamientos laterales siguiendo una línea de platos de colores ubicadas en el suelo en un espacio de 6 metros de largo. Con sus brazos apegados al cuerpo moviendo solo sus piernas. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	---	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 14/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 1: Segunda Sesión
Habilidad : Locomoción	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Salto - Horizontal Galope Lateral 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) avanzando hacia adelante sobre los aros posicionados uno delante del otro (juntos) manteniendo el apoyo, junto a caderas bajas y tronco inclinado, junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) avanzando hacia adelante sobre aros posicionados a 50 centímetros, junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar dándose impulso con ambos brazos y con un pie 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>calentando con ambos pies, realizar el ejercicio de ida y de vuelta en una distancia de 3 mts aprox. (habilidad de brincar).</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una distancia de 6 metro se ubicara en un extremo el estudiante y en el otro un cajón, el estudiante tendrá que dirigirse al cajón en vellosidad y tendrá que saltar el cajón impulsándose con la pierna mas hábil y aterrizando con ambos pies. (habilidad de saltar). <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla profunda con salto sobre un cajón o colchoneta, extendiendo brazos al subir y flexionando al bajar. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento lateral por 6 metros, con conos entre la línea de trayecto cada 2 metros. Con elevación de la rodilla hacia la altura de la cadera, pasando su pie y luego el otro, por sobre el cono, logrando no tocar este ni botarlo. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
---	--	---	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 15/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 1: Tercera Sesión
Habilidad : Locomoción	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Salto - Horizontal Galope Lateral 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zancadas avanzando hacia adelante con detención de 3 segundos por cada aro que estará ubicado a 1 metro de distancia del otro, dando apoyo dentro de cada uno de ellos., junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) avanzando hacia adelante con caída de un solo apoyo mediante los platillos posicionados a una distancia de 2 metros. <p>3ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar impulsándose con ambos brazos moviéndolos de 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) - Colchonetas (4)

<p>protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>abajo hacia arriba y con ambos pies juntos y caer con uno solo de ida de vuelta en una distancia de 3 mts. (habilidad de brincar).</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una distancia de 6 mts se ubicara en un extremo y un cajón de no más de 20 cm de altura en el otro, se le pide al niño que tome velocidad y salte el cajón impulsándose con el pies más hábil y que aterrice con el pie contrario al que se impulsó y luego apoye ambos pies al finalizar el movimiento completo. (habilidad de saltar) <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de Gemelo con semi-flexión de rodilla y elevación de brazos al momento de la extensión de las rodillas, sobre una superficie ya sea cajón o colchoneta. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento lateral con escalera de coordinación. Posicionando un pie y luego el otro en cada cuadrado de esta. Realizarlo primero con el pie derecho y luego comenzar con el izquierdo. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	---	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 16/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 1: Cuarta Sesión
Habilidad : Locomoción	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, 	Habilidades a trabajar: <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Salto - Horizontal - Galope Lateral 	Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos. <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento Parte desarrollo: 40 minutos. <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zancadas avanzando hacia adelante con caída de apoyo con el pies más hábil junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos avanzando hacia adelante mediante vallas pequeñas ubicadas a 2 metros de distancia de cada una, con caída del pies más hábil (pies de apoyo). <p>3ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estudiante tendrá que realizar saltos consecutivos impulsándose con los brazos y la pierna menos hábil ayudando al impulso emitido por la pierna dominante 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) - Colchonetas (4)

<p>posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>tendrá que aterrizar con ambos pies al mismo tiempo. (habilidad de brincar) .</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una distancia de 6 mts se ubicara en un extremo el estudiante y 2 cajones de no más de 20 cm de altura y de unos 40 cm de ancho en el otro extremo, se le pide al estudiante que corra y salte los cajones impulsándose con el pies más hábil y que aterrice con el pie contrario al que se impulsó y luego apoye ambos pies al finalizar el movimiento completo. (habilidad de saltar, se busca la amplitud del salto). <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla profunda con salto estático, sobre un cajón o una colchoneta, sosteniendo un bastón de madera o plástico con sus dos manos. Ejecutando la flexión y elevación al momento del salto, sin soltarlo manteniendo siempre el nivel de este. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento lateral con escalera más conos que estarán posicionados cada 2 metros. Cada vez que pase por cada cono se deberá elevar rodilla a la altura de la cadera y cuando pase por el cono deberá pasar su pie y luego el otro por arriba sin botar este. Comienza con la derecha y luego con la izquierda. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 20/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 2: Primera Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre la cabeza. - Lanzar rodando la cabeza. 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a por encima de una superficie estática o colchoneta grande, deberá golpear un balón de plástico de 29 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su mano más hábil. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 12 pulgadas con ambas manos (contar 4 segundos por cada tomada) ubicado dentro de una circunferencia de 3 metros delimitada por platillos. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le lanzará el balón al alumno (estará sentado en el 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>piso) a ras de piso en una distancia de 6mts. y este deberá recepcionar con los brazos flexionados a la altura de las costillas. (habilidad de atrapar).</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patear contra la pared de forma estática utilizando el empeine del pie con el balón cerca de los pies. (Primero con un pie luego con el otro). (habilidad de chutear). <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre una colchoneta, sentado frente a una pared, alejado a 1 metro y medio más o menos, deberá lanzar una pelota de goma del porte de una pelota de fútbol (algo desinflada para un mejor agarre). Con una sola mano por sobre la cabeza, intercambiando esta por cada ejecución. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre una colchoneta grande posiciona un pie más adelante que el otro lo más que pueda, flexionando su cadera y rodilla en donde la mano contraria a la pierna delantera, deberá traspasar la línea del cuerpo hacia el otro lado tocando un plato que estará a 30 centímetros de él. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 21/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 2: Segunda Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria. - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre la cabeza. - Lanzar rodando la cabeza. 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a por encima de una superficie estática o colchoneta grande, deberá golpear un balón de plástico de 29 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su un bastón de plástico de 60 cm de largo. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 10 pulgadas con ambas manos (contar 2 segundos por cada tomada) ubicado dentro de una circunferencia de 2 metros delimitada por platillos. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se lanzará el balón al alumno dando pequeños botes en una distancia de 6mts. el alumno receptor el 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>balón de pies con los brazos flexionados a la altura de las costillas y luego debe extenderlos. (habilidad de atrapar).</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una distancia aproximadamente de unos 6 mts. Se le pide al niño que se ubique en uno de los extremos y el balón en el otro y este deberá correr sin detenerse antes de llegar al balón y patear el balón con el pie más hábil. (habilidad de chutear). <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre una colchoneta, posicionado de rodillas frente a una pared, alejado a 1 metro y medio más o menos, deberá lanzar una pelota de goma del porte de una pelota de fútbol (algo desinflada para un mejor agarre). Con una sola mano por sobre la cabeza, intercambiando la mano por cada ejecución. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre una colchoneta grande posiciona un pie más adelante que el otro lo más que pueda, flexionando su cadera y rodilla en donde la mano contraria a la pierna delantera, deberá traspasar la línea del cuerpo hacia el otro lado tocando un plato que estará a 30 centímetros de él. Todo esto con un balón de goma del tamaño de un balón de Hándbol algo desinflado para un mejor agarre y así pueda lograr el objetivo. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
---	--	---	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 22/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 2: Tercera Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre la cabeza. - Lanzar rodando la cabeza. 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a dentro de un aro (tratando de que no se salga de el al momento de la acción) en una superficie plana deberá golpear un balón de plástico de 15 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su un bastón de plástico de 60 cm de largo sujetado con ambas manos. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 9 pulgadas con mano más hábil pero la tomada es con ambas manos (contar 3 segundos por cada tomada) ubicado dentro de una circunferencia de 3 metros delimitada por platillos. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se lanzará el balón al alumno directo por el aire sin que este de bote en una distancia de 6mts y el alumno deberá 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>repcionar el balón realizando el movimiento completo. (habilidad de atrapar).</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una distancia aproximadamente de unos 6 mts. se le pide al niño que se ubique en uno de los extremos y el balón en el otro y este deberá correr sin detenerse antes de llegar al balón al llegar se deberá apoyar con el pie contrario al que pateara el balón, luego se le pide que patee el balón con el pie más hábil y le apunte a un objeto situado en frente del. (habilidad de chutear). <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre una colchoneta, posicionando la rodilla contraria a su mano hábil sobre esta y la otra flexionada apoyando su pie, frente a una pared, alejado a 1 metro y medio más o menos, deberá lanzar una pelota de goma del porte de una pelota de fútbol (algo desinflada para un mejor agarre). Con una sola mano por sobre la cabeza, intercambiando esta por cada ejecución. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De pie sobre una colchoneta grande deberá posicionar un pie más adelante que el otro lo más que pueda, flexionando su cadera y rodilla en donde la mano contraria a la pierna delantera, agarrará un plato que está al lado del pie trasero y lo pondrá a unos 10 centímetros del pie delantero. <p>Luego volverá a la posición inicial de pie, y ejecutará otra vez.</p> <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
---	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 23/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 2: Cuarta Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nª de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre la cabeza. - Lanzar rodando la cabeza. 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a dentro de un aro (tratando de que no se salga de el al momento de la acción) en una superficie plana deberá golpear un balón de plástico de 10 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su un bastón de plástico de 60 cm de largo sujetado con ambas manos. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 8 pulgadas con mano más hábil pero la tomada es con ambas manos (contar 2 segundos por cada tomada) ubicado dentro de una circunferencia de 2 metros delimitada por platillos. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez que el estudiante recepcionar el balón realizando el movimiento de atrapar completo se le pedirá que lance 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>el balón 5 veces a una muralla haciéndolo rebotar en ella y luego lo recepcionar sin que este caiga.</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una distancia de 6 mts. se le pide al estudiante que se ubique en uno de los extremos y el balón en el otro y este deberá correr en dirección al balón al llegar tendrá que apoyar con la pierna menos contraria a la que pateara el balón, luego pateara el balón con el borde superior del pie de la pierna más hábil y le apunte a un objeto ubicado en un lugar del arco la posición del objeto ira bateando. <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De pie sobre la colchoneta, pero sin pisarla, sino que ubicara un pie delante de ella y el otro atrás de ella estando entre sus dos piernas para así tener separadas estas y flexionadas sus rodillas manteniendo casi todo su peso es la delantera. Deberá lanzar la pelota hacia la pared con su mano, intercambiando esta por cada ejecución. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De pie sobre una colchoneta grande deberá posicionar un pie más adelante que el otro lo más que pueda, flexionando su cadera y rodilla en donde con la mano contraria a la pierna delantera, tomará una pelota de tenis. Esta estará sobre el plato trasero y deberá dejarla sobre el plato delantero. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
---	--	---	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 27/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 3: Primera Sesión
Habilidad : Locomoción	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Salto - Salto Horizontal - Galope Lateral 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) dentro de cada aro posicionado a 2 metros de distancia, en done por cada aro deberá realizar un skipping de 5 segundos por aro y caminar en el trascurso del cambio de aro, junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) en el lugar en una superficie estática o colchoneta junto a movimiento de brazos flexionados de manera alternada <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se ubicaran 5 conos (platos) o mini vallas, uno en frente de la otra en una hilera a una distancia de 2 mts entre cada cono. 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Saltos sucesivos entre y sobre conos o vallas. - Pie de impulso completamente extendido. - brazos de abajo hacia arriba y el empuje o impulso hacia el frente. - 1ª se le pedirá al alumno que salte por entre los conos en zigzag con un solo pie (pie de impulso o de apoyo extendido), y la pierna oscilante flexionada al momento de saltar (de ida de vuelta primero con un pie y luego con el otro), sin elevar los brazos. <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos en T - Se colocaran en el suelo una soga o madera en forma de T (la madera debe ser de 4x4 cm de ancho) la T tendrá un largo de 6x3 mts. - 1ª Los alumnos deberán pasar por la demarcación de 6 mts realizando saltos de zigzag con los pies juntos de forma continua. <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla sobre una pierna, tocando con sus dos manos un plato de color que estará a cada lado de su cuerpo a unos 30 centímetros de distancia. Si hace la sentadilla con la derecha tocará el plato de la izquierda. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con vallas al menos 6 de ellas, deberá traspasarlas con desplazamientos laterales pasando un pie por arriba y luego el otro pie, realizando también el gesto técnico de brazo hacia adelante y atrás. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 28/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 3: Segunda Sesión
Habilidad : Locomoción	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIAL ES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Salto - Salto Horizontal - Galope Lateral 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) avanzando hacia adelante sobre aros posicionados a 1 metro, junto a junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) avanzando hacia adelante sobre aros posicionados a 1 metro, junto a junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>3 estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se ubicaran 5 conos (platos) o mini vallas, uno en frente de la otra en una hilera a una distancia de 2 mts entre cada cono. - Saltos sucesivos entre y sobre conos o vallas. - Pie de impulso completamente extendido. - brazos de abajo hacia arriba y el empuje o impulso hacia 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) - Colchonetas (4)

<p>posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>el frente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2º el alumno deberá saltar los conos con el pie de impulso totalmente extendido y la pierna oscilante flexionada y llevando los brazos de abajo hacia arriba para darse impulso. <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto en T - Se colocaran en el suelo una soga o madera en forma de T (la madera debe ser de 4x4 cm de ancho) la T tendrá un largo de 6x3 mts. - 2ª Los alumnos deberán pasar saltando en zigzag por la demarcación de 6 mts y al llegar a la demarcación de 3 mts tendrán que realizar un salto al frente por un extremo se giraran y realizaran un salto en frente por el otro extremo y se devolverán saltando por los 6 mts todo con los pies juntos. <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto con una pierna en donde la otra rodilla estará elevada a la altura de la cadera, logrando posicionar sus dos rodillas a la misma altura a la hora del salto, al caer lo debe hacer con la misma que dio el impulso. Lo hará sobre una colchoneta. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con vallas al menos 6, deberá pasar por al lado de ellas en donde elevará solo el pie izquierdo a la misma altura de la valla cada vez que pase por una de ellas, si es que empieza con el perfil derecho y también elevando el derecho si es que empieza con el perfil izquierdo. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 29/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 3: Tercera Sesión
Habilidad : Locomoción	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Salto - Salto Horizontal - Galope Lateral 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zancadas avanzando hacia adelante con detención de 5 segundos por cada aro que estará ubicado a 2 metro de distancia del otro, dando apoyo dentro de cada uno de ellos., junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de rodillas (skipping) avanzando hacia adelante con caída de un solo apoyo mediante los platillos posicionados a una distancia de 3 metros. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se ubicaran 5 aros en una línea diagonal a una distancia de 20 a 30 cm entre aros- - 1ª se le pedirá al alumno que salte por los aros primero con un pie y luego con el otro en forma 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>continua.</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto en T - Se colocaran en el suelo una soga o madera en forma de T (la madera debe ser de 4x4 cm de ancho) la T tendrá un largo de 6x3 mts. - 3ª Los alumnos deberán realizar zancadas con saltos por la demarcación de 6 mts sin pisar la cuerda o trozo de madera. <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto con rodilla al pecho, elevando sus brazos al momento de la extensión e impulso de sus piernas. Sobre una colchoneta. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con una cuerda de unos 5 metros de largo, elevada al menos 20 centímetros. Se posicionará a un lado de ella en donde deberá traspasar esta hacia el otro lado, con sus dos pies, uno a la vez, elevando sus rodillas, luego avanzará hacia adelante y lo realizará otra vez hacia el otro lado. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 30/05/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 3: Cuarta Sesión
Habilidad : Locomoción	Nª de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIAL ES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr - Galopar - Brincos - Salto - Salto Horizontal - Galope Lateral 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zancadas avanzando hacia adelante mediante aros posicionados a 1 metro en forma de zigzag dando apoyo dentro de cada uno de ellos., junto a flexión de brazos y movimientos de estos de forma alternada. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos avanzando hacia adelante mediante vallas pequeñas ubicadas a 1 metro de distancia de cada una, con caída del pies más hábil (pies de apoyo). <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se ubicaran 5 aros en una línea diagonal a una distancia de 20 a 30 cm entre aros- - 2º utilizando los mismos aros, por cada uno de los aros se marcara una línea con diferentes distancia entre la línea demarcada y el aro y se le pedirá al alumno que corra hacia 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) - -Colchonetas (4)

<p>físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>los aros pasando uno por uno dando el salto de impulso justo al llegar a las líneas marcadas que están en frente de los aros deberán brincar con un pie dándose impulso con los brazos moviéndolos de abajo hacia arriba ayudando a su vez el impulso con la pierna oscilante y caer sobre el mismo pie.</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto en T - Se colocaran en el suelo una soga o madera en forma de T (la madera debe ser de 4x4 cm de ancho) la T tendrá un largo de 6x3 mts. - 4º Los alumnos deberán realizar zancadas con saltos por la demarcación de 6 mts sin pisar la demarcación al llegar a la demarcación de 3 mts tendrán que realizar un salto al frente por un extremo, un salto atrás por el mismo extremo, un salto a la derecha y otro a la izquierda (por la demarcación de 6 mts) y luego un salto atrás y otro adelante por el otro extremo de la demarcación de 3 mts. <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto con sus dos pies al mismo tiempo, flexionando sus rodillas y cadera, logrando saltar un cono que estará 30 centímetros más delante de él. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con una cuerda de un metro de largo, elevada al menos 20 centímetros. Se posicionará a un lado de ella en donde deberá traspasar hacia el otro lado solo con un pie y luego volverá a su posición inicial, realizándolo hacia ambos costados. Con la derecha e izquierda. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
---	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 04/06/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 4: Primera Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria. - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre la cabeza. - Lanzar rodando la cabeza. 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a encima de una superficie plana dentro de un aro, deberá golpear un balón de plástico de 20 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su mano más hábil. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 12 pulgadas con ambas manos, la tomada es con ambas manos (contar 4 segundos por cada tomada) ubicado dentro de un aro de 90 cm. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le pide a los estudiantes que se ubiquen uno en frente del otro de pie separados a una distancia aproximada de 1 mts se les entregara un balón el cual deberán lanzárselo entre ellos desde abajo hacia arriba haciendo que el balón 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>haga una pequeña parábola, el balón será recepcionado de la forma que le sea más cómoda al estudiante, repetir este ejercicio 10 veces por alumno.</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estudiante se ubicara dentro de un aro con un balón en la mano, frente a una muralla, dejara caer el balón el cual dará un bote al momento que el balón rebote el estudiante tendrá que chutear el balón sin salirse del aro. <p>5ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionará un pie delante del otro separados unos 50 centímetros, flexionando su cadera y rodillas, con una pelota de tenis entre su mano, la lanzará al suelo y al dar el bote se deberá recepcionar con la misma mano que se lanzó al suelo anteriormente. Se realizará con una mano y luego con la otra. Siempre en flexión de cadera y rodilla. Realiza dos a tres botes y luego vuelve a la posición inicial. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar estocadas, posicionando un pie delante y luego se baja la cadera lo más que pueda. Con su mano contraria al pie de ejecución deberá tocar el suelo cada vez que se realiza el ejercicio. luego a la otra ejecución se cambia el pie. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
---	--	---	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 05/06/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 4: Segunda Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria. - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre la cabeza. - Lanzar rodando la cabeza. 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a por encima de una superficie estática o colchoneta grande, deberá golpear un balón de plástico de 20 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su un bastón de plástico de 60 cm de largo sujetado con ambas manos. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 10 pulgadas con ambas manos, la tomada es con ambas manos (contar 2 segundos por cada tomada) ubicado dentro de un aro de 80 cm. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ª Los alumno se ubicaran de pie y se distanciaran a unos 2 mts aproximadamente y se tendrán que lanzar el balón entre ellos de arriba hacia abajo haciendo que el 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) -Colchonetas (4)

<p>posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>balón haga una pequeña parábola, esta vez la recepción del balón la realizaran con los brazos extendidos.</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estudiante dentro de un aro con el balón en la mano, ubicado frente a una muralla, dejara caer el balón y sin que este de un bote tendrá que golpear el balón con el borde superior del pie de la pierna dominante e intentara que intentara atraparlo con ambas manos sin salirse del aro. <p>5ª estación:</p> <p>Realizar el gesto técnico-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexionando rodilla y acercándola al cuerpo. - Extender esta y posicionar el pie lo más lejano posible hacia adelante, apoyando todo el peso de cuerpo en el pie sobre el suelo. - El brazo deberá realizar una semi-extensión hacia la parte posterior del cuerpo, simulando el lanzamiento sin sobrepasar a la parte anterior del mismo con una pelota de goma (Hándbol) en la mano sin que se le caiga. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar estocadas, posicionando un pie delante y luego se baja la cadera lo más que pueda. Con su mano contraria al pie de ejecución, con una pelota de goma del tamaño un poco más pequeña que la de fútbol deberá realizar botes a esta, cambiando el pie y la mano de ejecución. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 06/06/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 4: Tercera Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nº de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria. - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre la cabeza. - Lanzar rodando la cabeza. 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar. Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a dentro de un aro (tratando de que no se salga de el al momento de la acción) en una superficie plana deberá golpear un balón de plástico de 15 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su un bastón de plástico de 60 cm de largo sujetado con ambas manos. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 9 pulgadas con mano más hábil, la tomada es con ambas manos (contar 3 segundos por cada tomada) ubicado dentro de un aro de 70 cm. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento de la pelotita - 3ª Los alumno se ubicaran de pie y se distanciaran a 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) - Colchonetas (4)

<p>posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 		<p>unos 3 o 4 mts aproximadamente y se tendrán que lanzar el balón entre ellos de arriba hacia abajo haciendo que el balón haga una pequeña parábola, esta vez la recepción del balón la realizaran con los brazos extendidos.</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estudiante ubicado dentro del aro con el balón en la mano, ubicado frente a una muralla, dejara caer el balón y sin que este de un bote tendrá que golpearlo en dirección a la muralla evitando salirse del aro. <p>5ª estación:</p> <p>Realizar el gesto técnico-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexionando rodilla y acercándola al cuerpo. - Extender esta y posicionar el pie lo más lejano posible hacia adelante, apoyando todo el peso de cuerpo en el pie sobre el suelo. - El brazo deberá realizar una semi-extensión hacia la parte posterior del cuerpo, simulando el lanzamiento sobrepasando la parte anterior del mismo con una pelota de goma (Hándbol) en la mano sin que se le caiga. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar estocadas, posicionando un pie delante y luego se baja la cadera lo más que pueda. Con su mano contraria al pie de ejecución, con una pelota de goma del tamaño un poco más pequeña que la de futbol deberá realizar un movimiento del brazo desde la parte posterior hacia la parte anterior sin soltar la pelota de su mano. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
--	--	--	--

PLANIFICACIÓN DE SESION CLASE A CLASE.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
NIVEL: Niños de 9 años de edad.	Fecha: 07/06/2017
PROFESORES: Cristian Orellana, Walter Fernández, Patrick Navarro	Semana 4: Cuarta Sesión
Habilidad : Control de Objetos	Nª de Horas: 60 minutos.

OBJETIVO(S) DE LA APLICACION DEL PROGRAMA	HABILIDAD(ES)	ACTIDAD(ES) O EJERCICIOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar control en la ejecución de la Habilidad de Locomoción a su vez lograr una mejoría de esta. - Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. - Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. 	<p>Habilidades a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear una pelota estacionaria. - Rebotar una pelota sin avanzar. - Atrapar - Chutear - Lanzar sobre 	<p>Se trabajará en estaciones, una estación por cada habilidad a desarrollar.</p> <p>Parte Inicial: 10 Minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento <p>Parte desarrollo: 40 minutos.</p> <p>1ra estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicado/a dentro de un aro (tratando de que no se salga de el al momento de la acción) en una superficie plana deberá golpear un balón de plástico de 5 pulgadas ubicado a su costado a la altura de su cadera, con su un bastón de plástico de 60 cm de largo sujetado con ambas manos. <p>2da estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón de plástico de 8 pulgadas con mano más hábil, la tomada es con ambas manos (contar 2 segundos por cada tomada) ubicado dentro de un aro de 60 cm. <p>3ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento de la pelotita - 4ª Los alumno se ubicaran de pie y se distanciaran a unos 5 o 6 mts aproximadamente y se tendrán que lanzar el balón entre ellos 	<ul style="list-style-type: none"> -Platillos (50) -Aros (10) -Cajón (1) - Colchonetas (4)

<ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física. - Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 	<p>la cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar rodando la cabeza 	<p>de forma más directa al cuerpo simulando un pase de pecho como en el basquetbol y la recepción del balón la realizaran con los brazos flexionados a la altura del pecho, manos abiertas y el balón no tiene que tocar el cuerpo al momento de ser recepcionado.</p> <p>4ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una distancia de 10 mts aproximadamente se ubicara al estudiante en un extremo, tomando una distancia de 6 mts desde el estudiante a la ubicación del balón y el balón ubicado dentro de un aro sobre un cono plato a unos 4 mts de la muralla, se le pedirá al estudiante que corra en dirección al balón y lo golpee con el borde superior del pie apoyando la pierna contraria a la que chuteara dentro del aro cercana al balón y direcciona el balón hacia la muralla. <p>5ª estación: Realizar el gesto técnico-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexionando rodilla y acercándola al cuerpo. - Extender esta y posicionar el pie lo más lejano posible hacia adelante, apoyando todo el peso de cuerpo en el pie sobre el suelo. - El brazo deberá realizar una semi-extención hacia la parte posterior del cuerpo, realizando el lanzamiento sobrepasando la parte anterior del mismo con una pelota de tenis en la mano sin que se le caiga. <p>6ª estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar estocadas, posicionando un pie delante y luego se baja la cadera lo más que pueda. Con su mano contraria al pie de ejecución, con una pelota de goma del tamaño un poco más pequeña que la de futbol deberá realizar un movimiento del brazo desde la parte posterior hacia la parte anterior sin soltar la pelota de su mano. Logrando tocar un cono con la pelota que estará 10 centímetros más adelante que el pie que posicione primero. <p>Parte Final: 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la vuelta a la calma - Retroalimentación 	
---	---	--	--

3.7 Variables

3.8.1 Variable Independiente

3.8.1.1 Programa de Intervención Motriz

3.8.2 Variable Dependiente

3.8.2.1 Desarrollo Motor Grueso

3.8.3 Variable Interviniente

3.8.3.1 Eficacia del Programa Intervención Motriz

IV. MARCO ADMINISTRATIVO

4.1 Medios

Medio	La solicitud del Permiso de la Universidad hacia la Escuela para la realización de esta investigación.
	La solicitud para los niños de 9 años de la Escuela para la autorización de la participación del test y del Programa de Intervención.

4.2 Materiales

Materiales		
Recurso	Descripción	Unidad/ hora
Gimnasio	Gimnasio de al menos 30x20 metros	16
Colchonetas	De las Grandes	2
Conos	De los de color naranja	20
Platos	De Diferentes colores	50
Pelotas	De goma, de colores y lisas	5
Aros	De tubo de PVC	10
Vallas	De baja altura	10
Escalera	De coordinación de 5 metros aprox	1
Cuerda	De al menos 5 metros	1
Cronometro	Cualquier modelo sirve	1
Silbato	Marca Fox40	1
Bastón	de 1 metro de largo	1
Bate	De madera o Plástico	1

4.3 Costos

RECURSOSHUMANOS				
RECURSO	DESCRIPCIÓN	N° de HORA	VALOR HORA	TOTAL
Investigador 1	Investigador	50	\$8000.-	\$400.000.-
Investigador 2	Investigador	50	\$8000.-	\$400.000.-
Investigador 3	Investigador	50	\$8000.-	\$400.000.-
Co-investigador	Profesor Guía	50	\$13896.-	\$400.000.-
			Total	\$2.000.000.-
				-

Referencia: El valor por hora indicado es referencial al valor de la hora cronológica docente entregada por la dirección del trabajo.

4.4 Recursos Físicos.

Recurso físico				
RECURSO	DESCRIPCIÓN	Horas	VALOR	TOTAL
Gimnasio	Con cancha o espacio de 30x20 mts y techado.	16	\$20.000.-	\$320.000.-
			Total	\$320.000.-

Referencia: el costo del gimnasio esta cotizado en Gimnasio Soccer Sport de Talcahuano.

En este caso el Gimnasio fue facilitado por la Escuela Republica de Francia de Coronel a la misma en donde se ha aplicado la investigación.

Por ende, el costo de esta ha salido gratis.

4.5 Recursos Materiales

Recursos Materiales				
Recurso	Descripción	Unidad/hora	Valor	Total
Gimnasio	Gimnasio de al menos 30x20 metros	16	\$20.000.-	\$320.000.-
Colchonetas	3 mts x 1 mt.	2	\$18.000.-	\$36.000.-
Conos	Color naranja	20	\$2.000.-	\$40.000.-
Platos	De Diferentes colores	50	\$500	\$25.000.-
Pelotas	De goma, de colores y lisas	5	\$2000	\$10.000
Aros	De tubo de PVC	10	\$800	\$8.000.-
Vallas	De baja altura	10	\$1500	\$15.000.-
Escalera	De coordinación de 5 metros aprox	1	\$15.000.-	\$15.000.-
Cuerda	De al menos 5 metros	1	\$5000.-	\$5.000.-
Cronometro	Modelo Estandar	1	\$20.000.-	\$20.000.-
Silbato	Marca Fox40	1	\$7.000.-	\$7.000.-
Bastón	de 1 metro de largo	1	\$2.000.-	\$2.000.-
Bate	De madera o Plástico	1	\$5.000.-	\$5.000.-
			Total	\$508.000.-

4.6 Costo de Investigación

Costo de Investigación	
Recurso	Valor
Recursos Humanos	\$2.000.000.-
Recursos Físicos	\$320.000.-
Recursos Materiales	\$508.000.-
Total	\$2.828.000.-

4.7 Costo de Oportunidades

Costo de Oportunidades	
Recurso	Valor
Gimnasio	\$320.000.-
Total	\$320.000.-

4.8 Costo de Neto

Costo Neto	
Recursos	Valor
Recursos Humanos	\$2.000.000.
Recursos Físicos	\$0.-
Recursos Materiales	\$508.000.-
Total	\$2.508.000.-

4.4 Carta Gantt

Actividades	Abril				Mayo				Junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Medición inicial con la TGMD-2.												
Aplicación del Programa de intervención motriz (Locomoción).												
Aplicación del Programa de intervención motriz (Control de Objetos).												
Medición final con la TGMD-2.												

V. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

5.1 Caracterización Excel.

Excel es un programa que sirve para hacer hojas de cálculo y de eso se puede sacar mucho provecho, porque no solo es para hacer o desarrollar hojas, sino que para calcular, convertir, expresar, graficar y entre otras cosas.

Las principales características de Excel son:

- Es una hoja de cálculo
- Puede hacer cálculos muy largos
- Tiene limitaciones increíblemente pequeñas
- Una tabla no es un reto para Excel
- Plantillas y ejemplos muy explícitos
- Relleno y formato de celdas.

Caracterización de Microsoft Excel 2010.

Desarrollador(es)	Microsoft
Lanzamiento inicial	30 de septiembre de 1985
Última versión estable	2011 (14.1.0.100825) 26 de octubre de 2010
Género	Hoja de cálculo
Sistema operativo	Mac OS X
Licencia	No libre

TABLA 1.- Alumnos evaluados mediante TGMD-2. (Medición Inicial y Medición Final).

SUJETO	GENERO	FECHA DE TEST INICIAL	EDAD	FECHA DE TEST FINAL
Antonella Salas	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Moira Godoy	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Paloma Lobos	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Annais Pincheira	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Esperanza Conejeros	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Darling Cabrera	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Dayana Bernales	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Danitza Castro	Femenino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Johans Riffo	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Kevin Romero	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Mateo Pizarro	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Dylan Salgado	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Benjamín Gonzales	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Ariel Bernales	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Alan Leal	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Carlos Leiva	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017
Kevin Escobar	Masculino	28/04/2017	9 años	09/06/2017

Tabla 1.- Se puede apreciar que son 17 alumnos en donde 8 son mujeres y 9 son varones, correspondientes al rango de edad de 9 años, en donde la fecha de realización del test TGMD-2 fue el 19/05/2017 y la fecha del test final fue el 08/05/2017, alumnos de las cuales pertenecen a la Escuela Republica de Francia, Coronel.

TABLA 2.- Sub-test de locomoción en la **Medición Inicial.**

PRUEBA REALIZADA	MEDIA ARITMETICA	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE MINIMO
CORRER	1.76	3	0
GALOPAR	2.17	4	0
BRINCOS	2.41	2	0
SALTO	1.47	2	0
SALTO HORIZONTAL	2.05	4	0
GALOPE LATERAL	3.05	4	0

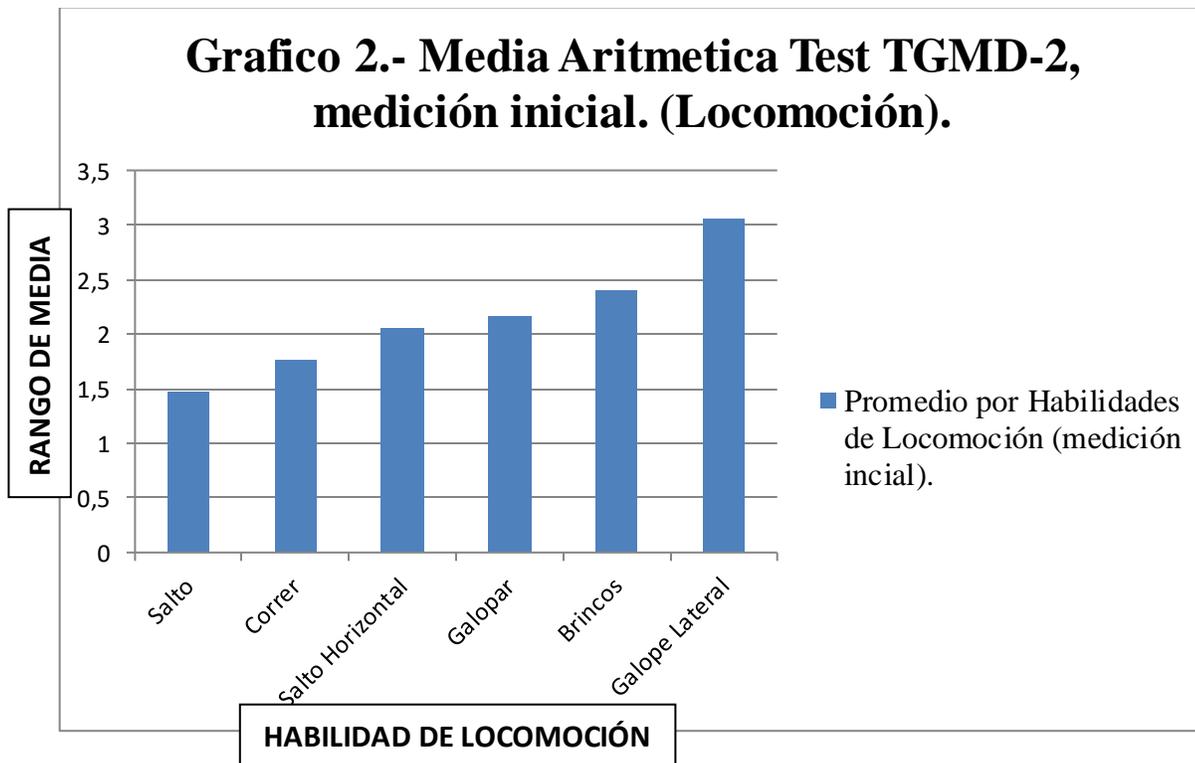


Grafico 2.- Se logra apreciar de grafico que existen distintos rangos de media aritmética de las habilidades por medio del desempeño motriz grueso con relación a la locomoción en la medición inicial, siendo el habilidad de “Salto” la más bajo con un promedio total de 1,47, en donde la habilidad que cuenta con el promedio más alto es el “Galope lateral” con un 3,05. Estos promedios fueron obtenidos mediante la suma de puntajes por cada habilidad evaluada mediante la TGMD-2.

TABLA 3.- Sub-test de locomoción en la **Medición Final**.

PRUEBA REALIZADA	MEDIA ARITMETICA	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE MINIMO
CORRER	3.29	4	3
GALOPAR	3.35	4	2
BRINCOS	4.64	5	2
SALTO	2.58	3	2
SALTO HORIZONTAL	3.00	4	0
GALOPE LATERAL	3.17	4	3

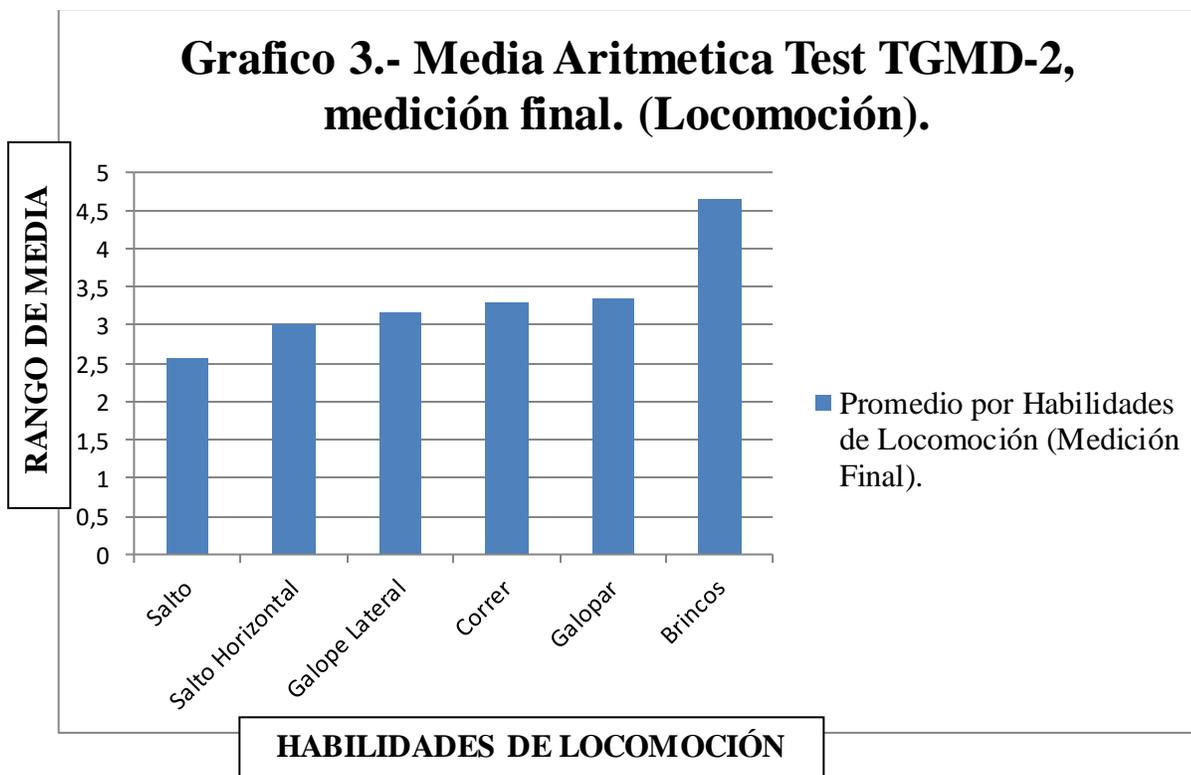


Grafico 3.- Se logra apreciar de grafico que existen distintos rangos de media aritmética de las habilidades por medio del desempeño motriz grueso con relación a la locomoción en la medición final, siendo el habilidad de “**Salto**” la más bajo con un promedio total de 2,58, en donde la habilidad que cuenta con el promedio más alto es el “**Brincos**” con un 4,64. Estos promedios fueron obtenidos mediante la suma de puntajes por cada habilidad evaluada mediante la TGMD-2.

TABLA 4.- Sub-test de Control de Objetos en la Medición Inicial.

PRUEBA REALIZADA	MEDIA ARITMETICA	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE MINIMO
GOLPEAR UNA PELOTA ESTACIONARIA	1.41	2	0
REBOTAR UNAPELOTA ESTACIONARIA	2.52	4	0
ATRAPAR	1.47	2	0
PATEAR	2.00	3	0
LANZAR SOBRE LA CABEZA	2.47	4	0
LANZAR RODANDO UNA PELOTA	2.52	4	0

Grafico 4.- Media Aritmetica Test TGMD-2, medición inicial. (Control de Objetos).

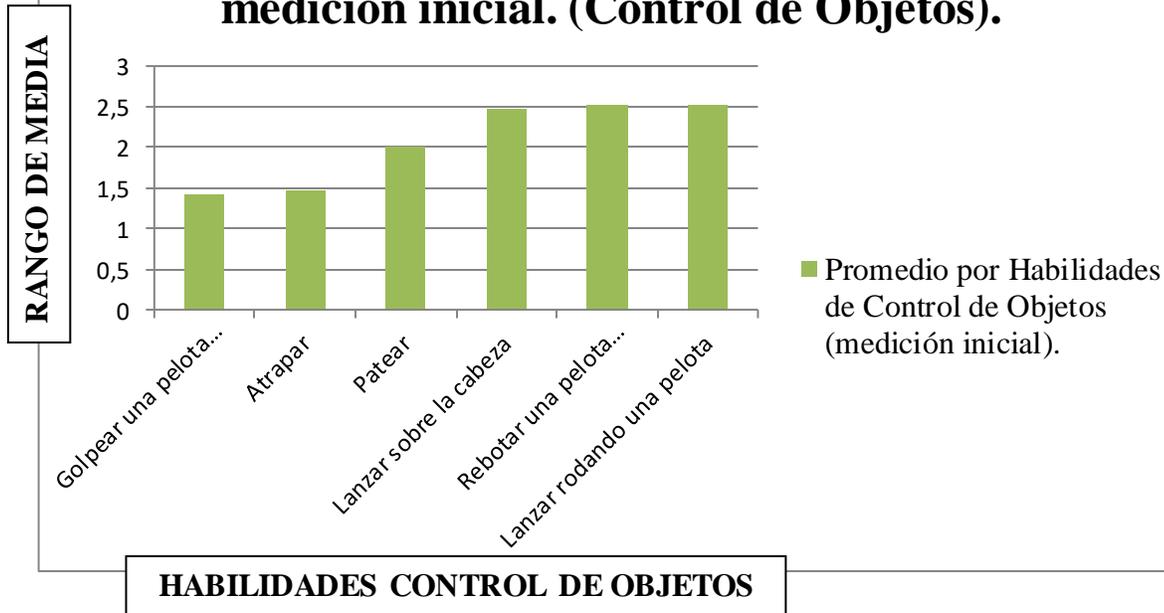


Grafico 4- Se logra apreciar de grafico que existen distintos rangos de media aritmética de las habilidades por medio del desempeño motriz grueso con relación a la control de objetos en la medición inicial, siendo el habilidad de **“Golpear una pelota estacionaria”** la más baja con un promedio total de 1,41, en donde la habilidad que cuenta con el promedio más alto es el **“Lanzar rodando una pelota”** con un 2,52. Estos promedios fueron obtenidos mediante la suma de puntajes por cada habilidad evaluada mediante la TGMD-2.

TABLA 5.- Sub-test de Control de Objetos en la **Medición Final.**

PRUEBA REALIZADA	MEDIA ARITMETICA	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE MINIMO
GOLPEAR UNA PELOTA ESTACIONARIA	3.05	4	0
REBOTAR UNA PELOTA ESTACIONARIA	3.29	4	2
ATRAPAR	2.58	4	0
PATEAR	2.94	4	2
LANZAR SOBRE LA CABEZA	3.00	4	1
LANZAR RODANDO UNA PELOTA	3.35	4	3

Grafico 5.-Media Aritmetica Test TGMD-2, medición final. (Control de Objetos).

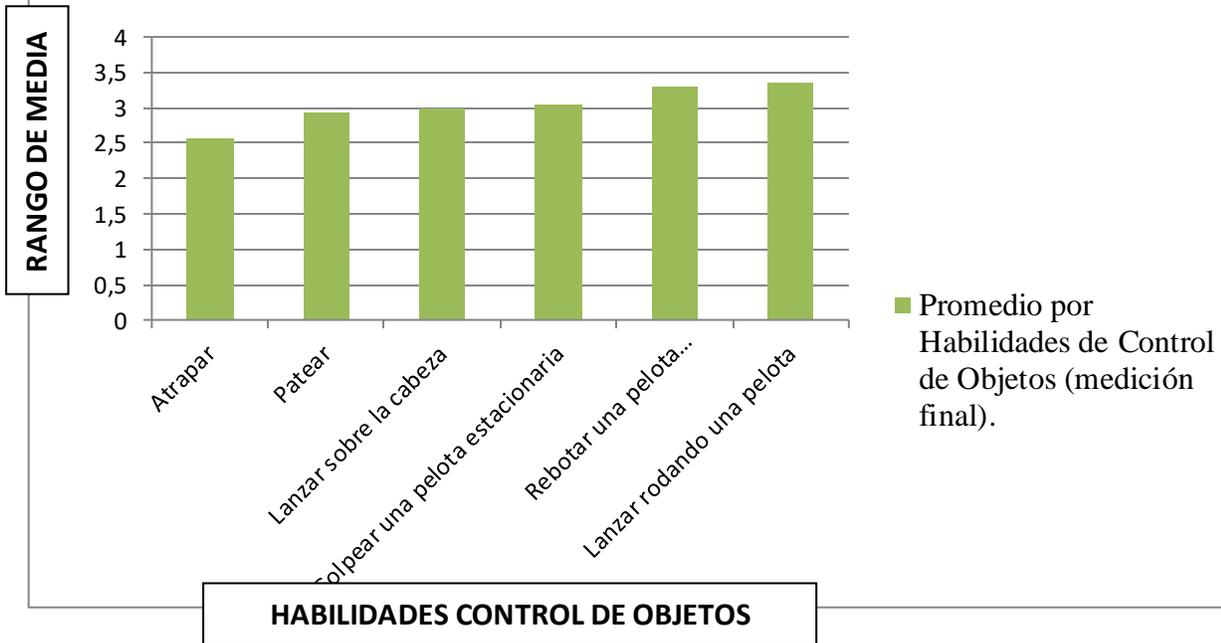


Grafico 5.- Se logra apreciar de grafico que existen distintos rangos de media aritmética de las habilidades por medio del desempeño motriz grueso con relación a la control de objetos en la medición final, siendo el habilidad de **“Atrapar”** la más baja con un promedio total de 2,58, en donde la habilidad que cuenta con el promedio más alto es el **“Lanzar rodando una pelota”** con un 3,35. Estos promedios fueron obtenidos mediante la suma de puntajes por cada habilidad evaluada mediante la TGMD-2.

TABLA 6.-MEDIA ARITMÉTICA DE PUNTAJES ESTÁNDAR DEL SUBTEST LOCOMOTOR Y DE CONTROL DE OBJETOS EN LA MEDICIÓN INICIAL.

ESCUELA	LOCOMOCION	CONTROL DE OBJETOS
ESCUELA REPUBLICA DE FRANCIA	2.15	2.06

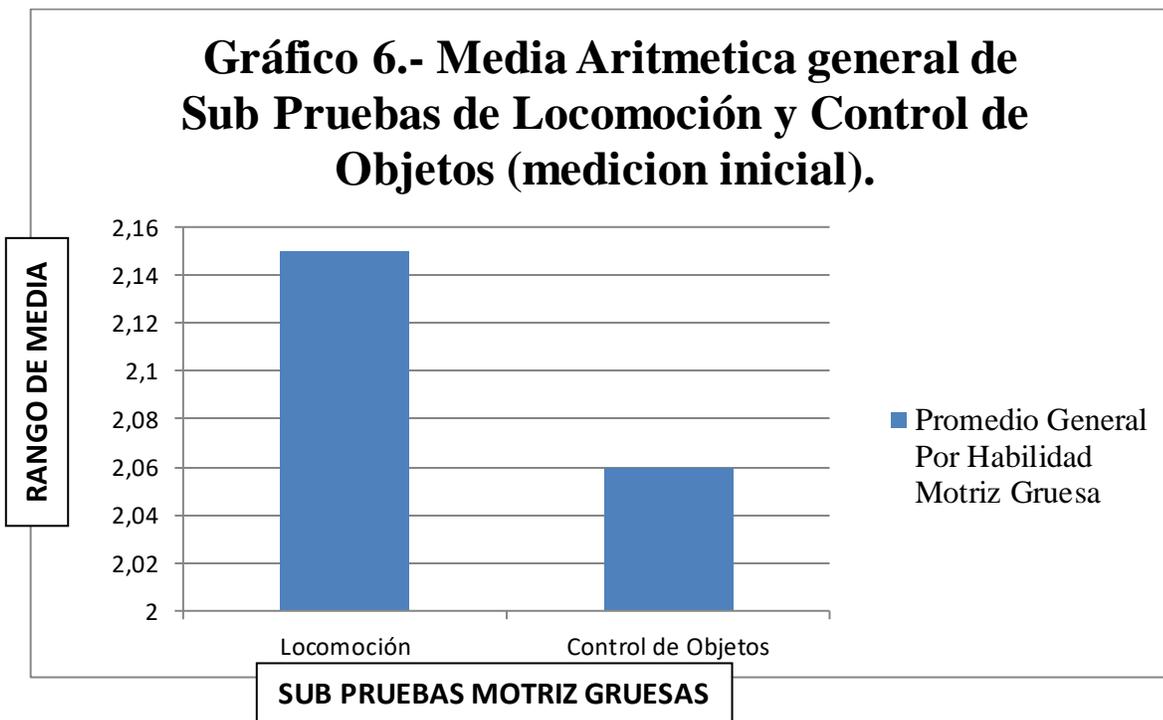


Gráfico 6.- Se logra apreciar que en la medición inicial, la Sub-Prueba de “**Locomoción**” tiene un promedio de puntuación de un 2,15, en donde los alumnos evaluados tienen mayor eficacia de desempeño motor grueso con relación a la Sub-Prueba de “**Control de Objetos**” que obtiene un 2,06 de promedio en puntuación. Estos promedios fueron obtenidos luego de sumar todos los puntajes de las habilidades de Locomoción (grafico 2) y Control de Objetos (grafico 4).

TABLA 7.-MEDIA ARITMÉTICA DE PUNTAJES ESTÁNDAR DEL SUBTEST LOCOMOTOR Y DE CONTROL DE OBJETOS EN LA MEDICIÓN FINAL.

ESCUELA	LOCOMOCION	CONTROL DE OBJETOS
ESCUELA REPUBLICA DE FRANCIA	3.33	3.03

Gráfico 7.- Media Aritmetica general de Sub Pruebas de Locomoción y Control de Objetos (medicion final).

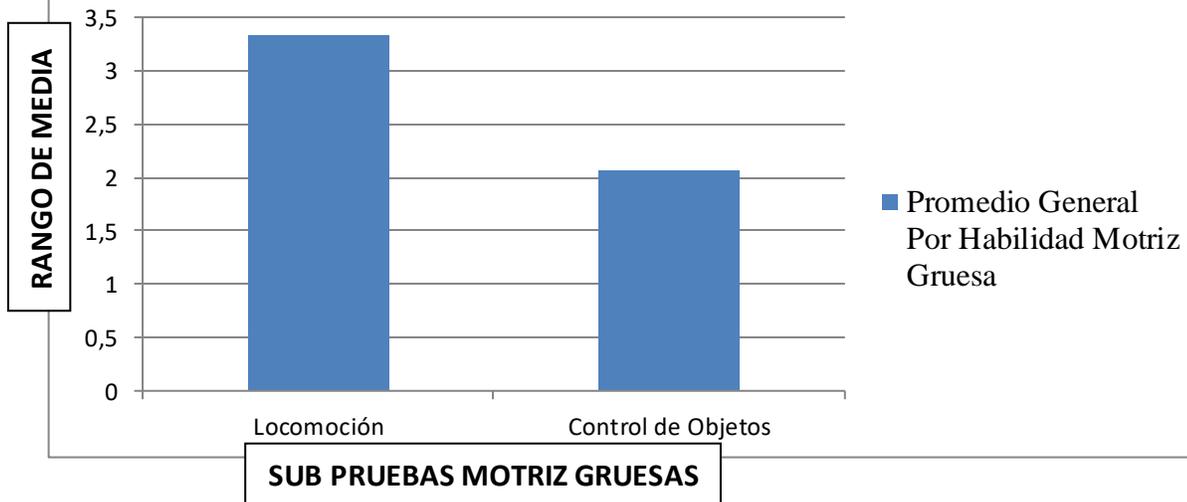


Gráfico 7.- Se logra apreciar que en la medición final, la Sub-Prueba de “**Locomoción**” tiene un promedio de puntuación de un 3,33, en donde los alumnos evaluados tienen mayor eficacia de desempeño motor grueso con relación a la Sub-Prueba de “**Control de Objetos**” que obtiene un 3,03 de promedio en puntuación. Estos promedios fueron obtenidos luego de sumar todos los puntajes de las habilidades de Locomoción (grafico 3) y Control de Objetos (grafico 5).

TABLA 8.- Edad cronológica – edad motora Sub-test Locomoción en alumnos de la Escuela Republica de Francia (Evaluación Final).

SUJETO	AÑOS (edad cronológica)	GENERO	EDAD MOTORA SUB TEST LOCOMOCION
Antonella Salas	9 años	Femenino	6 años y 0 meses
Moirá Godoy	9 años	Femenino	6 años y 6 meses
Paloma Lobos	9 años	Femenino	5 años y 3 meses
Annais Pincheira	9 años	Femenino	4 años y 0 meses
Esperanza Conejeros	9 años	Femenino	5 años y 3 meses
Darling Cabrera	9 años	Femenino	5 años y 6 meses
Dayana Bernales	9 años	Femenino	5 años y 6 meses
Danitza Castro	9 años	Femenino	5 años y 0 meses
Johans Riffo	9 años	Masculino	7 años y 3 meses
Kevin Romero	9 años	Masculino	6 años y 3 meses
Mateo Pizarro	9 años	Masculino	5 años y 6 meses
Dylan Salgado	9 años	Masculino	5 años y 6 meses
Benjamín Gonzales	9 años	Masculino	5 años y 0 meses
Ariel Ceballos	9 años	Masculino	5 años y 0 meses
Alan Leal	9 años	Masculino	5 años y 6 meses
Carlos Leiva	9 años	Masculino	5 años y 6 meses
Kevin Escobar	9 años	Masculino	4 años y 6 meses

Tabla 8.- Esta tabla indica en el rango de edad en que todos los alumnos evaluados se encuentran, es decir, la suma de puntajes de la sub prueba de Locomoción, tanto de la medición inicial sumada con la medición final, arrojando una puntuación total de la cual permite identificar la edad motora que se encuentran cada uno con relación a su edad cronológica. **Por ejemplo:** “Antonella Salas” posee una edad cronológica de 9 años, pero su edad motora es de 6 años y 0 meses según la tabla de conversión que posee la TGMD-2. (Estos datos fueron obtenidos luego de la culminación de la aplicación del Programa de Intervención Motriz Adaptado de la TGMD-2).

TABLA 9.- Edad cronológica – edad motora Sub-test Control De Objetos en alumnos de la Escuela Republica de Francia. (Evaluación Final).

SUJETO	AÑOS (edad cronológica)	GENERO	EDAD MOTORA SUB CONTROL DE OBJETOS
Antonella Salas	9 años	Femenino	6 años y 0 meses
Moira Godoy	9 años	Femenino	6 años y 3 meses
Paloma Lobos	9 años	Femenino	6 años y 0 meses
Annais Pincheira	9 años	Femenino	6 años y 6 meses
Esperanza Conejeros	9 años	Femenino	5 años y 9 meses
Darling Cabrera	9 años	Femenino	5 años y 3 meses
Dayana Bernales	9 años	Femenino	5 años y 0 meses
Danitza Castro	9 años	Femenino	4 años y 3 meses
Johans Riffo	9 años	Masculino	5 años y 6 meses
Kevin Romero	9 años	Masculino	6 años y 3 meses
Mateo Pizarro	9 años	Masculino	4 años y 9 meses
Dylan Salgado	9 años	Masculino	6 años y 6 meses
Benjamín Gonzales	9 años	Masculino	7 años y 0 meses
Ariel Ceballos	9 años	Masculino	8 años y 0 meses
Alan Leal	9 años	Masculino	4 años y 9 meses
Carlos Leiva	9 años	Masculino	5 años y 9 meses
Kevin Escobar	9 años	Masculino	4 años y 6 meses

Tabla 9.- Esta tabla indica en el rango de edad en que todos los alumnos evaluados se encuentran, es decir, la suma de puntajes de la sub prueba de Control de Objetos, tanto de la medición inicial sumada con la medición final, arrojando una puntuación total de la cual permite identificar la edad motora que se encuentran cada uno con relación a su edad cronológica. **Por ejemplo:** “Antonella Salas” posee una edad cronológica de 9 años, pero su edad motora es de 6 años y 0 meses según la tabla de conversión que posee la TGMD-2. (Estos datos fueron obtenidos luego de la culminación de la aplicación del Programa de Intervención Motriz Adaptado de la TGMD-2).

TABLA 10.- Resultados de puntajes de la Evaluación Final con relación al Test TGMD-2.

Sujeto	Pje bruto Locomoción	Pje bruto Control de Objetos	Pje Estándar Locomoción	Pje Estándar Control de Objetos.	Percentil Locomoción	Percentil Control de Objetos	Total Pje Estándar	Cociente Motor
Antonella Salas	37	30	6	6	9	9	12	76
Moira Godoy	39	31	7	6	16	9	13	79
Paloma Lobos	32	30	4	6	2	9	10	70
Annais Pincheira	25	32	2	6	21	9	8	64
Esperanza Conejeros	32	28	4	4	2	2	8	64
Darling Cabrera	34	26	5	4	5	2	9	67
Dayana Bernales	33	25	5	3	5	1	8	64
Danitza Castro	25	22	2	2	<1	<1	4	52
Johans Riffo	41	32	8	6	25	9	14	82
Kevin Romero	38	37	7	8	16	25	15	85
Mateo Pizarro	33	27	5	4	5	2	9	67
Dylan Salgado	33	38	5	9	5	37	14	82
Benjamin Gonzales	31	34	4	7	2	16	11	73
Ariel Ceballos	31	38	4	9	2	37	13	79
Alan Leal	33	27	5	4	5	2	9	67
Carlos Leiva	34	34	5	7	5	16	12	76
Kevin Escobar	28	26	3	4	1	2	7	61

TABLA 11.- Niveles de Desarrollo Motor Grueso en el que se encuentran sujetos de estudiados.

Sujeto	Muy Deficiente	Deficiente	Bajo el Promedio	Promedio	Sobre el Promedio	Superior
Antonella Salas		X				
Maira Godoy		X				
Paloma Lobos		X				
Annais Pincheira	X					
Esperanza Conejeros	X					
Darling Cabrera	X					
Dayana Bernaldes	X					
Danitza Castro	X					
Johans Riffo			X			
Kevin Romero			X			
Mateo Pizarro	X					
Dylan Salgado			X			
Benjamín Gonzales		X				
Ariel Ceballos		X				
Alan Leal	X					
Carlos Leiva		X				
Kevin Escobar	X					

Tabla 11.- La presente tabla indica el nivel de desarrollo motor grueso en el que se encuentra cada uno de los alumnos evaluados luego sumar todos los puntajes obtenidos en las Sub pruebas de Locomoción y Control de Objetos. Se logra identificar que 8 alumnos se encuentran en un nivel “muy deficiente”, 6 alumnos se encuentran en un nivel “deficiente” y por ultimo 3 alumnos se encuentran en un nivel “bajo el promedio”, niveles de los cuales fueron obtenidos luego de la culminación de la aplicación del Programa de Intervención Motriz Adaptado de la TGMD-2. Estos datos fueron arrojados mediante la conversión de datos que se obtiene de las tablas que están dentro de la TGMD-2.

VI. CONCLUSIONES

En esta investigación que tuvo como objetivo “Evaluar la eficacia del Programa de Intervención Motriz adaptado de la TGMD-2, utilizando el instrumento TGMD-2 que mide el Desempeño del Desarrollo Motor Grueso en relación con la Locomoción y Control de Objetos en alumnos de 9 años de la Escuela República de Francia”, del cual se logró una eficacia del Programa con relación a las habilidades intervenidas.

En base a lo antes mencionado en la presente investigación podemos señalar y afirmar que con los resultados de puntuación y comparación de estos antes abordados entre las mediciones inicial y medición final tanto en la Sub Prueba de Locomoción y Control de Objetos, obtenidos mediante el instrumento de recolección de datos la TGMD-2 en donde se da a conocer que el Programa de Intervención Motriz fue eficaz ya que mejoró de manera positiva cada habilidad intervenida.

Cabe destacar que como opinión grupal, el trabajar e investigar acerca de las habilidades motrices básicas, el desarrollo motor humano, desarrollo motor grueso y creación de programa de intervención fue de una importante relevancia tanto en forma individual como grupal, ya que si bien es cierto existen muchos estudios acerca de estos términos pero hoy en día en nuestra sociedad actual no le dan la mayor relevancia el trabajar e investigar acerca de esto, por otra parte nos ayudó a la ampliación de conocimientos y la forma criteriosa de trabajo, como también la importancia de trabajar con cierta cantidad de niños y niñas de 9 años, en donde incidimos e intervenimos su mejoramiento motriz de manera exitosa.

VIII PROYECCIONES

A través de esta investigación se propone como proyección que:

La presente investigación tenga un impacto significativo, con la finalidad de que profesionales de área de la Educación Física puedan apreciar y vivenciar la importancia de una intervención y resultados positivos que arrojen estas.

Tenga una mejor cantidad de números de alumnos evaluados entre rangos etarios de 3 a 10 años como lo señala el instrumento de recolección de datos (TGMD-2).

El aumentar la cantidad de establecimientos para poder ampliar más la realidad del tema abordado en la presente investigación.

Por ningún motivo se transforme en una investigación de corte transversal, ya que la investigación o recolección de datos se debe aplicar dos veces para hacer efectivo el propósito de investigación, sino que se mantenga con un corte longitudinal

Lograr cautivar de mejor forma a los profesionales del área y profesores de Pedagogía En Educación Física y Salud, para que puedan entender la importancia de realizar una intervención y evaluación temprana.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Luis Miguel Ruiz Pérez (1994) *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. España, Madrid.

Recuperado de: <http://motricidaddefder.bligoo.cl>

Batalla, A. (2000). *Habilidades Motrices Básicas*. España. Ino.

Ulrich, D. (2000). *Test of Gross Motor Development 2° ed.* USA, Texas. (TGMD-2).

Wallon (1879- 1962), Piaget (1952), Gallahue (1996), Gesell.(1961), Le Boulch (1980) *Teorías Explicativas del Desarrollo Motor*. Barinas. Recuperado de:

<http://aprendizaje y desarrollo motoref.blogspot.cl>

Gallahue, D.L. y Donnelly, F.C. (2003). *Developmental Physical Education for All Children* (4ª ed.). Champaign, IL. Human Kinetics.

Batalla Flores, A. (1994). *Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo e interferencia contextual*. Universidad Técnica de Lisboa. Facultades de Educación Física. Barcelona. Inde.

Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona. Inde Publicaciones.

Conde y Viciano (1997) *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga, Aljibe.

Alberto López Martínez (2012), *Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas*. Universidad Politécnica de Madrid, España. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>

Castañer, M. y Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. Lleida. Universidad de Lleida.

Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. Inde.

Miguel Angel Prieto Bascón. (2010). *Habilidades Motrices Básicas*. Montalbán. Cordoba. Recuperado de: <http://jorgegarciaomez.org/>

Lopategui Corsino, E. (2013). *Prescripción de ejercicio*. American College of Sports Medicine (ACSM). Recuperado de: <http://www.saludmed.com/rxejercicio/rxejercicio.html>

Pérez, L. M. R., Iglesias, J. L. L., & Mendes, R. P. (2008). *El estudio del desarrollo motor: entre la tradición y el futuro*. Revista fuentes, (8), 243-258.

Rubio, C. C., & INFANTIL, E. (2009). *Desarrollo motor en la infancia*. Innovaciones y experiencias educativas, 18.

Alberto, L. (2016). monografias.com. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml#Comentarios>

benitez, j. a. (13 de 04 de 2014). vitonica.com. Obtenido de <https://www.vitonica.com/musculacion/organizacion-del-entrenamiento-periodizacion-i>

Benitez, J. A. (13 de 04 de 2014). vitonica.com. Obtenido de <https://www.vitonica.com/musculacion/organizacion-del-entrenamiento-periodizacion-i>

Borpa, T. O. (2007). *Periodizacion teoria y metodologia del entrenamiento*. Barcelona, España: editorial Hispano Europea S.A.

Gil, S. (04 de 07 de 2013). g-se. Obtenido de <https://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/blog/rendimiento-deportivo>

GOMEZ, M. E. (12 de noviembre de 2012). maemoragomez.blogspot. Obtenido de <http://maemoragomez.blogspot.cl/2012/11/tipos-de-microciclos.html>

Perez, j. (2008). definicion.de. Obtenido de <http://definicion.de/programa/>

Vallodoro, E. (10 de 04 de 2009). entrenamientodeportivo.wordpress. Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/03/10/los-principios-del-entrenamiento-deportivo/>

ANEXOS

MEDICIÓN TGMD-2





PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ (1)





PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ (2).





+}

ALUMNOS EVALUADOS.

