



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DE  
LA COMUNICACIÓN**

**PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS  
DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN**

**CULTURA FÍSICA**

**TÍTULO DEL PROYECTO**

**Programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades  
coordinativas de los niños y niñas del Tercer año de Educación  
Básica de la Escuela Veintiuno de Julio del Cantón El Triunfo,  
Provincia del Guayas, periodo lectivo**

**2011-2012**

**AUTOR:**

**JAIRON ALBERTO PINELA ALEJANDRO**

**MILAGRO, Abril del 2012**

**ECUADOR**



## **ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

Mediante la presente hago constar que he analizado el proyecto de grado presentado por el estudiante de la carrera de Cultura Física, Sr. Jairon Alberto Pinela Alejandro, para optar al título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y que acepto tutorial a el estudiante, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Milagro, a los 6 días del mes de diciembre 2011

.....  
**Lic. Romero Ibarra Orlando Patricio.**

**Tutor**



## DECLARACION DE AUTORIA DE LA INVESTIGACION

Yo, Jairon Alberto Pinela Alejandro, declaro ante el Consejo Directivo de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no existe material escrito por otra persona, salvo el que esta referenciado debidamente en el **Programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas del tercer año de educación básica de la Escuela Veintiuno de Julio del Cantón El Triunfo, Provincia del Guayas, periodo lectivo 2011-2012** parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los ..... días del mes de mayo del 2012

---

**Jairon Alberto Pinela Alejandro**

**CI: 030234741-4**



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DE LA**  
**COMUNICACIÓN**

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, mención: EDUCADOR EN CULTURA FISICA, otorgar al presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA.....	[	]
DEFENSA ORAL.....	[	]
TOTAL.....	[	]
EQUIVALENTE.....	[	]

---

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

---

**PROFESOR DELEGADO**

---

**PROFESOR SECRETARIO**



## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo realizado con esfuerzo, sacrificio, amor, paciencia a Dios por tenerme con vida y salud y guiarme por el camino del bien.

A mis padres Sr. Pedro Alberto Pinela Jurado y Sra. Clara Azucena Alejandro Del Rosario que me guiaron con amor y cariño, supieron brindarme ese apoyo incondicional tanto económico como moral.

A mis hermanos que de alguna manera contribuyeron en el desarrollo y alcance de este proyecto.

A mis abuelos que fueron muy importantes en toda mi vida.

Jairon Alberto Pinela Alejandro



## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Estatal de Milagro por haberme acogido en sus aulas y formarme como un nuevo profesional, útil para la sociedad.

A mi director del proyecto, Lic. Patricio Orlando Romero Ibarra que entre todas sus ocupaciones se dio tiempo de guiarme y así poder culminar con éxito la presente tesis.

A todos los profesores que estuvieron con sus enseñanzas sabias y esmeradas.

A mis compañeros de cursos donde pasé momentos muy felices compartiendo penas y alegrías. Gracias

Jairon Alberto Pinela Alejandro



## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

**Doctor.**

MSc. Jaime Orozco Hernández

**Rector de la Universidad Estatal de Milagro**

**Presente.**

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a ser entrega de la Cesión de Derecho del Tutor el trabajo realizado como requisito previo para la obtención de nuestro Título de Tercer Nivel, cuyo tema es **Programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas del tercer año de educación básica de la Escuela Veintiuno de Julio del Cantón El Triunfo, Provincia del Guayas, periodo Lectivo 2011-2012** y que corresponde a la Unidad Académica de Ciencias de la Educación y de la Comunicación.

Milagro, .....de ..... Del 2012

---

**Jairon Alberto Pinela Alejandro**

**030234741-4**

## ÍNDICE GENERAL

- I Página de carátula o portada.
- ii Página de constancia de aceptación por el tutor.
- iii Página de declaración de autoría de la investigación.
- iv Página de certificación de la defensa (calificación).
- v Página de dedicatoria.
- vi Página de agradecimiento.
- vii Página de cesión de derechos del autor a la UNEMI.
- viii Índice General.
- ix Índice de cuadros.
- x Índice de figuras.
- xi Resumen.

INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.1.1 Problematización.....	3
1.1.2 Delimitación del problema.....	4
1.1.3 Formulación del problema.....	4
1.1.4 Sistematización del problema.....	5
1.1.5 Determinación del tema.....	5
1.2 Objetivos.....	6
1.2.1 Objetivo General de la investigación.....	6
1.2.2 Objetivos Específicos de investigación.....	6
1.3 Justificación.....	6
<b>CAPÍTULO II.-.....</b>	<b>9</b>
2.1 Marco teórico.....	9
2.1.1 Antecedentes históricos.....	9
2.1.2 Antecedentes Referenciales.....	10
2.1.3 Fundamentación.....	12
2.2 MARCO LEGAL.....	18



2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	19
2.4 HIPOTESIS Y VARIABLES.....	21
2.4.1 Hipótesis General.....	21
2.4.2 Hipótesis Particular.....	21
2.4.3 Declaración de la Variable.....	21
2.4.4 Operacionalidad de las Variables.....	22
<b>CAPÍTULO III.-.....</b>	<b>23</b>
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL.....	23
3.2 POBLACIÓN Y LA MUESTRA.....	24
3.2.1 Características de la población.....	24
3.2.2 Delimitación de la Población.....	24
3.2.3 Tipos de muestra.....	24
3.2.4 Tamaño de muestra.....	25
3.2.5 Proceso de selección.....	25
3.3 MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS.....	25
3.3.1 Método Teórico.....	25
3.3.2 Método inductivo.....	25
3.3.3 Método deductivo.....	25
3.3.4 Técnicas e instrumentos.....	26
3.4 Procesamiento estadístico de la información.....	26
<b>CAPÍTULO IV.-.....</b>	<b>39</b>
MARCOS ADMINISTRATIVOS.....	39
4.1 Talento Humano.....	39
4.2 Recursos y medios de trabajos.....	39
4.3 Recurso financieros.....	40
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>41</b>
<b>PROPUESTA</b>	
5.1 Tema.....	41

5.2 Justificación.....	41
5.3 Fundamentación.....	43
5.4 Objetivos.....	48
5.4.1 Objetivo general.....	48
5.4.2 Objetivos específicos.....	48
5.5 Ubicación.....	49
5.6 Estudio de factibilidad.....	49
5.7 Descripción de la propuesta.....	49
5.7.1 Actividades.....	49
5.7.2 Recursos, análisis financieros.....	51
5.7.3 Impacto.....	53
5.7.4 Cronograma.....	54
5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta.....	56
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>BIOGRAFIAS DE INVESTIGACION.....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO 1.....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXO 2.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXO 3.....</b>	<b>62</b>

## INDICE DE CUADROS

### **Cuadro 1**

¿Ha estado en algún curso vacacional en el cual ha desarrollado las capacidades coordinativas?.....	27
---	----

### **Cuadro 2**

¿Sabe mantener el equilibrio?.....	28
------------------------------------	----

### **Cuadro 3**

¿Realizan algún tipo de actividad física diariamente?.....	29
--	----

### **Cuadro 4**

¿Desde qué tiempo no ha realizado alguna actividad física?.....	30
---	----

### **Cuadro 5**

¿Ha Padecido alguna vez de alguna discapacidad física?.....	31
---	----

### **Cuadro 6**

¿Ha visitado alguna vez al médico traumatólogo?.....	32
--	----

### **Cuadro 7**

¿Cree usted que beneficiara a la comunidad un programa de actividades físicas?.....	33
---	----

### **Cuadro 8**

¿Existe un programa para desarrollar las capacidades coordinativas en la institución?.....	34
--	----

### **Cuadro 9**

¿Estaría de acuerdo con un diseño de un programa de actividades recreativas en la institución?.....	35
---	----

### **Cuadro 10**

¿Le gustaría que sus estudiantes practiquen nuevas actividades en la institución?.....	36
--	----

## PREGUNTAS PARA EXPERTOS

### **Cuadro 11**

¿Al bailar Ud. coordina sus pasos?..... 37

### **Cuadro 12**

¿Sería bueno que dando a conocer este programa para el desarrollo de capacidades coordinativas en las instituciones educativas tendría más desarrollo en sus movimientos?..... 38

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1

<b>ACEPTACIÓN DEL PROYECTO EN LA INSTITUCIÓN A CARGO DEL DIRECTOR CARLOS PÈREZ ARCOS.....</b>	<b>62</b>
---	-----------

Figura 2

<b>DESARROLLO DE REACCIÓN.....</b>	<b>63</b>
Los niños tienen que estar formados en parejas.....	63
Procurar no dejarse tocar la mano de su compañero.....	63

Figura 3

<b>DESARROLLO DE ACOPLAMIENTO.....</b>	<b>64</b>
Mover las piernas de de derecha a izquierda.....	64
Elevar la punta de un pie y el talón del otro pie y los brazos horizontales.....	64

Figura 4

<b>DESARROLLO DE DIFERENCIACIÓN.....</b>	<b>65</b>
Un niño realiza la actividad y la otra continua.....	65
Ahora realizan todo lo contrario.....	65

Figura 5

<b>DESARROLLO DE RITMO.....</b>	<b>66</b>
Realizan movimientos al ritmo de la música.....	66
Se encuentran inmóvil y si se mueve pierden.....	66

Figura 6

<b>DESARROLLO DE ORIENTACIÓN.....</b>	<b>67</b>
Desarrollo de Orientación con la máxima velocidad.....	67
Orientándose para dar partida a un punto específico.....	67

Figura 7

<b>DESARROLLO DE EQUILIBRIO.....</b>	<b>68</b>
Caminar por la línea con los brazos adelante.....	68
Realizar el máximo equilibrio con los brazos horizontales.....	68

Figura 8

<b>AGRADECIMIENTO AL DIRECTOR Y ESTUDIANTES DEL PLANTEL LOS CUALES COLABORARON CON LA REALIZACIÓN DE ESTE PROYECTO EL CUAL SE LOGRÒ CON PRECISIÒN Y MUCHO ÈXITO.....</b>	<b>69</b>
--	-----------

Figura 9

<b>FINALIZANDO LAS TUTORIAS CON EL LICENCIADO PATRICIO ROMERO IBARRA DOCENTE EN CULTURA FÌSICA.....</b>	<b>70</b>
---	-----------

## **RESUMEN**

La realización de este proyecto se origina a la falta de COORDINACIÓN en los niños en el establecimientos educativo de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio, lo cual ha afectado a muchos de los estudiantes en cuanto no están preparados para alguna actividad física o deportiva. Cuando escogí este tema para desarrollar este proyecto se presentaron muchos inconvenientes para iniciarlo es por eso que comencé por hacer un análisis general de la necesidad que requieren las diversas instituciones educativas de contar con instalaciones para desarrollar las capacidades coordinativas. Y es aquí en donde se va a poner en práctica todos aquellos aprendizajes que adquirimos durante nuestros años de estudios superiores y de la experiencia alcanzada en los diversos trabajos realizados para relacionar este proyecto con la necesidad de los niños para que puedan poner en práctica el desarrollo de las capacidades coordinativas desde temprana edad. Es importante saber que los niños de edad escolar están en pleno desarrollo de su motricidad y es aquí donde ellos aprenden con facilidad a desarrollar el problema que se ha dado en las diferentes instituciones por la falta de planificaciones para el desarrollo de las capacidades coordinativas, por eso es necesario enseñar al niño a mejorar en el dominio de la práctica deportiva que él quiera realizar y que más si poseen un espacio adecuado para hacerlo. La investigación que se efectuará es de tipo explicativa, descriptiva y explicativa.

### **PALABRAS CLAVES:**

COORDINAR-DESARROLLAR-MOTIVAR- CAPACITAR-ORIENTAR-  
DESPLAZAMIENTO-POSTURAS

## **ASTRACCT**

The realization of this project originates the lack of coordination in children in educational establishments of the Joint Fiscal Schools Twenty-July, which have affected many of the students as they are not ready for any physical activities or sports. When I chose this topic to develop this project were many drawbacks to start is why I started to do a general analysis of the need to require the various educational institutions have facilities to develop coordination skills. And it is here is to implement those learnings we acquired during our years of higher education and the experience gained in the various work done to link this project with the need for children to enable them to implement development of coordinative abilities of young age. It is important to know that school children are developing their motor skills and this is where they learn to easily develop the problem that has occurred in the various institutions by the lack of planning for the development of coordination skills, that is necessary to teach the child to improve in the domain of sport and he wants to do more if they have adequate space to do so. The research type is effected exploratory, descriptive and explanatory.



## INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge del interrogante que se presenta a partir de haber observado la cantidad de alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8, del cantón El Triunfo, en la asignatura de Educación Física, ya que no cuenta con un diseño de programa para desarrollar las capacidades coordinativas para los estudiante esta investigación parte de un análisis básico mediante el cual se realizó la observación de los elementos que hacen falta ante los objetivos que se investiga.

El problema que se plantea averiguar es: ¿Cómo condicionan las capacidades coordinativas, a los alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8, para desarrollar la capacidad coordinativa correspondiente a los espacios disciplinares de la misma?

Es importante fomentar en los alumnos de esta institución las capacidades coordinativas, ya que son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o movimiento, que los capacitarán para producir determinadas acciones deportivas, permitiéndoles realizar los movimientos con precisión y eficacia, la fuerza, la resistencia y la velocidad

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de Implementar las capacidades coordinativas

Permite que el niño controle el sistema nervioso central, con juego armónico e intramuscularmente (entre las fibras de un mismo músculo), e intermuscularmente (entre diferentes grupos musculares), de forma que se pueda aprender y realizar movimiento dirigido con finalidad práctica o deportiva

Esta se constituye en una dirección motriz de las capacidades de los niños y solo hace efectivo el rendimiento de las capacidades de desarrollar acciones determinadas. Entre ellas mencionamos las siguientes:

Capacidad de Ritmo

Capacidad de acoplamiento

Capacidad de diferenciación

Capacidad de adaptación

Capacidad de reacción

Capacidad de orientación

Capacidad de equilibrio

### **Objetivos de la investigación**

La práctica tiene la función de desarrollar en los deportistas aquellas cualidades que los capacita para obtener rendimientos coordinativos elevados. Las mismas se denominan cualidades de rendimiento o mejor aún capacidades

### **Aporte práctico de la investigación**

Lo importante es seleccionar, dentro del cúmulo de cualidades que determinan el rendimiento deportivo actuando en complejo, aquellas cualidades relacionadas primeramente a los procesos de conducción y regulación, y que están condicionadas fundamentalmente por estos.

En el deporte se conoció durante mucho tiempo solo unas cualidades coordinativa, la destreza, la cual era entendida complejamente y definida en forma relativamente generalizada e imprecisa

### **Originalidad y novedad de la investigación**

Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los niños y niñas

### **Tipo de metodología aplicado**

- No Experimental
- Descriptivo

# **CAPÍTULO I**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1.1 Problematización**

Con el pasar el tiempo en la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 del cantón El Triunfo se ha logrado observar la falta de capacidades coordinativas en los niños y su poco desarrollo de las capacidades antes mencionadas.

En nuestro país y específicamente en lo que respecta a los diseños de programas para desarrollar las capacidades coordinativas en las escuelas fiscales y particulares el 98% de instituciones carecen de este tipo de recreación y unas de estas causas es que los niños no tienen las capacidades coordinativas.

Por tal efecto los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 del cantón El Triunfo, no tengan una excelente capacidad de coordinativa en sus movimientos, impidiendo a los estudiantes un buen desempeño en las diferentes disciplinas deportivas.

Actualmente los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 se han vuelto muy exigente en recibir conocimientos de un profesor de Cultura Física, pero solo se puede dar lo básico de la Educación Física dirigido por los maestros de grado ya que no existe los implementos adecuados para desarrollar las capacidades coordinativas.

La tarea de diseñar un programa para desarrollar las capacidades coordinativas, no es tarea sencilla se requieren de varios instrumentos y herramientas que vallan en este programa de capacidades coordinativas.

### **Pronóstico**

No desarrollo en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 de las capacidades coordinativas en su vida cotidiana.

### **Control del pronóstico**

Si no se concreta este diseño de programa de actividades para desarrollar las capacidades coordinativas en la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio, las niñas y niños tendrían un serio problema en lo que respecta a la falta de coordinación en su desempeño diario.

## **1.1.2 Delimitación del problema**

**Campo de acción:** Programa de actividades recreativas

**Área:** Cultura Física

**Objeto de estudio:** Niños del tercer año de educación básica

**Aspecto:** Educación

**Tiempo de ejecución:** 2011 – 2012

## **1.1.3 Formulación del problema**

¿Cómo incide el programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas del tercer año de Educación Básica de la escuela Veintiuno de Julio #8 del cantón El Triunfo, provincia del Guayas en el periodo lectivo 2011-2012?

#### 1.1.4 Sistematización del problema

¿La falta de un programa de actividades recreativas para desarrollar las capacidades coordinativas afecta a los niños y niñas en la realización de un ejercicio con aparatos?

¿La falta del docente en Cultura Física, anteriormente en la institución, es que los niños carecen de coordinación?

¿Hay poco interés y motivación de los padres hacia sus hijos en practicar la coordinación en sus hogares?

¿Falta de materiales y recursos económicos de partes del estado para el área de Educación Física?

**Claro.-** La obra de este proyecto esta efectuada en forma clara y precisa para ofrecer a los estudiantes desarrollar sus capacidades coordinativas.

**Evidente.-** Por que se ha podido detectar la falta de las capacidades coordinativas en los niños y niñas del segundo años de educación básica de la institución.

**Concreto.-** La ejecución del proyecto esta efectuado para desarrollar las capacidades coordinativas.

**Original.-** Porque en la institución no ha existido un programa para que los niños tengan mayor motivación.

**Factible.-** Gracias a los conocimientos adquirido a la buena organización y al apoyo de las autoridades de la institución.

#### 1.1.5 Determinación del tema

Ejecución del programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas del tercer año de educación básica de la escuela Veintiuno de Julio #8 del cantón El Triunfo, provincia del Guayas, periodo 2011-2012, con la colaboración de las diferentes autoridades del cantón antes mencionado.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo general**

Incrementar un programa de actividades recreativas para fortalecer las capacidades coordinativas en los estudiantes del segundo año de educación básica de Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 para mejorar el desempeño en el área de Cultura Física.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

1. Identificar el porcentaje de los estudiantes que no han podido realizar diferentes actividades coordinativas.
2. Diseñar un programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas.
3. Verificar la superación y mejoramiento de las capacidades coordinativas mediante la observación de las actividades programadas que se irán realizando.

## **1.3 JUSTIFICACIÓN**

**La enseñanza de la Educación Física es un medio educativo de gran importancia para que las nuevas generaciones alcancen su ideal de vida y participen en la formación de una sociedad más sana, plena y equitativa.**

**La práctica educativa y el conocimiento sistematizado de los niños y jóvenes ha mostrado que el desarrollo físico impacta, además de la salud, el desempeño intelectual y el logro de las habilidades básicas para el aprendizaje. Con el juego organizado y las actividades de la educación física, los alumnos aprenden a construir y seguir normas, fundando con ello su personalidad ética y social posterior.**

**Las capacidades coordinativas tienen como meta la formación de sujetos, no de objetos, ni mecanismos de precisión; de ahí que esté profundamente marcada por un fuerte componente afectivo subjetivo, tanto en quien la imparte como en quien la recibe.**

**La capacidad coordinativa ha sido y debe ser un medio esencial para la formación integral de los niños y jóvenes de México. En la clase de educación física ellos se sienten felices de participar, capaces de dominar su cuerpo. Sin embargo, hay factores que obstaculizan una prestación del servicio más eficiente. Entre ellos tenemos los siguientes:**

**Al inicio del siglo XXI deberemos contar con una educación física capaz de integrarse y dinamizar los aprendizajes de los niños de México, así como enseñarles a estimarse, a respetar normas y a formar equipo. Los maestros de educación física están al servicio de las escuelas de México, por lo que la escuela del siglo XXI debe tener en la educación física uno de sus elementos fundamentales. Para ello:**

**En educación preescolar deberemos lograr que las dinámicas realizadas con los niños les faciliten la apropiación de su esquema corporal y apoyen además el desarrollo de su maduración motora gruesa y fina y sus relaciones espaciales.**

**En educación primaria, tendremos que consolidar y aumentar las habilidades, destrezas y hábitos adquiridos en preescolar y favorecer la práctica de actividades pre deportivas y de deporte escolar, así como las relacionadas con el fomento y cuidado de la salud.**

**En educación secundaria, además de los aspectos referentes al desarrollo corporal de los jóvenes, la educación física deberá alcanzar sus capacidades coordinativas para formar sujetos que establezcan y obedezcan normas y sepan participar en equipo.**

**Deberemos garantizar la aplicación de los contenidos educativos del programa de educación física en preescolar, primaria, secundaria. Para ello, será necesario estrechar la vinculación con los demás servicios.**

**Mediante la planeación de la clase de manera conjunta y de reuniones técnicas, se fomentará la cooperación entre el profesor de educación física y el profesor de grupo, a fin de reforzar mutuamente los aprendizajes propuestos por los programas de estudio de la educación básica.**

<http://netoo.mx.tripod.com/netoo/id2.htm>

Con el paso del tiempo en nuestras vidas especialmente en la etapa de la niñez muchas de las personas han tenido un serio problema en lo que respecta al desarrollo de las capacidades coordinativas que son las siguientes que abarca, el equilibrio, la rapidez, los saltos, ritmo, y la orientación.

En lo cual ha existido muchos inconvenientes cuando llegamos a ser adultos y estas son descoordinación en los movimientos rítmicos, la falta de reacción en caso de emergencia y muchas cosas más que se puede presentar en con el pasar de los días.



## CAPÍTULO II

### 2.1 MARCO TEÓRICO

#### 2.1.1 Antecedente Históricos

Desde el inicio de la cooperativa Río verde, cuyos dirigentes vieron la necesidad de dejar un lote para la creación de una escuela en la que se eduque nuestra niñez.

En el año 1968 se construyó una ramada de caña, piso en la tierra y techo de bijao, se realizó las gestiones para el permiso de funcionamiento como escuela particular comunitaria a cargo del profesor Luis Freire con un numero de 20 alumnos; siendo en ese entonces el presidente del comité de padre de familia el señor Dionisio León, encargado de recoger cuotas para cubrir los haberes al profesor.

Al iniciar el año lectivo 1985 – 1986, a mediados del mes de mayo se cambiaron de nuestra querida escuela los siguientes compañeros, el profesor Director, Eduardo Cabanilla y la compañera profesora Mayra Monserrate. Siendo reemplazados por los compañeros América Martínez y Paquita Vera; una vez cambiado el supervisor en ese año lectivo, y debido a intereses particulares y políticos nuestra escuela pierde una profesora con toda su partida presupuestaria, este cambio lo realizó la Lcda. Rosa De Chesasco, llevándose a la profesora que era de la directora encargada de esta mencionada escuela, clamando esa partida que hasta el momento se encuentra perdida. Al terminar el año lectivo del 85-86 es nombrado como director encargado el profesor Carlos Pérez Arcos hasta la actualidad.

Quien en esta actualidad con el pasar de los años el director y todo su personal docente ha logrado mucho en la institución como la construcción de más aulas y nuevas partidas para diferentes profesores y para las materias especiales tales como Inglés, Computación y Cultura Física y lo que ahora ultimo se está logrando conseguir lo que es el cerramiento de toda la institución del cual ahora cuanta con 250 estudiantes, 10 aulas, una cancha deportiva con patio.

El personal docente está constituido por:

El Director, siete profesores de aulas y tres profesores especiales para las materias antes mencionadas.

### **Misión**

La escuela Fiscal mixta Veintiuno de Julio #8 imparte una educación integral en todos sus niveles y está al servicio de la niñez del recinto Rio Verde del Cantón El Triunfo, brindando una información científica, humanista, fundamentada en valores éticos y morales con miras a alcanzar el desarrollo de destrezas y habilidades a través de estrategias y modelos pedagógicos actuales enmarcados en un profundo espíritu nacionalista.

### **Visión**

La escuela Fiscal mixta Veintiuno de Julio #8 entregará a la sociedad estudiantes competitivos, poseedores de un perfil con bases sólidas en valores y conocimientos intelectuales como resultado de educación integral, capaces de coadyuvar al desarrollo de la comunidad.

#### **2.1.2 Antecedentes referenciales**

Existe en el país un referente muy importante que hemos tomado en cuenta que no existe ninguna similitud con este proyecto

#### **Proyectos de cultura física**

Implementación de materiales didácticos de Cultura Física en el segundo año de educación básica en la escuela fiscal mixta 24 de Mayo.

## **Autores**

Velasco Astadillo Yadirá

Inaquiza Panamá Patricio

## **Creación de la escuela de fútbol.**

Aguirre G. Marlon Mauricio.

San Lucas P. Medardo O.

## **Proyectos de educación en Párvulos**

Construcción y aplicación de un área recreativa para el desarrollo de las capacidades motrices, sociales y afectivas en los niños.

Creación de la zona de cálculos para el desarrollo sicomotor y afectivo en niños con diferentes capacidades.

## **Autores**

Mayra Mariscal Jiménez

Laura Mera Vargas

Parque de creación infantil como recurso para el desarrollo de la inteligencia interpersonal en los niños de 5 a 6 años de un centro escuela “JAIME ROLDOS AGUILERA” del Recinto Blanca Flor.

## **Autoras**

Rocío Verónica Castillo Rivera.

Johanna Alexandra Montaña.

Implementación del patio recreativo de la escuela 21 de Agosto.

El patio de recreación y La seguridad de los niños.

**La diferencia básica entre estos programas es que se ha usado la tecnología para realizar un programa de ejercicios proyectado en un CD interactivo buscando con esto llegar a un mayor número de personas en nuestro país. El practicante de este**

**programa de actividades físicas no tendrá que movilizarse grandes distancias para acceder a este beneficio; además no estará sometido a rígidos horarios sino que podrá realizar su rutina de ejercicios en un horario escogido e incluso varias veces al día en su tiempo disponible.**

**GROSSER:** Permite organizar y regular el movimiento.

**PLATONOV:** Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.

**WEINECK:** Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

**FREG:** Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

**HIRTS:** Similitud con destreza, determinadas por los procesos de control y regulación del movimiento.

Permite dominar reacciones motoras con precisión y armonía, en situaciones previstas e imprevistas y aprender de modo rápido la técnica deportiva.

### **2.1.3 Fundamentación**

#### **La Actividad Física desde la Prehistoria hasta el Presente ( 2 )**

Restos de nuestros primitivos ancestros de forma humana, los Australopitecos aféresis, datan de 3,5-3,8 millones de años. Cerca de cuatro millones de años de evolución de la familia humana, Hominidae, produjo la raza humana moderna, Homo sapiens

aproximadamente 35.000 años atrás (71). Los primitivos Homínidos eran recolectores (buscaban lo que había); pero, casi un millón de años atrás, la caza y la pesca estaban firmemente establecidas como forma de vida para los seres humanos. Este estilo de vida significaba un gran gasto energético durante varios días por semana, con series pico de actividad física extenuante (26, 93).

El siguiente cambio principal en el desarrollo sociocultural de la humanidad fue la domesticación de plantas y animales y el comienzo de la agricultura, lo que ocurrió hace sólo 10.000 años. Los avances industriales durante los últimos 200 años, llevaron a una mayor urbanización y así al comienzo de la clase media. Pero, aún durante este período, la mayoría de las personas tenían un gasto energético relativamente alto, en comparación con el de la sociedad, al final del siglo 20.

Los requerimientos del gasto energético en los seres humanos han disminuido durante el transcurso del siglo 20, tendencia que aparentemente se aceleró durante la era tecnológica, luego de la 2da. Guerra Mundial (92). El aumento del transporte automotor, la adopción popularizada de actividades sedentarias, y los aparatos que ahorran el trabajo humano, son los principales contribuyentes de esta disminución. Las demandas de energía metabólica de los trabajos extenuantes de antes, tales como la minería, son mucho menores hoy que en el pasado debido a la mecanización y automatización. Este punto está bien establecido por Eaton y cols. (27): “Desde un punto de vista genético los humanos de hoy son cazadores de la Edad de Piedra, desplazados a través del tiempo a un mundo que difiere de aquel para el cual nuestra constitución genética fue seleccionada”. Este argumento teleológico de la selección genética humana y de la necesidad de la actividad física no prueba que la actividad sea necesaria para la salud, pero puede ser un punto de partida útil para la siguiente revisión y discusión.

### **Historias de las capacidades coordinativas (1)**

Las capacidades físicas coordinativas dependen del sistema nervioso, por lo que en principio estarán determinadas por el factor genético. Los músculos se mueven gracias a las señales que le llegan desde el encéfalo, y la mejor distribución de lo que se conoce como “unidades motoras” será lo que determine la velocidad y la frecuencia con la que lleguen los estímulos.

Las unidades motoras son el conjunto de un nervio más la o las fibras que inerva. Los nervios que inervan una sola fibra se encargan de mover músculos que necesitan movimientos muy precisos (los de la cara, las manos los brazos, etc.), mientras que los nervios que inervan más de una fibra muscular estimulan músculos que no requieren (o no tiene) mucha precisión en sus movimientos.

**Capacidades físicas coordinativas son:**

Acoplamiento

Orientación

Reacción

Ritmo

Equilibrio

Diferenciación

Cambio

**Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento (3)**

Capacidad de coordinar oportunamente los movimientos de cada segmento corporal, en cada fase, para lograr la ejecución de un movimiento global final.

**Capacidad de orientación espacial y temporal (4)**

Es la capacidad de determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo; en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo, etc.) y/o a un objeto en movimiento (balón, adversarios, compañeros, etc.).

**Ritmo (5)**

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. (Maratón)

### **Equilibrio (6)**

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

### **Diferenciación (7)**

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

### **Diferenciación (8)**

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

### **Cambio (9)**

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

### **Trucos o consejos para llevar a cabo un programa de actividad física (10)**

Por último, para aquel que decide comenzar a hacer ejercicio existen una serie de trucos que pueden ser de gran utilidad para los primeros días y para no terminar abandonando la práctica regular:

Comience el programa de ejercicio a una intensidad que le permita mantener una conversación y varíe su plan de trabajo. Alterne días de trabajo intenso o de larga duración con días de trabajo más suave.

Utilice otras actividades uno o dos días por semana para complementar aquella que haya elegido como principal y para dar descanso a músculos y articulaciones.

Escuche a su cuerpo, atienda a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardíaca basal por la mañana antes de levantarse. Tómese el pulso cuando se despierte y podrá observar como su frecuencia cardíaca disminuye a medida que mejora su nivel de forma física. Un aumento de la frecuencia cardíaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden ser signos premonitorios de fatiga o lesión.

Mantenga la mayor regularidad posible y procure evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable.

Fije objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registre sus progresos y premie la consecución de sus objetivos.

Procure realizar la actividad a aquellas horas en que las condiciones sean más benévolas, evitando el frío o calor excesivos.



### **Concepto actividad física (11)**

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

### **Beneficios de la actividad física (12)**

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterinemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

## **2.2 MARCO LEGAL**

### **Código del buen vivir**

#### **Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población.**

A.-Fomentar e impulsar de forma incluyente el deporte de alto rendimiento e incorporar sistemas de planificación, seguimiento y evaluación de sus resultados.

B.-Desarrollar actividades extracurriculares en las instituciones educativas dirigidas por entrenadores y guías especializados orientados a complementar la enseñanza.

C.- Elaborar o reelaborar los programas curriculares de cultura física que tiendan a promover el hábito de la práctica deportiva o actividad física desde las edades tempranas.

**Texto que da la Ley de Cultura Física, Deporte y Recreación con su correspondiente reglamentación.-**

**En el Capítulo Único, Art. 6.-**

La práctica de la Educación Física, la Cultura Física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles primarios, medio y superior. La educación física, deporte y recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Concejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas (CONESUP).

**Ley de deporte como política de estado**

Art. 382.- se reconoce a la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte de acuerdo con la Ley.

**Ley de deporte, educación física y recreación**

Art 3.- La práctica del deporte educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Será protegida por todas las funciones del estado.

## **2.3 MARCO CONCEPTUAL**

### **Coordinación**

La coordinación depende del sistema nervioso, por lo que en principio estarán determinadas por el factor genético. Los músculos se mueven gracias a las señales que le llegan desde el encéfalo, y la mejor distribución de lo que se conoce como “unidades motoras” será lo que determine la velocidad y la frecuencia con la que lleguen los estímulos.

### **Capacidad de Ritmo**

Permite desarrollo dinámico y acentuado de esquema de movimiento en lapso de tiempo seleccionado por el atleta.

### **Capacidad de acoplamiento**

Permite unión armónica de movimientos individuales o parciales, y transferencia óptima del impulso del movimiento entre segmentos corporales.

### **Capacidad de adaptación**

Permite cambio fluido entre diferentes esquemas de movimiento, por ejemplo: entre nado y vuelta de campana.

### **Capacidad de reacción**

Permite rápida ejecución de una acción motriz en respuesta a estímulo (óptico o acústico), por ejemplo: salida o arranque de una competencia.

### **Capacidad de orientación**

Permite ajustar esquema de un movimiento de acuerdo al espacio, se logra por análisis de la información obtenida por estímulos ópticos, acústicos y corporales, por ejemplo: ajuste de amplitud de vuelta campana.

### **Capacidad de equilibrio**

Permite mantener o recuperar posición corporal, por ejemplo: posición de salida.

### **Salud**

Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves.

### **Alimentación**

La alimentación consiste en la obtención, preparación, [ingestión](#) de [alimentos](#).

### **Hipertensión**

Es una [enfermedad crónica](#) caracterizada por un incremento continuo de las cifras de [presión sanguínea](#) en las [arterias](#). Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad, están asociadas con un aumento medible del riesgo de [aterosclerosis](#) y por lo tanto, se considera como una hipertensión clínicamente significativa.

## **Tecnología**

Es el conjunto de conocimientos técnicos, ordenados científicamente, que permiten diseñar y crear bienes y servicios que facilitan la adaptación al medio ambiente y satisfacer tanto las necesidades esenciales como los deseos de las personas.

## **2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.4.1 Hipótesis general**

Al aplicarse este programa de actividades recreativas para desarrollar las capacidades coordinativas beneficiara a los niños y niñas del tercer año de educación la escuela fiscal mixta Veintiuno de Julio.

### **2.4.2 Hipótesis particular**

Al aplicarse este programa de actividades recreativas para desarrollar las capacidades coordinativas beneficiará a los niños y niñas del tercer año de educación la escuela fiscal mixta Veintiuno de Julio

Disminuirá la descoordinación motriz al estar un docente específicamente para la materia de Cultura Física con los conocimientos apropiados.

Con la ayuda de los padres de familia se logrará el mayor interés en la participación de los niños en desarrollar las capacidades coordinativas.

Con la colaboración del equipamiento adecuado por parte del estado con materiales para el área de Cultura Física aumentaría el desarrollo de las capacidades coordinativas.

### **2.4.3 Declaración de variables**

**Variable independiente.-** Programa de actividad recreativa

**Variable dependiente.-** Desarrollar las capacidades coordinativas

#### 2.4.4 Operacionalización de la variable

<b>variable dependiente</b>	<b>Conceptualización</b>	<b>Operacionalización</b>	<b>Indicadores</b>
mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes de la escuela Veintiuno de Julio	- aumentar y mantener las capacidades coordinativas en los estudiantes.	-realizar actividades físicas dirigidas, con asistencia profesional  -medición de las capacidades coordinativas	-respiratorias  -estiramiento  -calentamiento  -ejercicios  -juegos
<b>variable independiente</b>			
-Programa para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de la institución	En lugar adaptado para que los niños puedan recibir la ejecución de los movimientos y ejercicios localizados respectivas a mejorar su capacidad coordinativa	-actividades de acondicionamiento físico  -actividades recreativas con el fin de mejorar sus capacidades coordinativas	-cancha  -conos  -cronometro  -pito

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL

**Proyecto Factible.-** Esta investigación es experimental, porque partimos de un análisis básico mediante el cual se realizó la observación del desarrollo de las capacidades coordinativas los objetivos que se investiga.

**De Campo.-** El problema se encuentra específicamente en la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio del cantón El Triunfo, ya que esta institución educativa no cuenta con un programa de diseño para desarrollar las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia, la fuerza, la resistencia y la velocidad. Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de suma importancia.

**Bibliográfica.-** Esta se constituye una dirección motriz de las capacidades coordinativas en los niños y solo hace efectivo el rendimiento deportivo ya que el cuerpo tiene la capacidad de desarrollar acciones determinadas.

Este proyecto se inicia partiendo de una investigación exploratoria basada con una investigación de campo posibilita la obtención de datos que se encuentran en los diferentes materiales.

**Según su objetivo ginecológico es explicativa.-** Porque reconocemos y examinaremos el lugar donde se va a realizar este programa de actividades recreativas, para buscar la información de las causas del problema, a si como sus efectos.

**Según su objetivo ginecológico es descriptivo.**-Porque se va a efectuar el análisis del problema a si como a medir y valorar el mismo.

**Según su objetivo ginecológico es explicativa.**-Ya que se dará a conocer el porqué de la existencia del programa recreativo para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio del cantón El Triunfo

**El papel del investigador en la investigación.**- el papel que ocupa el investigador en esta investigación es muy importante ya que el pondrá sus conocimientos para el aprendizaje de los estudiantes en este deporte como es el mini voleibol y sin él esta investigación no existiera.

**La interpretación y percepción de la realidad que interese al investigador.**-nos es interesante porque por medio de ello pondremos en práctica todo lo aprendido durante nuestro trayecto de estudio y de experiencia.

## **3.2 POBLACIÓN Y LA MUESTRA**

### **3.2.1 Características de la Población**

La Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 efectúa con estudiantes de géneros masculinos y femeninos de raza mestiza, criollas y mulatas del cantón El Triunfo, provincia del Guayas.

### **3.2.2 Delimitación de la población**

Nuestra investigación fomentando los juegos populares tradicionales es delimitada en tiempo y espacio, porque se aplicará en los niños de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8, siendo una población finita para poder llevar a cabo esta actividad.

### **3.2.3 Tipo de muestra**

Este tipo de muestra que utilizamos es no probabilística, porque seleccionamos a los individuos con la misma posibilidad de participación de esta actividad.



### **3.2.4 Tamaño de la muestra**

Este programa se realizará con los treinta niños del tercer año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8, con edades que fluctúan desde los seis a siete años de edad.

### **3.2.5 Proceso de selección**

#### **Muestra de Sujetos - Tipo**

- Son utilizadas también en estudios exploratorios y en investigaciones de tipo cualitativo.
- El objetivo fundamental es la riqueza, profundidad y calidad de la información, no la cantidad, ni la estandarización.

Donde se analiza los valores y significados de un determinado grupo social, por lo tanto, el uso de expertos como sujeto - tipo es frecuente.

- Se definen grupos dirigidos a un determinado producto, se establecen sesiones o talleres dirigidos por gestores, multiplicadores, facilitadores, donde el grupo a partir de consideraciones, expresan sus valores, expectativas de un determinado producto o servicio.

## **3.3 MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS**

### **3.3.1 Método Teórico**

La forma o documentación escrita como revistas, libros e Internet para la recopilación de datos necesarios para la investigación.

### **3.3.2 Método inductivo**

En esta investigación utilizamos los datos ya existentes acerca de la forma en que son educados los docentes, a partir de ello analizamos la forma de cómo desarrollan su sociabilidad con la tradicional enseñanza de estos juegos.

### **3.3.3 Método deductivo**

Su implementación es importante, puesto que tocaremos teorías de aprendizaje y de la inteligencia para generalizar la importancia del empleo de los juegos populares que permiten al docente profundizar en conocimiento y la creatividad de los niños.

### **3.3.4 Técnicas e instrumentos**

#### **Entrevista**

De tipo abierta obtuve un diálogo con el director y los profesionales que laboran en la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 cantón El Triunfo.

### **3.4 PROPUESTA DE PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN**

Una vez concluida la etapa de recolección de datos obtenidos mediante la encuesta realizada a los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Veintiuno de Julio #8 del cantón El Triunfo procedimos a realizar la tabulación de los datos en forma manual para luego proceder a realizar el análisis de los mismos.

Las técnicas que se utilizarán son todo lo que pueda ayudar con la información de los estudiantes.

Se ingresaron los datos al programa Microsoft office Excel para elaborar las tablas de distribución de frecuencias las cuales están expresadas en porcentajes y elaborar los gráficos, lo utilizado son circulares para proceder el análisis de datos.

## ENCUESTA

Realizadas a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8

¿Ha estado en algún curso vacacional en el cual ha desarrollado las capacidades coordinativas?

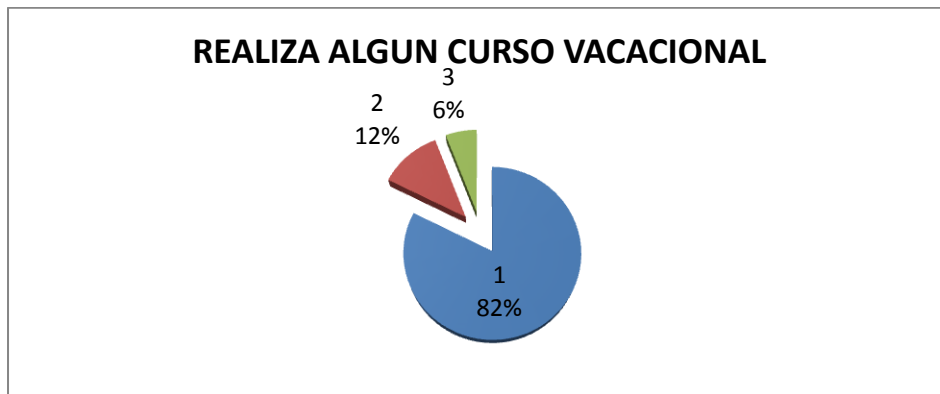
**TABLA No. 1**

realizó algún curso vacacional	Frecuencia	Porcentaje
Si	70	82%
No	10	12%
Nunca	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 1**



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

Se ha observado que el 82% de los niños encuestados practican deporte, un 12% no lo hacen y otro 6% indican que tal vez lo realizan.

## ¿Sabe mantener el equilibrio?

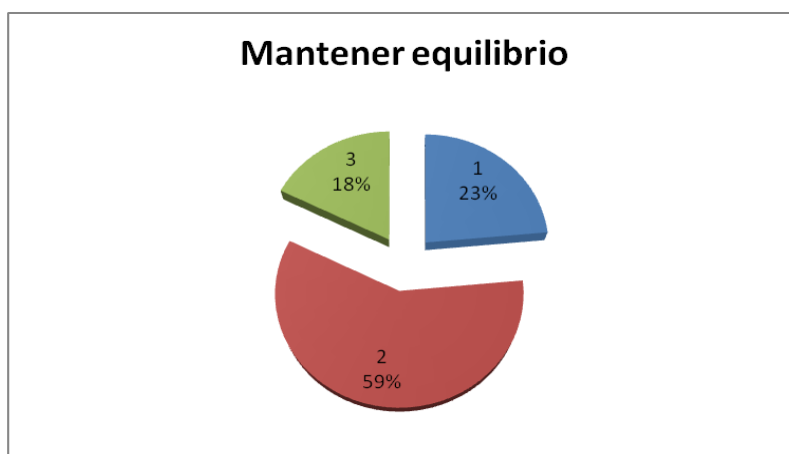
**TABLA No. 2**

mantener equilibrio	Frecuencia	Porcentaje
Si	50	59%
No	30	35%
tal vez	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 2**



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

Se ha observado que el 59% de los niños encuestados practican deporte, un 23% no lo hacen y otro 18% indican su equilibrio.

¿Realizan algún tipo de actividad física diariamente?

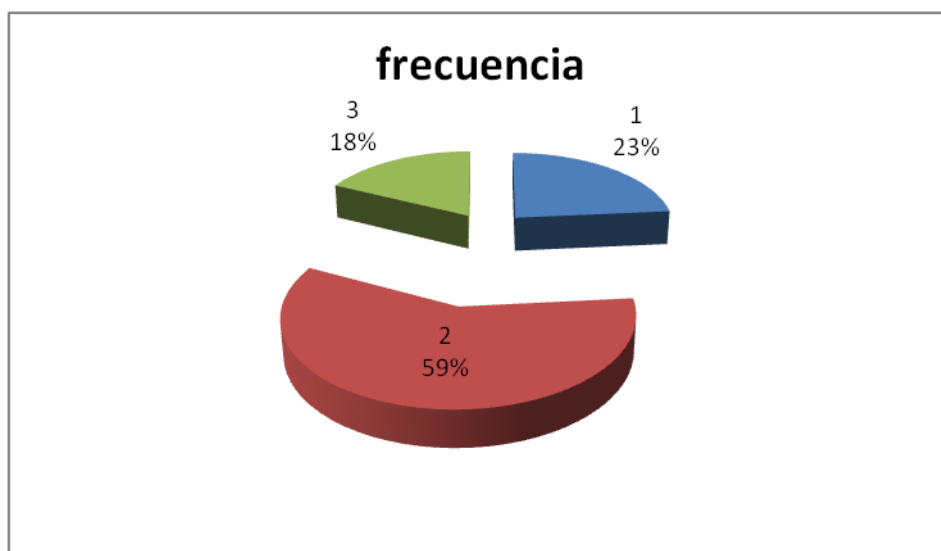
**TABLA No. 3**

<b>Realizan actividad física diariamente</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	75	88%
No	5	6%
tal vez	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 3**



**Fuente:** Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

De los estudiantes el 59% de los niños siempre practican deportes el 23% lo hacen a veces y el 18% nunca realizan deportes.

## PREGUNTA PARA LOS PADRES DE FAMILIA

¿Desde qué tiempo no ha realizado alguna actividad física?

**TABLA No. 4**

No realiza alguna actividad física	Frecuencia	Porcentaje
3 meses	50	59%
6 meses	30	35%
1 año	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 4**



**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio.

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

¿Ha Padecido alguna vez de alguna discapacidad física?

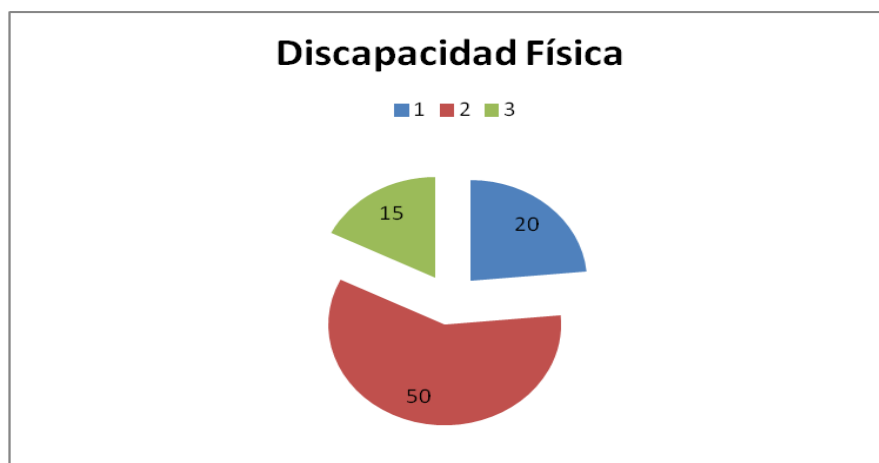
**TABLA No. 5**

<b>Padece de alguna discapacidad física</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	20	23%
No	50	59%
Nunca	15	18%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 5**



**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

¿Ha visitado alguna vez al médico traumatólogo?

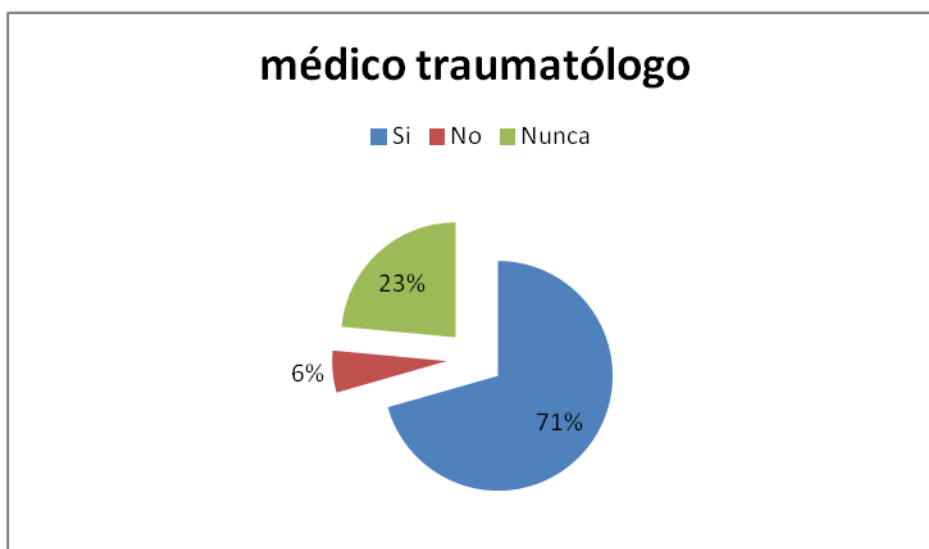
**TABLA No. 6**

Ha visitado al médico traumatólogo	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	71%
No	20	23%
Nunca	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 6**



**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro



¿Cree usted que beneficiara a la comunidad un programa de actividades físicas?

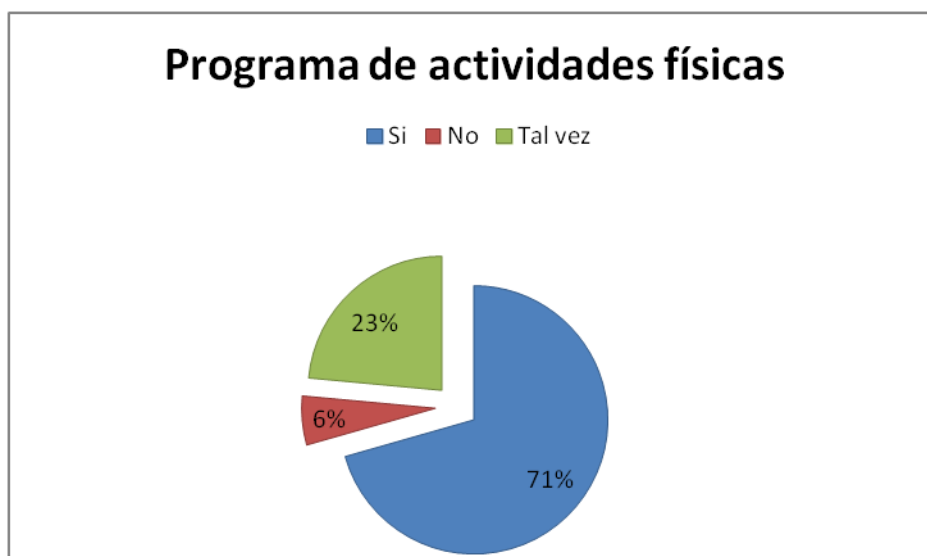
**TABLA No. 7**

<b>Programa de actividades físicas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	60	71%
No	5	6%
Tal vez	20	23%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 7**



**Fuente:** Encuesta realizada a un grupo de padre de familia de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

## PREGUNTA PARA DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN

¿Existe un programa para desarrollar las capacidades coordinativas en la institución?

**TABLA No. 8**

Existe un programa para desarrollar las capacidades	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	10	12%
Nunca	75	88%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 8**



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

¿Estaría de acuerdo con un diseño de un programa de actividades recreativas en la institución?

**TABLA No. 9**

Programa de actividades recreativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	80	94%
No		0%
Poco	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 9**



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

¿Le gustaría que sus estudiantes practiquen nuevas actividades en la institución?

**TABLA No.10**

<b>Practicar actividades nuevas</b>	<b>Resultados</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	76	89%
Poco	4	5%
No	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No.10**



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

## PREGUNTAS PARA EXPERTOS

¿Al bailar Ud. coordina sus pasos?

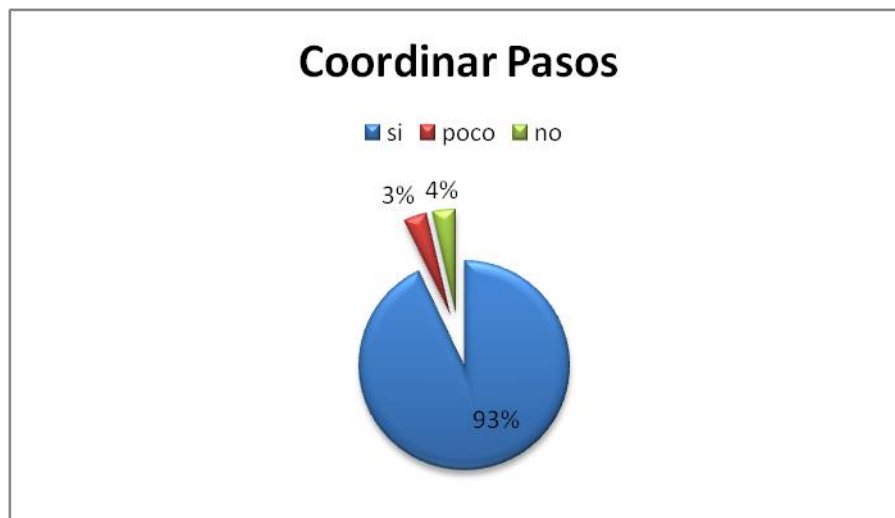
**TABLA No.11**

Coordinar Pasos	Resultados	Porcentajes
Si	79	93%
Poco	3	3%
No	3	4%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a profesionales de nuestra localidad

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 11**



**Fuente:** Encuesta realizada a profesionales de nuestra localidad

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

¿Sería bueno que dando a conocer este programa para el desarrollo de capacidades coordinativas en las instituciones educativas tendría más desarrollo en sus movimientos?

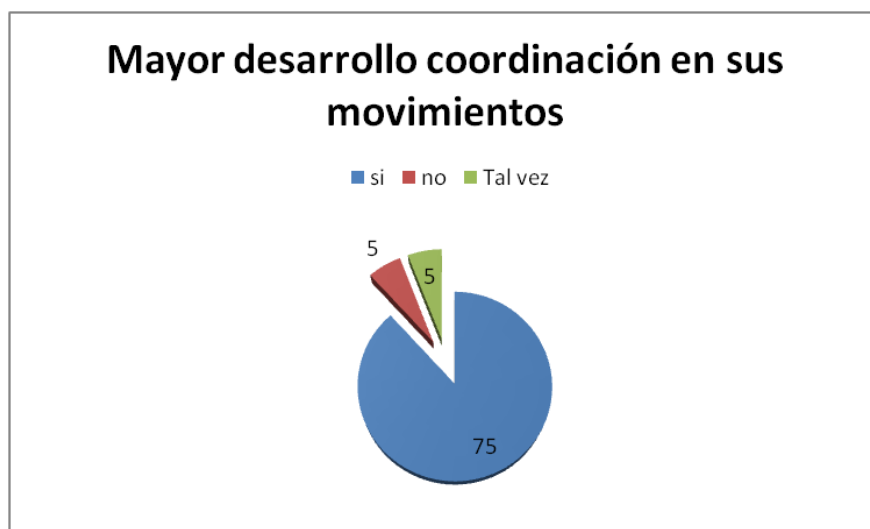
**TABLA No.12**

Mayor desarrollo coordinación en sus movimientos	Resultado	Porcentaje
Si	75	88%
No	5	6%
Tal vez	5	6%
Total	85	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a profesionales de nuestra localidad

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

**GRÁFICO No. 12**



**Fuente:** Encuesta realizada a profesionales de nuestra localidad

**Autor:** Jairon Alberto Pinela Alejandro

## CAPÍTULO IV

### Marco Administrativo

#### 4.1 TALENTO HUMANO

- Jairon Alberto Pinela Alejandro
- Licenciado Manuel Roldan
- Profesor Marlon Gutiérrez
- Licenciado Carlos Pérez Arcos
- Presidente LDC, Domingo Di Lorenzo

#### 4.2 RECURSOS Y MEDIOS DE TRABAJO

- Recursos Humanos
- Espacio físico
- Conos
- Pitos
- **Equipo de recolección de datos**
- Computadora
- Internet
- Pendrive
- Libros de capacidades Coordinativas

- Libros de actividades Motrices
- Plumas
- Cuadernos
- Folleto

#### **4.3 RECURSO FINANCIEROS**

- Recurso Humano
- Municipio
- Liga Deportiva cantonal El Triunfo
- Escuela Veintiuno de Julio



## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

#### **5.1 TEMA**

Programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas del Tercer año de Educación Básica de la Escuela Veintiuno de Julio, del Cantón El Triunfo, Provincia del Guayas, periodo Lectivo 2011-2012

#### **5.2 JUSTIFICACIÓN**

**La enseñanza de la educación física es un medio educativo de gran importancia para que las nuevas generaciones alcancen su ideal de vida y participen en la formación de una sociedad más sana, plena y equitativa.**

**La práctica educativa y el conocimiento sistematizado de los niños y jóvenes han mostrado que el desarrollo físico impacta, además de la salud el desempeño intelectual y el logro de las habilidades básicas para el aprendizaje. Con el juego organizado y las actividades de la educación física, los alumnos aprenden a construir y seguir normas, fundando con ello su personalidad ética y social posterior.**

**Las capacidades coordinativas tienen como meta la formación de sujetos, no de objetos, ni mecanismos de precisión; de ahí que esté profundamente marcada por un fuerte componente afectivo subjetivo, tanto en quien la imparte como en quien la recibe.**

**Las capacidades coordinativas han sido y debe ser un medio esencial para la formación integral de los niños y jóvenes de Ecuador. En la clase de educación física**

**ellos se sienten felices de participar, capaces de dominar su cuerpo. Sin embargo, hay factores que obstaculizan una prestación del servicio más eficiente. Entre ellos tenemos los siguientes:**

**Al inicio del siglo XXI deberemos contar con una educación física capaz de integrarse y dinamizar los aprendizajes de los niños de Ecuador, así como enseñarles a estimarse, a respetar normas y a formar equipo. Los maestros de educación física están al servicio de las escuelas ecuatorianas, por lo que la escuela del siglo XXI debe tener en la educación física uno de sus elementos fundamentales. Para ello:**

**En educación preescolar deberemos lograr que las dinámicas realizadas con los niños les faciliten la apropiación de su esquema corporal y apoyen además el desarrollo de su maduración motora gruesa y fina y sus relaciones espaciales.**

**En educación primaria, tendremos que consolidar y aumentar las habilidades, destrezas y hábitos adquiridos en preescolar y favorecer la práctica de actividades pre deportivas y de deporte escolar, así como las relacionadas con el fomento y cuidado de la salud.**

**En educación secundaria, además de los aspectos referentes al desarrollo corporal de los jóvenes, la educación física deberá alcanzar sus capacidades coordinativas para formar sujetos que establezcan y obedezcan normas y sepan participar en equipo.**

**Deberemos garantizar la aplicación de los contenidos educativos del programa de educación física en preescolar, primaria, secundaria. Para ello, será necesario estrechar la vinculación con los demás servicios.**

## 5.3 FUNDAMENTACIÓN

### **La Actividad Física desde la Prehistoria hasta el Presente ( 2 )**

Restos de nuestros primitivos ancestros de forma humana, los Australopitecos aféresis, datan de 3,5-3,8 millones de años. Cerca de cuatro millones de años de evolución de la familia humana, Hominidae, produjo la raza humana moderna, Homo sapiens aproximadamente 35.000 años atrás (71). Los primitivos Homínidos eran recolectores (buscaban lo que había); pero, casi un millón de años atrás, la caza y la pesca estaban firmemente establecidas como forma de vida para los seres humanos. Este estilo de vida significaba un gran gasto energético durante varios días por semana, con series pico de actividad física extenuante (26, 93).

El siguiente cambio principal en el desarrollo sociocultural de la humanidad fue la domesticación de plantas y animales y el comienzo de la agricultura, lo que ocurrió hace sólo 10.000 años. Los avances industriales durante los últimos 200 años, llevaron a una mayor urbanización y así al comienzo de la clase media. Pero, aún durante este período, la mayoría de las personas tenían un gasto energético relativamente alto, en comparación con el de la sociedad, al final del siglo 20.

Los requerimientos del gasto energético en los seres humanos han disminuido durante el transcurso del siglo 20, tendencia que aparentemente se aceleró durante la era tecnológica, luego de la 2da. Guerra Mundial (92). El aumento del transporte automotor, la adopción popularizada de actividades sedentarias, y los aparatos que ahorran el trabajo humano, son los principales contribuyentes de esta disminución. Las demandas de energía metabólica de los trabajos extenuantes de antes, tales como la minería, son mucho menores hoy que en el pasado debido a la mecanización y automatización. Este punto está bien establecido por Eaton y Cols. (27): “Desde un punto de vista genético los humanos de hoy son cazadores de la Edad de Piedra, desplazados a través del tiempo a un mundo que difiere de aquel para el cual nuestra constitución genética fue seleccionada”. Este argumento teleológico de la selección genética humana y de la necesidad de la actividad física no prueba que la actividad sea necesaria para la salud, pero puede ser un punto de partida útil para la siguiente revisión y discusión.

### **Historias de las capacidades coordinativas (1)**

Las capacidades físicas coordinativas dependen del sistema nervioso, por lo que en principio estarán determinadas por el factor genético. Los músculos se mueven gracias a las señales que le llegan desde el encéfalo, y la mejor distribución de lo que se conoce como “unidades motoras” será lo que determine la velocidad y la frecuencia con la que lleguen los estímulos.

Las unidades motoras son el conjunto de un nervio más la o las fibras que inerva. Los nervios que inervan una sola fibra se encargan de mover músculos que necesitan movimientos muy precisos (los de la cara, las manos los brazos, etc.), mientras que los nervios que inervan más de una fibra muscular estimulan músculos que no requieren (o no tiene) mucha precisión en sus movimientos.

Existe una correlación entre los distintos tipos de unidades motoras existentes y los tipos de fibras musculares, ya que la existencia de ambas está en realidad íntimamente relacionada.

### **Capacidades físicas coordinativas son:**

Acoplamiento

Orientación

Reacción

Ritmo

Equilibrio

Diferenciación

Cambio

### **Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento (3)**

Capacidad de coordinar oportunamente los movimientos de cada segmento corporal, en cada fase, para lograr la ejecución de un movimiento global final.

### **Capacidad de orientación espacial y temporal (4)**

Es la capacidad de determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo; en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo, etc.) y/o a un objeto en movimiento (balón, adversarios, compañeros, etc.).

**Ritmo (5)**

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. (Maratón)

**Equilibrio (6)**

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

**Diferenciación (7)**

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

**Diferenciación (8)**

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

**Cambio (9)**

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

## **Trucos o consejos para llevar a cabo un programa de actividad física (10)**

Por último, para aquel que decide comenzar a hacer ejercicio existen una serie de trucos que pueden ser de gran utilidad para los primeros días y para no terminar abandonando la práctica regular:

Comience el programa de ejercicio a una intensidad que le permita mantener una conversación y varíe su plan de trabajo. Alterne días de trabajo intenso o de larga duración con días de trabajo más suave.

No incremente el nivel de esfuerzo a menos que note que ya no se fatiga con el que esté realizando. Aumente la duración del ejercicio de forma gradual, no más de 5 minutos por semana.

Utilice otras actividades uno o dos días por semana para complementar aquella que haya elegido como principal y para dar descanso a músculos y articulaciones.

Escuche a su cuerpo, atienda a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardíaca basal por la mañana antes de levantarse. Tómese el pulso cuando se despierte y podrá observar como su frecuencia cardíaca disminuye a medida que mejora su nivel de forma física. Un aumento de la frecuencia cardíaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden ser signos premonitorios de fatiga o lesión.

Mantenga la mayor regularidad posible y procure evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable.

Fije objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registre sus progresos y premie la consecución de sus objetivos.

Procure realizar la actividad a aquellas horas en que las condiciones sean más benévolas, evitando el frío o calor excesivos.

### **Concepto actividad física (11)**

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

### **Beneficios de la actividad física (12)**

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.  
Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterinemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

## **5.4 Objetivos**

### **5.4.1 Objetivo general**

Incrementar un programa de actividades recreativas para fortalecer las capacidades coordinativas en los estudiantes del segundo año de educación básica de Escuela Fiscal Mixta Veintiuno de Julio #8 para mejorar el desempeño en el área de cultura física.

### **5.4.2 Objetivos específicos**

- 1.** Identificar el porcentaje de los estudiantes no han podido realizar diferentes actividades coordinativas.
- 2.** Diseñar un programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas.
- 3.** Verificar la superación y mejoramiento de las capacidades coordinativas mediante la observación de las actividades programadas que se irán realiza.
- 4.** Llevar un control del aprendizaje mediante los test.



## 5.5 UBICACIÓN

A 5KM DEL CANTÓN EL TRIUNFO, EN LA PROVINCIA DEL GUAYAS EN LA ZONA RURAL, EN EL CENTRO DEL RECINTO RÍO VERDE.

## 5.6 ESTUDIO DE FACTIBILIDAD

**Proyecto Factible.-** Esta investigación es experimental, porque partimos de un análisis básico mediante el cual se realizó la observación del desarrollo de las capacidades coordinativas los objetivos que se investiga.

## 5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta de este proyecto se la aplicará mediante la ejecución de un programa para desarrollar las capacidades coordinativas que está bien estructurado y aprobado la unidad de ciencias de la educación y mentalizado de esta investigación, que plantea mejorar el desarrollo las diferentes capacidades coordinativas las cuales son, ritmo, acoplamiento, diferenciación, adaptación, reacción, orientación y equilibrio, este programa estará dirigido hacia los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Veintiuno de Julio del Cantón El Triunfo, provincia del Guayas , se iniciará en el mes de noviembre del 2011.

### 5.7.1 ACTIVIDADES

Para el desarrollo de las capacidades coordinativas se utilizaron las diferentes actividades.

#### **Capacidad de reacción**

En esta actividad los niños y niñas realizaran dos columnas ubicándose frente a frente con su compañero dejando una distancia de 1 metro, para lo cual tendrán que estirar los brazos hacia delante, para cuando escuchen el sonido del pito ellos tendrán que intentar golpear las palmas de su compañero por tres ocasiones en un tiempo de 15 segundos para lo cual ellos ya lo realizan exitosamente la tarea.

#### **Capacidad de Acoplamiento**

Caminar, saltar con los 2 pies mas giro de derecha e izquierda

Caminar, saltar con 1 pie mas giro de derecha e izquierda

Caminar, saltar con 1 pie más saltos con los 2 pies mas giro de derecha e izquierda

Caminar, saltar con 1 pie mas 3 saltos y con giro de derecha e izquierda

Métodos

Encadenamiento graficar, parcial o total entre 2 habilidades con acentos en algunos compartimentos.

### **Capacidad de Diferenciación**

En esta actividad los niños tendrán que ser capaz de saber hacer lo que su compañero está realizando ya que el otro niño tendrá que estar en movimiento de arriba y hacia abajo y desplazamiento de un lugar a otro y su compañero tiene que seguir lo en la actividad que realiza.

### **Capacidad de Orientación**

En esta actividad los niños tendrán que:

Desplazarse a diferentes ritmos

Despacio

Rápido

Lento

Mas rápido y combinaciones

Desplazarse de su lugar de ubicación hasta los conos

### **Métodos**

Observación de otros ejecutantes en movimientos y paradas, los cambios de cambios de posición sobres distancias preferidas.

### **Capacidad de Ritmo**

En esta actividad es más frecuente utilizar en los niños el juego de la estatua

Formas organizativas: pareja

Colocación: en un solo lugar o dispersos

Descripción: Los niños deben moverse por diferentes espacios al ritmo de la música. En el instante en que la música deje de sonar, los niños permanecen inmóviles, cual una estatua, adoptando la postura que tenían justo antes de parar de sonar la música.

## **Capacidad de Equilibrio**

Esta actividad se realiza en todo el rallado de la cancha de la institución lo cual los niños trabaran en pareja, lo cual un niños se desplazara por las diferentes rallas de la cancha y el otro tendrá que alcanzarla los más rápido posible sin salirse de las rallas entes mencionadas.

### **5.7.2 RECURSOS, ANÁLISIS FINANCIEROS**

#### **TALENTO HUMANO**

- Jairon Alberto Pinela Alejandro
- Licenciado Manuel Roldan
- Profesor Marlo Gutiérrez
- Licenciado Carlos Pérez Arcos
- Presidente LDC Domingo Lorenzo

#### **RECURSOS Y MEDIOS DE TRABAJO**

- Recursos Humanos
- Espacio físico
- Conos
- Pitos
- **Equipo de recolección de datos**
- Computadora
- Internet
- Pendrive
- Libros de capacidades Coordinativas
- Libros de actividades Motrices
- Plumas

- Cuadernos
- Folleto

## RECURSOS FINANCIEROS

- Recurso Humano
- Municipio
- Liga Deportiva cantonal El Triunfo
- Escuela Veintiuno de Julio

### Cuadro De Inversiones

INGRESOS POR CONCEPTO DE	EGRESOS POR CONCEPTO DE MATERIALES	SUBTOTAL DE DOLARES
Aportes propios	Transporte	150.00
	Copias	30.00
	Internet alquiler	100.00
	Impresiones a borrador	50.00
	Hojas A4 para encuestas	30.00
	Cd	20.00
	Impresiones y empastados	100.00
	Conos, cronometro	80.00
Total \$	Total de Egresos \$	\$ 560.00

### **5.7.3 IMPACTO**

Mediante la presentación del programa para desarrollar las capacidades coordinativas. Causó un enorme interés al director de la institución educativa el Licenciado Carlos Pérez Arcos y toda su población en la cual me mostraron todo su apoyo ya sea moral o económicamente por medio de rifas o recolección para este proyecto, lo cual el personal docente que presta sus servicios aceptó y felicitó por el trabajo que eh cumplido en su establecimiento educativo lo cual los estudiantes del plantel educativo y padres de familia les gusto al saber que sus niños han realizados nuevas actividades que le va a servir para lo largo de su vida cotidiana.

### 5.7.4 CRONOGRAMA DE TRABAJO

N°	MESES Y SEMANAS DE ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		06-Dic	13-Dic	20-Dic	27-Dic	03-Ene	10-Ene	17-Ene	24-Ene	31-Ene	07-Feb
1		Propuesta del tema									
2			Capítulo I El problema El planteamiento del problema								
3				Capítulo II Marco teórico Marco legal Marco conceptual Hipótesis y variables							
4					Capítulo III Marco metodológico Tipo y diseño de investigación						

5						La población y la muestra Métodos y técnicas					
6							<b>Capítulo IV</b> Marco administrativo Talento humano Recursos y medio de trabajo				
7								Cronograma de trabajo Bibliografía Anexos			
8									<b>Capítulo V</b> Propuesta Tema y justificación Objetivos		
9										Ubicación Estudio de factibilidad	
10											Descripción de la propuesta

### **5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta**

Para evaluar la propuesta se plantean los siguientes lineamientos:

- Circuitos
- Gimnasia Rítmica
- Actividad Deportiva

#### **CONCLUSIONES:**

1. La familia es la base fundamenta en el crecimiento y desarrollo integral de los niños.
2. La falta de práctica de físicas y recreativas en los niños y niñas está afectando gravemente a nuestra sociedad por el incremento del sedentarismo.
3. La educación física y recreativa debe ser el principal centro de motivación en los niños.
4. El presente trabajo de investigación está elaborado con conocimientos científicos y pedagógicos para que sirva como instrumento de ayude para padres y maestros en la formación y fortalecimiento de actividades físicas y recreativas en los niños.

#### **RECOMENDACIONES:**

1. Dedicar más tiempo tanto en la educación como a las actividades físicas y recreativas ya que a través de ellas mejorará su estilo de vida.
2. Concienciar a los padres para que den mayor importancia a la enseñanza de las actividades físicas y recreativas en los hogares.
3. Fomentar en los niños buenos modales y principios que les ayuden en su formación integral.
4. Aplicar este proyecto para la enseñanza de actividades recreativas como instrumento de apoyo para padres y maestros



## BIOGRAFÍAS DE INVESTIGACIÓN

<a href="http://actividadfisica.net/actividad-fisica-cuanta-actividad-fisica.html">actividadfisica.net/actividad-fisica-cuanta-actividad-fisica.html</a>	1
<a href="http://enplenitud.com/nota.asp?articuloID=3925">enplenitud.com/nota.asp?articuloID=3925</a>	2
<a href="http://es.wikipedia.org/wiki/N%C3%B3mada">es.wikipedia.org/wiki/N%C3%B3mada</a>	3
<a href="http://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_f%C3%ADsico">es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_f%C3%ADsico</a>	4
<a href="http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas">http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas</a>	5
<a href="http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm">http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm</a>	6
<a href="http://7mogame.blogspot.com/2011/04/marco-teorico-sobre-la-coordinacion.html">http://7mogame.blogspot.com/2011/04/marco-teorico-sobre-la-coordinacion.html</a>	7
<a href="http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080224205608AAIdJT1">http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080224205608AAIdJT1</a>	8
<a href="http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/">http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/</a>	9
<a href="http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf">http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf</a>	10
<a href="http://es.wikipedia.org/wiki/Orientaci%C3%B3n">http://es.wikipedia.org/wiki/Orientaci%C3%B3n</a>	11

## **ANEXO 1**

### **Autorización para ejecutar la propuesta**

El Triunfo, 20 Noviembre del 2011

Licenciado  
CARLOS PEREZ ARCOS  
DIRECTOR DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA  
VEINTIUNO DE JULIO  
El Triunfo.-

De mis consideraciones:

El suscrito, estudiante de la carrera de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Estatal de Milagro, solicito me permita realizar el proyecto educativo denominado: Programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas del Tercer año de Educación Básica de la Escuela Veintiuno de Julio del Cantón El Triunfo, Provincia del Guayas, periodo lectivo 2011-2012.

Seguro de merecer su atención favorable, nos suscribimos muy agradecidos.

**Atentamente,**

**DIOS PATRIA LIBERTAR**

---

**Licdo. Carlos Pérez A.**

## ANEXOS 2

### Formato De Las Encuestas

#### ENCUESTA

##### Pregunta para estudiantes

1.- ¿Ha estado en algún curso vacacional en el cual ha desarrollado las capacidades coordinativas?

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>NUNCA</b>	

2.- ¿Sabe mantener el equilibrio?

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>TAL VEZ</b>	

3.- ¿Realizan algún tipo de actividad física diariamente?

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>TAL VEZ</b>	

##### Pregunta para los padres de familia

4.- ¿Desde qué tiempo no ha realizado alguna actividad física?

<b>HACE 3 MESES</b>	
<b>HACE 6 MESES</b>	
<b>HACE 1 AÑO</b>	

5.- ¿Ha Padecido alguna vez de alguna discapacidad física?

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>NUNCA</b>	

**6.- ¿Ha visitado alguna vez al médico traumatólogo?**

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>NUNCA</b>	

**7.- ¿Cree usted que beneficiará a la comunidad un programa de actividades recreativas?**

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>TAL VEZ</b>	

**Pregunta para los profesores**

**8.- ¿Existe o ha existido un programa para desarrollar las capacidades coordinativas en la institución?**

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>NUNCA</b>	

**9.- ¿Estaría de acuerdo en realizar Programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas en la institución?**

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>NO</b>	

**10.- ¿Le gustaría que sus estudiantes practiquen nuevas actividades en la institución?**

<b>SI</b>	
<b>POCO</b>	
<b>NO</b>	

**Pregunta para expertos**

**11.- ¿Al bailar Ud. coordina sus pasos?**

<b>SI</b>	
<b>POCO</b>	
<b>NADA</b>	

**12.- ¿Sería bueno que dando a conocer este programa para el desarrollo de capacidades coordinativas en las instituciones educativas tendría más desarrollo en sus movimientos?**

<b>NO ME GUSTARÍA</b>	
<b>SI ME GUSTARÍA</b>	
<b>TAL VEZ</b>	

**ANEXOS 3**

**FOTOGRAFÍAS**

**ESCUELA FISCAL MIXTA #8**

**VEINTIUNO DE JULIO**

**RECINTO RÍO VERDE – EL TRIUNFO – ECUADOR**



**ACEPTACIÓN DEL PROYECTO EN LA INSTITUCIÓN A CARGO DEL  
DIRECTOR CARLOS PÉREZ ARCOS**

## DESARROLLO DE REACCIÓN



**Los niños tienen que estar formados en parejas.**



**Procurar no dejarse tocar la mano de su compañero.**

## DESARROLLO DE ACOPLAMIENTO



**Mover las piernas de de derecha a izquierda.**



**Elevar la punta de un pie y el talón del otro pie y los brazos horizontales.**



## DESARROLLO DE DIFERENCIACIÓN



**Un niño realiza la actividad y la otra continua.**



**Ahora realizan todo lo contrario.**

## DESARROLLO DE RITMO



**Realizan movimientos al ritmo de la música.**



**Se encuentran inmóvil y si se mueve pierden.**

## DESARROLLO DE ORIENTACIÓN



**Desarrollo de Orientación con la máxima velocidad.**



**Orientándose para dar partida a un punto específico.**

## DESARROLLO DE EQUILIBRIO



**Caminar por la línea con los brazos adelante.**



**Realizar el máximo equilibrio con los brazos horizontales.**

**AGRADECIMIENTO AL DIRECTOR Y ESTUDIANTES DEL PLANTEL LOS  
CUALES COLABORARON CON LA REALIZACIÓN DE ESTE PROYECTO EL  
CUAL SE LOGRÒ CON PRECISIÒN Y MUCHO ÈXITO**



**FINALIZANDO LAS TUTORIAS CON EL LICENCIADO PATRICIO ROMERO  
IBARRA DOCENTE EN CULTURA FÍSICA**



# **Evidencia del Antes y Despues del Proyecto Realizado**

### Capacidad de reacción

En esta actividad los niños y niñas realizaran dos columnas ubicándose frente a frente con su compañero dejando una distancia de 1 metro, para lo cual tendrán que estirar los brazos hacia delante, para cuando escuchen el sonido del pito ellos tendrán que intentar golpear las palmas de su compañero por tres ocasiones en un tiempo de 15 segundos

Nº	NOMINA	ANTES	DESPUES
1	BOLAÑOS JACKSON	3	10
2	GUAYARA DAVES	2	9
3	MARIN DANNY	3	10
4	MEDINA ANTHONY	3	10
5	MENDEZ KEIVY	1	8
6	ROMERO ERICK	2	9
7	RODRIGUEZ CRISTHOFER	2	9
8	SANCHEZ LUIS	3	10
9	VELASCO FRANKLIN	3	10
10	VELEZ JOSUE	3	10
11	VELOZ RAUL	2	8
12	ZAMORA KEVIN	3	10
13	ACOSTA DIANA	3	10
14	ANCHUNDIA LADY	3	10
15	ALMEIDA EVELYN	2	9
16	AVILA CAROLINA	2	9
17	BRAVO LESLY	2	9
18	CASTRO GABRIELA	3	10
19	CASTAÑEDA MICHELL	3	10
20	CAJAMARCA BERTHA	3	10
21	CHILLOGALLO CARLA	3	10
22	CORDOVA ALISSON	3	10
23	FIGUEROA DAYLA	2	9
24	GOYA DELIA	2	9
25	GONGORA MERCEDES	2	9
26	LOZANO PAOLA	3	10
27	QUISHPE LIDIA	3	10
28	RIVERA KEYLA	3	10
29	VICUÑA RUTH	3	10
30	VILLAMAR GILDA	3	10



**Capacidad de Acoplamiento** Caminar, saltar con los 2 pies mas giro de derecha e izquierda Caminar, saltar con 1 pie mas giro de derecha e izquierda Caminar, saltar con 1 pie más saltos con los 2 pies mas giro de derecha e izquierda Caminar, saltar con 1 pie mas 3 saltos y con giro de derecha e izquierda Métodos Encadenamiento graficar, parcial o total entre 2 habilidades con acentos en algunos compartimentos.

Nº	NOMINA	ANTES	DESPUES
1	BOLAÑOS JACKSON	3	10
2	GUAYARA DAVES	2	9
3	MARIN DANNY	3	10
4	MEDINA ANTHONY	3	10
5	MENDEZ KEIVY	1	8
6	ROMERO ERICK	2	9
7	RODRIGUEZ CRISTHOFER	2	9
8	SANCHEZ LUIS	3	10
9	VELASCO FRANKLIN	3	10
10	VELEZ JOSUE	3	10
11	VELOZ RAUL	2	8
12	ZAMORA KEVIN	3	10
13	ACOSTA DIANA	3	10
14	ANCHUNDIA LADY	3	10
15	ALMEIDA EVELYN	2	9
16	AVILA CAROLINA	2	9
17	BRAVO LESLY	2	9
18	CASTRO GABRIELA	3	10
19	CASTAÑEDA MICHELL	3	10
20	CAJAMARCA BERTHA	3	10
21	CHILLOGALLO CARLA	3	10
22	CORDOVA ALISSON	3	10
23	FIGUEROA DAYLA	2	9
24	GOYA DELIA	2	9
25	GONGORA MERCEDES	2	9
26	LOZANO PAOLA	3	10
27	QUISHPE LIDIA	3	10
28	RIVERA KEYLA	3	10
29	VICUÑA RUTH	3	10
30	VILLAMAR GILDA	3	10

**Capacidad de Diferenciación** En esta actividad los niños tendrán que ser capaz de saber hacer lo que su compañero está realizando ya que el otro niño tendrá que estar en movimiento de arriba y hacia abajo y desplazamiento de un lugar a otro y su compañero tiene que seguir lo en la actividad que realiza.

Nº	NOMINA	ANTES	DESPUES
1	BOLAÑOS JACKSON	3	10
2	GUAYARA DAVES	2	9
3	MARIN DANNY	3	10
4	MEDINA ANTHONY	3	10
5	MENDEZ KEIVY	1	8
6	ROMERO ERICK	2	9
7	RODRIGUEZ CRISTHOFER	2	9
8	SANCHEZ LUIS	3	10
9	VELASCO FRANKLIN	3	10
10	VELEZ JOSUE	3	10
11	VELOZ RAUL	2	8
12	ZAMORA KEVIN	3	10
13	ACOSTA DIANA	3	10
14	ANCHUNDIA LADY	3	10
15	ALMEIDA EVELYN	2	9
16	AVILA CAROLINA	2	9
17	BRAVO LESLY	2	9
18	CASTRO GABRIELA	3	10
19	CASTAÑEDA MICHELL	3	10
20	CAJAMARCA BERTHA	3	10
21	CHILLOGALLO CARLA	3	10
22	CORDOVA ALISSON	3	10
23	FIGUEROA DAYLA	2	9
24	GOYA DELIA	2	9
25	GONGORA MERCEDES	2	9
26	LOZANO PAOLA	3	10
27	QUISHPE LIDIA	3	10
28	RIVERA KEYLA	3	10
29	VICUÑA RUTH	3	10
30	VILLAMAR GILDA	3	10

**Capacidad de Orientación** En esta actividad los niños tendrán que: Desplazarse a diferentes ritmos Desplazarse de su lugar de ubicación hasta los conos

Nº	NOMINA	ANTES	DESPUES
1	BOLAÑOS JACKSON	3	10
2	GUAYARA DAVES	2	9
3	MARIN DANNY	3	10
4	MEDINA ANTHONY	3	10
5	MENDEZ KEIVY	1	8
6	ROMERO ERICK	2	9
7	RODRIGUEZ CRISTHOFER	2	9
8	SANCHEZ LUIS	3	10
9	VELASCO FRANKLIN	3	10
10	VELEZ JOSUE	3	10
11	VELOZ RAUL	2	8
12	ZAMORA KEVIN	3	10
13	ACOSTA DIANA	3	10
14	ANCHUNDIA LADY	3	10
15	ALMEIDA EVELYN	2	9
16	AVILA CAROLINA	2	9
17	BRAVO LESLY	2	9
18	CASTRO GABRIELA	3	10
19	CASTAÑEDA MICHELL	3	10
20	CAJAMARCA BERTHA	3	10
21	CHILLOGALLO CARLA	3	10
22	CORDOVA ALISSON	3	10
23	FIGUEROA DAYLA	2	9
24	GOYA DELIA	2	9
25	GONGORA MERCEDES	2	9
26	LOZANO PAOLA	3	10
27	QUISHPE LIDIA	3	10
28	RIVERA KEYLA	3	10
29	VICUÑA RUTH	3	10
30	VILLAMAR GILDA	3	10

**Capacidad de Ritmo** En esta actividad es más frecuente utilizar en los niños el juego de la estatua  
**Formas organizativas:** pareja  
**Colocación:** en un solo lugar o dispersos  
**Descripción:** Los niños deben moverse por diferentes espacios al ritmo de la música. En el instante en que la música deje de sonar, los niños permanecen inmóviles, cual una estatua, adoptando la postura que tenían justo antes de parar de sonar la música.

Nº	NOMINA	ANTES	DESPUES
1	BOLAÑOS JACKSON	3	10
2	GUAYARA DAVES	2	9
3	MARIN DANNY	3	10
4	MEDINA ANTHONY	3	10
5	MENDEZ KEIVY	1	8
6	ROMERO ERICK	2	9
7	RODRIGUEZ CRISTHOFER	2	9
8	SANCHEZ LUIS	3	10
9	VELASCO FRANKLIN	3	10
10	VELEZ JOSUE	3	10
11	VELOZ RAUL	2	8
12	ZAMORA KEVIN	3	10
13	ACOSTA DIANA	3	10
14	ANCHUNDIA LADY	3	10
15	ALMEIDA EVELYN	2	9
16	AVILA CAROLINA	2	9
17	BRAVO LESLY	2	9
18	CASTRO GABRIELA	3	10
19	CASTAÑEDA MICHELL	3	10
20	CAJAMARCA BERTHA	3	10
21	CHILLOGALLO CARLA	3	10
22	CORDOVA ALISSON	3	10
23	FIGUEROA DAYLA	2	9
24	GOYA DELIA	2	9
25	GONGORA MERCEDES	2	9
26	LOZANO PAOLA	3	10
27	QUISHPE LIDIA	3	10
28	RIVERA KEYLA	3	10
29	VICUÑA RUTH	3	10
30	VILLAMAR GILDA	3	10

**Capacidad de Equilibrio** Esta actividad se realiza en todo el rallado de la cancha de la institución lo cual los niños trabaran en pareja, lo cual un niños se desplazara por las diferentes rallas de la cancha y el otro tendrá que alcanzarla los más rápido posible sin salirse de las rallas entes mencionadas.

Nº	NOMINA	ANTES	DESPUES
1	BOLAÑOS JACKSON	3	10
2	GUAYARA DAVES	2	9
3	MARIN DANNY	3	10
4	MEDINA ANTHONY	3	10
5	MENDEZ KEIVY	1	8
6	ROMERO ERICK	2	9
7	RODRIGUEZ CRISTHOFER	2	9
8	SANCHEZ LUIS	3	10
9	VELASCO FRANKLIN	3	10
10	VELEZ JOSUE	3	10
11	VELOZ RAUL	2	8
12	ZAMORA KEVIN	3	10
13	ACOSTA DIANA	3	10
14	ANCHUNDIA LADY	3	10
15	ALMEIDA EVELYN	2	9
16	AVILA CAROLINA	2	9
17	BRAVO LESLY	2	9
18	CASTRO GABRIELA	3	10
19	CASTAÑEDA MICHELL	3	10
20	CAJAMARCA BERTHA	3	10
21	CHILLOGALLO CARLA	3	10
22	CORDOVA ALISSON	3	10
23	FIGUEROA DAYLA	2	9
24	GOYA DELIA	2	9
25	GONGORA MERCEDES	2	9
26	LOZANO PAOLA	3	10
27	QUISHPE LIDIA	3	10
28	RIVERA KEYLA	3	10
29	VICUÑA RUTH	3	10
30	VILLAMAR GILDA	3	10