



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA**

**TRABAJO PRÁCTICO DE EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE CARRERA DE  
CARÁCTER COMPLEXIVO**

**SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS  
HABILIDADES MOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE  
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO  
DE MILAGRO.**

**Autor:**

**CARBO RIVERA ANGELO CALIXTO**

**Tutor:**

**MSC. OLIVO SOLÍS JOHNNY EDISON**

**Milagro, octubre del 2018**

**ECUADOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

**RECTOR**

**Universidad Estatal de Milagro**

Presente.

Yo, **CARBO RIVERA ÁNGELO CALIXTO** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Temática **SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE MILAGRO**, del Grupo de Investigación ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE, PREVENCIÓN, EDUCACIÓN Y SALUD de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, a los 22 días del mes de octubre de 2018.

  
\_\_\_\_\_  
**CARBO RIVERA ANGELO CALIXTO**  
CI: 0929446805

## APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, **OLIVO SOLÍS JOHNNY EDISON** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por el estudiante **CARBO RIVERA ÁNGELO CALIXTO**, cuyo título es sistema de ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de tercer año de básica de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro, que aporta a la Línea de Investigación enseñanza y aprendizaje, prevención, educación y salud previo a la obtención del Grado Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 22 días del mes de octubre de 2018.

  
\_\_\_\_\_  
**OLIVO SOLÍS JOHNNY EDISON**  
**C.I.:0906629167**

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

**OLIVO SOLÍS JOHNNY EDISON MSc.**  
**LEON JACOME GABRIEL OMAR MSc.**  
**RONDAN ELIZALDE MANUEL DE JESUS MSc.**

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA** presentado por el señor **CARBO RIVERA ANGELO CALIXTO**.

Con el título: **SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE MILAGRO.**

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

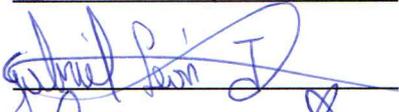
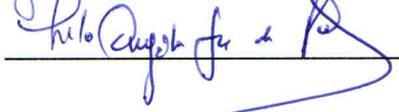
Investigación documental	[ 73 ]
Defensa oral	[ 20 ]
Total	[ 93 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) \_\_\_\_\_

Fecha: 19 de noviembre del 2018.

*Aprobado*

Para constancia de lo actuado firman:

	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
Presidente	<b>JOHNNY EDISON OLIVO SOLÍS MSc.</b>	
Secretario /a	<b>GABRIEL OMAR LEON JÁCOME MSc.</b>	
Integrante	<b>MANUEL DE JESUS RÓNDAN ELIZALDE MSc.</b>	

## DEDICATORIA

El poder culminar con mis estudios y obtener mi licenciatura debo agradecer en primer lugar a Dios y a mi madre que gracias a sus consejos y buenos deseos he podido salir adelante, ella me ilumino en todo este proceso que hoy es el fruto de la dedicación, sacrificio y esfuerzo. A mi hijo quien ha sido mi motor indispensable para salir adelante y convertirme en una profesional de excelencia.

A mi familia también que demostraron interés para que me supere y a mi esposa por brindarme su apoyo incondicional.

Angelo Calixto Carbo Rivera

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer primero a Dios por haberme dado las fuerzas de culminar mis estudios universitarios, mi pilar fundamental mi Mami Mella quien con su esfuerzo me ha regalado la mejor herencia que es el estudio, gracias a sus consejos y el apoyo incondicional , gracias infinitas a mis hermanos que nunca dejaron de darme palabras de aliento para que sea un profesional y ser un ejemplo para mis sobrinos, a mi esposa y mis suegros que día a día me decían que continúe con mis estudios y sobre todas las cosas dedico este proyecto a mi hijo Thyago por quien me esforcé y lo he logrado.

Gracias a todos los amo.

## ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR .....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR .....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
ÍNDICE GENERAL .....	VII
RESÚMEN .....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUCCIÓN .....	3
CAPÍTULO 1 .....	6
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	6
Objetivos .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos .....	9
Justificación .....	9
CAPÍTULO 2 .....	11
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	11
CAPÍTULO 3 .....	19
METODOLOGÍA .....	19
CAPÍTULO 4 .....	20
DESARROLLO DEL TEMA .....	20
CONCLUSIONES .....	23
RECOMENDACIONES .....	23
REFERENCIAS BIBLOGRÁFICAS .....	24

## RESÚMEN

La presente investigación está orientada a indagar sobre los sistemas de ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de tercer año de básica de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro, cuyo objetivo será argumentar los ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de tercer año de básica de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro, la relevancia de esta investigación permitirá evidenciar los beneficios del desarrollo motriz de los estudiantes; el realizar ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas ayudará al mejoramiento de la enseñanza pedagógica en el área motriz, la metodología a utilizar es de tipo netamente descriptiva, bibliográfica ya que se basará a estudios antes realizados por otros autores exponiendo sus puntos de vistas y poder llegar a la conclusión de que las habilidades motrices básicas, forman las principales bases para que los niños tenga un buen desarrollo físico en una conducta deportiva, es por este razonamiento, que los docentes deberían brindar una mejor enseñanza – aprendizaje para su nivel integral y social.

**Palabras claves:** Habilidades Motrices, Área Motriz, Ejercicios Físicos

## **ABSTRACT**

The present investigation is oriented to investigate on the systems of physical exercises for the development of the motor skills in the students of third year of basic of the Educational Unit San Francisco de Milagro, whose objective will be to argue the physical exercises for the development of the abilities Motrices in the third year students of the San Francisco de Milagro Educational Unit, the relevance of this research will allow to demonstrate the benefits of the motor development of the students; performing physical exercises to develop basic motor skills will help to improve pedagogical teaching in the motor area, the methodology to be used is purely descriptive, bibliographic since it will be based on studies previously done by other authors, exposing their points of view and can reach the conclusion that basic motor skills, form the main basis for children to have a good physical development in a sporting behavior, is by this reasoning, that teachers should provide better teaching - learning for their comprehensive level and Social.

**Keywords:** Motor Skills, Motor Area, Physical Exercises

## INTRODUCCIÓN

La actividad física ayuda a desarrollar habilidades que se convertirán en destrezas innatas de forma diferente en cada uno de los niños, así mismo mediante el ejercicio físico se incide directamente sobre todos los sistemas del cuerpo, especialmente el muscular, esquelético y nervioso.

Existe una gama abundante de información científica indicando que la actividad física mediante el uso de ejercicios físicos que ayudan a mejorar la calidad motora en infantes desde los 5 a 8 años. Sin embargo dentro de la malla curricular de educación general básica, propuesta por el Ministerio de Educación del Ecuador, no se considera la asignatura de Cultura Física desde el Nivel Inicial, donde los niños aprenden y desarrollan en su mayoría las habilidades motrices que serán primordiales para el resto de sus vidas.

Al hablar de Cultura Física se refiere al uso adecuado de métodos, técnicas y herramientas previamente planificadas para niños de 7 a 8 años, las mismas que ayudaran al desarrollo psicomotor permitiendo la evolución de las habilidades motrices y su capacidad para realizar una serie de movimientos corporales y psicológicos de los mismos.

La explosión neural que se da desde los 0 a 8 años, se debe aprovechar al máximo, realizando algún tipo de estimulación mediante el juego planificado ayudando a desarrollar ambos tipos de motricidad fina y gruesa, para lo cual el uso directo de la

Cultura Física ayudará a conseguir en el niño un nivel alto en sus etapas evolutivas con mayor factibilidad.

La relevancia de esta investigación permitirá evidenciar los beneficios del desarrollo motriz de los estudiantes; el realizar ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas ayudará al mejoramiento de la enseñanza pedagógica en el área motriz, para que haya el desarrollo del cuerpo dependerán de otros aprendizajes, por lo que el maestro deberá suscitar o dotar orientaciones para que el niño pueda expresarse y enriquecerse del aprendizaje permitiendo el disfrute de él.

Lo que es trascendental de los ejercicios físicos consiste en consolidar e incrementar la persistencia de los movimientos, para las habilidades motrices básicas, permitiéndoles, de este modo, a los niños mayor estabilidad, organización, equilibrio al instante de efectuar los ejercicios y por lo tanto, optimizar su solidez muscular, fuerza, elasticidad y su contextura corporal, permitiéndoles integrarse, socialmente y obtener un estado físico dinámico sin ninguna falencia en sus movimientos.

Este trabajo investigativo está compuesto por cinco capítulos que se describen a continuación:

Primer capítulo I: Está compuesto por el problema planteado, el objetivo general, y específico, seguido por la justificación.

El segundo capítulo consta por el marco teórico, el cual se desarrolla toda la teoría de la investigación.

Seguido por el tercer capítulo que describe la metodología, a utilizar, mientras que en el capítulo cuatro se encuentra el desarrollo del tema quien explica el punto de vista de diversos autores sobre el tema a tratar.

Por último, el capítulo cinco constituido por la conclusión de la investigación.

## **CAPÍTULO 1**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Se ha comprobado que desde el momento del nacimiento, el desarrollo motor sigue una secuencia determinada. Por lo que el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los primeros años de vida de un niño son un factor muy importante ya que el movimiento le permite al niño desenvolverse en diferentes ámbitos como: afectivo, cognitivo, motriz y social. Siendo necesario potenciar en todo niño y niña su conducta motriz, sus habilidades y destrezas para tener mayor independencia sobre el medio y poder así actuar con bases más sólidas en la edad adulta. (GUTHRIE, 2013, pág. 44)

La Cultura Física juega un papel fundamental para la formación de destrezas y habilidades que los niños y niñas en estas edades realizan, por tal motivo es en la etapa inicial donde mediante el juego se adquieren herramientas que definirán el desarrollo físico, psicosocial y emocional de los niños y las niñas. Los niños que no reciben una adecuada estimulación tendrán en los años posteriores limitaciones físicas, emocionales y sociales; además del hecho de ser probablemente jóvenes y adultos poco activos, situación que suma condiciones de exposición para ser adultos afectados por enfermedades crónicas. (HORNILLOS, 2016, pág. 73)

La (Organización Mundial de la Salud, 2016), propuso la estrategia mundial relativo a la alimentación, actividad física y salud, con el fin de cambiar los hábitos no saludables y que realicen actividades físicas que beneficien, a los niños permitiéndoles su desarrollo motriz.

Es importante conocer que dentro de la etapa de 7 a 8 años, se caracterizan grandes cambios en el desarrollo motor, en esta etapa se consolidan las habilidades motrices básicas que posee cada niño – niña y al desarrollarlas se convierten en la parte fundamental de su crecimiento tanto físico, psicológico y cognitivo, haciendo que el niño/a se relacione socialmente, al momento de realizar un ejercicio físico durante una clase de educación física.

En Ecuador se están realizando actividades que poco a poco están incorporando la práctica de ejercicio físico y que sean 60 minutos en la actividad regular con una intensidad moderada por lo menos dos veces a la semana para ayudar a los niños a mantener un estado de salud adecuado.

La problemática encontrada en la Unidad Educativa San Francisco de Milagro es el poco desarrollo de las habilidades motrices básicas, en los Educandos de 7 a 8 años de edad siendo esta la razón para realizar ejercicios físicos como parte fundamental y como beneficios de la tarea motriz que favorece diversos aprendizajes, la cual tiene que ver con aspectos relativos al movimiento.

Como es de conocimiento que el ejercicio físico en los niños constituye una herramienta fundamental para el desarrollo intelectual y emocional, contribuyendo al mantenimiento de la densidad ósea, a la fuerza muscular y a la movilidad articular desarrollando un sistema fisiológico saludable, de allí, la calidad del beneficio de la *motricidad básica, que por medio de la habilidad variada, repetida y sistemática de los*

ejercicios físicos hace que sean un mecanismo fundamental para el progreso humano, donde les permitirán realizar las acciones motrices como: correr saltar, lanzar y recibir que son algunas de las actividades motoras generales que constan como base, para desarrollar en el futuro habilidades de carácter deportivo.

Los ejercicios físicos que se desarrollaran como una instrumento esencial el cual se basa en un proceso de enseñanza – aprendizaje de acciones motrices como carreras, saltos, lanzamientos y recepciones buscando, de esta forma, el desarrollo y una mayor diversidad en los movimientos básicos que impliquen el influencia del propio cuerpo y el manejo de objetos, buscando utilizarlos como mecanismo lúdico competitivo, fortaleciéndoles sus capacidades físicas y su metabolismo, como también permitiéndoles disminuir el porcentaje de las enfermedades no transmisibles y haciendo que los ejercicios físicos sean como un nuevo habito para un cambio de conductas, sin que les afecten en el ámbito afectivo y social.

El objetivo principal de esta investigación es realizar los ejercicio físicos para los niños y niñas de 7 a 8 años de edad de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro, como una alternativa para mejorar su calidad de vida, sus habilidades motrices básicas, su resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, fuerza, resistencia muscular y la coordinación ya que son beneficios para el niño, los ejercicios físico con los que se beneficiaría también al educando es en el desarrollo de las acciones musculares y esqueléticas, para esto se ha escogido ejercicios físicos, corporales que le permitan al educando realizar actividades deportivas de modo a que puedan escoger en un futuro

el deporte conveniente para su desarrollo personal y deportivo, como a su vez brindarle una sensación de bienestar tanto físico, psíquico y social.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Argumentar los ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de tercer año de Educación General Básica de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro.

### **Objetivos Específicos**

Identificar los ejercicios motrices en los niños y niñas de 7 a 8 años de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro.

Analizar los sistemas de ejercicios físicos adecuados para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños y niñas de 7 a 8 años de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro.

Diseñar un programa de ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de tercer año de Educación General Básica de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro.

### **Justificación**

Existen muchos países a nivel mundial que se preocupan por la salud y la vida de los educandos para conservar un rendimiento escolar, el entrenamiento corporal es toda actividad que desarrolla un ser humano, durante su preexistencia, manteniendo la

agilidad corporal, favoreciéndole en su condición física y psíquica. Todo movimiento muscular que genere un trabajo de los músculos sin que tenga un consumo de energía se debe meditar como actividad física, sin embargo, el entrenamiento físico se deriva de una actividad física programada y repetitiva con un objetivo que es de optimizar una o algunas funciones fisiológicas, que establecidas con una categoría de complicación o dificultad en su desarrollo.

La trascendencia de los ejercicios físicos están orientados a encontrar una conclusión en el propio cuerpo, mediante la condición física, la recreación, la actividad física, la mejora de la salud o la reposición de una función motora, es por eso, que, el ejercicio físico es un movimiento que requiere un proceso arduo, encaminado a un solo objetivo, los ejercicios físicos están, conscientemente, direccionados a un objetivo con el fin de efectuar una tarea motriz, mediante, procesos de orientación y ordenación fisiológica y cognitiva para lograr un efecto de la actividad realizada.

Los ejercicios físicos se deben situar al servicio del bienestar del escolar, buscando un proporción general que conjuntamente ayude a su cambio afectivo el cual contribuya a su estado físico, es por esta razón, que las nuevas reformas curriculares, deben implementarse intrínsecamente en las instituciones educativas formando programas que permita al alumno manifestar sus habilidades motrices básicas en las diferentes áreas deportivas, así mismo permitirle al maestro consolidarla en las clases de educación física.

## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### **Motricidad**

Es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten el movimiento y organización de los miembros. Para entender qué es la motricidad, tenemos que empezar por definir al movimiento y conocer qué son los patrones de movimiento, así como los patrones fundamentales o básicos de movimiento. A partir de los años ochenta, en donde señala que el término “movimiento”, está referido a los cambios observables de la posición de alguna de las partes del cuerpo; en cambio, un patrón de movimiento o patrón motor es una serie de movimientos relacionados entre sí, pero que por su simplicidad no llegan a ser considerados como patrones básicos de movimiento, como levantar y bajar un brazo o una pierna. En cambio, los patrones fundamentales o básicos son más complejos porque encierran una combinación de patrones de movimiento de uno o más segmentos del cuerpo como los que entran en juego al caminar, correr, saltar, lanzar, cachar etc. (BERRUEZO., 2015)

Los patrones básicos de movimiento han sido divididos en general por los estudiosos del tema en cuatro grandes grupos: desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones. Otros, insertan a los desplazamientos y saltos en una sola categoría o grupo al que le denominan de locomoción, y al equilibrio en el grupo de los giros, por lo que dividen a los patrones básicos de movimiento en: locomociones (desplazamientos y saltos);

estabilizaciones (giros y equilibrios); y manipulaciones (lanzamientos, recepciones, golpes con pies y con manos). Al final, ambas clasificaciones trabajan lo mismo.

### **Motricidad Gruesa**

Se refiere al proceso de los movimientos musculares generales del cuerpo o masa, éstas llevan al niño a partir de la sumisión absoluta a desplazarse solos, (control de cabeza, sentarse, voltear sobre sí mismo, arrastrarse, mantenerse de pie, marchar, brincar, arrojar un balón, reptar, subir, nivelar, regular). Sin embargo, para que el niño esté en condiciones de realizar algún patrón de movimiento básico como el correr, debe haber pasado por las etapas previas de desarrollo del movimiento: iniciando con los movimientos reflejos (movimientos involuntarios realizados durante los primeros meses de vida); posteriormente y alrededor de los dos años, le fue posible llevar a cabo movimientos conscientes pero poco estructurados llamados movimientos rudimentarios (alcanzar, apretar y soltar objetos; controlar sus manos y su cuello y aprender a erguirse y sostenerse en pie). (NURIA SILVESTRE, 2017)

### **Clasificación de la motricidad gruesa**

**Dominio Corporal Dinámico: Coordinación General.**- La coordinación motriz es la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama de diversos movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. (Echeverri, 2015)

**Función Tónica.** - Es una actividad muscular sostenida que prepara para actividad motriz básica. Se trata ría de algo parecido a un estado de atención del cuerpo que le

mantiene preparado para la acción. Fundamentalmente ha sido definido el tono como un estado permanente de ligera contracción en la cual se halla los músculos entallados cuyo propósito es aprovechar el telón de fondo a las actividades motrices y posturales. (Gallo, 2013)

**Postura y Equilibrio.-** La postura se basa en el tono muscular y el equilibrio se basa en la sensibilidad profunda, la postura y el equilibrio constituyen juntos el sistema postural que es el conjunto de estructuras anatomofuncionales (parte, órganos y aparatos) que se dirigen al mantenimiento de relaciones corporales con el propio cuerpo y con el espacio, con el fin de obtener posiciones que permitan una actividad definida o útil, o que posibilite el aprendizaje. (Zapata, 2013)

**Coordinación viso - motora. -** Es el cumplimiento de movimientos ajustados por el control de la visión. La perspectiva del objeto en quietud o en movimiento es lo que provoca la realización precisa de movimientos para cogerlo con la mano o golpearlo con el pie. Del mismo modo, es la visión del objetivo lo que provoca los movimientos de impulso, precisos ajustados al peso y dimensiones del objeto que queremos lanzar para que alcance el objetivo. (Valle, 2015)

**Esquema Corporal. -** Lo primero que percibe el niño en su propio cuerpo, la satisfacción y el dolor, las sensaciones táctiles de su piel, las movilizaciones, las sensaciones visuales y auditivas. El esquema corporal que a partir de puede entenderse como la organización de todas las sensaciones referentes al propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior, desempeña un importante papel en el

desarrollo infantil puesto que esta organización se constituye en el punto de partida de las diversas posibilidades de acción. (Piñera, 2014)

### **Motricidad Fina**

Comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Se cree que la motricidad fina se inicia al año y medio, sin ningún aprendizaje, empieza a poner objetos pequeños en un bote. La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión. (Robert, 2012)

La motricidad fina, micro-motricidad o motricidad de la pinza digital tiene relación con la habilidad motriz de las manos y los dedos. Es la movilidad de las manos centrada en tareas como el manejo de las cosas; orientada a la capacidad motora para la manipulación de los objetos, para la creación de nuevas figuras y formas, y el perfeccionamiento de la habilidad manual.

La actividad motriz de la pinza digital y manos, forma parte de la educación psicomotriz del escolar. Su finalidad es la de adquirir destreza habilidades en los movimientos de las manos y dedos.

### **Clasificación de la motricidad fina**

- Coordinación Viso-Manual
- Coordinación Facial
- Motricidad Fonética
- Motricidad Gestual

### **Habilidad motora**

Desde el momento del nacimiento, el desarrollo motor sigue una secuencia determinada. Los movimientos del recién nacido, provocados por el medio, son en gran medida reflejos e involuntarios. A medida que progresa el desarrollo y madura el sistema nervioso, el niño consigue control voluntario sobre su musculatura, y de este modo los movimientos reflejos pueden ser suprimidos o inhibidos. Los primeros intentos de movimiento voluntario son imprecisos y groseros. Parecen producirse al azar y sin intención o finalidad, pero representan en realidad un movimiento crucial en la captación de la información. Con el tiempo el niño en desarrollo comienza a integrar estos movimientos imprecisos a su repertorio de habilidades siempre en expansión. (Sergio, 2011)

Estos movimientos se van tornando más complejos en la medida en que el niño aprende a combinar una serie de acciones individuales de su cuerpo en un acto coordinado o intencional, o patrón motor. Con la práctica y la experiencia estos patrones se tornan más perfectos, y el niño comienza a utilizarlos para realizar habilidades con el deporte. Luego el adolescente concentrará sus esfuerzos en lograr las habilidades necesarias para realizar algunas actividades específicas sobre una base recreativa o competitiva.

### **Clasificación de las habilidades motrices básicas:**

**Habilidad básica locomotriz:** Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí nos encontramos con desplazamientos, saltos, giros. (Gomez, 2010)

**Habilidad básica manipulativa:** Son capacidades de imprimir y recibir fuerza de los objetos, así como controlar y manipular su movimiento. Aquí nos encontramos con lanzamientos, recepciones, golpesos. (Latorre, 2010)

**Habilidad básica de equilibrio:** Es la habilidad de adoptar y mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad.

### **La cultura física**

La educación física pretende ante todo el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente teniendo como resultado desarrollo integral, así como su formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida. (Lagardera, 2011)

Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico-recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida diaria. A través de la educación física se le enseña al niño a conocer su aspecto corporal, a ser autónomo en sus movimientos, a realizar ejercicios en su vida

diaria que lo guiaran a una vida sana, le inculcará los hábitos de higiene, así como también querer a la naturaleza.

La instrucción física es el orden pedagógico que mediante la actividad física, tiende a la eficacia del movimiento a partir de las habilidades motrices más simples incluso las más complicadas, con fin de propiciar y almacenar la igualdad de la capacidad funcional del niño.

### **Ejercicios Físicos para el desarrollo de las habilidades motrices de los niños**

1. Caminar utilizando diferentes direcciones como: atrás –adelante, izquierda – derecha
  - Lubricación de articulaciones.
  - Estiramiento.
  - Ronda
  - Caminar en línea recta siguiendo el dibujo.
  - Pasar sobre los obstáculos en línea recta.
  - Caminar formando una columna de cinco en línea recta.
  - Ejercicios de respiración.
2. Equilibrio mantener la posición correcta para realizar una actividad
  - Estiramiento de articulaciones.
  - Levantamiento de los miembros superiores e inferiores.
3. Saltar mejorar la rapidez del niño con actividades físicas diarias
  - Estiramiento de articulaciones.

- Cogerse de las manos y formar un círculo
- Colocar una cuerda en el piso a una altura de 10 cm.
- Dibujar una rayuela en el piso con tiza de color blanco
- Colocar aros o ulas a una distancia de 25 cm de separación.

4. Correr

5. Desplazamiento

6. Coordinación Viso – Motora

7. Posturas Corporales

8. Dominancia Lateral Manual

9. Dominancia lateral y equilibrio

10. Habilidades Motrices Básicas: Rodar, Reptar y trepar

11. Juegos

12. Coordinación Dinámica

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA**

Para el desarrollo de la presente investigación se tomó como base para la recopilación de la información de diferentes fuentes bibliográficas como el google académico, revistas científicas, navegadores, declarada la problemática sobre los ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de tercer año de básica de la Unidad Educativa San Francisco de Milagro, se indica que la investigación será netamente descriptiva, bibliográfica y empírica.

#### **Método Científico**

En esta técnica, se analiza los datos obtenidos, mediante, una sinopsis de los aspectos teóricos en el cual se sustenta la problemática, mediante, procesos prácticos como empírico que, seguidamente, consiga relevancia referente a la propuesta metodológica de ejercicios físicos para desenvolver las habilidades motrices básicas.

**Método Histórico lógico:** Este método permitió fundamentar la importancia de los ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas, estableciendo criterios de la propuesta de una manera hipotética, metodológica para descifrar las biografías del pasado y poder percibir la realidad de los estudiantes de 7 a 8 años.

## CAPÍTULO 4

### DESARROLLO DEL TEMA

Investigaciones realizadas con temas referentes a la problematiza suscitada se puede mencionar ciertos artículos que se describen a continuación:

Según (LICHT), la utilización del ejercicio físico, terapéutico y de robustecimiento del organismo data de más de mil años A.C. eran conocidos bajo el término de "Gimnasia" las diferentes combinaciones de ejercicios para fortalecer el cuerpo de los guerreros y gladiadores de la Antigua Grecia, el cual estaba constituido por una serie de posiciones y movimientos de ritual prescritos por los sacerdotes para el alivio del dolor y otros síntomas. A partir del estudio, análisis y por qué no decir, investigaciones de estos sistemas de ejercicio físicos, se fueron creando las bases para que surgieran las primeras leyes pedagógicas de la educación del físico o capacidades motoras (leyes biológicas) del ser humano. En la medida que se consolidaban estos sistemas, fueron creándose Escuelas para la formación de maestros de educadores del físico humano; de ahí que surgieran las primeras escuelas de educación física en distintos países: Alemania, Grecia, Inglaterra. En la actualidad el ejercicio físico constituye una herramienta fundamental para el desarrollo del niño es por esta razón que El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para las actividades de la cultura física dentro de las instituciones escolares contribuyendo de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. (MINISTERIO DEL DEPORTE, 2013-2017).

El ejercicio físico, según la dice que estar sano es “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. El niño que se aficiona al juego comenzando desde pequeño tendrá, una vida sana y un excelente progreso físico. En mayo del 2004, la Asamblea Mundial para la Salud propuso la estrategia sobre alimentación, actividad física y salud, con el propósito de cambiar los hábitos de vida no saludables y alentar que los gobiernos de los diferentes países realizaran planes nacionales. (Organización Mundial de la Salud, 2016)

Con esto la (Organización Mundial de la Salud, 2016) y su preocupación por el descenso de la actividad física entre los niños y los adolescentes, estableciendo que se debe desarrollar una estrategia sobre el régimen alimentario, el ejercicio físico y la salud del niño y la niña, para buscar una intervención para transformar la vida cotidiana de los seres humanos a modo de que vaya, directamente, involucran con los niños y que todos se interesen por el ejercicio.

El beneficios de los ejercicios físicos según los autores (PEREA 1992, DEVIS Y PEIRO 1997) afirman que “El entrenamiento continuo aportan al cuerpo una sucesión de beneficios que se concentran en la fluidez, y simplicidad en los movimientos proporcionando un progreso conforme de los músculos, vigoriza al cuerpo haciéndolo más robusto para el trabajo, favoreciendo a su vez al progreso normal del sistema óseo, aumentando la capacidad respiratoria y favoreciéndolo a la circulación sanguínea, proporcionando un autodisciplina y superación del asimismo, motivación convencimiento limitaciones, armonía colectivo, felicidad y buen carácter”.

En cada ejercicio físico, existe una labor motriz, la cual se la puede solucionar de diferentes maneras para que su cúspide sea efectiva utilizando las técnicas y tácticas que deben existir basadas en leyes mecánicas y físicas, Por ello, el maestro debe desenvolver actividades que permitan al niño distinguir vivencias, tanto en un plano motriz integral (circular, trotar, brincar, desplazarse independientemente) como en un plano de relación manual (atrapar objetos pequeños, pinchar, colorear, apuntar), haciendo que estos movimientos sean finos y coordinados, de esta manera se le permitirá al niño que conozca y controle su propio cuerpo. (AHUJA & COLS, 2011).

(PIAGET, 2003) "Los mecanismos cognitivos reposan en la motricidad" de esta manera distingue los periodos de desarrollo infantil en las actividades mentales en los periodo en que la motricidad requiere un documento distinguido en el progreso de las funciones cognitivas, en estas edades de su movimiento es escaso en el progreso de la fuerza muscular y la categoría de relación, no pueden ejecutar, durante mucho tiempo movimientos uniformes y no advierten sus imprecisiones, les resulta dificultoso descubrir diferencias entre ejercicios similares e inclusive no lo pueden concebir de manera correcta, no realizan movimientos con velocidad y exactitud por eso, se debe incrementar la velocidad de realización tan solo cuando se ha alcanzado la estrictez, como asimismo, hay problema para depender las acciones a ritmo señalado, a estas edades los niños se orientan, cómodamente, en la orientación del movimiento con correlación a su propio cuerpo aparecen buenos resultados en las habilidades motrices básicas de caminar, brincar, lanzar.

## **CONCLUSIONES**

Los niños no tienen desarrolladas las bases para las habilidades motrices, ocasionado que no tenga un buen desarrollo físico.

Se concluyen que los docentes no realizan actividades lúdicas y ejercicios básicos.

Se evidencio que los docentes no ejecutan los ejercicios de acuerdo a la edad de los niños y niñas, esto dificulta su desarrollo motriz.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda a los docentes que incentiven a los padres de familia para que los niños y niñas tengan una alimentación saludable, de esta manera se mejorara el estado físico en ellos y desarrollaran todas las habilidades motrices.

Implementar en los docentes la enseñanza de habilidades motrices básicas, es importante en el desarrollo de la conducta deportiva.

Los ejercicios a ejecutarse deben ser acorde a las edades de los niños y niñas, de esta manera se desarrollará con más eficacia todas las habilidades motrices.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abete, V. (2015). La educación emocional en infantil, a través de la psicomotricidad innovadora. Trabajo Fin de Grado en maestro de Educación Infantil. Navarra: Universidad Pública de Navarra, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Recuperado de: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/18347/TFG%20-%20Virginia%20Abete%20Ortiz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Berruezo. (2015). El cuerpo ,el desarrollo y la psicomotricidad. Estudios y Experiencias N° 49, vol. 1,
- Bolaños, G. (2010). Educación por medio del movimiento y expresión corporal. San José, Costa Rica: EUED Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Casolo, F. y Albetazzi, S. (2013). ¿Cuál didáctica para la Motricidad Infantil? Revista motricidad y persona, 13, 31-38. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4735580>
- Gallo. (2013). El cuerpo en la Educación Física y su anclaje en la tradición platónico-cartesiana. Memorias del XX Congreso Panamericano de Educación Física.
- Gomez. (2010). La enseñanza de la educación física en el nivel inicial y el primer ciclo de la e.g.b: una didáctica de la disponibilidad corporal. Editorial Stadium.
- Guthrie. (2013). Habilidades Motrices Básicas. En C. Jiménez, & M. d. Física (Ed.), Habilidades Motrices Básicas . Madrid: Didáctica de la Educación Física.
- Hornillos. (2016). concepto de ejercicio fisico. documento, Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General, U.S.Department of Health and human services.
- Lagardera, F. y. (2011). *Educación Física, conductas motrices y emociones. Ethologie & Praxéologie*, . Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Helene\\_Joncheray/publication/261983769\\_Australian\\_Culture\\_and\\_Aboriginal\\_Identity\\_](https://www.researchgate.net/profile/Helene_Joncheray/publication/261983769_Australian_Culture_and_Aboriginal_Identity_)
- Latorre. (2010). *La motricidad en Educación Infantil, grado de desarrollo y compromiso docente. Revista Iberoamericana de Educación* . Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358750>

- Llorca, M. (2002). La psicomotricidad como propuesta de intervención educativa. En Llorca, M.; Ramos, V.; Sánchez Rodríguez, J. y Vega, A (Coord.), La práctica psicomotriz: una propuesta educativa mediante el cuerpo y el movimiento. Malaga: Aljibe.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Ejercicio en la niñez*. Obtenido de <http://www.web.consultas.com/noticias/ejercicio-y-deporte>
- Piñera. (2014). Manifestaciones de la motricidad. Barcelona: Inde.
- Robert. (2012). Motricidad humana: fundamentos y aplicaciones pedagógicas. Madrid: Pila Teleña.
- Sergio. (2011). De educación física a motricidade. Lisboa. Instituto Piaget.
- Valle. (2015). Motivación y aprendizaje escolar: aprendiendo a gestionarla motivación y las emociones. . Madrid: CCS.
- Zapata. (2013). Psicopedagogía de la educación motriz en la etapa del aprendizaje escolar. México: Trillar.

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: propuesta\_version\_urkund20181022173329.docx (D42910660)  
Submitted: 10/23/2018 1:15:00 AM  
Submitted By: jolivos@unemi.edu.ec  
Significance: 0 %

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0



Milagro, 15 de noviembre del 2018

## REGISTRO DE ACOMPAÑAMIENTOS

Inicio: 10-07-2018 Fin 15-01-2019

### FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**CARRERA:** LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION CULTURA FISICA

**Línea de investigación:** ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE, PREVENCIÓN, EDUCACIÓN Y SALUD

**TEMA:** SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE MILAGRO.

**ACOMPAÑANTE:** OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON

DATOS DEL ESTUDIANTE			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	CÉDULA	CARRERA
1	CARBO RIVERA ANGELO CALIXTO	0929446805	LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION CULTURA FISICA

Nº	FECHA	HORA		Nº HORAS	DETALLE
1	2018-03-09	Inicio: 15:00 p.m.	Fin: 17:00 p.m.	2	REVISIÓN DEL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL (TRABAJO PRESENCIAL) REVISIÓN DE BIOGRAFÍA (TRABAJO AUTÓNOMO)
2	2018-17-09	Inicio: 14:00 p.m.	Fin: 16:00 p.m.	2	REVISIÓN DEL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL Y DIRECTRICES SOBRE EL DESARROLLO DEL TEMA (TRABAJO PRESENCIAL) REVISIÓN DE BIOGRAFÍA (TRABAJO AUTÓNOMO)
3	2018-16-08	Inicio: 15:00 p.m.	Fin: 17:00 p.m.	2	SOCIALIZAN DEL PROCESO DE TITULACIÓN. DEFINIR HORARIOS. DETERMINACIÓN DEL TEMA . REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (TRABAJO AUTÓNOMO)
4	2018-23-08	Inicio: 18:08 p.m.	Fin: 20:08 p.m.	2	REVISIÓN DE LA INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO DE LA PROPUESTA (TRABAJO PRESENCIAL) REVISIÓN DE BIOGRAFÍA (TRABAJO AUTÓNOMO)
5	2018-30-08	Inicio: 15:00 p.m.	Fin: 17:00 p.m.	2	REVISIÓN DEL DESARROLLO DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN Y DIRECTRICES SOBRE EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL (TRABAJO PRESENCIAL) REVISIÓN DE BIOGRAFÍA (TRABAJO AUTÓNOMO)
6	2018-10-09	Inicio: 15:00 p.m.	Fin: 17:00 p.m.	2	AVANCE DEL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL Y METODOLOGÍA (TRABAJO PRESENCIAL) REVISIÓN DE BIOGRAFÍA (TRABAJO AUTÓNOMO)
7	2018-24-09	Inicio: 18:08 p.m.	Fin: 20:08 p.m.	2	AVANCE DEL DESARROLLO DEL TEMA (TRABAJO PRESENCIAL) REVISIÓN DE BIOGRAFÍA (TRABAJO AUTÓNOMO)
8	2018-27-09	Inicio: 15:00 p.m.	Fin: 17:00 p.m.	2	AVANCE DEL DESARROLLO DEL TEMA Y CONCLUSIONES

  
 OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON  
 PROFESOR(A)

  
 OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON  
 DIRECTOR(A)

**Dirección:** Cda. Universitaria Km. 1 1/2 vía km. 26  
**Conmutador:** (04) 2715081 - 2715079 Ext. 3107  
**Telefax:** (04) 2715187  
 Milagro • Guayas • Ecuador

**VISIÓN**  
 Ser una universidad de docencia e investigación.

**MISIÓN**  
 La UNEMI forma profesionales competentes con actitud proactiva y valores éticos, desarrolla investigación relevante y oferta servicios que demanda el sector externo, contribuyendo al desarrollo de la sociedad.



*Angelo Carib*

CARBO RIVERA ANGELO CALIXTO  
ESTUDIANTE

**Dirección:** Cdla. Universitaria Km. 1 1/2 vía km. 26  
**Conmutador:** (04) 2715081 - 2715079 Ext. 3107  
**Telefax:** (04) 2715187  
**Milagro • Guayas • Ecuador**

**VISIÓN**

Ser una universidad de docencia e investigación.

**MISIÓN**

La UNEMI forma profesionales competentes con actitud proactiva y valores éticos, desarrolla investigación relevante y oferta servicios que demanda el sector externo, contribuyendo al desarrollo de la sociedad.



**Imagen 1:** Tutoría del 30 de Agosto de 2018

Revisión del Desarrollo del Problema de la Investigación y Directrices sobre el Marco Teórico Conceptual (trabajo presencial), Revisión de Bibliografía (trabajo autónomo).