

ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN MOTRIZ PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS EN EL SUBSECTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE NBI

Activities of stimulation for the development of basic motor abilities in the subsector of Physical Education in NBI

Autores:
Patricio Gatica M., Rodrigo Vargas V. y col.
Académicos del Departamento de Educación Física
Universidad Católica del Maule
pgatica@ucm.cl, rvargas@ucm.cl

RESUMEN

Durante los últimos años la motricidad se ha transformado en un área muy importante en el desarrollo del niño y en una gran inquietud educativa, sobre todo por tratarse de una evidente instancia de integración de saberes.

Gracias al aporte que la investigación ha generado en el ámbito de la motricidad humana, el sistema educacional ha implementado a través de la reforma una serie de mecanismos de intervención temprana para la formación motriz, especialmente en los primeros años de escolaridad.

Es indudable que el acto motor es la base de todo aprendizaje futuro, la natural alegría del niño al moverse y la sensación de dominio cuando adquiere habilidades motrices, junto con favorecer la salud física y mental, facilita la capacidad de concentrarse en sus tareas y aprenderlas.

La importancia de la actividad física está ampliamente establecida y bien aceptada. Sin embargo la práctica de ejercicio físico en grupos poblacionales escolares han disminuido en las actuales generaciones en relación a las anteriores (Gatica, Vargas y cols, 2004), presentando serias repercusiones sobre la aptitud motora, la salud y la calidad de vida.

El presente estudio trata sobre la medición de las habilidades motrices por medio del test TGMD-2 en niños(as) del nivel NBI del sector municipalizado de la comuna de Talca. Pretende ser una contribución para el rendimiento de las habilidades motrices de la población escolar en la región del Maule, se propone una serie de actividades para elaborar programas de intervención motora.

Palabras claves: Estimulación Motriz; Habilidades Motoras Básicas; Educación Física Infantil; Test de Evaluación Motriz; Test de Desarrollo Motor Grueso.

ABSTRACT

Motor activities used in sports assist child development, since they mainly teach and demonstrate the integration of knowledge. Through the educational reform, the Chilean educational system has implemented a series of mechanisms for early intervention and motor training, especially in the first years of school. This is possible thanks to research about human abilities and their relationship to motor activities.

Accordingly, because the base of all future learning appears to be the motor act, this paper explains why motor abilities enable concentration and learning.

However, within the practice of sports in the schools, fewer groups take part in such activities than in the past (Gatica, Vargas y cols, 2004). As a result, there are serious repercussions for motor aptitude, health and the quality of life.

The present study offers measurement of the motor abilities using the TGMD-2 test. The investigation analyzes data related to motor activity in children of level NBI, in Talca (Maule Region). This research also investigates the relationship of motor abilities to scholarship in the Maule Region. Finally, the study elaborates on a series of sports activities to assist development of programs for motor intervention.

Key Words: Motor activities, motor training, motor abilities, test of Gross Motor Development



I. INTRODUCCIÓN

Está ampliamente conocido, establecido y aceptado en el mundo, la importancia de un adecuado desarrollo motriz en el niño, como base fundamental de otros procesos de desarrollo. Tiene gran relevancia en el aspecto educativo debido al equilibrado accionar sobre las dimensiones orgánica, cognitiva y afectiva.

Es indudable que la motricidad es la base de todo aprendizaje sucesivo, la adquisición temprana de habilidades motrices, asegura la autoconfianza y seguridad en sí mismo como también favorece la salud física y mental.

Sin embargo, estudios realizados recientemente en la región del Maule, Chile, (Gatica, Vargas y col., 2004) demostraron que el nivel de desarrollo de las habilidades motoras en los estudiantes, es muy bajo. Específicamente se observó que en los establecimientos de educación general básica, municipalizados, particular subvencionados y particular pagados, más del 75 % de los escolares de los niveles NBI y NB2 presentan habilidades motoras inferiores a las que deberían tener de acuerdo a su edad cronológica.

La educación física, a través de la educación del movimiento y por el movimiento, por el desarrollo de destrezas físicas y el conocimiento de sí mismo, por los diferentes elementos de la cultura, contribuye al desarrollo humano. Así, esta disciplina desarrolla cualitativamente las habilidades motoras básicas: aquellos movimientos inherentes a la naturaleza humana que se adquieren por maduración y se perfeccionan con la práctica (caminar, correr, saltar, lanzar, trepar y otros). Ellas constituyen el sustrato de los movimientos determinados culturalmente. De ahí la importancia de un adecuado proceso de intervención motriz en el niño.

Concientes del problema, este estudio pretende ser una contribución para el desarrollo de las habilidades motoras de esta población escolar, presenta una serie de actividades para estructurar programas de intervención motriz.

II. OBJETIVOS

Objetivos Generales

1. Confeccionar un programa de actividades de estimulación motriz para intervenir en el desarrollo de las habilidades motoras básicas en el Subsector de Educación Física NBI.
2. Aplicar este programa de actividades para el desarrollo motor a una muestra aleatoria de estudiantes de NBI pertenecientes a las

Escuelas Municipales de la Provincia de Talca.

3. Comparar el nivel de desarrollo motor presentado por los escolares sometidos a este programa con un grupo control que realiza su trabajo habitual.
4. Validar un programa de estimulación motriz con el objeto de entregar un recurso pedagógico a los profesores que trabajan en el sistema.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Diseño de la investigación

El diseño es de tipo pre-experimental, transversal descriptivo de pre y post-test, para el grupo control y el grupo experimental con tratamiento en este último.

3.2. Población

La Población de estudio considera a los escolares de NBI de la Provincia de Talca.

3.3. Muestra y procedimiento

La muestra es probabilística ya que la selección fue al azar por muestreo aleatorio simple.

El número de sujetos de la muestra fue de 540 estudiantes, 290 varones y 250 damas, todos sanos y de niveles socioeconómicos alto, medio y bajo.

Las características que se controlaron para seleccionar esta muestra fueron: el sexo, la edad y el tipo de establecimiento. De estas tres características se establecieron las siguientes categorías:

- Sexo: 2 categorías (1: varones; 2: mujeres).
- Edad: 2 categorías (6 y 7 años).
- Tipo de establecimiento: 3 categorías (1: municipal; 2: particular subvencionado; 3: particular sin subvención.)

Para encontrar el número de modalidades de sujetos de muestreo, estas categorías se multiplicaron entre sí. El resultado es: $2 \times 2 \times 3 = 12$ modalidades de sujetos.

Luego estas 12 modalidades se multiplicaron por 45, que corresponde al número máximo de estudiantes por curso en nuestro sistema educacional.

Centros

Los establecimientos fueron seleccionados estratificadamente (Municipalizados, particular subvencionados y particular sin subvención) y al azar dividiendo la muestra total en partes



proporcionales a la población de cada estrato. Los establecimientos seleccionados fueron 12, de los cuales 6 pertenecían a establecimientos municipalizados, 4 a particular subvencionados y 2 a particular sin subvención.

3.4. Guión Metodológico

Extraída la muestra, se procedió a aplicar la propuesta de intervención motriz. Fue administrada por alumnos del último año de la carrera de Educación Física a los grupos experimental mientras que los profesores de las escuelas realizaron su trabajo normal en los cursos equivalentes a los grupos control.

El guión metodológico antes de aplicarlo fue sometido a valides de contenido a través de juicio de expertos. Para ello se contó con la anuencia de 10 jueces a quienes se les entregó una pauta tipo escala de Liker en el que debían registrar un puntaje en cada tarea motriz propuesta, para luego proceder a los análisis de correlación pertinentes para este tipo de situación.

3.5. Instrumentos y recogida de datos

Los datos fueron recogidos en el centro educacional, por equipos de evaluadores. Los evaluadores recibieron una preparación previa de tres sesiones de trabajo para conocer y comprender los protocolos de aplicación de las pruebas. Dos de estas sesiones fueron dedicadas a la explicación de los diferentes protocolos y de entrenamiento práctico con los mismos miembros del grupo, y una para la solución de posibles problemas que se suscitaran en el proceso evaluativo, desde la preparación del recinto con los elementos logísticos, la motivación hacia los alumnos para llevar a cabo con éxito las pruebas y la correcta explicación de la ejecución de las pruebas.

Para la recolección de datos se utilizó el Test de Desarrollo Motor Grueso (TGMD-2), (Ulrich, 2000).

3.6. Análisis de los resultados

La medición del estado en que se evidencian las habilidades motoras de los niños pertenecientes al estudio, permitió realizar un análisis a través del paquete estadístico SPSS esencialmente para determinar las medidas de tendencia central, tales como: moda, mediana y la media, y medidas de variabilidad como desviación estándar, de modo de establecer los rangos de los puntajes máximos y mínimos y su ubicación. Al mismo tiempo establecer la edad equivalente a partir de los puntajes obtenidos y la tabla estandarizada del propio instrumento.

IV. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de las mediciones, tanto del grupo experimental como el de control. El test TGMD2 está compuesto por dos subtest: subtest locomotor y control de objetos. Se entregan los puntajes que permiten conocer la edad motriz que los alumnos presentaban inicialmente (pre test) y luego al final de realizada la intervención (post test).

4.1. Comparación de los resultados del grupo experimental en el pre y post-test en el subtest locomotor

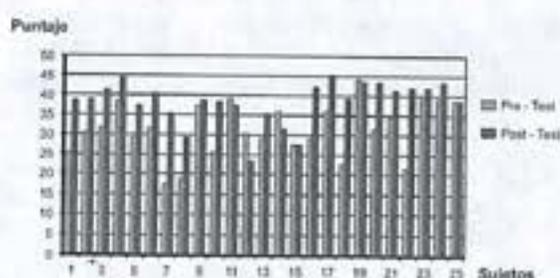


Figura 1: Test Locomotor Grupo Experimental

En la figura 1 se advierte que los sujetos del grupo experimental en el test locomotor presentan mejores resultados en el post-test salvo excepciones.

4.2. Comparación de los resultados del grupo experimental en el pre y post-test en el subtest control de objetos.

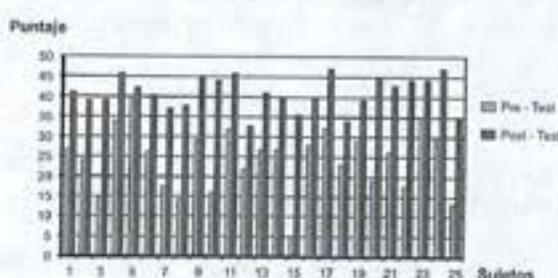


Figura 2: Test Control de Objetos Grupo Experimental

En la figura 2 se aprecia que los puntajes del post-test en el subtest control de objetos son superiores a los del pre-test en todos los casos.



4.3. Comparación de los resultados del grupo control en el pre y post-test en el subtest locomotor.

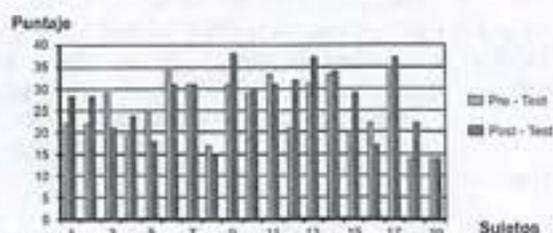


Figura 3: Test Locomotor Grupo Control

En la figura 3 se observa que casi la mitad de los grupos controles en el subtest locomotor no evidencian avances de las habilidades motrices luego del post-test.

4.3. Comparación de los resultados del grupo control en el pre y post-test en el subtest control de objetos.

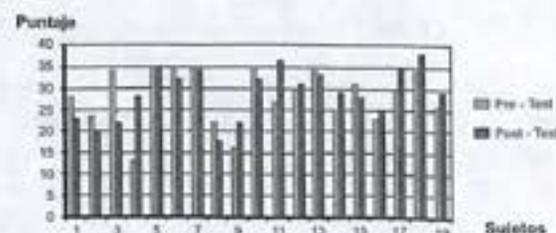


Figura 4: Test Control de Objetos Grupo Control

Al igual que en la figura anterior se observa que aunque en algunos casos los puntajes del post-test son superiores a los del pre-test en general no se evidencian notables avances.

EQUIVALENCIA DE EDAD SEGÚN PUNTAJE DE PRE Y POST-TEST

A continuación se realiza una comparación entre las edades motrices que se obtienen con los resultados que se registraron en el pre-test y las del post-test, las que se compararon con las edades cronológicas de cada sujeto. Esta situación final podrá reflejar los siguientes tipos: edad motriz "Sobre" la edad cronológica, "Bajo" la edad cronológica e "Igual" a la edad cronológica.

a) Resultados de edad motriz de los escolares del grupo experimental en el test locomotor.

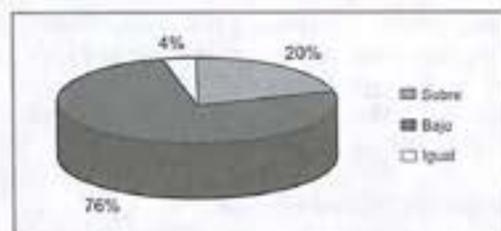


Figura 5: Pre-test Locomotor Grupo Experimental

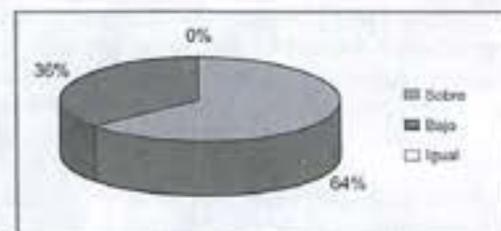


Figura 6: Post-test Locomotor Grupo Experimental

- La figura 5 indica que el 76 % de los sujetos están **bajo** su edad cronológica en el pre-test locomotor. También se observa que solo un 20 % del total de sujetos están por **sobre** su edad cronológica y que un 4 % del total de sujetos está **igual** a su edad cronológica.
- Sin embargo en el post-test (figura 6) se observa que el 64 % del total de sujetos está por **sobre** su edad cronológica en el post-test locomotor y que un 36 % del total de sujetos se mantiene **bajo** su edad cronológica y que no hay sujetos que estén **igual** a su edad cronológica.

b) Resultados de edad motriz grupo experimental test control de objetos

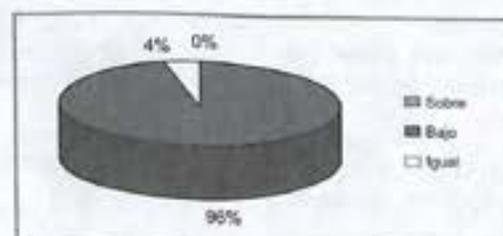


Figura 7: Pre-test Control Objeto Grupo Experimental

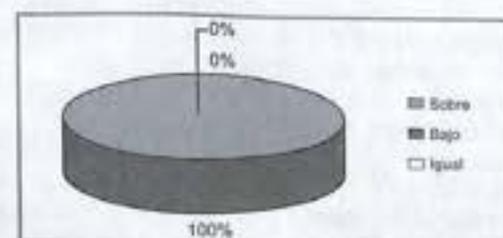


Figura 8: Post-test Control Objeto Grupo Experimental

- La figura 7 señala que la mayoría de los sujetos están **bajo** su edad cronológica en control de objeto representando el 96 %, y solo un 4 % está por **sobre** su edad



cronológica y que no hay sujetos que estén **igual** a su edad cronológica en el pre-test aplicado al grupo experimental.

- En la figura 8 se advierte que en el post-test todos los sujetos en estudio, están por **sobre** su edad cronológica por tanto no hay sujetos que estén **bajo o igual** a su edad cronológica.

c) Resultados de edad motriz grupo control test locomotor.

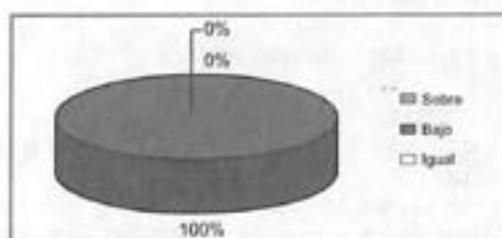


Figura 9: Pre-test Locomotor Grupo Control

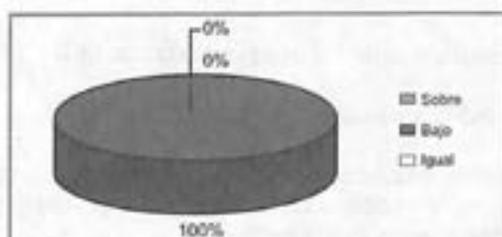


Figura 10: Post-test Locomotor Grupo Control

- La figura 9 muestra que el total de los sujetos del grupo control están **bajo** su edad cronológica en el pre-test locomotor, es decir no hay sujetos que estén **sobre o igual** a su edad cronológica.
- De acuerdo a la figura 10, se aprecia que el total de los sujetos se mantuvo **bajo** su edad cronológica en el post-test locomotor es decir, no hubo mejoría de las habilidades motrices básicas. Por tanto no hay sujetos que estén **sobre o igual** a su edad cronológica.

d) Resultados de edad motriz del grupo control en el test control de objetos

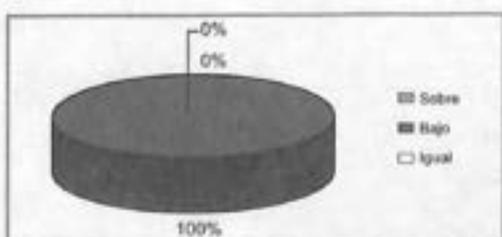


Figura 11: Pre-test Control Objeto Grupo Control

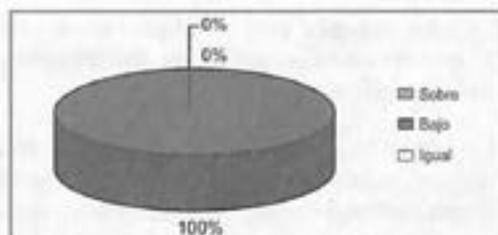


Figura 12: Pre-test Control Objeto Grupo Control

- Conforme la figura 11, el total de los sujetos están **bajo** su edad cronológica en el pre test control de objeto, por lo tanto no hay sujetos que estén **sobre o igual** a su edad cronológica.
- Lo mismo indica la figura 12, el total de los sujetos se mantuvo **bajo** su edad cronológica, por lo tanto no hay sujetos que estén **sobre o igual** a su edad cronológica.

V. CONCLUSIONES

- Los resultados cuantitativos, obtenidos a través de la batería de pruebas (TGMD-2), dan cuenta de la situación motriz de los niños y niñas pertenecientes a la muestra elegida, en las variables edad cronológica versus edad equivalente, diferenciadas por sexo, durante los momentos de pre y post test.

5.1. Conclusiones sobre situación motriz encontrada previa intervención pedagógica.

- La situación motriz observada previa intervención pedagógica fue deficitaria en relación a los parámetros del TGMD-2, para ambos grupos de estudio.
- Un 24% de niños del grupo experimental se encuentra en la edad o sobre la edad cronológica en la prueba de locomoción, y sólo un 4% de en la prueba control de objeto.
- En relación al grupo control su situación fue aún más sorprendente, ya que el 100% de sus integrantes presentó resultados más bajos en desarrollo motor que el que debieran tener según su edad cronológica, tanto para la prueba de locomoción como en la de control de objeto.
- Los resultados reflejados en el pre-test locomotor para ambos grupos son bajos. Aún cuando en el grupo experimental es un poco mejor.



5.2. Conclusiones sobre situación motriz encontradas luego de la intervención pedagógica.

- La situación motriz del grupo experimental mejoró ostensiblemente, a diferencia del grupo control, luego de la intervención motora.
- El grupo experimental mejoró un 44% en la prueba de locomoción, y un 96% en la prueba de control de objeto.
- El grupo control no varió sus resultados ya que mantuvo el 100% su rendimiento bajo el desarrollo motor que debieran tener para su edad cronológica en ambos subtest.

Al finalizar la intervención pedagógica y evaluar a ambos grupos con el test TGMD-2 se evidencia rendimientos diferentes, a favor del grupo experimental.

De ello podemos inferir que el programa aplicado al grupo experimental fue el adecuado ya que logró los objetivos establecidos, en el sentido de mejorar las condiciones de desarrollo motor, tanto en locomoción, manipulación y equilibrio.

Se puede afirmar que las diferencias entre grupos a favor del experimental, se deben en parte al programa de intervención pedagógica aplicado, aunque también puede haber influido el trabajo realizado por especialistas en el tema (Profesores de Educación física) esto no se puede aseverar ya que esta variable no fue considerada en el estudio.

Finalmente se concluye que realizar actividades apropiadas para esta edad y guiadas por especialistas en el tema se logra el desarrollo que requiere el niño en esta etapa.

A continuación se presenta un ejemplo de una clase tipo, así como de una planificación y por último las actividades desarrolladas las que se pueden modificar de acuerdo al objetivo de la clase:

CLASE TIPO

1. Momento Inicial:

• Aspectos conceptuales:

Profesor: Exposición de conceptos e imágenes referidos a habilidades motrices básicas y planteamiento de tareas motrices.

Alumnos: reconocimiento de estas habilidades a través de su experiencia y comprensión de conceptos.

2. Momento del juego sensoriomotor y cognitivo:

• Aspectos sensoriomotrices:

Profesor: Aclaración de actividades a realizar y correcciones de movimientos.

Alumnos: Realización de actividades y juegos propuestos.

3. Momento final

• Aspectos conceptuales:

Profesor: Preguntas sobre las actividades realizadas y tipos de habilidades ocupadas.

Alumnos: Identificación de movimientos realizados y posterior reconocimiento de las habilidades motrices, practicadas en la fase anterior.

Planificación Educación Física NB1 (1°)

Nombre unidad: Habilidades motores básicas.

Objetivo fundamental: Desarrollar habilidades motrices básicas e identificar el cuerpo humano y sus movimientos naturales.

Objetivo transversal: Promover y ejercitar el desarrollo personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano el desarrollo de hábitos de higiene y presentación personal y del cumplimiento de normas de seguridad.



Conducta entrada	Contenido	Aprendizajes esperados	Orientaciones Didácticas	Actividades	Evaluación
Alumnos reconocen los conceptos de: Locomoción Manipulación Estabilidad	Conceptuales Conceptos y características de: Locomoción Manipulación Estabilidad	Que los alumnos identifiquen las distintas formas de Locomoción Manipulación Estabilidad	El profesor Saludo inicial Aspectos formales Método de preguntas y respuestas Retroalimenta.	Los alumnos Respuestas sobre lo preguntado. Atenta observación de lo expuesto por el profesor.	Formativa: Se evalúa Retención Comprensión Atención
Alumnos ejecutan acciones que involucren movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad.	Procedimentales Práctica de las habilidades motrices de: Locomoción Manipulación Estabilidad	Que los alumnos Sean capaces de realizar distintos tipos de Movimientos de: Locomoción Manipulación Estabilidad	Mando directo en instrucciones Asignación de tareas. Resolución de problemas Retroalimentar Correcciones	Calentamiento: Los nombres de mis compañeros (fig. 41) Alumno lanza el balón hacia arriba y dice el nombre de un compañero, el cual debe intentar tomar el balón antes que caiga, o si cae tomarlo y decir stop, y todos paran. El da tres pasos y los quema (lanza el balón) Elongación Actividad 1: Circuito. Estación 1: Boteo entre tres (fig. 36) Pasar alrededor de conos conduciendo con balón de básquetbol. 2: Los pases de parejas (fig. 39) , de distintas formas, con balones de esponja. 3: (fig. 46) Los niños avanzan con una cuerda tomada por sus cabos y cada tres pasos deben saltar por entre la cuerda. 4: Saltan obstáculos (fig. 13) variaciones de salto a través del espacio, sobre objetos. Actividad 2: El quitador central (fig. 40) Actividad 3: 1) Relevos distintos (fig. 23) El pase a través del aro (fig. 27) Vuelta a la calma	Sumativa: Se evalúa: Ejecución Memoria motriz Coordinación.
Alumnos se presentan motivados al trabajo.	Actitudinales Actuar de manera positiva y respetuosa ante sus compañeros y el profesor.	Que los alumnos comprendan el sentido del actuar de manera optimista y respetuosa.	El profesor: Realiza intervenciones de acuerdo a cada situación.	Los alumnos: Prestan atención a las normas establecidas al inicio de la clase. Interacción durante la clase.	Formativa: Observación de Respeto Optimismo Alegría.

VI. PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Objetivo fundamental NBI:

- Identificar El cuerpo humano en sus movimientos naturales.
- Desarrollar o realizar ejercicios, tareas y juegos relacionados con la coordinación dinámica general y la maduración de patrones motores básicos (**habilidades motrices básicas**) tales como desplazamientos, saltos y giros.

A continuación presentamos la propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades motrices básicas para el objetivo fundamental NBI:

1) RECONOCIENDO LAS PARTES DEL CUERPO

Actividades:

- “Las partes del cuerpo humano”.** Una figura humana dibujada en el pizarrón. El profesor pregunta: ¿Quién sale delante e indica la boca de la figura?, si el alumno ubica correctamente lo solicitado, todo el curso aplaude. Luego el profesor dice: ¿Quién sale delante y ubica los brazos? y así sucesivamente hasta ubicar todas las partes del cuerpo.



Figura 1

- “El profesor manda”.** El curso ubicado en el patio, a la orden del profesor los alumnos realizan los siguientes movimientos:

- Sentarse
- Saltar en un pie
- Saltar en dos pies
- Aplaudir
- Levantar los brazos... y así sucesivamente, dándole movilidad a cada una de las partes del cuerpo.



Figura 2



- **“Cubriendo la cabeza”**. Cada alumno dibuja una cabeza grande con todas sus partes en el piso del patio. A la orden del profesor, los alumnos corren libremente por el patio; el profesor indica por ejemplo las orejas, los alumnos corren hasta el lugar donde este su cabeza dibujada y se detienen sobre la parte indicada por el profesor, el último alumno en llegar paga penitencia.

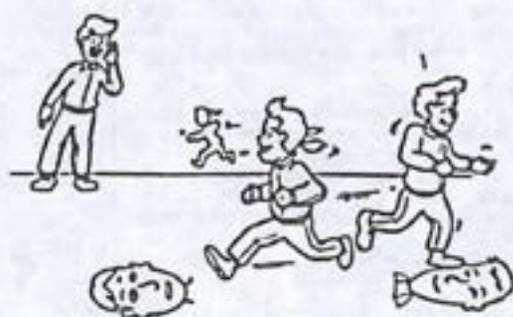


Figura 3

- Idem al anterior, pero dibujando el cuerpo completo y variando las formas de traslado.

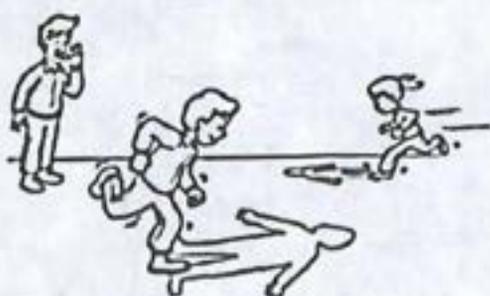


Figura 4

- **“Uno, dos, tres”**. Los alumnos trotan libremente por el patio en diferentes direcciones, cuando el profesor dice uno, dos, tres... cabeza, los alumnos se detienen y se tocan la cabeza. Luego siguen trotando y el profesor dice uno, dos, tres... Rodillas, los alumnos se detienen y se tocan las rodillas y así sucesivamente hasta pasar por las distintas partes del cuerpo.

Variable: Traslados libres o dirigidos y esta vez tocar a un compañero.



Figura 5

- **“Las carreritas en cuadrupedia”**. En posición de rodillas, los niños apoyados en el suelo, deben empujar con la cabeza una silla, una pelota, dando la vuelta alrededor de un cono, un cono, o hasta llegar a un compañero que lo espera al otro extremo. Se puede realizar en forma individual o en grupos.



Figura 6

2) LOCOMOCIÓN

Objetivo Específico 1: Desarrollar la locomoción por medio de desplazamientos simples, hasta ejercicios combinados de coordinación y saltos.

Actividades:

- **“Calentamiento con ritmo”**. El profesor irá aplaudiendo o percutiendo con algún objeto, y los niños caminarán, trotarán o darán saltos de acuerdo al ritmo marcado.



Figura 7

- **“Mi compañero manda”**. Los alumnos se ubicarán en parejas, frente a frente. Uno de ellos deberá desplazarse saltando a pies juntos, tantos saltos como n° indica el compañero. Luego de cumplir con lo pedido, se cambian las funciones.



Figura 8

- **“Saltando aros”**. El profesor ubica aros en distintos lugares del sector (también se pueden dibujar). Los alumnos se ubicarán dentro de cada aro. Cuando el profesor dé la señal, los alumnos deberán desplazarse saltando a otro aro, según se indique (1 pie, 2 pies, etc.) y en distintas direcciones y n° de repeticiones. Por ejemplo: Saltar a pies juntos atrás 5 veces.



Figura 9

- **“Los obstáculos humanos”**. En parejas, los alumnos realizan saltos libremente utilizando como obstáculo partes del cuerpo del compañero, por ejemplo: saltos por sobre el brazo extendido de un compañero arrodillado; saltar por entre las piernas de un compañero sentado en el suelo y con sus piernas separadas; saltar sobre un compañero acostado, puede ser sobre las piernas, brazos o tronco, etc.



Figura 12

- **“Los saltos coordinados”**. Grupos de seis niños. Se ubicarán 6 aros pequeños en el suelo formando un círculo cerrado. Cada niño se situará dentro de un aro con las manos cogidas a la cintura de su compañero (formando un círculo). El juego consiste en avanzar todos juntos saltando de aro en aro.



Figura 10

- **“Saltando obstáculos”**. Los niños saltarán sobre distintos objetos que estarán dispuestos en la cancha o gimnasio. Por ejemplo correr y saltar dentro de un aro, sobre una pelota o una banca sueca, sobre una cuerda, sobre un compañero que está agachado; a pies juntos o en un pie, etc. Según sea la indicación del profesor.



Figura 13

- Se atará una huincha elástica de un extremo a otro con una pequeña inclinación. Los niños saltarán de un lado al otro libremente.



Figura 11

- **“Las figuras geométricas”**. En el suelo se formarán figuras geométricas, cada niño saltará al lado de la figura tantas veces como lados tenga la figura, primero libremente, luego según indicaciones dadas por el profesor. (1 pie, 2 pies).

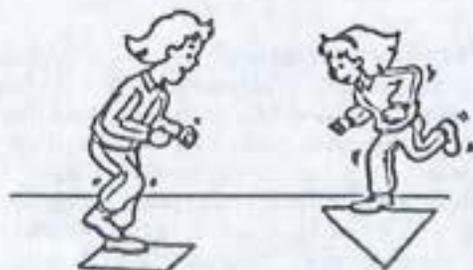


Figura 14

Objetivo Específico 2: Potenciar en los alumnos la habilidad de locomoción a través de juegos de velocidad de reacción.

- “¿Quién es el más rápido?”. Los alumnos se ubicarán en una o dos filas (dependiendo la cantidad de niños), deberá haber un espacio libre de a lo menos 15 metros hacia delante. Se les pedirá que adopten una posición determinada; de pie, sentados, decúbito abdominal, de cúbito prono, de rodillas, saltando en el lugar, etc; se dará una señal (previamente indicada) para la salida y los alumnos deberán correr lo más rápido posible hasta llegar al lugar indicado. El lugar de llegada puede estar demarcado con una línea o bien conos. Este ejercicio puede realizarse entre parejas o en forma individual.

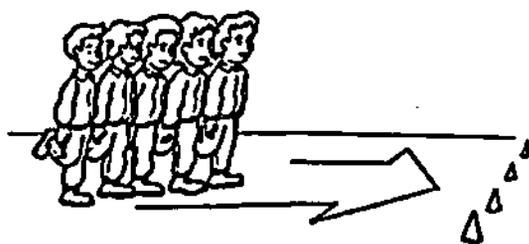


Figura 15

- “Caballos y camellos”. Se divide el curso en dos grupos iguales, los cuales se ubican en el medio del sector determinado para el trabajo. Se colocan sentados dándose la espalda, a un metro y medio de distancia. Se le da un nombre a cada equipo (Caballos y Camellos), el profesor puede ir contando una historia y al momento en que sea nombrado el equipo, este arranca hasta una distancia de 8 metros, su compañero trata de alcanzarlo.



Figura 16

- “El pájaro enjaulado”. Los niños se ubican en tríos, dos de ellos tomados de las manos y el tercero se instala entre sus compañeros semejando una jaula con un pájaro en su interior. A la voz de mando ¡Jaula! los alumnos que forman la jaula cambian su ubicación, a la vez que los alumnos que están de “pájaro” la mantienen. A la orden ¡pájaro! estos se cambian de jaula y los que hacen de jaula se quedan en el lugar.

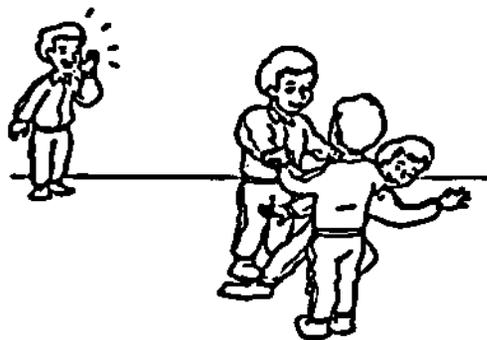


Figura 17

- “Los grupos con color”. Se demarca una zona en forma de cuadrado de 10 metros de lado. El grupo se divide en 4, a cada uno se le asigna un color. Los grupos se ubicarán (sentados, de pie, cucullas, etc.) en los lados del cuadrado. El profesor dirá una posición y nombrará 2 colores los cuales deberán cambiarse al lado del otro color nombrado y realizar la posición dada, el primero tendrá un punto.

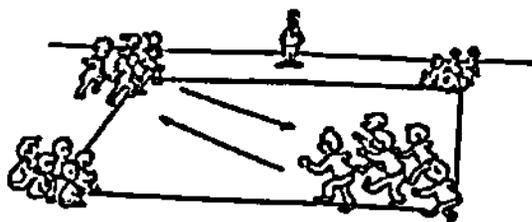


Figura 18

Objetivo Específico 3: Mejorar en los alumnos distintas formas de locomoción tales como: caminar, correr, saltar (1 pie, dos pies, 1 pie delante, 1 pie atrás, 2 pies atrás, etc.), trepar, desplazarse en cuadrupedia, etc.

- “El paso bajo nivel”. Se divide el curso en 4 grupos. Estos se ordenan en hilera y se toman por los hombros. A la señal el último pasa por entre las piernas de los compañeros ubicados con piernas separadas. Gana el equipo que termine primero en volver a la posición original.

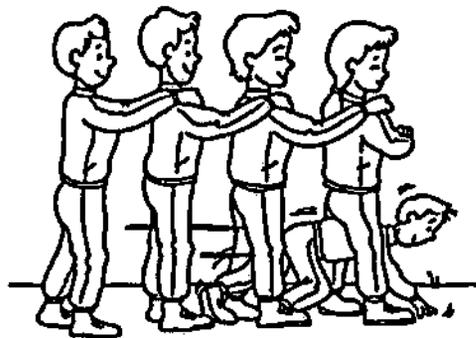


Figura 19



- **“Pasando los conos”**. Se divide el curso en grupos. Se ordenan conos de manera alineada en una distancia de 10 metros. Cada grupo se ubica en hilera frente a estos conos, se da la orden de salida y el primero de cada grupo inicia el recorrido saltando cada cono hasta el final, vuelve corriendo en zig-zag. Primero realizarlo libremente y luego en competencia.

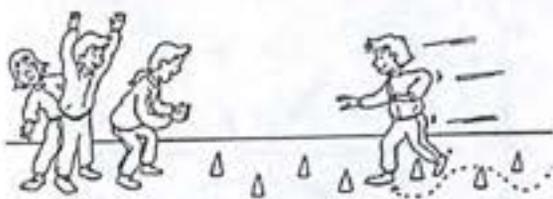


Figura 20

- Se realiza el mismo ejercicio anterior, pero la forma de locomoción se va cambiando de acuerdo a indicaciones dadas por el profesor.

Objetivo Específico 4: Coordinar movimientos de locomoción con verbalizaciones y percusiones realizadas por los alumnos.

- **“El desplazamiento hablado”**. Los alumnos deberán desplazarse libremente en distintas direcciones en un espacio delimitado. Al desplazarse irán diciendo una palabra y percutiendo (con palitos o palmas). Luego el profesor indicará palabras con 1, 2 ó 3 sílabas y la forma de desplazamiento. Por ejemplo: Cua-der-no, Pe-lo-ta, etc.



Figura 21

- **“Los transportes y animales móviles”**. En un espacio delimitado, los alumnos deberán imitar las formas de desplazamiento de distintos animales o tipos de transportes (auto, avión, bote, etc). Los cuales serán nombrados por el profesor. Se puede contar una historia en que se mencionen diferentes transportes y distintos animales. Ejemplo: En el campo me encontré con las gallinas que estaban comiendo maíz y mi abuelo que venía a caballo galopando, las asustó...

Objetivo Específico 5: Vivenciar la locomoción de maneras atípicas (en talones, cantos del pie, puntas, con oposición, etc.)

- **“Conduciendo mi caballito”**. En parejas. Uno de los dos compañeros se coloca una cuerda alrededor de la cintura y el otro la toma por los extremos detrás de él; el ejecutante corre elevando las rodillas a su máxima velocidad, mientras el otro compañero opone cierta resistencia.



Figura 22

- **“Los relevos distintos”**. Se divide el curso en 4 o más grupos ubicados en hileras. Los alumnos deberán realizar relevos hasta una distancia de 10 metros, pero con ciertas indicaciones. En un pie, en talones, en canto interno, en canto externo, etc.

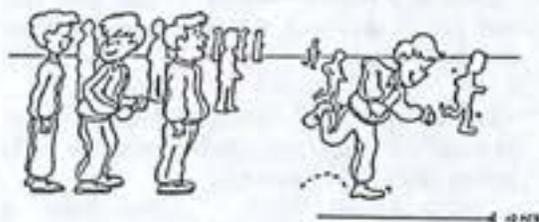


Figura 23

- **“El diario misterioso”**. Los niños dispondrán de una hoja de papel de diario, que se pondrán en el pecho y de esta manera correrán en distintas direcciones sin ayuda de las manos, evitando que se caiga la hoja.



Figura 24



3) MANIPULACIÓN

Objetivo Específico 1: Desarrollar en los alumnos la habilidad de manipulación a través de distintas actividades y con objetos variados.

Actividades:

- “¿Quién puede?”. En forma individual y en el lugar, los alumnos realizan lanzamientos de la pelota: lanzar hacia arriba, la reciben con ambas manos, lanzar y recibir con una sola mano, lanzar de una mano a otra, lanzar con una mano y recibir con ambas, lanzar con dos manos y recibir con una. Después de haberlo realizado en el lugar, se les pide que lo hagan desplazándose.



Figura 25

- “Lanzar - mirar - seguir”. Cada niño con una pelota de trapo, a la orden del profesor los niños deben:

- Lanzar la pelota a 2 ó 3 mts. de distancia contra el suelo y correr siguiendo la trayectoria de la pelota hasta que se detenga.
- Lanzar la pelota contra una pared ubicada a más de 3 ó 4 metros de distancia.
- Lanzar la pelota verticalmente hacia arriba dejándola caer al suelo.

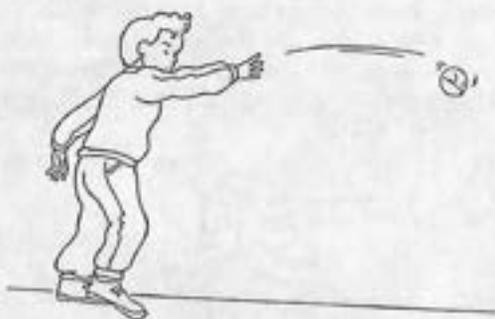


Figura 26

- “El pase a través del aro”. En parejas con un balón, ubicados frente a frente. El alumno que tiene el balón realiza tres botes en su lugar, luego realiza pase de pique a su

compañero, a través de un aro ubicado en el piso de la cancha. Se puede ir alternando la cantidad de botes y las formas para entregar el balón.

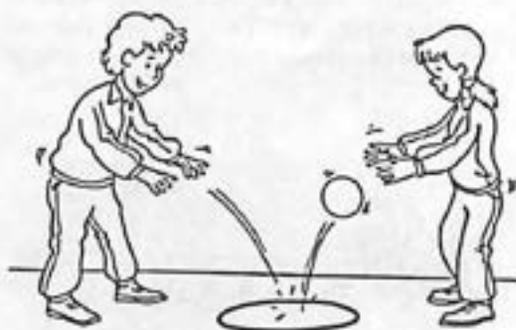


Figura 27

- “Derribar los palitroques”. Individual con una pelota, con botellas plásticas de 500 cc. con arena hasta la mitad, que harán de palitroques. Cada alumno tratará de derribar la mayor cantidad de botellas, con un balón pequeño que lo hace rodar por el suelo. Primero desde corta distancia para luego aumentarla gradualmente.

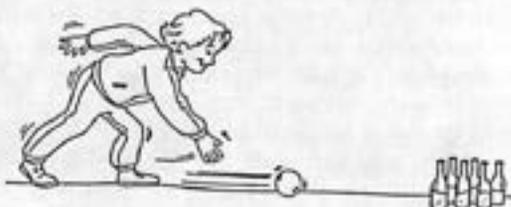


Figura 28

- “Encestando al aro”. El curso se divide en grupos de 6 niños, uno de cada grupo sostiene un aro sobre su cabeza, de manera que el aro quede frontal a los lanzadores, el resto del grupo se ubica frente a él formando una hilera y cada uno con pelotas de papel o de tenis, irán lanzando de a uno tratando de apuntar al centro del aro.

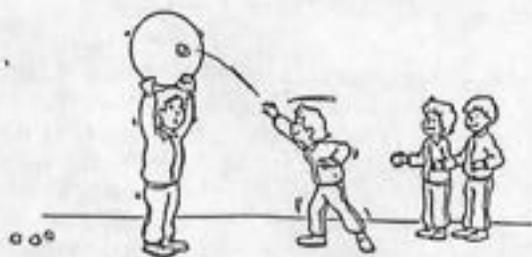


Figura 29

- “El ataque al círculo central”. Se divide el curso en grupos. Se ubica en el centro un grupo de niños protegiendo un círculo. El otro grupo hará un círculo más grande y

periférico al círculo central, portando pelotas de papel. El objetivo es que los alumnos que se encuentran fuera deberán lanzar sus pelotitas tratando de introducirlas y dejarlas dentro del círculo central, que es cuidada por los alumnos del centro, quienes obstaculizan los lanzamientos de sus compañeros con sus manos y pies, pudiendo desplazarse sobre la línea. Los otros grupos trabajan de la misma forma.

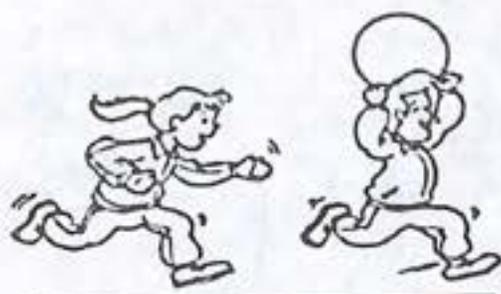


Figura 32

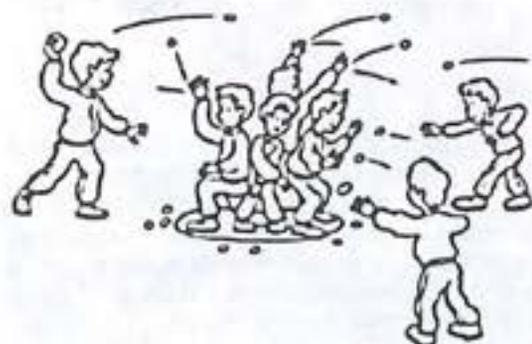


Figura 30

- **“El aro móvil”.** Un alumno sostiene un aro sobre su cabeza y pasa corriendo frente al curso que está dispuesto en filas. Los alumnos tratan de apuntar al aro con pelotitas de papel de diario.

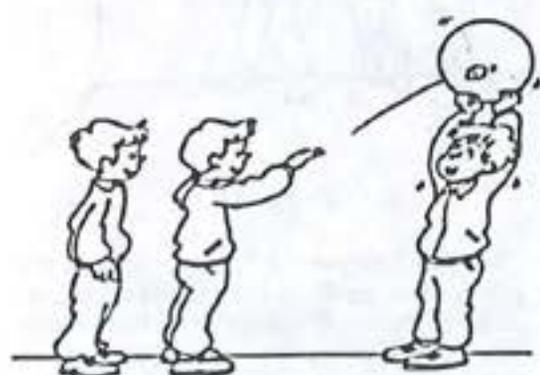


Figura 31

- **“Los aros arrancadores”.** Se dividirá el curso en dos grupos, una mitad deberá portar aros sobre su cabeza y el resto pelotitas de papel, todos se deberán desplazar por el espacio, los niños que llevan pelotas tienen que intentar colocarlas en los aros que son desplazados por los compañeros, que tratan de arrancar. Luego se deben intercambiar los implementos. El grupo que logra encestar la mayor cantidad de veces, será el ganador. (Se le solicita que cada grupo sume sus aciertos).

- **“Los países de colores”.** Grupos de 6 u 8 niños aproximadamente. A cada niño se le pega un cuadrado de papel de color en la espalda, uno del grupo tendrá una pelotita de plástico, la cual lanzará al aire al mismo tiempo que menciona un color, al compañero que le corresponde deberá ir a tomarla y gritar “alto ahí” y dar tres pasos para acercarse donde uno de los compañeros que anteriormente arrancaron. El niño deberá tratar de apuntar en el cuadrado de papel del compañero, si lo logra obtendrá 2 puntos, de lo contrario 1 punto, a quien le lanzaron la pelotita, será quien continuará el juego. Quien logre mayor cantidad de puntos al final del juego será el ganador.



Figura 33

Objetivo Específico 2: Potenciar en los alumnos movimientos de manipulación mezclados con variados movimientos de desplazamientos.

Actividades:

- **“Batalla de pelotitas”.** Dos grupos de igual cantidad. Este juego consiste en dividir el grupo curso en dos pelotones de igual cantidad y cada pelotón se le pasa la misma cantidad de pelotitas de papel. El objetivo de la batalla es tratar de dejar la mayor cantidad de pelotitas en el terreno del pelotón contrario.

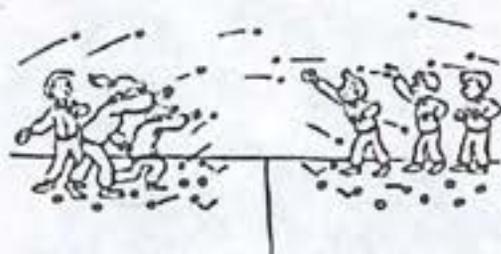


Figura 34

- **“Lanzando arriba y avanzar”.** Los alumnos se ubicarán en filas (según la cantidad de alumnos, el número de filas) con un balón en la mano. Primero lanzarán el balón hacia arriba en el lugar. Luego lo lanzarán hacia arriba y delante, de manera que el balón describa una parábola, debiendo avanzar. A medida que van avanzando, se les pedirá que traten de aumentar el número de pasos que dan mientras que el balón sube y cae.

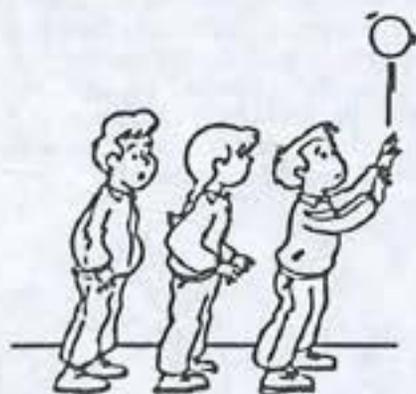


Figura 35

- **“El boteo entre tres”.** Se ubicarán en grupos de tres alumnos con un balón. Dos alumnos se colocarán en hilera con el balón, mientras que el tercero estará a 15 metros frontal a ellos. El primero se desplazará boteando el balón con la mano derecha, entregándoselo al del frente, el que realizará lo mismo, y así sucesivamente hasta cumplir cierto tiempo o repeticiones. Después el profesor dará la señal de cambio de mano.

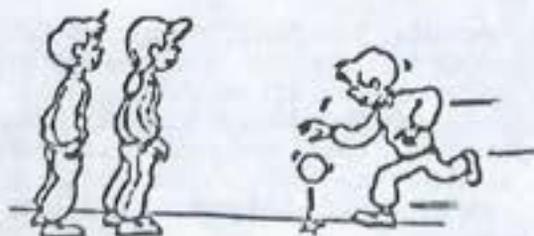


Figura 36

- Se realizará el mismo ejercicio anterior, pero con conos en zig-zag y distintas formas de locomoción.

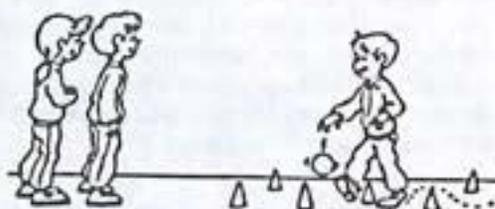


Figura 37

- **“El frontón”.** Grupos de 6 ú 8 compañeros: Los niños se sitúan en hileras frente a una pared, el primero tiene una pelota y la lanza contra la pared recibéndola el compañero de atrás que pasa al primer lugar, mientras el que ha lanzado se ubica al final del grupo y así se repite sucesivamente.

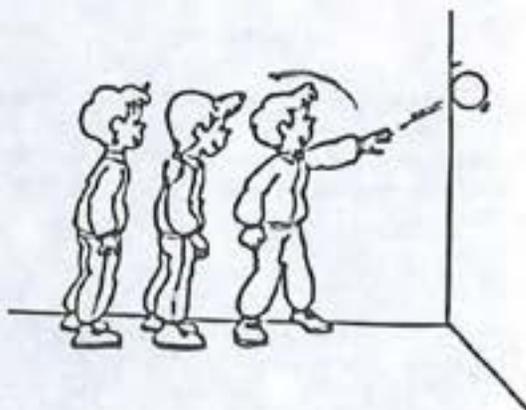


Figura 38

- **“Los pases de parejas”.** En parejas con una pelota. Los alumnos realizan lanzamiento de pases entre compañeros a corta distancia. De manera paulatina, se van alejando y variando la forma de lanzar, de acuerdo a la instrucciones dadas por el profesor.



Figura 39

- **“El quitador central”.** Grupos de 8 a 10 niños. Todos los niños se colocan en un círculo menos uno de ellos, que se ubicará en el centro. Los niños del círculo han de pasarse una pelota

intentando que el del centro no la intercepte.

Variable: Los alumnos que conforman el círculo, se podrán ubicar de pie o sentados.



Figura 40

- **“Los nombres de mis compañeros”.** Grupos de 6 u 8 compañeros: Cada grupo trabaja con un balón. Un alumno se ubica en el centro de su equipo. El debe lanzar el balón al aire (lo más alto posible) exclamando el nombre de otro de sus compañeros del grupo, el cual debe intentar tomar el balón antes de que caiga al suelo, si lo logra puede exclamar “alto ahí” y tiene la posibilidad de dar tres pasos para quemar a uno de sus compañeros, si no logra tomar el balón antes de caer al suelo, debe volver a lanzar el balón al aire y repetir el procedimiento. El alumno que logre quemar a mayor cantidad de compañeros será el ganador.



Figura 41

- **“La carrera del cono invertido”.** Se divide el grupo curso en equipos de 4 ó 5 alumnos los cuales se forman en hileras. El primero de cada grupo tomará con su mano un cono invertido y arriba de este se pondrá una pelota (por la parte más ancha del cono). El niño deberá avanzar lo más rápido posible, sin que se le caiga la pelota, hasta una línea indicada anteriormente (10 mts). Si a un alumno se le cae la pelota deberá ubicarla arriba del cono nuevamente y continuar en el lugar donde se le cayó. El grupo que

primero logre pasar con todos sus alumnos será el ganador.



Figura 42

4) EQUILIBRIO

Objetivo Especifico 1: Aumentar el bagaje motriz (en su ámbito del equilibrio) que poseen los alumnos.

Actividades:

- **“¿Puedes tú?”.** Los alumnos desplazándose libremente por el patio, escuchan la orden del profesor:
¿Puedes tú?...
-Caminar con el borde externo del pie
-Caminar con el borde interno del pie
-Caminar con los talones
-Caminar en punta de pies.

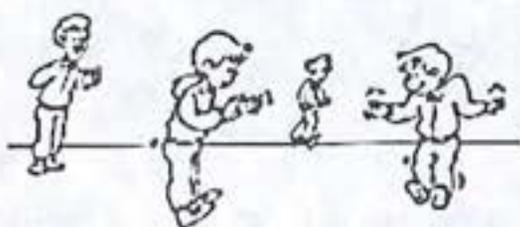


Figura 43

- **“La cuerda floja con cono invertido”.** El curso se dividirá de acuerdo a la disponibilidad de cuerdas. Cada grupo se ubicará en hilera. Los alumnos deberán pasar por sobre una cuerda tendida en el piso y con un cono invertido y arriba de este se pondrá una pelota (por la parte más ancha del cono) intentando avanzar por sobre la cuerda, sin que se les caiga el balón o salirse de la cuerda. Primero lo realizan libremente y luego en competencia.



Figura 44



- **“Rueda la pelotita”**. El alumno se sienta en el suelo con sus piernas extendidas y juntas. Pone la pelota sobre los pies, levantando las piernas con cuidado para que la pelota ruede lento hacia la región abdominal, luego baja las piernas para que la pelota vuelva donde estaba. Repetir.

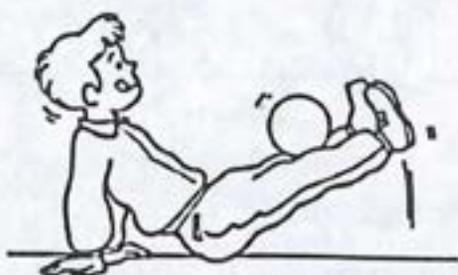


Figura 45

- Los niños avanzan con una cuerda tomada de sus cabos y cada tres pasos deben saltar por entre la cuerda.



Figura 46

- **“Cruzando la poza”**. Sobre el suelo se ubican tarros vacíos de leche, café, etc. A unos 50 cms. de distancia entre sí. Los alumnos deben caminar por sobre ellos.



Figura 47

- **“Recogiendo piedras”**. El niño desde la posición de pie, baja a recoger algunas piedras del suelo, afirmándose en tres apoyos. Las manos y alternativamente sobre el pie derecho o el izquierdo. La pierna que está levantada debe mantenerse arriba.



Figura 48

- **“Los mozos”**. Los niños en posición de pie, cada uno con su pelota. El profesor dirá: ¿Quién puede equilibrarse la pelota en el dorso de la mano? ¿Quién puede dar una vuelta con la pelota en el dorso de la mano? ¿Quién puede subir y bajar una silla sin que se le caiga la pelota? ¿Quién puede correr sin que se le caiga la pelota?



Figura 49

- **“El bastón divertido”**. Los alumnos en posición de pie, cada uno de ellos con un bastón, equilibran el bastón por uno de sus extremos en la palma de su mano, sin tomarlo con los dedos. Primero en el lugar y luego con desplazamiento.



Figura 50

- **“Los zancos caminadores”**. Cada niño dispondrá de un par de zancos (ojala construidos en Educación Tecnológica los cuales pueden ser de tarros de leche). Primero se familiarizarán con el implemento, luego se les irá pidiendo que realicen acciones, tales como caminar, mover un poco más rápido, etc. Se debe tener mucha precaución en el uso de este implemento.



Figura 51

Objetivo Específico 2: Mejorar el desarrollo de su sistema vestibular a través de las actividades de equilibrio.

Actividades:

- **“La cuerda floja”**. Los niños ubicados en hileras caminarán sobre una cuerda tendida en el suelo con ambos brazos extendidos semejando el paso por la cuerda floja.



Figura 52

- **“El puente para perritos”**. Los alumnos se ubicarán en grupos según la disponibilidad de cuerdas. Los grupos se dispondrán en hileras. El primero de cada grupo deberá desplazarse en cuadrupedia por dos cuerdas tendidas en el suelo en forma paralela. Luego que el primero llega al otro extremo, pasa el segundo y así sucesivamente hasta que pasa todo el grupo.



Figura 53

- **“Los salto entre cuerdas”**. En hileras y saltando en un pie pasar por entre cuerdas ubicadas transversalmente a una distancia de no más de 30 ó 40 centímetros. Se puede alternar entre saltos con el pie derecho, izquierdo, dos saltos con derecho y dos con izquierdo, etc.



Figura 54

- **“Las posturas locas”**. Los alumnos se ubicarán libremente en el espacio y realizarán diferentes posturas manteniendo el equilibrio, las cuales serán indicadas por el profesor. Primero a pies juntos y brazos extendidos, después elevar una pierna con una inclinación de 45 grados, elevar la rodilla a la altura de la cadera formando con la pierna una angulación de 90 grados.

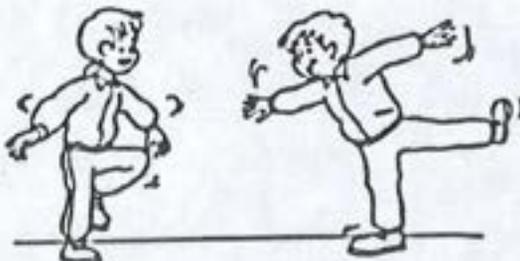


Figura 55



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- **Aucouturier, B.** (2004). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Barcelona: Groó
- **Berruezo, P.** (1995). *La pelota en el desarrollo psicomotor*. Madrid: CEPE
- **BERRUEZO, P. & GARCÍA, J.** (1997). *Psicomotricidad y educación infantil*. Madrid: CEPE.
- **Botini, P.**, (2000). *Psicomotricidad: prácticas y conceptos*, Buenos Aires: Miño y Dávila editores.
- **Conde, Caveda, J.** (2001). *Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices en educación infantil*. Málaga: Aljibe
- **García, J. & Fernández, F.** (1996). *Juegos y Psicomotricidad*. Madrid: CEPE.
- **García, J.** (2000). *Desarrollo psicomotor en educación infantil bases para la intervención en psicomotricidad*. Almería: Edición Universidad de Almería.
- **Gatica, P.** (2000). *La condición física en la población escolar de la región del Maule Chile*. Talca: IND.
- **Gatica, P. & Vargas, R. y Col.** (2004). *Evaluación del desarrollo motor de los escolares de 6 a 10 años en la región del Maule*. Talca: IND y Universidad Católica del Maule.
- **Gesell, A. y Otros.** (1992). *El niño de 5 y 6 años*. Buenos Aires: Paidós.
- **Hernández, B. y col** (1991). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw – Hill Interamericana de México, S.A
- **Lapierre, A. & Aucouturier, B.** (1978). *Asociación de contrastes; estructuras y ritmos*. Barcelona: Científico-Médica.
- **Le Bouch, J.** (1985). *Hacia una ciencia del movimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- **Le Bouch, J.** (1986). *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Buenos Aires: Paidós
- **Martínez, E. J.** (2000). *Desarrollo psicomotor en educación infantil bases para la intervención en psicomotricidad*. Almería: Edición Universidad de Almería.
- **Ortega, E. & Blazquez, D.** (1982). *La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años*. Madrid: CINCEL.
- **Palacios, J.; Marchesi, A. y Col.**, (2000). *Desarrollo Psicológico y Educación, 1. Psicología Evolutiva*. Madrid: Alianza.
- **Piaget, J. & Inhelder, B.** (1978). *Psicología del niño*. Madrid: Morata.
- **Rigal, R.; Paoletti, R.; Portmann, M.** (1979). *Motricidad: aproximación psicofisiológica*. Madrid: PilaTeleña.
- **Rigal, R.**, (1987). *Motricidad humana fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Madrid: Pila Teleña.
- **Ruiz Pérez, L.** (1987). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Madrid: Gimnos.
- **Raimondi, P.** (1999). *Cinesiología y Psicomotricidad*. Barcelona: Paidotribo.
- **Rigal, R.; Paoletti, R.; Portmann, M.** (1979). *Motricidad: aproximación psicofisiológica*. Madrid: Pila Teleña.
- **Rigal, R.** (1987). *Motricidad Humana: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Pila Teleña S.A.
- **Ulrich, D.** (1985). *Test of gross motor development: examiner's manual*. Texas: Pro ed., Austin
- **Valdés, M.** (1999). *Psicomotricidad vivenciada, una estrategia educativa para trabajar en el aula*. Talca: Universidad Católica del Maule.
- **Vargas, R.** (2005). *Pauta de observación de los patrones motrices fundamentales*. Tesis doctoral. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- **Vergara, M.** (2004). *Desarrollo Psicológico en la edad escolar*. Apuntes de Psiquiatría Medicina 5to año, Santiago: Pontificia Universidad Católica de Chile.

