

**GUÍA METODOLÓGICA ORIENTADA A DOCENTES NO LICENCIADOS
EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS DE 1º A 3º DE PRIMARIA A TRAVÉS DE
JUEGOS MOTORES UTILIZANDO MATERIAL DE RECICLAJE**

CARLOS ANDRÉS VIDALES CASTAÑEDA

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PALMIRA – VALLE DEL CAUCA
2011**

**GUÍA METODOLÓGICA ORIENTADA A DOCENTES NO LICENCIADOS
EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS DE 1º A 3º DE PRIMARIA A TRAVÉS DE
JUEGOS MOTORES UTILIZANDO MATERIAL DE RECICLAJE**

CARLOS ANDRÉS VIDALES CASTAÑEDA

**ANGÉLICA VALENCIA SERNA
ASESORA**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PALMIRA – VALLE DEL CAUCA
2011**

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Palmira, Septiembre 24 de 2011

DEDICATORIA

Dedico este gran triunfo a mi madre que estuvo apoyándome constantemente, dándome ánimos para salir adelante y quien siempre me ha enseñado a hacer las cosas bien, a no desfallecer por muy difíciles que sean las circunstancias de la vida.

A mi familia, que de una u otra forma siempre apoyaron mis decisiones, especialmente a mi tío y a mi abuelo quienes son unos padres para mí. Gracias a ellos he sido una persona correcta y responsable.

A mi novia, por su bella compañía y cariño.

Le doy gracias a Dios, mi padre celestial por permitirme tener esta oportunidad: ser un profesional y contribuir de alguna manera a la sociedad para que cada día sea mejor.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis profesores por tan valiosas enseñanzas y por enseñarme a hacer las cosas bien, por su paciencia y empeño a la hora de compartir su conocimiento y por brindar su calidez humana.

Agradezco especialmente a la profesora Angélica Valencia Serna por sus enseñanzas y apoyo constante en la realización de esta guía metodológica. A los profesores Julio Alberto Caicedo y Holbein Giraldo por sus consejos y por compartir su conocimiento; a la profesora Martha Sabala por sus sabias palabras. Al profesor Edwin Rebolledo por su manera de enseñar y hacer del grupo de Licenciatura en Educación Física un núcleo familiar.

Doy gracias a mis compañeros y amigos por su compañía y compartir momentos agradables, muchas gracias a toda la comunidad univalluna por su servicio y compromiso en la formación de excelentes profesionales para que esta sociedad sea mejor cada vez, que el Señor los bendiga a todos amigos.

Quiero agradecer a la institución educativa Francisco Antonio Zea por darme la oportunidad de llevar a cabo la validación de esta guía metodológica, a sus docentes y estudiantes por la disposición y empeño para la realización de las actividades propuestas, y mis más sinceros agradecimientos al coordinador de la institución, Lic. Ariel Andrade, por su invaluable colaboración.

¡Muchas gracias a todos!

CONTENIDO

	Pág.
Presentación	11
Introducción	13
1. Antecedentes	15
2. Fundamentación del problema	18
2.1 Descripción del problema	18
2.2 Un contexto para la validación	19
2.3 Justificación	22
2.4 Objetivos	23
2.5 Estrategia metodológica	24
3. Marco de referencia	25
3.1 Referente legal	25
3.2 Referente conceptual	30
3.2.1 Los niños de seis a ocho años	30
3.2.2 Las habilidades motrices básicas	35
3.2.3 El juego	44
4. Guía metodológica	49
4.1 Objetivos	49
4.2 Planteamiento de la propuesta	50
4.3 Estrategia metodológica	50
4.4 Manual de instrucciones y recomendaciones	54
4.5 Desarrollo de la guía	60
5. Análisis de la experiencia de validación	138
5.1 La experiencia de los docentes	141
5.2 La experiencia de los niños	144
6. Conclusiones y recomendaciones	146
Referencias bibliográficas	148
Anexos	152

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Distribución de estudiantes según grado y jornada I.E. Francisco Antonio Zea - Sede Antonio Ricaurte	21
Tabla 2 Competencias, componentes y desempeños a alcanzar por los niños de 1º a 3º según orientaciones del MEN	28
Tabla 3 Competencias, componentes y desempeños que se desarrollan a través de la guía metodológica propuesta	29
Tabla 4 Etapas según Jean Piaget	33
Tabla 5 Estadios según Wallon	34
Tabla 6. Clasificación realizada por Pierre Vayer como conductas motrices	39
Tabla 7 Clasificación habilidades motrices básicas por Castañer y Camerino	40
Tabla 8 Principales desarrollos característicos de los primeros cuatro periodos del ciclo vital	41
Tabla 9 Características de los tipos de juego	46
Tabla 10 Clasificación de los juegos motores	47
Tabla 11 Esquema sugerido para la estructura de una clase de educación física	52
Tabla 12 Estructura de la guía	53
Tabla.13 Estiramiento de piernas	55
Tabla.14 Estiramiento de piernas	56
Tabla.15 Estiramiento de brazos espalda y hombros	57
Tabla.16 Estiramiento de brazos espalda y hombros	58

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Estudiantes matriculados en el primer ciclo de educación básica primaria en el municipio de Pradera - 2010	20
Gráfico 2 Estudiantes en el nivel de básica primaria I.E. Francisco Antonio Zea - Sede Antonio Ricaurte	21
Gráfico 3 Ejercicios de movilidad articular	54
Gráfico 4 Ejercicios de flexibilidad de piernas	56
Gráfico 5 Ejercicios de flexibilidad de piernas y brazos	57
Gráfico 6 Ejercicios de flexibilidad de brazos y cuello	58

LISTA DE JUEGOS

	Pág.
Juegos motores de carrera	63
Juego 1 Atrapa las colitas de papel	64
Juego 2 Los leones y las cebras	65
Juego 3 El hombre lobo	66
Juego 4 Hombre de piedra	67
Juego 5 La pega	68
Juego 6 Los gatos y los ratones	69
Juego 7 El muro	70
Juego 8 Azul y verde	71
Juego 9 Coge los objetos	72
Juego 10 Las carreras	73
Juego 11 Me escondo	74
Juego 12 Carrera en ochos	75
Juego 13 La sombra	76
Juego 14 Corre que te alcanzo	77
Juego 15 Carrera de tres	78

Juego 16	Carrera por equipos	79
Juego 17	Carrera en triángulos	80
Juego 18	La pega en parejas	81
Juego 19	Corre con la mano al frente	82
Juego 20	Corta la cuerda	83
Juego 21	El jarrón	84
Juego 22	Corre hacia tu numero	85
Juego 23	Futbol humano	86
Juego 24	Carrera de gusanos	87
Juegos motores de locomoción		88
Juego 25	Pareja saltarina	89
Juego 26	Relevo de saltos	90
Juego 27	Los gallos	91
Juego 28	Salto más que tú	92
Juego 29	Carrera de saltos	93
Juego 30	Águila y conejos	94
Juego 31	Relevo de saltos simultáneos	95
Juego 32	Saltarines	96
Juego 33	Salto con un objeto	97
Juego 34	Las ranas	98
Juego 35	Quien salta la sogá	99
Juego 36	La yeba saltarina	100
Juego 37	Salta a ambos lados	101
Juego 38	Salta la sogá	102
Juego 39	La sogá rápida	103
Juego 40	Salta las vallas	104
Juego 41	Salta a tus amigos	105
Juego 42	Salta entre tus amigos	106
Juego 43	Saltarín perseguidor	107
Juego 44	Persecución de ranas	108
Juego 45	Persecución de saltos	109
Juego 46	Salto en grupos	110

Juego 47	Salta los cuadros	111
Juego 48	Salta entre las vallas	112
Juegos motores de lanzamiento		113
Juego 49	Lanza hacia la caja	114
Juego 50	Pelota hirviente	115
Juego 51	El mundo	116
Juego 52	Pelota rápida	117
Juego 53	Pelota rápida en persecución	118
Juego 54	Tumba las botellas	119
Juego 55	Lanza la pelota	120
Juego 56	Atrapa los animales	121
Juego 57	Quita la pelota	122
Juego 58	Lanzar	123
Juego 59	Pasa la pelota	124
Juego 60	Encesta la pelota	125
Juego 61	Lanza al interior del aro	126
Juego 62	Recibo y lanzo	127
Juego 63	Lanzo a tres metros	128
Juego 64	Lanza la pelota con fuerza	129
Juego 65	Lanza pelota de papel	130
Juego 66	Lanza las peloticas de papel	131
Juego 67	El globo	132
Juego 68	La pelota viaja	133
Juego 69	Lanza el avión de papel	134
Juego 70	Lanza contra la pared	135
Juego 71	Circulo de lanzamientos	136
Juego 72	Quién lanza más lejos	137

PRESENTACIÓN

El presente documento se ha diseñado con el ánimo de ofrecer un aporte al desarrollo del niño que está en formación en las instituciones educativas del municipio de Pradera, y por qué no, en otras regiones del país. Con la guía que se ofrece a los docentes de educación básica primaria no licenciados en educación física o con formación en áreas afines, se pretende brindar una herramienta pedagógica para el desarrollo de las clases de educación física con un propósito específico: fortalecer las habilidades motrices básicas de los niños en los grados 1º a 3º, toda vez que éstas son fundamentales para su desempeño físico futuro.

En el primer capítulo se reseñan una serie de documentos producto de investigaciones y experiencias relacionadas con el tema en cuestión y que ofrecen una línea de reflexión sobre el mismo, a la vez que reafirman la importancia y vigencia de ofrecer elementos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños. En este caso particular se ha centrado el interés en que esta herramienta sea dirigida a los docentes sin formación en el área de la educación física o afines.

El segundo capítulo se centra en la fundamentación del problema, por lo que se describe la problemática que inspira el desarrollo de este trabajo, así como el contexto que sirvió de pretexto para la validación de la guía propuesta pero que en ningún caso impide que ésta sea aplicada en cualquier institución educativa que albergue niños en formación en los grados 1º a 3º. Este mismo capítulo presenta la justificación y objetivos del trabajo realizado, así como la estrategia metodológica que lo orientó.

Los aspectos legales y conceptuales que soportan esta propuesta se especifican en el tercer capítulo. La primera parte presenta el contexto de las *orientaciones pedagógicas* emanadas por el Ministerio de Educación Nacional a las que esta guía responde. La segunda se centra en el desarrollo conceptual de los elementos claves de este documento: los niños de seis a ocho años, las habilidades motrices básicas y el juego.

Así, se presenta una descripción sobre los cambios físicos y morfológicos del niño en las edades comprendidas entre los 6 a 8 años. En él se encuentran aportes de modelos teóricos realizados por diferentes autores que de una u otra forma han estudiado las etapas de movimiento y comportamientos en el niño.

En segundo lugar se especifican las habilidades motrices, su importancia en el desarrollo motor del niño y los tipos de habilidades que podemos encontrar. Finalmente se define el significado del juego, su esencia y su importancia como medio educativo y sus diferentes clasificaciones.

El capítulo cuatro se compone de la guía metodológica propuesta, especificando sus objetivos y orientaciones generales al docente para el desarrollo de la misma. El capítulo cinco presenta el análisis de la experiencia de validación y el sexto las conclusiones y recomendaciones.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se inscribe en el *énfasis de Educación física y su campo de aplicación es la educación formal* puesto que éste responde a las directrices dadas por el Ministerio de Educación Nacional para la orientación de la clase de educación física en Colombia. Atendiendo a los avances del programa de Licenciatura en Educación física y deportes de la Universidad en cuanto a los grupos de investigación, es pertinente indicar que el presente trabajo responde a los objetivos de la *línea de investigación Pedagogía de la actividad física* que hace parte del *grupo de investigación Actividad física y calidad de vida*¹, que se interesa por el cómo se enseña la educación física.

Con el ánimo de brindar una orientación a los docentes de educación básica primaria no licenciados en educación física surge la propuesta de la guía metodológica con énfasis en habilidades motrices básicas y en la cual el principal interés es ofrecer una alternativa al problema actual que encontramos en las instituciones educativas de no tener un docente licenciado en el área de educación física y deportes o afines aún cuando se reconoce ampliamente que ésta es una asignatura elemental en la formación corporal del niño.

El trabajo desarrollado se identifica con los objetivos y metodologías cualitativas, específicamente relacionadas con el método de la investigación educativa. La población que favoreció la validación de la guía propuesta fueron los docentes y niños de 1º a 3º de primaria de la institución educativa Francisco Antonio Zea -sede Antonio Ricaurte - del municipio de Pradera.

¹ El grupo Actividad física y calidad de vida – AFYCAVI – cuenta con tres líneas de investigación: i) Pedagogía de la actividad física, ii) Formación ciudadana y desarrollo humano y iii) Satisfacción personal y estilos de vida saludable.

Dentro de las técnicas utilizadas estuvo la entrevista realizada a los docentes de la institución y la utilización de fichas didácticas ilustradas con los juegos motores cuyo resultado fue muy positivo ya que en las instituciones no se cuenta con este tipo de apoyo.

1. ANTECEDENTES

De acuerdo a los aportes realizados por Wallon y Ajuriaguerra, citados por Da Fonseca, el desarrollo motor se inicia en los primeros años de vida en los cuales empieza una estructuración que se da de la interacción con el medio y las experiencias vividas, de ahí la importancia de la formación adecuada de las características en el infante².

Así, se encuentran distintas propuestas que conducen al desarrollo de las habilidades motrices en los niños escolarizados. Cabe resaltar que la licenciada Adriana Lores³ elaboró una propuesta en este sentido orientada a niños con discapacidad auditiva, pese a que la población objetivo es distinta este trabajo ofrece alternativas que enriquecen la guía a desarrollar.

De otro lado, se han encontrado propuestas que datan de los años 90 que trabajan las habilidades motrices básicas pero que ahora se encuentran descontextualizadas por los cambios curriculares que se han presentado en los últimos años⁴, debido principalmente a las transformaciones que se han dado en el sistema educativo colombiano, en cuanto a contenidos y metodologías.

² Da Fonseca, Víctor .Paradigmas del cuerpo y la motricidad humana. México: Editorial Trillas, 2004. Pág. 91-94.

³ Lores, Adriana. Aspectos generales del niño sordo en preescolar y propuesta de una guía en ejercicios para la educación psicomotriz. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 2000. Pág. 53.

⁴ Perlaza, Fernando. Comparación de dos procesos metodológicos para el desarrollo de la coordinación con niños de 7 a 9 años. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 1992. Pág. 39.

Otro de los estudios realizados fue el diseño de un programa en educación física para niños de 6 a 8 años⁵ que data del año 1999 y en la que se contribuye a la formación de los niños en las habilidades motrices básicas mediante juegos y tareas de movimiento dirigidas por medio de ejercicios de lanzamientos, desplazamientos, saltos y equilibrio.

Un trabajo relevante para los objetivos de la guía que aquí se presenta es el realizado en los años 80 por el licenciado Carlos Alberto Incapie en el que el autor presentó el diseño de un programa que permitió la aplicación de distintas posibilidades de movimiento y en el que se trabajaron las habilidades motrices básicas.⁶ En este mismo sentido, se encuentra una propuesta cuyo objetivo estuvo centrado en el desarrollo de las habilidades motrices básicas como la carrera, tomar cosas con las manos y el salto.⁷

Trabajos más recientes, como el de Andrés Felipe Angarita⁸ se han interesado en la enseñanza de las habilidades motrices básicas mediante el arte marcial Taekwondo y en el que se ofrece ejercicios específicos para trabajar con niños. Igualmente, se puede mencionar el proyecto deportivo encaminado a la iniciación y formación en balonmano para la población infantil de la ciudad de Palmira, pues aunque trata de la formación del balonmano ofrece alternativas de ejercicios para la enseñanza de la habilidad motriz con los

⁵ Bolívar, Jesús Hernán y otros. Diseño de un programa en educación física para niños de 6 a 8 años de la escuela rural Carlos Holguín Lloreda. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 1999. Pág. 45.

⁶ Incapie, Carlos Alberto y otros. Diseño, aplicación y evaluación de un programa en educación física para niños de 3 ½ a 4 ½ años de edad. Cali, Universidad del Valle. Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 1984. Pág. 35.

⁷ Galvis, Dora Eunice y Potes, Hugo Armando. Educación en la escuela primaria basada en las actividades vivencias a través del movimiento, juegos y ejercicios generales. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 1983. Pág. 26.

⁸ Angarita, Andrés Felipe. Propuesta educativa habilidades motrices en la educación como iniciación al Taekwondo, Palmira, Universidad del Valle Campus La Carbonera, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 2010. Pág. 46.

niños en los que se trabajan los desplazamientos, lanzamientos, recepciones y carreras con o sin balón.⁹

⁹ Herrera Álvarez, Deninzon. Estructura pedagógica de un proyecto deportivo encaminado a iniciación y formación deportiva del balonmano en la población infantil. Palmira, Universidad del Valle Campus La Carbonera, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 2010. Pág. 38.

2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

El siguiente apartado presenta la *descripción del problema* identificado y el *contexto* que sirvió de pretexto para la validación de la guía, y puesto que no es posible dar respuesta o solución al mismo ya que se trata de uno más de los problemas estructurales del país que requieren de voluntad política y un importante aporte económico por parte del Estado para el nombramiento de docentes de educación física en las instituciones educativas públicas que atienden a niños de educación primaria, el presente trabajo se *justifica* en la intención de contribuir al mejoramiento de la orientación de la clase de educación física por parte de los docentes de educación básica.

2.1 Descripción del problema

Como se sabe, en el sistema educativo público colombiano los docentes de educación básica primaria deben orientar todas las áreas, recibiendo en algunos espacios el nombre de unidocentes, situación que igualmente se presenta en muchas instituciones privadas.

Esta situación ha incidido de manera importante en la formación de los niños del país, especialmente en lo concerniente a la enseñanza de una segunda lengua, explícitamente el idioma inglés y en la orientación de la clase de educación física, objeto de interés de este trabajo.

Pese a los múltiples espacios en que se ha debatido la importancia de la educación física para la formación integral de las personas y su salud, los docentes de educación básica, en su mayoría, no cuentan con los conocimientos ni con las herramientas necesarias para orientar esta clase,

encontrando en la práctica que esta clase se “resuelve” en muchos casos con juego libre o entregando una pelota a los niños para que jueguen “fútbol” u otra cosa.

En el mejor de los casos, los docentes orientan actividades con lazos, aros, algunos ejercicios físicos, entre otros, pero sin mayor orientación respecto a los objetivos de estas actividades y cómo benefician a los niños.

Es esta realidad la que motivó el diseño de la guía que más adelante se presenta, con el ánimo de ofrecer al docente de educación básica primaria no licenciado en educación física o afines¹⁰ una herramienta útil para orientar la clase de educación física, en este caso centrando el interés en el fortalecimiento de las habilidades básicas motrices.

2.2 Un contexto para la validación

Para la validación de los ejercicios propuestos y con el ánimo de poner a prueba el diseño de la guía buscando que fuera clara para los docentes sin mayor formación en esta área, se contó con el apoyo de una institución educativa del municipio de Pradera, cuyas características se presentan a continuación.

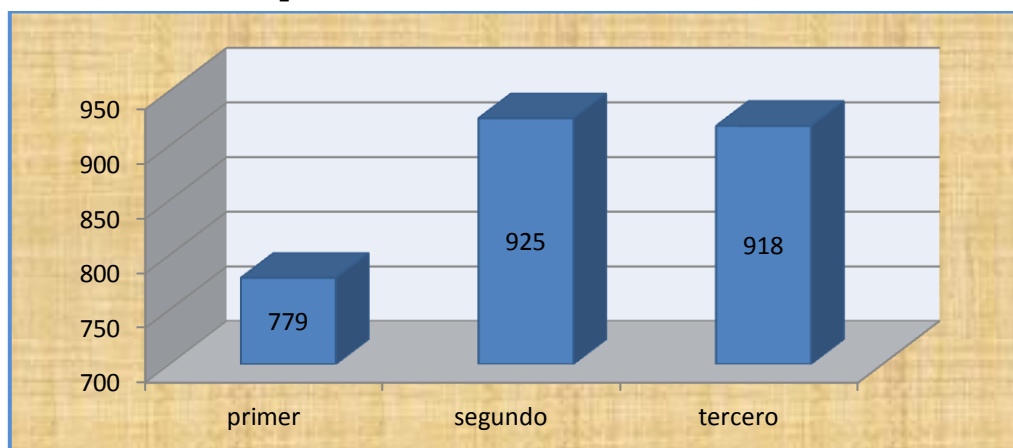
En primer lugar, es importante mencionar que el municipio de Pradera cuenta con 18 instituciones educativas, de las cuales seis (6) son públicas y en las que se atiende un total de 2.622 estudiantes que se encuentran en el primer ciclo de la educación básica primaria (1º a 3º)¹¹.

¹⁰ Debe tenerse en cuenta que ejerciendo esta importante labor no solo se encuentran licenciados en educación básica, quienes en su formación profesional reciben alguna información al respecto, sino que también se encuentran psicólogos y trabajadores sociales, entre otros profesionales.

¹¹ Según datos de matrícula del año 2010, información proporcionada por la Secretaría de Educación Municipal de Pradera.

Según el grado que cursan, de estos 2.622 estudiantes el 29,71% se encuentran matriculados en grado primero, el 35,28% en grado segundo y el 35,01% en grado tercero, tal como se muestra en el gráfico 1.

Gráfico 1. Estudiantes matriculados en el primer ciclo de educación básica primaria en el municipio de Pradera – 2010



Como se mencionó anteriormente, para efectos de validación de la guía se contó con el apoyo de la Institución Educativa Francisco Antonio Zea¹², la cual cuenta con una población pluricultural cuya misión consiste en ofrecer una adecuada formación en valores, saber científico y tecnológico que le permita al educando convivir y desempeñarse exitosamente en la sociedad.

La población que atiende esta institución educativa proviene de los barrios más deprimidos en términos socioeconómicos del municipio (estratos 0, 1 y 2)¹³, los niños que asisten a ella viven en contextos de elevada violencia y sus familias atraviesan difíciles situaciones económicas que se ven reflejadas en la convivencia escolar, sin embargo se pudo notar la amplia aceptación de los

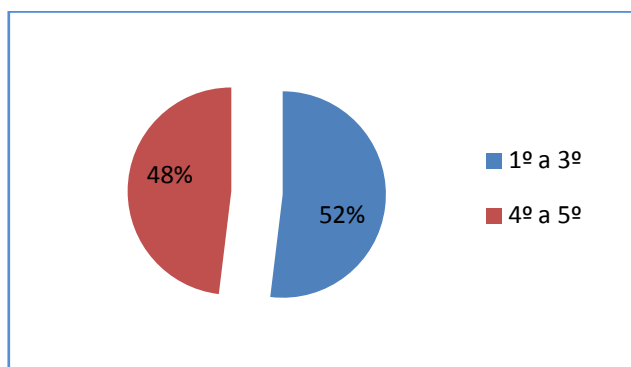
¹² La información específica de esta IE fue proporcionada por el licenciado Ariel Andrade, coordinador de la sede Antonio Ricaurte, el día 5 y 6 de Abril del año 2011.

¹³ Los estudiantes de la institución proviene principalmente de los barrios Manuel José Ramírez, La Lorena (o Invasión), Comuneros, La Colina, Puertas del Sol y Las Vegas.

niños hacia las actividades propuestas, tal como se mencionará en el capítulos de Análisis de la experiencia de validación.

La sede Antonio Ricaurte cuenta en su infraestructura física con 12 salones de clase, un restaurante escolar, una cancha de baloncesto y dos canchas de microfútbol, y alberga a 597 estudiantes de 1º a 5º de educación básica primaria (317 estudiantes en la jornada de la mañana y 280 en la jornada de la tarde), de los cuales 310 (52%) se encuentran matriculados en el primer ciclo del nivel de educación básica primaria (1º a 3º). Ver gráfico 2.

Gráfico 2. Estudiantes en el nivel de básica primaria I.E. Francisco Antonio Zea - Sede Antonio Ricaurte



Los 310 estudiantes del primer ciclo de nivel de primaria se encuentran distribuidos de la forma como se presenta en la tabla 1.

Tabla 1. Distribución de estudiantes según grado y jornada I.E. Francisco Antonio Zea - Sede Antonio Ricaurte

Grado	Jornada mañana	Jornada tarde
1º	34	67
2º	72	33
3º	70	34
Total	176	134

Estos estudiantes y sus docentes fueron quienes contribuyeron a la validación de la guía que se presenta más adelante.

2.3 Justificación

Como se mencionó antes, debido a que hoy día en algunas instituciones educativas en la educación preescolar y primaria el docente que dirige el proceso de formación en el niño es el mismo para todas las áreas, es importante que un docente no licenciado en educación física o afines tenga la posibilidad de observar una metodología apropiada y que pueda ser utilizada en la enseñanza de la educación física, y en este caso para el nivel educativo correspondiente a los grados 1° a 3° de primaria.

Este aspecto es importante porque el niño necesita enriquecer sus movimientos para lograr una estructuración necesaria que permita una maduración y ejecución del aprendizaje en la que se pueda mejorar y contribuir a la adquisición de destrezas, permitiendo a los docentes no descuidar las habilidades motrices que en especial los niños necesitan para tener un excelente desarrollo motor y que son necesarias porque tienen una gran influencia debido a que aportan las bases necesarias para los movimientos más complejos en la vida del ser humano.

De esta manera, la guía metodológica que se presenta tiene énfasis en el desarrollo de las habilidades motrices básicas y tiene como finalidad ofrecer a los docentes no licenciados en educación física una orientación adecuada, con pautas claras a la hora de dirigir una sesión de clase, contribuyendo no solo a la formación de los niños sino velando por que éstos tengan un adecuado desarrollo motor en las instituciones educativas.

La *relevancia social* de este trabajo se encuadra en el hecho de que se favorecerán los docentes no licenciados para facilitar su proceso de enseñanza en educación física y los niños quienes se beneficiarán de los ejercicios propuestos en la guía metodológica. La *trascendencia educativa* consiste en que se brindará al sector educativo una alternativa en el manejo adecuado que

deben tener algunos docentes en la enseñanza de las habilidades motrices básicas para niños de 1° a 3° de básica primaria.

2.4 Objetivos

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el trabajo de grado que se presenta tuvo como objetivos los siguientes:

Objetivo general

Diseñar una guía metodológica orientada a docentes no licenciados en educación física para fortalecer las habilidades motrices básicas en niños de 1° a 3° de primaria a través de juegos motores utilizando material de reciclaje.

Objetivos específicos

- Proponer actividades a través de juegos motores que permitan trabajar las habilidades básicas locomotrices y manipulativas de los niños que cursan 1° a 3° de primaria.
- Ofrecer pautas a los docentes no licenciados en educación física para una adecuada orientación de la clase de educación física mediante la utilización de material reciclado.
- Aplicar y poner a prueba la guía metodológica en una institución educativa para mejorar los ejercicios y presentación de la guía a desarrollar.

2.5 Estrategia metodológica

La estrategia metodológica que orientó el proceso se identifica con los principios del enfoque cualitativo, específicamente relacionadas con el método de la investigación educativa, en cuanto el trabajo realizado permite mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje.

Las técnicas utilizadas fueron la entrevista y la observación directa realizada a los maestros en el momento de orientación de cada uno de los juegos propuestos. Además se evaluaron cada una de las fichas aplicadas por medio de una guía de evaluación hecha para los docentes y en las que éstos darían sus puntos de vista de los juegos aplicados. También se utilizaron fichas didácticas ilustradas con los juegos motores cuyo resultado fue muy positivo ya que en las instituciones no se cuenta con este tipo de apoyo¹⁴.

En la institución educativa hay un total de 18 docentes y 597 estudiantes de 1° a 5° de primaria, que constituyen la población. La muestra que favoreció la validación de la guía corresponde a nueve docentes y un total de 310 estudiantes distribuidos en los grado 1° a 3° de primaria de la Institución Educativa Francisco Antonio Zea -sede Antonio Ricaurte - del municipio de Pradera correspondiente a las jornadas de la mañana y la tarde. La distribución de los estudiantes por grados se presentó en la tabla 1.

¹⁴ Los capítulos cinco y seis de este documento ofrecen datos de la información recopilada con las técnicas utilizadas.

3. MARCO DE REFERENCIA

En este apartado, en primer lugar, se presenta el contexto legal que en Colombia ampara la educación básica primaria, específicamente lo concerniente a la educación física en el primer ciclo de la misma (1º a 3º). En segundo lugar se presenta el referente conceptual que justificó y orientó el diseño de la guía metodológica.

3.1 Referente legal

La guía de trabajo aquí presentada se soporta en las disposiciones de la Ley 115 de 1994¹⁵, que en el artículo 1 define que la educación debe ser un proceso permanente que consolide el desarrollo del ser humano, considerando de manera importante el desarrollo físico del individuo ya que es un aspecto obligatorio que ayudará a la formación integral del estudiante. Partiendo de esta concepción, los parámetros utilizados en la estructuración del currículo de enseñanza y los planes de estudio deben ser correspondientes a la edad de los estudiantes y nivel educativo, todo lo cual deberá estar contemplado en el proyecto educativo institucional.

Con lo referente al artículo 5, tenemos que es fin de la educación el pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico dentro de un proceso de formación integral y física. La formación para la promoción y la preservación de la salud la higiene , la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la

¹⁵ República de Colombia. Ministerio de Educación Nacional. Ley 115 (Ley General de Educación) de febrero 8 de 1994.

educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, la adquisición de una conciencia sana para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, y la calidad de vida.

El artículo 14 se refiere a el aprovechamiento del tiempo de libre , fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación física, la recreación y el deporte formativo para la cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

De otro lado, el artículo 23 establece entre las áreas obligatorias a la Educación física y deportes y el artículo 21 valora la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante la práctica de la Educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo armónico.

Así mismo, este trabajo encuentra soporte legal en la Ley 181 de 1995¹⁶ (Ley del Deporte), que establece en el artículo 1. Que la educación física debe ser implementada y fomentada para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitar su cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

De igual forma, los artículos 2 y 3 de esta Ley enuncian entre sus objetivos rectores integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles y como principios fundamentales (artículo 4) estipulan el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre como derecho social, porque son elementos fundamentales de la educación y un factor básico en la formación integral del ser humano.

¹⁶ República de Colombia. Ley 181 de 1995. Ley del Deporte.

Los artículos 11 y 13 mencionan que corresponde al Ministerio de Educación Nacional dirigir, orientar y capacitar el desarrollo de los currículos del área de educación física de los niveles de preescolar, básica primaria, educación secundaria, y que el Instituto Colombiano del Deporte promoverá la investigación científica y la producción intelectual, para un mejor desarrollo de la educación física en Colombia.

La guía metodológica está respondiendo a los parámetros establecidos por el Ministerio de Educación Nacional en cuanto a la enseñanza de la educación física en la básica primaria y a la edad correspondiente de enseñanza en los grados 1° a 3° de primaria.

Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte

A través del Ministerio de Educación Nacional –MEN- se han estipulado las orientaciones pedagógicas para la organización de los planes de estudio en el área de educación física y deportes¹⁷.

La educación física busca apoyar, orientar y promover una cultura que permita la formación corporal del ser humano mediante competencias que lo preparen para la vida de acuerdo a los indicadores y desempeños, en la que se debe tener una estructura de base que de una coherencia vertical y horizontal que involucre los desempeños de un grado anterior y de esta forma dar una progresión en el desarrollo de las competencias, en este caso para los grados 1° y 3° de primaria se propende por¹⁸:

- Explorar formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal.

¹⁷Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones para la educación física, recreación y deporte. Bogotá D.C., 2010.

¹⁸ Ibíd. Pág. 59.

- Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

De acuerdo a este documento los niños de los grados 1º a 3º en el país deberán desarrollar las competencias y lograr los componentes y desempeños que se presentan en la tabla 2 en el marco de la clase de educación física.

Tabla 2. Competencias, componentes y desempeños a alcanzar por los niños de 1º a 3º según orientaciones del MEN

Competencia motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos				Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo
Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.	Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.
Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.	Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.	Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.	Exploro gestos, representaciones y bailes.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.
Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

Fuente: Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones para la educación física, recreación y deporte. Bogotá D.C., 2010. Pág. 59.

Ahora bien, teniendo en cuenta los objetivos de la guía que se presenta (orientada al fortalecimiento de las habilidades básicas locomotrices y manipulativas), ésta responderá a las “orientaciones pedagógicas”

estipuladas por el MEN que se presentan en la tabla 3 y que son extracto de las presentadas anteriormente:

Tabla 3. Competencias, componentes y desempeños que se desarrollan a través de la guía metodológica propuesta

Competencias	Componentes	Desempeños
Competencia motriz	Desarrollo motor	* Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. * Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.
	Técnicas del cuerpo	* Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos o sin ellos. * Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.
	Condición física	* Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. * Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. * Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. * Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.
	Lúdica motriz	* Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. * Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. * Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en nuestra clase. * Exploro el juego como un momento especial en la escuela.
Competencia axiológica corporal	Cuidado de sí mismo	* Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. * Atiendo las orientaciones sobre mi

		tiempo para jugar y realizar la actividad física. *Exploro juegos y actividades físicas de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. *Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. *Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
--	--	--

Fuente: Extractado de Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones para la educación física, recreación y deporte. Bogotá D.C., 2010. Pág. 59.

De esta manera, se espera contribuir en gran medida a la orientación de las clases de educación física, respondiendo no solo a las directrices del MEN sino también ofreciendo a los niños una formación integral que involucra el movimiento como habilidad fundamental para su desempeño futuro.

3.2 Referente conceptual

Para la elaboración de la guía que se presenta más adelante fue necesario tener claridad respecto a las características de los sujetos de interés, en este caso de *los niños de seis a ocho años*, así como del objeto de interés, es decir, *las habilidades motrices básicas* haciendo énfasis en las habilidades básicas locomotrices y manipulativas. Así mismo, en este aparte se desarrolla conceptualmente la estrategia que se plantea para la aplicación de la guía: *el juego*.

3.2.1 Los niños de seis a ocho años de edad

Como se ha mencionado, la guía metodológica que se presenta se orienta al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en edades comprendidas entre los 6 a 8 años, estos niños se encuentran en el primer ciclo de enseñanza

en la primaria y por esta razón es importante que reciban una adecuada formación en su desarrollo.

En el primer ciclo se consolida la motricidad básica permitiendo la aplicación de diversos juegos donde se destacan las habilidades básicas, pues en estas edades se pueden presentar cambios morfológicos muy significativos en los que se puede apreciar un crecimiento entre 5-6 centímetros y un aumento entre 2 y 2,5 kg de peso por año, muscularmente no son muy fuertes pero son muy elásticos y se observa una extensión de los segmentos en comparación con el tronco¹⁹.

A partir de los 5 años se observa un primer periodo de crecimiento rápido, con incrementos de tejido muscular que supone un aumento de la fuerza, su tejido óseo y muscular se armoniza. Entre los 6 y 8 años los niños muestran una coordinación dinámica de miembros inferiores siendo muy armónica pero en el que sus movimientos son muy imprecisos, produciéndose una evolución paulatina de éstos, por esta razón se proponen actividades variadas para favorecer este proceso.

Estos niños están en constante movimiento y cualquier estímulo puede distraerlos, se fatigan muy fácilmente debido a que hay irregularidades en el balance metabólico de glucosa en sangre, sus movimientos pueden caracterizarse por gran rapidez en los que interviene el sistema anaeróbico aláctico. En el primer ciclo de primaria los niños están propensos a enfermedades como faringitis, laringitis y otitis, circunstancias que el docente de educación física debe tener en cuenta y cuidar las condiciones de higiene del niño.

Entre los 7 y 8 años el niño domina la lateralidad y de esta forma muestra una diferenciación del lado izquierdo del derecho quedando afianzado en el

¹⁹ Rodríguez, Pedro Luis. Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma. Zaragoza: Inde publicaciones 2006. Pág. 133-134.

primer ciclo de enseñanza. En esta edad es fundamental trabajar las coordinaciones visomotrices en las que se deben involucrar tareas como lanzamientos, recepciones, golpes y patear, el cerebro del niño alcanza su pleno desarrollo permitiendo una coordinación con plena precisión.

Jean Piaget comenta que el niño en esta edad se encuentra en la etapa de las operaciones concretas, por lo que nos encontramos con un niño que es capaz de sumar, restar y multiplicar. También debe considerarse que en esta edad el niño deja a un lado el egocentrismo y siente un gran deseo por sobresalir entre sus compañeros²⁰.

Lo que los niños de seis a ocho años deben desarrollar en el aspecto motriz

Se han planteado múltiples teorías del desarrollo, cuyos autores plantearon modelos teóricos que presentaron por etapas, entre ellas se pueden



mentar autores de relevancia como Sigmund Freud y Erick Erickson, quienes se interesaron en el desarrollo psicosexual y psicosocial respectivamente. Sin embargo, teniendo en

cuenta los objetivos del presente trabajo, cabe mencionar con mayor detenimiento las teorías de Jean Piaget y Henri Wallon.

²⁰ Papalia, Diane, Olds, Sally W., Feldman, Ruth D. Desarrollo Humano, Bogotá, Octava Edición. 2001. Pág. 14-32.

Si bien los estudios de Piaget se basaron en el desarrollo de la inteligencia y no se detuvo en el desarrollo motor, este autor analizó los movimientos y observó cómo formaban parte del desarrollo cognitivo infantil, tal como se muestra en la tabla 4:

Tabla 4. Etapas según Piaget

Etapas	Descripción
Sensoriomotora (desde el nacimiento hasta los 2 años)	El bebé se torna gradualmente capaz de organizar las actividades relacionadas con su entorno a través de la actividad sensorial y motora.
Preoperacional (2 a 7 años de edad)	El niño desarrolla un sistema de imágenes y utiliza símbolos para representar personas, lugares y eventos. El lenguaje y el juego simbólico son manifestaciones importantes de esta etapa.
Operaciones concretas (7 a 11 años)	El niño puede solucionar los problemas de una manera lógica si están enfocados en el aquí y el ahora, pero no puede pensar en forma abstracta.
Operaciones formales (desde los 11 años hasta la adultez).	La persona puede pensar en forma abstracta, manejar situaciones hipotéticas pensar acerca de las posibilidades.

Fuente: Tomado de Papalia, Diane, Olds, Sally W., Feldman, Ruth D. Desarrollo Humano, Bogotá, Octava Edición. 2001. Pág 32.

Por su parte, Wallon destaca el papel de los comportamientos motores en la evolución psicológica, mencionando además que la motricidad participa en la elaboración de todas las funciones psicológicas en los primeros años de vida y posteriormente acompaña los procesos mentales. Ver tabla 5.

Lo anterior permite conocer las diferentes etapas del niño como comportamientos y desarrollo motor adquirido en las diferentes edades de la vida del ser humano y tener una visión general de los grupos de niños en la básica primaria.

Tabla 5. Estadios según Wallon²¹

Estadios	Descripción
Impulsivo (de los 6 a los 12 meses)	Se caracteriza por descargas de energía que son movimientos realizados de acuerdo a las necesidades de tipo orgánicas como gritar y llorar.
Sensomotor (de los 12 a los 24 meses)	Se realiza el movimiento en función del exterior en el que el niño siente deseos de explorar.
Proyectivo (de los 2 a los 3 años)	Se realiza hacia el exterior en que la motricidad se convierte en un medio de acción hacia el mundo exterior.
Personalístico (de los 3 a los 5 años)	Es el proceso en el que adquieren experiencias significativas por parte del medio que lo rodea y toma conciencia de su propia persona.
De las diferenciaciones (entre los 5 y 10 años)	Desaparece las crisis de la personalidad y tiene una percepción más global de las cosas que lo rodean.

Es importante destacar que el desarrollo motor se da porque la mayoría de los niños desarrolla sus habilidades motoras en el mismo orden y aproximadamente a la misma edad. En este sentido, casi todos los autores están de acuerdo en que estas capacidades están pre-programadas genéticamente en todos los niños.²²

El desarrollo motor es la influencia conjunta de dos procesos importantes como la maduración y el aprendizaje, a medida que el niño crece se empiezan a presentar cambios en la conducta motora. Esto se debe a que durante las etapas del desarrollo humano el niño adquiere la fuerza, que como sabemos es la cualidad que nos permite realizar un movimiento determinado.

²¹Nieves Yamila, Algunas consideraciones sobre motricidad y las necesidades educativas especiales [online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. Vier 2010 [citado Octubre 21] disponible en: [http://www.efdeportes.com/Revista_digital_-Buenos_Aires_-Año_12-N-108-Mayo_2007].

²² Nieves Fernández, Yamila. Algunas consideraciones sobre psicomotricidad y las necesidades educativas especiales. [online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. Vier 2010[citedagost 11] disponible en:[http://www.efdeportes.com/Revista_digital-Buenos_Aires-Año_12-N°108-Mayo_de_2007].

De esta manera se puede afirmar que el desarrollo motor tiene su importancia a nivel general en la formación del niño. El desarrollo de movimientos inicia desde que el niño es un bebe, en el primer año de vida se pueden observar movimientos con poca coordinación pero después se irán afianzando en el primer año de vida.

3.2.2 Las habilidades motrices básicas²³

Según Trigo y sus colaboradores los movimientos se dan en el hombre debido a una culturización que le permite al hombre diferenciarse lo cual se manifiesta en el desarrollo de una gama de movimientos de carácter básico. Con ello los movimientos instintivos comunes a todos los animales se transforman en expresión de motricidad común a la especie humana: las habilidades básicas²⁴.

²³ Para el desarrollo de esta noción se consultaron diversos documentos que se referencian a continuación:

- Cidoncha Falcón, Vanessa. Aprendizaje motor las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. [online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. Mar 2010[citado agost 9] disponible en: [[http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-Año 15-Nº147-Agosto de 2010](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital-Buenos%20Aires-Año%2015-Nº147-Agosto%20de%202010)].
- Ellis, Alles, Amat, Mónica y otros. La educación física desde una perspectiva interdisciplinar, Editorial Laboratorio Educativo, España. Primera Edición 2003. Pág. 55, 63.
- Guillen García, Félix. Introducción a la sicopedagogía de la actividad física y el deporte, Editorial Kinesis, Armenia, 2003. Pág. 37, 45.
- Lleixa arribas, Teresa. La Educación física de 3 a 8 años segundo ciclo infantil y ciclo inicial de enseñanza primaria, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2000. Pág. 15, 145.
- Trigo, Eugenia. Fundamentos de la Motricidad: Aspectos teóricos prácticos y didácticos, Editorial Gimnos, Getafe, 2005. Pág. 321.
- Cadierno Matos, Oscar. Clasificación y características de las capacidades motrices. [Online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. Mier 2010[citedagost 11] disponible en:[[http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-Año 9-Nº61-junio de 2003](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital-Buenos%20Aires-Año%209-Nº61-junio%20de%202003)].

²⁴ Trigo, Eugenia. Fundamentos de la motricidad: Aspectos teóricos prácticos y didácticos. Getafe: Editorial Gimnos 2005. Pág. 320.

Las habilidades motrices básicas son los patrones de movimiento adquiridos desde la infancia y son de carácter innato a los seres humanos. Éstas permiten al ser humano el dominio de un movimiento complejo, dando la base fundamental para las actividades diarias de la vida, y permitiendo en el ser humano los movimientos



necesarios para sobrevivir, ya sea para correr cuando se siente en peligro o para asir y atrapar cosas que necesita para defenderse.

La habilidad motriz es adquirida cuando se ha logrado un patrón maduro, cuando se habla de patrón maduro se hace referencia a los movimientos. En el caso del niño, éste debe aprender a correr para lograr un movimiento complejo como es el salto. También se puede decir que la habilidad motriz es una secuencia de movimientos alternados específicos y entrenados, realizados con un elevado grado de precisión y el resultado de un aprendizaje adquirido con el paso de los años.

Su finalidad es, como se ha mencionado anteriormente, preparar al hombre para un mundo exigente, por esta razón los docentes en el área de educación física y deportes deben promover la enseñanza de las habilidades motrices básicas como elemento fundamental de la formación integral de los niños. Partiendo de que la habilidad motriz es adquirida por una secuencia de movimientos es importante tener en cuenta que, a la vez, permiten el desarrollo en el ser humano, ya que hacen parte de la persona desde que se encuentra en el vientre materno, pero que deben ser fortalecidas.

Así, estas habilidades se afianzan a partir de los 6 años de edad cuando el niño ha tenido un desarrollo de movimientos, entre los que podemos destacar sostener la cabeza, voltearse, sentarse, gatear, pararse y caminar. Debido a que el niño ha pasado por esta serie de movimientos se encuentra preparado para recibir un aprendizaje enriquecedor en el que se pueda proporcionar al niño escolar una amplia gama de movimientos, tales como las habilidades básicas locomotrices que son caracterizadas por un desplazamiento adelantado en un punto fijo que requieren de la utilidad de miembros inferiores y superiores.

En este grupo se encuentran la marcha, la carrera, el salto, galopar, esquivar, rodar. En un segundo grupo tenemos las habilidades básicas de proyección en las que encontramos los lanzamientos y recepciones, es preciso especificar que en los lanzamientos hay dos tipos: unos que se realizan en un punto fijo y otros realizados a distancias. Entre los tipos de recepciones están los que se pueden realizar con las manos, los pies y sirven, por ejemplo, para detener la trayectoria de un balón que se dirige a una determinada velocidad.

Es preciso mencionar las habilidades básicas no locomotrices, y aunque no se hace énfasis en ellas es importante tener en cuenta que éstas permiten realizar variantes o combinaciones con otras habilidades, por ejemplo, se puede realizar el salto con un giro y realizar circuitos con diferentes movimientos y de esta forma enriquecer el desarrollo motor del niño. En este tipo de habilidades se encuentran los giros, como volteretas, ruedas o rotaciones.

Las habilidades motrices básicas pueden ser desarrolladas mediante juegos que involucren muchos movimientos entre los que podemos destacar los desplazamientos en diferentes direcciones, lanzamientos con innumerables tamaños de pelotas que sean apropiados a la edad y que puedan ser manipulados fácilmente por los niños, entre otros.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas son comunes a los seres humanos, en esta idea, Da Fonseca menciona que “toda herencia genética incluye estructuras neurológicas únicas, aparentemente impuestas sobre las estructuras básicas de los mamíferos”²⁵, este hecho natural es el responsable de las características de la motricidad comunes a los seres humanos.

Este mismo autor²⁶ manifiesta que las habilidades motrices básicas son aprendidas por una observación directa del ser humano y que principalmente en la infancia todo se aprende por imitación, debido al nivel de razonamiento que hace parte de él, cuando se refiere a estructuras básicas impuestas por los mamíferos.

De esta forma el ser humano aprende movimientos que son acomodados en la memoria y de esta manera se van consolidando en el transcurso de los años manifestándose como patrones que permitirán el desarrollo de movimientos y la adquisición de habilidades básicas.

Vayer Pierre comenta que “las habilidades motrices como las conductas motrices de base de acuerdo a la educación sicomotriz francesa son especificadas de la siguiente manera: conductas motrices de base, conductas neuromotrices, conductas perceptivo motrices”²⁷.

Las conductas motoras son los estímulos tanto internos como externos, y son desarrolladas mediante un estímulo recibido que genera una respuesta que puede ser asociada con el comportamiento, el cual está relacionado con todo lo que puede realizar un individuo frente al medio o a la interacción que tiene en un ambiente determinado.

²⁵ Ibíd. Pág. 321.

²⁶ Ibíd. Pág. 320.

²⁷ Valdés, Marcelo. *Psicomotricidad juego y Creatividad*, Bibliografía Internacional, Brasil, Edición 2005. Pág. 73.

Tabla 6. Clasificación realizada por Pierre Vayer como conductas motrices²⁸

Las conductas motrices de base	Las conductas perceptivo motrices	Las conductas neuromotrices
El equilibrio: Que se divide en estático y dinámico. La coordinación dinámica general: En los que se tienen movimientos como la carrera el salto y el baile. La coordinación viso motora: Asociada a dos tipos de coordinación ojo mano y ojo pie.	Orientación espacial: Saber orientarse en el plano y aprender conceptos como cerca, lejos, delante detrás, al lado, en línea recta. Estructuración temporal: Aprendizaje de concepto temporales como ayer, hoy, mañana; antes, ahora, el mes próximo, el año pasado.	Lateralidad: Que dan al hombre el predominio de los hemisferios y que particularmente en los niños de 7 años de edad pueden diferenciar el lado izquierdo del derecho. Los niños pueden distinguirlas por referencias como relojes o pulseras. Sincinesias: Actividad conjunta de varios segmentos corporales que intervienen en la ejecución del movimiento más complejo.

La clasificación realizada por Vayer es muy significativa ya que nos caracteriza las habilidades motrices como conductas aprendidas en el ser humano. De la clasificación realizada por el autor podemos comparar las conductas motrices de base porque se asemejan a las habilidades locomotrices que deben ser trabajadas en la guía metodológica.

De otro lado, Castañer y Camerino²⁹ clasifican las habilidades motrices básicas en tres subsistemas: habilidades básicas locomotrices, manipulativas, y de estabilidad, representados en la siguiente tabla:

²⁸ Tomado de Valdés, Marcelo. Op.Cit. Pág. 74-75.

Tabla 7. Clasificación habilidades motrices básicas por Castañer y Camerino

Habilidades básicas locomotrices	Habilidades básicas manipulativas	Habilidades básicas de estabilidad
Se fundamenta en el instinto biológico de desplazarse en diferentes planos y ejes: correr, saltar, gatear, trepar.	Expresadas a partir de la necesidad del hombre de manipular objetos y seres vivos: agarrar, tirar, empujar y parar.	Motivadas por la necesidad de mantener el equilibrio estático dinámico y el movimiento del cuerpo sin desplazar la base de sustentación: esquivar, balancearse, girar y rotar.

De esta manera tenemos que los movimientos hacen parte de la vida cotidiana y con esta consideración es importante trabajarlos para la práctica de diferentes actividades como el deporte, las danzas y los juegos, y de esta forma lograr un desarrollo de las habilidades motrices básicas que hacen parte del individuo. Cuando el niño realiza diferentes clases de movimientos y son aprendidos se puede disminuir la dificultad de adquirir una técnica deportiva o un baile específico, dándole al niño seguridad a la hora de realizar un movimiento.

Las habilidades motrices básicas son las actividades motoras en las que encontramos movimientos como correr, saltar a la cuerda y lanzar. Todas estas actividades deben ser dominadas porque son la base fundamental del desarrollo motor, por lo que es importante trabajarlas en los niños ya que ellos requieren de éstas para lograr el aprendizaje de los movimientos más complejos en la vida.

²⁹ Ibíd. Pág. 321.

Así, se puede sintetizar que la habilidad motriz es definida como la capacidad adquirida por el aprendizaje de realizar uno o más patrones fundamentales de movimientos³⁰. La tabla 8 presenta las características de los cuatro primeros periodos del ciclo vital³¹ que comprenden el desarrollo de las personas hasta la etapa que interesa en este trabajo.

Tabla 8. Principales desarrollos característicos de los primeros cuatro periodos del ciclo vital

Edad	Desarrollo físico	Desarrollo cognitivo	Desarrollo psicosocial
Periodo prenatal (desde la concepción hasta el nacimiento)	*Ocurre la concepción. * La carga genética interactúa con las influencias ambientales desde el principio. *Se forman las estructuras y órganos corporales. * Comienza el crecimiento cerebral. *El crecimiento físico es el más rápido del ciclo vital. * El feto escucha y responde a los estímulos sensoriales.	*Las capacidades para aprender y recordar están presentes durante la etapa fetal.	*El feto responde a la voz materna y desarrolla una preferencia por ella.
Periodo de lactancia y primeros pasos (del nacimiento a	*Al nacer, todos los sentidos funcionan en grado variable. * El cerebro	* La capacidad para aprender y recordar está presente incluso en	* Se desarrollan relaciones afectivas con los padres y otras personas.

³⁰ Trigo, Eugenia. Fundamentos de la motricidad: Aspectos teóricos prácticos. Getafe: Editorial Gimnos 2005. Pág. 321.

³¹ Las teorías del ciclo vital proponen ocho periodos de desarrollo.

los 3 años de edad)	aumenta su complejidad y es altamente sensible a la influencia ambiental. *El crecimiento físico y desarrollo de las habilidades motrices es rápido.	las primeras semanas. * El uso de símbolos y la capacidad para solucionar problemas se desarrollan hacia el final del segundo año. *La comprensión y el uso del lenguaje se desarrolla rápidamente.	* Se desarrolla la conciencia de sí mismo. *Ocurre el cambio de la dependencia hacia la autonomía. *Aumenta el interés por otros niños.
Infancia temprana (3 a 6 años)	*El crecimiento es continuo; el aspecto es más delgado y las proporciones corporales similares a las adultas. *La inmadurez cognitiva conduce a ciertas ideas ilógicas acerca del mundo. *Mejora la memoria y lenguaje. * La inteligencia se hace más predecible.	* El autoconcepto y la comprensión de las emociones se tornan más complejos; la autoestima es global. *Aumenta la independencia, la iniciativa, el autocontrol y el auto cuidado.	* Se desarrolla la identidad sexual. *El juego se torna más imaginativo, laboral y social. *Es frecuente la asistencia al preescolar. * Son comunes a la agresividad y al miedo.
Infancia intermedia (6 a 9 años)	*El crecimiento se hace más lento. * Mejoran la fuerza y las actitudes atléticas. * Las enfermedades respiratorias son frecuentes, pero en	*El egocentrismo disminuye. * Los niños empiezan a pensar lógica y concretamente. *Aumenta la memoria y las	*El autoconcepto se torna más complejo, afectando la autoestima. *La regulación compartida refleja el paso gradual del

	general la salud es mejor que durante cualquier otro periodo del ciclo vital.	habilidades del lenguaje.	control desde los padres hacia el niño. * Los semejantes adquieren primordial importancia.
--	---	---------------------------	---

Fuente: Tomado de Papalia, Diane, OLDS, Sally w., Feldman, Ruth D. Desarrollo Humano, Bogotá, Octava Edición. 2001. Pág 14.

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en tres tipos: las habilidades básicas locomotrices, las habilidades básicas manipulativas y las habilidades básicas de estabilidad. En las primeras de ellas, las habilidades básicas locomotrices, encontramos las habilidades que nos permiten desplazarnos de un punto a otro y en el que se utiliza como único medio el movimiento corporal, estas habilidades son correr, saltar, trepar, gatear.

Las segundas, las habilidades básicas manipulativas, como su nombre lo indica, son las que le permiten al hombre manipular objetos y seres vivos, en ellas encontramos agarrar, tirar, empujar, parar. Finalmente, las habilidades básicas de estabilidad son las que nos permiten mantener el equilibrio, entre ellas encontramos esquivar, balancearse, girar y rotar.

En este documento interesan las habilidades motrices básicas de locomoción y manipulativas, en las que encontramos un grupo muy variado de movimientos que son necesarios para el desarrollo motor. Como se mencionó antes, las habilidades motrices de locomoción permiten al ser humano un desplazamiento necesario y se observa que este tipo de habilidades se aprenden en un orden secuencial para lograr una acción compleja.

Dentro del grupo de habilidades manipulativas tenemos las que nos permiten tomar objetos, atraparlos y realizar lanzamientos en las direcciones que queramos de acuerdo a un punto fijo de lanzamiento y en el que podamos lograr cierto grado de precisión.

Como puede notarse, es fundamental trabajar estas habilidades en los niños porque permiten un desarrollo motor adecuado, el cual le proporcionará una gama amplia de habilidades y destrezas vitales para su desempeño.

3.2.3 El juego³²

El juego es el principal medio de motivación que debe ser empleado por el docente para lograr el objetivo que se pretenda obtener. Por esta misma razón es importante trabajarlo con los niños y en especial para el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas.



Partiendo del concepto de juego que tiene como componente un carácter recreativo y espontáneo, es preciso entenderlo como un medio que

³² Para el desarrollo de esta noción se consultaron diversos documentos que se referencian a continuación:

- Valdés Marcelo, Op.cit. Pág.76-89
- Antonio Méndez Giménez Y Carlos Méndez Giménez. Los juegos en el currículum de educación física más de 1000 juegos, Editorial Paidotribo, Barcelona. Quinta Edición 2004 . Pág.11-135.
- Muñoz Juan Carlos. Unidad didáctica "juegos de interior". [online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. lunes 2010[citado Sept dom] disponible en: [http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-Año 12-Nº114- Noviembre de 2007].
- Lleixa Teresa, Op. cit. Pág.106-146.
- Campos Gladis Elena. El juego en la educación física básica: juegos pedagógicos y tradicionales. Armenia: Editorial kinesis 2000. Pág.13-59
- Antonio Escriba Fernández. Propuesta de unidades didácticas y fichas los juegos sensoriales y sicomotores. Madrid: Editorial Gimnos, 1998. Pág. 255-266.
- Omecaña Raúl, Ruiz Jesús Vicente. Juegos cooperativos y Educación física. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2002. . Pág.174-191.

tiene la finalidad de lograr el desarrollo motor y psicológico de las personas. Se puede afirmar que el juego hace parte del ser humano desde su nacimiento y es la principal motivación en el niño ya que le permite recrearse, tener una excelente imaginación y lo más importante, le permite al niño divertirse.

Una característica importante del juego es que le da al niño la posibilidad de ejercitarse mediante una gran cantidad de movimientos necesarios que le ayudarán a consolidar las habilidades motrices básicas para lograr la ejecución de un movimiento. En este sentido, la finalidad del juego es brindar principalmente una formación adecuada al niño permitiéndole obtener un aprendizaje necesario para la vida que además le ofrece la oportunidad de adquirir valores importantes como el respeto, la tolerancia y el compañerismo.

Dentro del objetivo principal del juego se puede destacar el importante papel que tiene en la perfección de las habilidades motrices en el niño, ya sea para realizar actividades diarias de la vida cotidiana o dentro una disciplina deportiva, permitiéndole además integrarse en la sociedad.

Ahora bien, el juego es definido por Johan Huizinga como “una acción o actividad voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites fijados en el espacio y tiempo que atiende a reglas libremente aceptadas, pero completamente imperiosas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser algo diferente de lo que es la vida corriente”³³.

³³ Campos Gladis Elena, Op.cit. Pág. 23-51.

Tipos de juego

Teniendo en cuenta las ventajas que ofrece el juego en distintos aspectos, se ha considerado utilizarlo como metodología para abordar el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, ya que éste es un medio importante de motivación en el niño y le permite múltiples posibilidades de movimiento.

El juego se clasifica de diferentes maneras dependiendo del objetivo que se pretende conseguir. La tabla 9 presenta las características de los diferentes tipos de juego.

Tabla 9. Características de los tipos de juego

Tipo de juego	Características
Juegos de expresión y comunicación	El juego de expresión y comunicación permite al niño un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo. Este tipo de juego permite a través del cuerpo, interpretar sensaciones y sentimientos.
Juegos sensoriales	Este tipo de juego permite el desarrollo de los sentidos, así como de otras capacidades como son las del espacio, el tiempo, y el equilibrio.
Juegos motores	Proporciona el desarrollo de los hábitos, habilidades y capacidades motrices como caminar, correr, saltar, lanzar, capturar, equilibrio, reptación, destreza, flexibilidad, rapidez y resistencia entre otros.
Juegos gestuales o predeportivos	Estos juegos pueden ayudar a los niños de primaria a conocer e introducirse en el mundo del deporte.
Juegos de desarrollo corporal	La práctica de este tipo de juego facilita el conocimiento del propio cuerpo y el de diferentes posibilidades de movimiento, sentando así las bases para el desarrollo y evolución de la competencia motriz en fases posteriores.
Juegos de oposición	Este tipo de juego se caracteriza porque se debe superar a un compañero para no dejarse atrapar.
Juegos de cooperación	Los juegos de cooperación, son juegos en los que

	es esencial la colaboración entre participantes. Crean un clima favorable a la cooperación del grupo.
Juegos tradicionales	Son todos aquellos juegos que se transmiten de generación en generación.

Fuente: Tomado de Campos Gladis Elena. El juego en la educación física básica: juegos pedagógicos y tradicionales. Armenia: Editorial kinesis 2000. P 23-P 50 – 51.

La guía metodológica que se presenta se apoya en el juego motor, cuyo objetivo es precisamente el perfeccionamiento del movimiento, cobrando importancia para este trabajo debido a que permite en el niño el desarrollo de habilidades en todo el cuerpo. Este tipo de juegos deben ser ordenados obedeciendo a una secuencia lógica, es decir, su utilidad puede



ser muy variada de acuerdo al objetivo que se pretende conseguir. Existen varias clases de juegos motores, Antonio Méndez Giménez plantea una clasificación de juegos de este tipo que se presenta en la tabla 10.

Tabla 10. Clasificación de los juegos motores

Tipo de juego motor	Descripción
Juegos de velocidad de reacción	Favorecen la velocidad de desplazamiento y la resistencia aeróbica.
Juegos de locomoción	Este tipo de juegos permiten trabajar desplazamientos como la marcha, la carrera y la cuadrupedia.
Juegos de salto	Permiten el desarrollo del tren inferior. Con niños debe controlarse la intensidad ya que provoca demasiada fatiga.
Juegos de equilibrio	Los juegos de equilibrio nos permiten el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del

	cuerpo mismo en el espacio. El concepto de equilibrio trata de todos aquellos aspectos referidos al dominio postural.
Juegos de lanzamiento	Este tipo de juegos permiten agarrar y arrojar objetos con precisión.
Juegos de coordinación	Permiten la capacidad de moverse, manejar objetos, desplazarse sólo o con compañero, coordinarse con un equipo en un juego. Dan perfección, armonía y control en la eficacia del movimiento.

Fuente: Méndez, Antonio. Op.cit. Pág. 15-25.

Los juegos de locomoción se pueden utilizar como parte de la fase inicial ya que nos permitirán preparar el organismo para la actividad física, se pueden combinar con los juegos de precisión o lanzamiento y de esta forma permitir diferentes movimientos al niño.

4. GUÍA METODOLÓGICA

La presente guía plantea de manera didáctica diferentes actividades y ejercicios orientados al desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de los juegos motores, posibilitando al docente de educación básica no licenciado en educación física o afines llevar a cabo un proceso metodológico adecuado en el desarrollo de las clases de educación física, específicamente con niños que cursan 1º a 3º de primaria.

4.1 Objetivos

Los objetivos de la presente guía son:

Objetivo general

Fortalecer las habilidades motrices básicas en niños de 1º a 3º de primaria a través de juegos motores utilizando material de reciclaje.

Objetivos específicos

- Orientar juegos motores que permitan fortalecer las habilidades básicas locomotrices en niños de 1º a 3º de primaria.
- Realizar juegos motores para fortalecer las habilidades básicas de manipulación en niños de 1º a 3º de primaria.
- Hacer uso de material de reciclaje para facilitar la enseñanza de la educación física y suplir la falta de elementos deportivos en las instituciones educativas.

4.2 Planteamiento de la propuesta

Esta guía pretende apoyar la labor de los docentes de educación básica (1º a 3º) que no son licenciados en educación física o afines y que tienen entre sus funciones orientar la clase de educación física a sus estudiantes, generalmente sin herramientas de apoyo, desfavoreciendo así el importante papel de esta clase en la formación integral de los niños.

Así, la guía que se presenta a continuación plantea una serie de actividades apoyadas en los juegos motores que responden a algunas de las “Orientaciones pedagógicas” estipuladas por el MEN para el desarrollo de la clase de educación física y que busca fortalecer las habilidades básicas de locomoción y manipulativas en los niños de los grados 1º a 3º, como aspecto fundamental de su desarrollo motor para su desempeño futuro.

4.3 Estrategia metodológica

Como ya se ha mencionado, a través de esta guía se pretende contribuir a la formación integral del niño por medio del fortalecimiento de las habilidades motrices básicas. Para este objetivo se ha definido como estrategia el uso del juego, que como se mencionó es fundamental para el desarrollo integral del niño y a la vez se presenta como un importante medio de diversión.

Con esta consideración es pertinente reiterar que la propuesta se apoya en los juegos motores, puesto que su principal componente es el movimiento, ya sea de todo el cuerpo o de una parte del mismo, buscando el desarrollo de habilidades y destrezas³⁴ y en los que se pueden distinguir los juegos locomotores, de velocidad y de ritmo.

³⁴ Campos Gladis Elena, Op.Cit. Pág.51

Reconociendo las dificultades que tienen algunas de las instituciones educativas por la carencia de materiales para la realización de actividades deportivas y recreativas, en el desarrollo de la guía se tuvo la precaución de plantear actividades que no requirieran ningún tipo de material y otras en las que se recomienda la utilización de materiales de reciclaje, orientando a los docentes claramente frente a la consecución y utilización de los mismos.

Ahora bien, es importante recordar que una sesión de clase en educación física debe contemplar en su estructura los siguientes elementos:

- ~ Tema: Indica claramente qué se va a trabajar y para qué se trabaja.
- ~ Objetivo general: Especifica el beneficio que se espera obtener del ejercicio propuesto.
- ~ Temporización: En este punto planeamos claramente el tiempo que vamos a utilizar para cada actividad.

Además, en la estructuración se deben especificar de manera comprensible las fases de la clase, las cuales son:

- ~ Fase inicial: Esta fase permite preparar al estudiante para la actividad deportiva. En ella realizamos la movilidad articular, el calentamiento y el estiramiento de miembros inferiores y superiores; el tiempo utilizado en esta fase es de 15 a 20 minutos
- ~ Fase central: En esta fase realizamos los ejercicios relacionados con el tema o aspecto objetivo de la clase, esta fase se desarrolla aproximadamente en 45 minutos.
- ~ Fase final: Se conoce como la fase que permite la vuelta a la calma; en ella se realiza una actividad final, como por ejemplo una ronda y por último finaliza con un estiramiento. En esta fase se pueden emplear los 15 minutos finales de la clase.

La tabla 11 presenta un esquema, a modo de ejemplo, de cómo estructurar la clase de educación física, lo que servirá no solo de respaldo del trabajo

realizado y guía para evaluar el trabajo de los estudiantes, sino como un portafolio que cada vez será más rico en alternativas de trabajo.

Tabla 11. Esquema sugerido para la estructura de una clase de educación física

Área Educación Física y Deportes	Grado 3° de primaria
Unidad didáctica Habilidad motriz básica	Unidad temática La carrera
Tema La marcha	Tiempo 65 minutos
Estándar: El niño aprenderá la forma básica de caminar como parte de su desarrollo motor.	
Indicadores de Logro: Se recomienda presentarlos en forma de objetivos.	
Objetivo Conceptual: - Identifico el concepto de la marcha como patrón motor en mi desplazamiento. Objetivo de Procedimiento: - Exploro formas básicas de movimiento a nivel segmentario y global. Objetivo Actitudinal: - Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	
Fase inicial 10 minutos	
- Movilidad articular - Trote suave skipin, elevación de rodillas, desplazamiento lateral. - Yeba a un congelado - Estiramiento	
Fase central 20 minutos	
Juegos de carrera - Corre que te alcanzo - Carrera de relevos - Salidas desde diferentes posiciones (acostado, de frente, sentados, etc.) - Carrera de tres	
Fase final 15 minutos	
- Recreativo juego de los 10 pases - Ronda arroz con leche - Estiramiento final	
Metodología: La clase se basará en los	Materiales: 1 pelota de caucho,

diferentes juegos locomotores para el trabajo de la carrera.	cancha del colegio.
Evaluación: Se corregirán los errores de los ejercicios enseñados o dificultades que encuentra en la unidad didáctica.	Toma de decisiones: Hacemos un ajuste de la unidad didáctica.

De otro lado, es importante mencionar cómo se encuentra estructurada la presente guía. En la tabla 12 se pueden apreciar cada uno de los elementos y su intención. Cabe mencionar que los juegos se presentan en tres secciones dependiendo de la habilidad motriz a desarrollar: i) juegos de carrera, ii) juegos de salto y iii) juegos de lanzamiento.

Tabla 12. Estructura de la guía

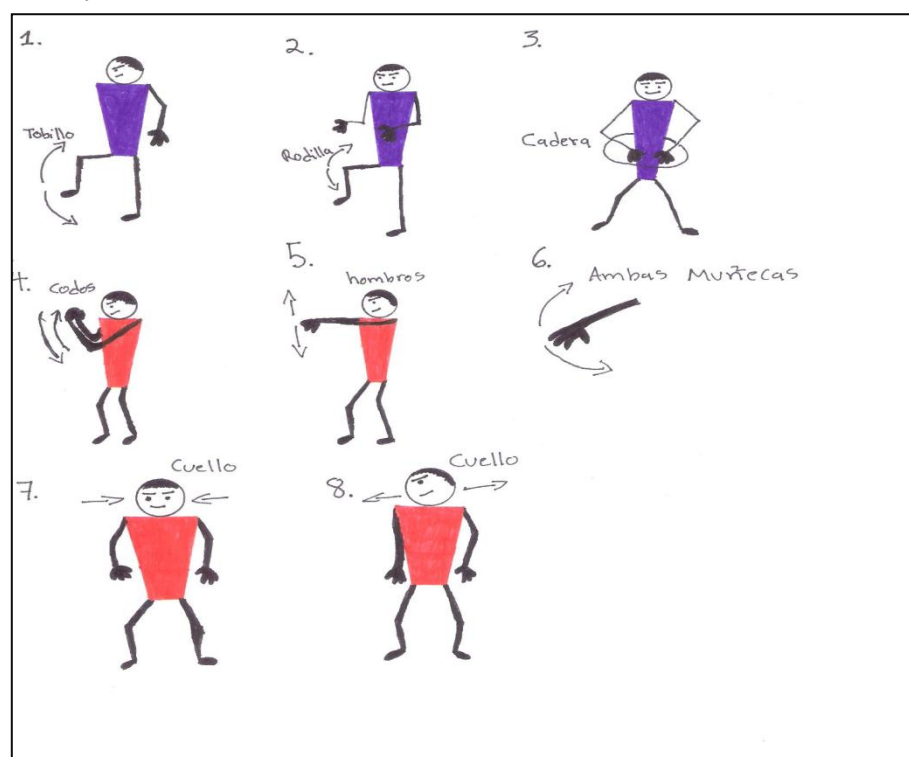
JUEGO Se presenta el nombre del juego.		
HABILIDAD MOTRIZ Especifica la habilidad motriz que se pretende desarrollar a través del juego.		
MATERIAL Indica el material requerido para la realización del juego propuesto.	TIEMPO Indica el tiempo utilizado por la actividad.	NÚMERO DE INTEGRANTES Indica el número de participantes sugerido para la realización del juego.
OBJETIVO DEL JUEGO Como su nombre lo indica, especifica el beneficio que se espera obtener del ejercicio propuesto.		
DESARROLLO DEL JUEGO Comenta de manera específica cómo debe desarrollarse el juego propuesto.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA³⁵ Ofrece una guía visual de cómo debe desarrollarse el juego.		

³⁵ Todas las ilustraciones que se presentan en la guía son de elaboración propia.

4.4 Sugerencias y recomendaciones

En primera instancia, cabe recomendar que cada sesión inicie con ejercicios de movilidad articular, los cuales preparan las articulaciones para un ejercicio específico evitando una lesión grave. Estos ejercicios se deben realizar de acuerdo al orden especificado en el gráfico 3.

Gráfico 3. Ejercicios de movilidad articular



Así mismo, es importante realizar ejercicios de flexibilidad, que permiten disminuir el número de lesiones en el estudiante así como aumentar la amplitud de los movimientos: En el gráfico 4, 5 y 6 se pueden observar los estiramientos que pueden ser realizados, los cuales se explican de acuerdo a los números en las tablas 13, 14, 15 y 16.

Tabla 13. Estiramiento de piernas

1. Piernas De pie, con las piernas separadas, las manos apoyadas en la espalda, echamos la cintura hacia delante.
2. Cuádriceps Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas. Primero una pierna luego la otra.
3. Piernas De pie, flexionamos las rodillas, intentando mantener la espalda recta.
4. Piernas Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas.
5. Psoas y recto anterior Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva (la parte posterior de los muslos) y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo. Ambas piernas.
6. De pie De pie, con las piernas separadas, flexionamos una pierna y movemos el cuerpo hacia un lado. Ambas piernas.
7. Cucullas Nos pondremos en cucullas, con los pies bien apoyados, Los talones se distanciarán entre 10 y 30 centímetros. Esta posición es excelente para estirar la parte anterior de las piernas, las rodillas, los tobillos, la espalda, los tendones de Aquiles y las ingles. Las rodillas permanecerán en la parte exterior de los hombros, en la vertical de los dedos de los pies. Si tenemos problemas de equilibrio, podemos sentarnos en cucullas en un lugar con pendiente, apoyando la espalda en una pared o sujetarnos con las manos.
8. Flexores gemelos De pie, separamos ligeramente las piernas y nos cogemos la punta del pie con la pierna contraria ligeramente flexionada.
9. Cuádriceps Nos sujetamos la rodilla con ambas manos y sostenemos y luego cambiamos.

Gráfico 4. Ejercicios de flexibilidad de piernas

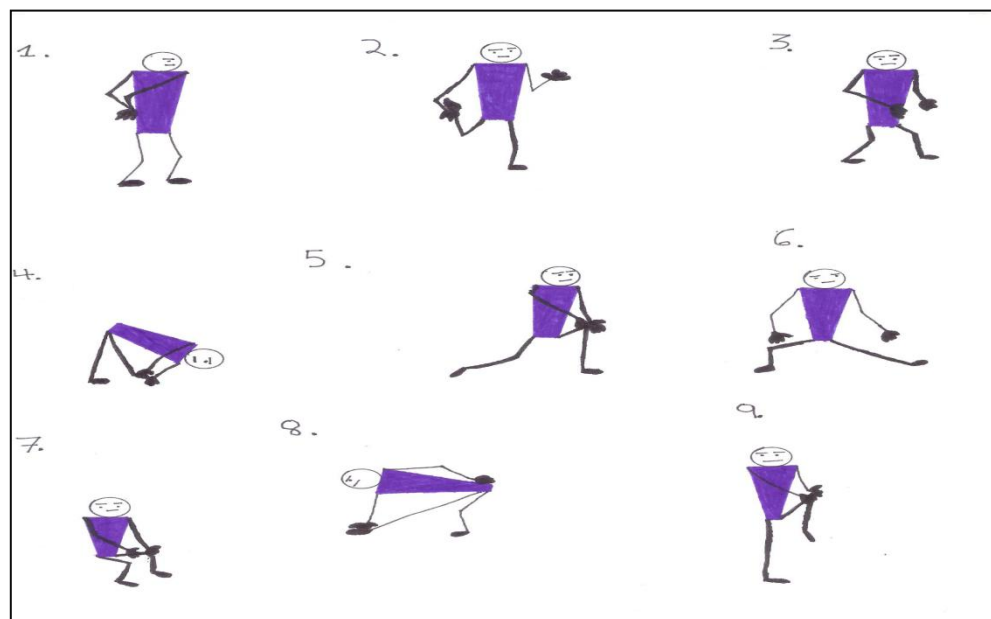


Tabla 14. Estiramiento de piernas

10. Flexores
Tumbados, con una pierna flexionada, levantamos la otra estirada, estiramos bajando la pierna hacia la cabeza.
11. Piernas
Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos.
12. Abductores
Sentado en el suelo, con las piernas abiertas. Girar el tronco hacia una de las piernas y lo extiende sobre ella hasta cogerse el pie.
13. Sentados
Flexiona un pie, estira una de las piernas y toma la punta del pie, primero un pie y luego el otro.
14. Abductores
Sentados, con las piernas estiradas y abiertas, nos apoyamos con las manos y nos echamos hacia delante.

Gráfico 5. Ejercicios de flexibilidad de piernas y brazos

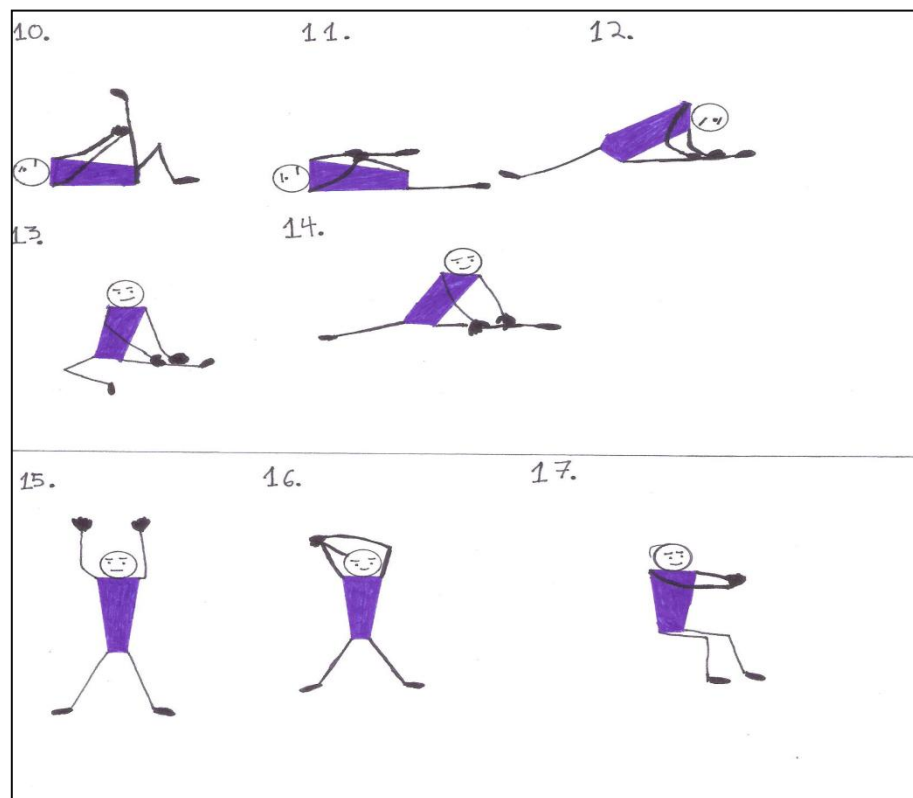


Tabla 15. Estiramiento de brazos, espalda y hombros

15. Dorsal e intercostales De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.
16. Deltoides De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano.
17. Deltoides Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.

Gráfico 6. Ejercicios de flexibilidad de brazos y cuello

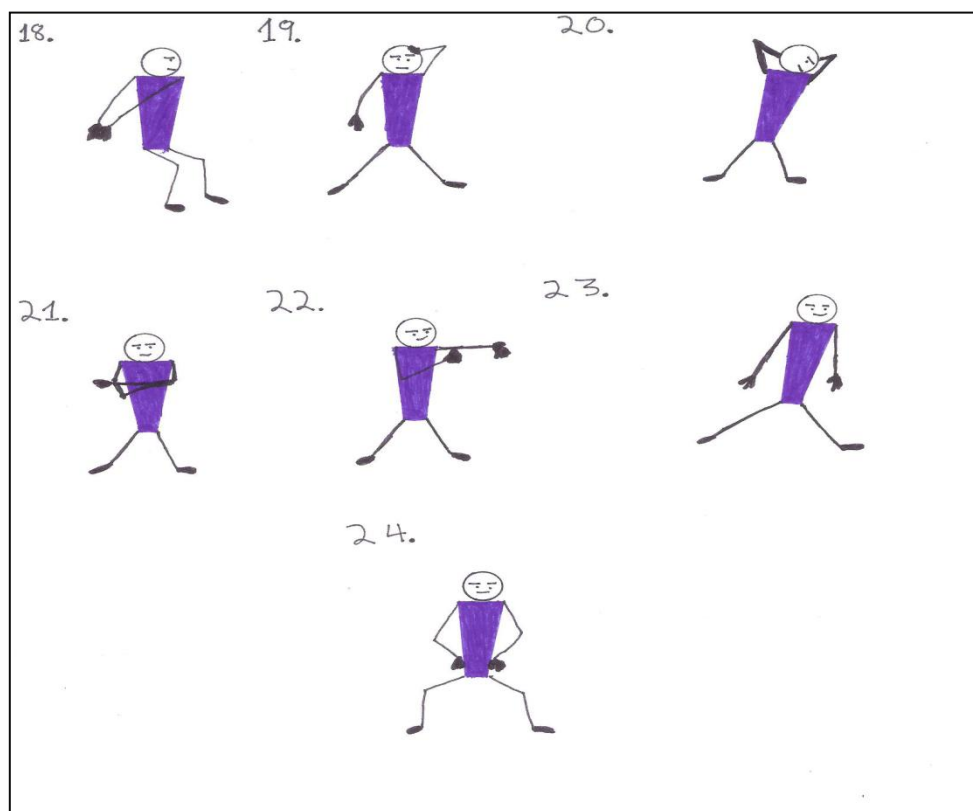


Tabla 16. Estiramiento de brazos espalda y hombros

18. Brazos Entrelazamos los dedos detrás de la espalda. Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombros, el pecho o los mismos brazos. Mantendremos el pecho sacado y la barbilla hacia adentro.
19. Deltoides De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado con la mano primero a un lado y luego el otro.
20. Trapecio De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.
21. Deltoides Estiramos un brazo con la mano tomamos el codo y lo llevamos hacia el pecho.
22. Antebrazo Brazo al frente, palma de la mano mira hacia adelante, con la otra mano toma las manos y hace presión hacia abajo.

23. Espalda

Ambos pies separados, una de las manos desciende hacia la rodilla y sostiene. lo hacemos por ambos lados.

24. Espalda

Separamos ambas piernas, manos en la cintura, sacamos pecho y erguimos la espalda.

Finalmente, en términos generales se presentan las siguientes sugerencias y recomendaciones para el adecuado desarrollo de los juegos propuestos:

- ~ Realice los juegos en zonas libres de peligro.
- ~ Antes de cada actividad realice una inspección del terreno, cuidando que no hayan cuerpos extraños que puedan lastimar a los niños.
- ~ Para la realización de las actividades tenga presente los grupos de edades con el ánimo de evitar accidentes, es decir, proteger la integridad física de los niños más pequeños.
- ~ Utilice siempre material deportivo adecuado a la edad para evitar accidentes.
- ~ Si va a utilizar balones es recomendable sacar un poco el aire para que el niño lo pueda tomar fácilmente.
- ~ Es recomendable realizar los juegos de persecución en zonas como gramados. Es aconsejable evitar el cemento ya que es más probable que se presenten accidentes.
- ~ Tener en cuenta el cambio climático porque practicar en una cancha de asfalto puede generar que los niños resbalen y hayan consecuencias graves.
- ~ Nunca aplicar los juegos en la hora de recreo ya que los niños de grados superiores pueden tropezar y golpear a los más pequeños.
- ~ Antes de aplicar los juegos capte la atención del grupo.
- ~ Realice ejemplos del juego que va a desarrollar.
- ~ Explique las reglas del juego de forma clara y sencilla.
- ~ Consiga el mayor orden posible (y silencio) para lograr mayor concentración.
- ~ Controle la actividad, haga las veces de árbitro.

- ~ Procure la participación de todos los niños que intervengan en la actividad.
- ~ Cambie de juego antes de que se pierda el interés por parte de los niños.
- ~ Intervenga en el juego si se presentan comportamientos inaceptables.
- ~ Ubíquese en un lugar adecuado, de tal forma que todos los niños puedan tener una total visibilidad de la explicación.
- ~ Hable con naturalidad y mantenga el orden durante la explicación del juego y el desarrollo del mismo.

4.5 Desarrollo de la guía

A continuación se presenta la guía metodológica en habilidades motrices básicas soportada en juegos motores. Como se ha mencionado antes, se presentan de manera ilustrada las fichas, lo que permitirá tener mejor comprensión de los respectivos juegos. En primer lugar se encuentran los juegos de carrera, seguidos de los juegos de saltos y finalmente los juegos de lanzamiento y manipulación.



Algunos de los juegos de la guía metodológica fueron extractados de libros orientados hacia la educación física, varios de los cuales fueron modificados en su desarrollo y objetivos de acuerdo a los intereses de la guía aquí propuesta³⁶. Así mismo, es importante mencionar que algunos de los juegos son de mi propia autoría³⁷.

³⁶ Los textos consultados fueron:

- Méndez Giménez, Antonio, Op.cit.
- Campo, Gladys Elena, Op.cit.
- Escriba, Fernandez, Antonio, Op.cit.
- Valdés, Marcelo Arriaga, Op.cit.

³⁷ Los juegos de mi autoría son los que se identifican con los números 10, 15, 17, 26, 29, 36, 72.

El material deportivo utilizado en la guía metodológica es de bajo presupuesto en este caso la utilidad de material de reciclaje es el indicado para las instituciones de bajos recursos y pueden ser de fácil acceso para los niños.

 Botellas de plástico: Pueden ser utilizados como conos en las actividades.	 Palos de escoba: son de una muy buena utilidad pueden servir como estacas o jabalinas para lanzar.
Palos de 20 cm: Pueden ser utilizados como testimonio para realizar pruebas de carrera. 	Costales: los costales tienen mucha utilidad puede servir para realizar actividades como saltar y se consiguen fácilmente. 
 Pelotas de icopor: las pelotas de icopor son de bajo presupuesto y sirven para realizar actividades de lanzamientos.	 Pelotas de trapo: se pueden hacer fácilmente y se les puede dar mucha utilidad para lanzar.

Cajas de cartón: se pueden conseguir fácilmente y nos permiten lanzar pelotas en su interior.

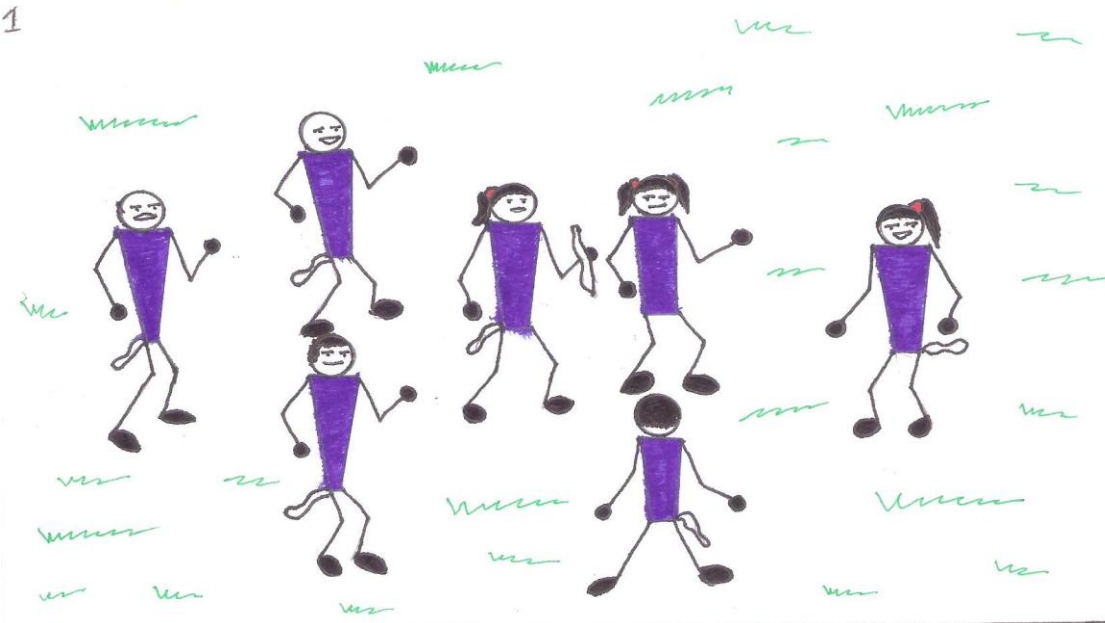


Lazos y sogas: son de bajo presupuesto y se pueden conseguir fácilmente.

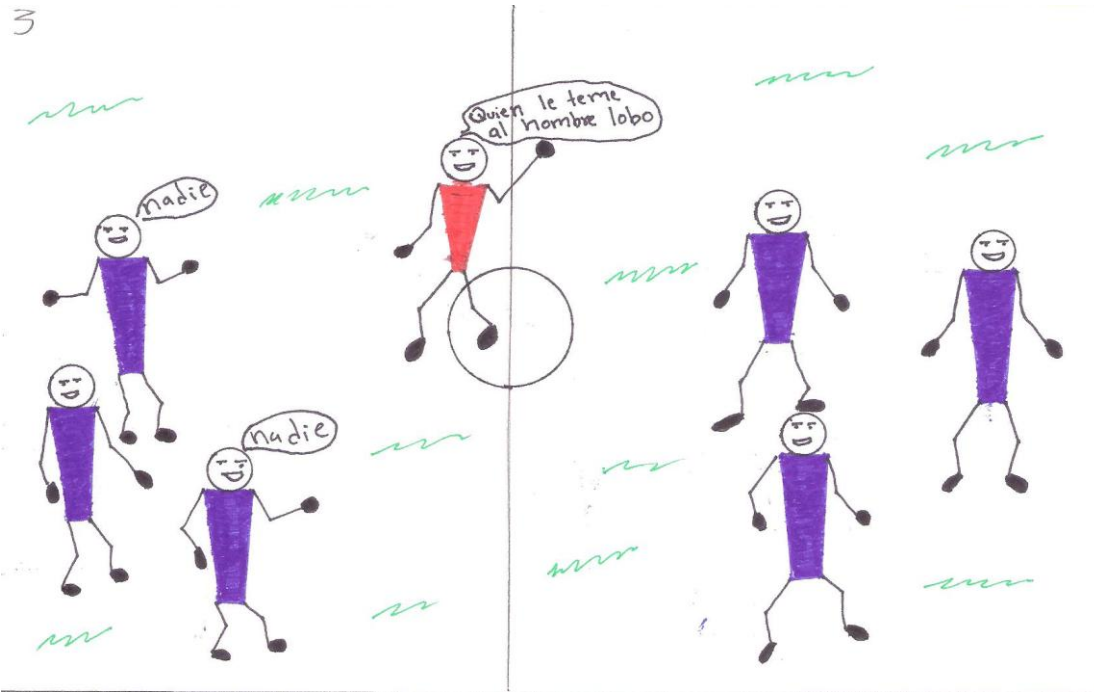


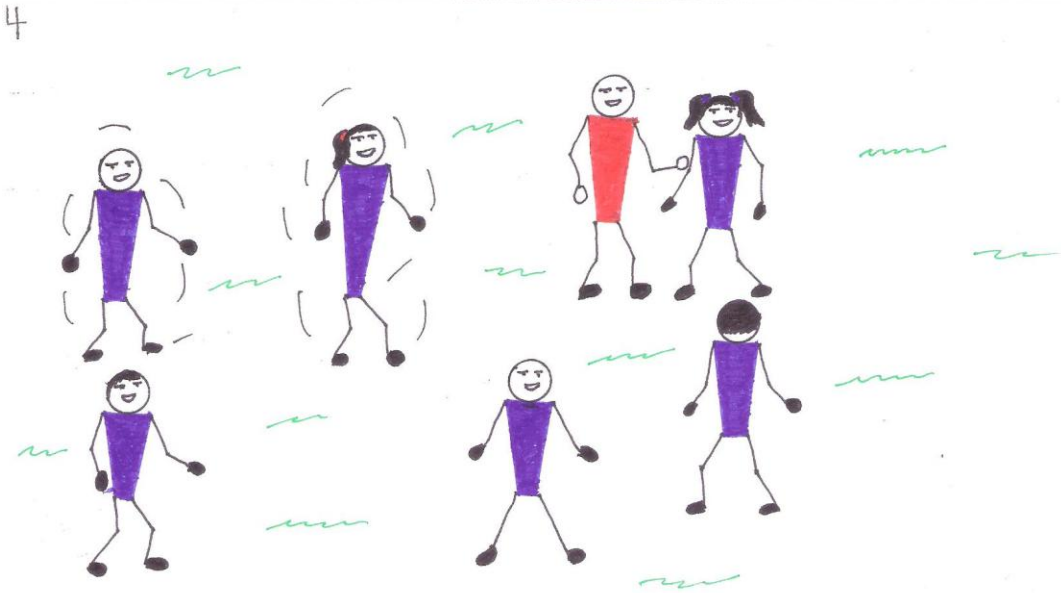
Juegos motores de carrera



JUEGO NÚMERO 1 Atrapa las colitas de papel		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Pedacitos de papel, patio o cancha.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: 5 a 8 participantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Atrapar el mayor número de colitas de papel por parte de cada participante, quien atrape el mayor número de colitas de papel será el ganador.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
1 		

JUEGO NÚMERO 2 Los leones y las cebras		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Podemos utilizar conos o botellas de plástico. Realizar un rectángulo con tiza u otro.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Mínimo 6 participantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un participante hará el papel del león, atraparé las cebras y las llevará hasta el rectángulo. El equipo que logre llevar el mayor número de participantes ganará. Después podemos intercambiar, los que hacían de leones pasan a ser cebras.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

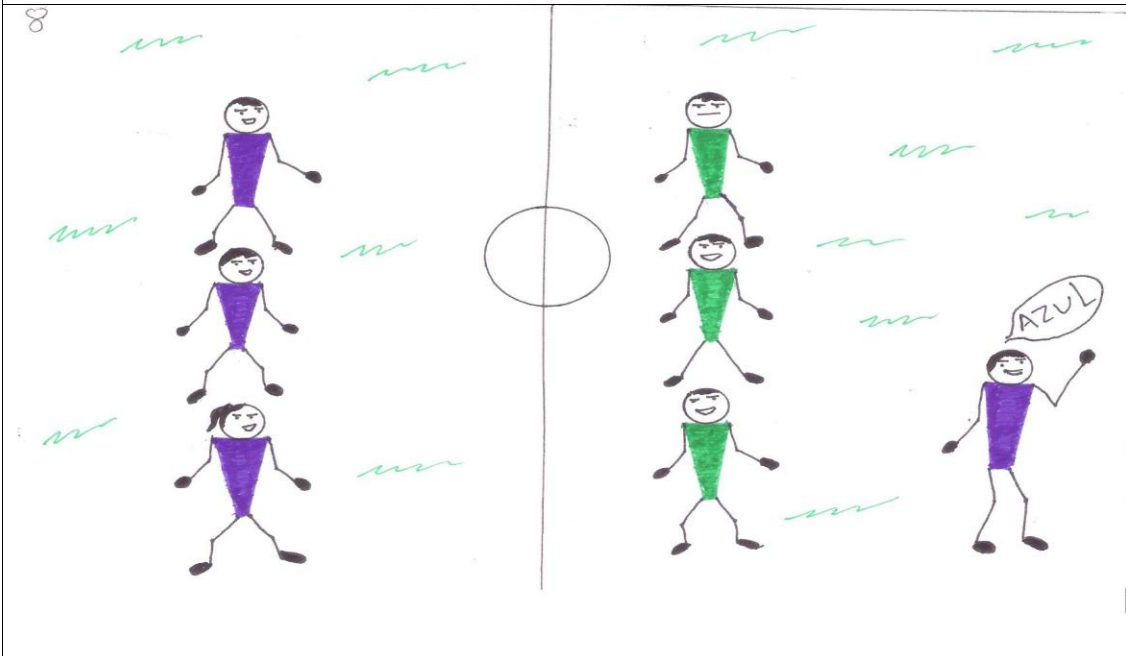
JUEGO NÚMERO 3 El hombre lobo		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno	TIEMPO: 6 minutos.	NÚMERO DE INTEGRANTES: 8 a 15 participantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El hombre lobo se encuentra en el centro de la cancha y grita: ¿Quién le tiene miedo al hombre lobo? Los demás contestan: ¡Nadie! Inmediatamente todos deben correr hasta el otro extremo de la cancha y no deben ser tocados por el hombre lobo, el niño que es tocado por éste inmediatamente se convierte en hombre lobo y lo ayuda a capturar.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
		

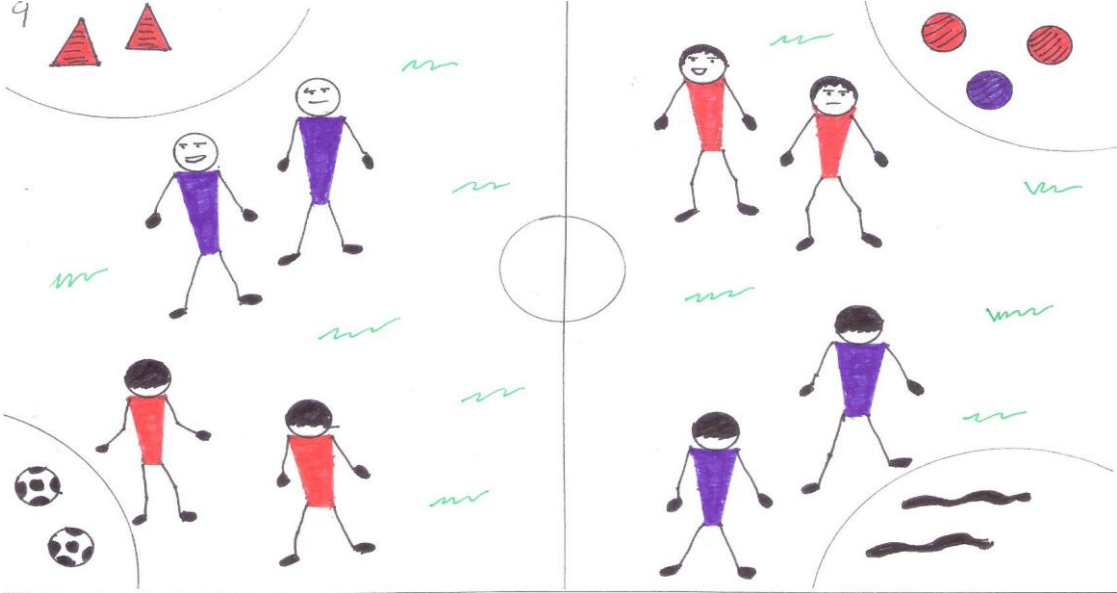
JUEGO NÚMERO 4 Hombre de piedra		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno	TIEMPO : 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un integrante que hará de hombre de piedra persigue a los demás y al tocar a los otros niños los convierte en piedra. Cuando el perseguidor toca a algún niño grita ¡Hombre de piedra! La persona que es tocada queda totalmente inmóvil y espera a que un compañero lo toque para poder seguir jugando el que le salva debe tocar cualquiera de sus hombros para liberarlo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
4 		
VARIANTES: Los perseguidores pueden ser hasta tres participantes.		

JUEGO NÚMERO 5 La pega		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: 8 a 15 participantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un niño persigue a los otros niños y cuando toca a un participante grita ¡Pega! Inmediatamente, quien es tocado, pasa a ayudar al perseguidor. Las personas que tienen la pega deben levantar una pierna para que los demás los reconozcan.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
5		

JUEGO NÚMERO 6 Los gatos y los ratones		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Conos (puede prescindirse de éstos utilizando también botellas de plástico).	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un jugador hará el papel de gato mientras los otros corren para no ser capturados. Los ratones tendrán dos madrigueras para poder salvarse, pero el que es atrapado pasa a ser gato. Los gatos pueden esperar en el centro de la cancha y cuando un ratón pase deben atraparlo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

JUEGO NÚMERO 7 El muro		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Varios integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: A la señal, los jugadores corren al otro extremo. La persona que hace de muro se ubica en el centro de la cancha y solo se mueve en la línea central, los que van siendo tocados colaboran en la línea central tocando a otros para así formar el muro, para lo cual se toman de las manos.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

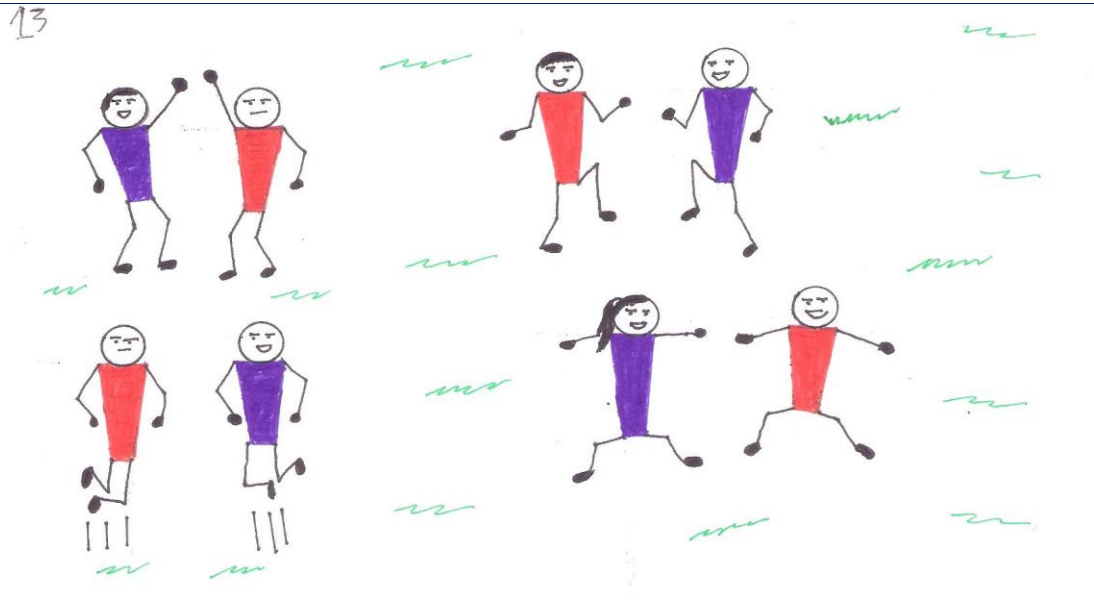
JUEGO NÚMERO 8 Azul y Verde		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Dos equipos de varios participantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los equipos se enfrentan a una distancia de 3 metros de la línea central. El profesor les cuenta una historia y a medida que avanza grita ¡Azul! Inmediatamente los Verdes deben correr para refugiarse al extremo de la cancha, el que es tocado pasa al otro equipo. Lo podemos hacer sentados, de frente, de espaldas, etc. Luego, si el maestro grita ¡Verde!, ellos deberán atrapar a los azules.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
		

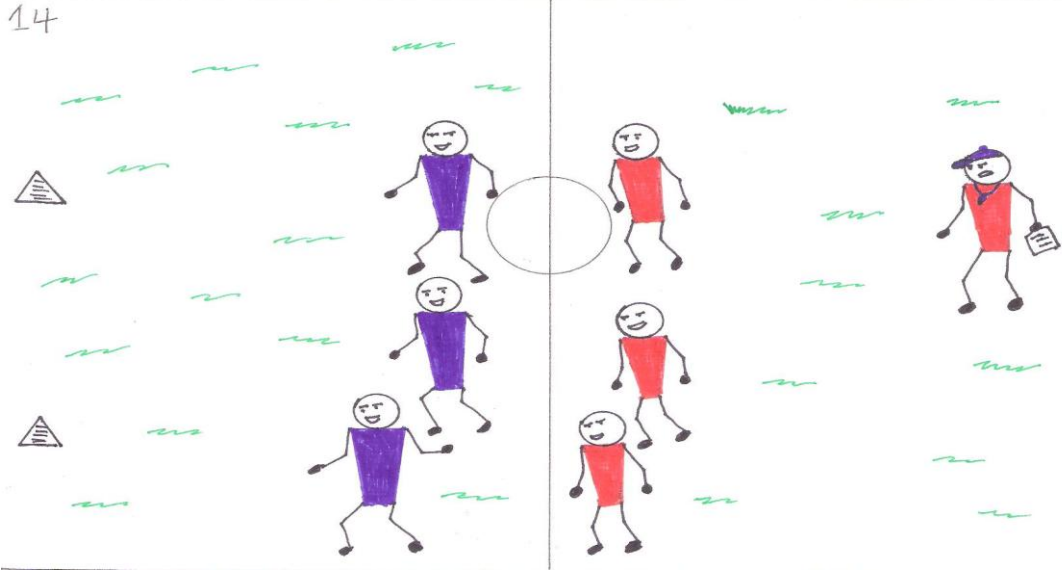
JUEGO NÚMERO 9 Coge los objetos		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Pelotas de icopor, conos, balones, correas, botellas de plástico.	TIEMPO: 8 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: 5 a 15 participantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Cada grupo de niños se coloca en su campo con un objeto determinado y defiende sus objetos, la persona que es capturada es metida dentro de la guarida de los que están cuidando los objetos. El juego termina cuando un equipo logre arrebatarse los objetos a un equipo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
		

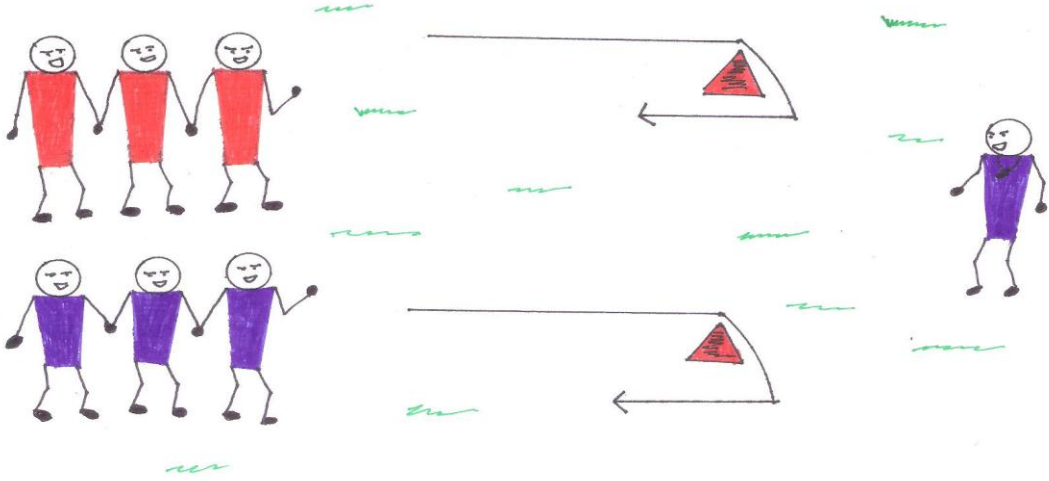
JUEGO NÚMERO 10 Las carreras		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Conos, botellas de plástico.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 participantes por equipo.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El primer niño de cada hilera sale hasta el cono, da la vuelta al cono, vuelve y le toca la mano al compañero para que salga y realice el ejercicio. El juego termina cuando todos realicen el ejercicio.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
10		

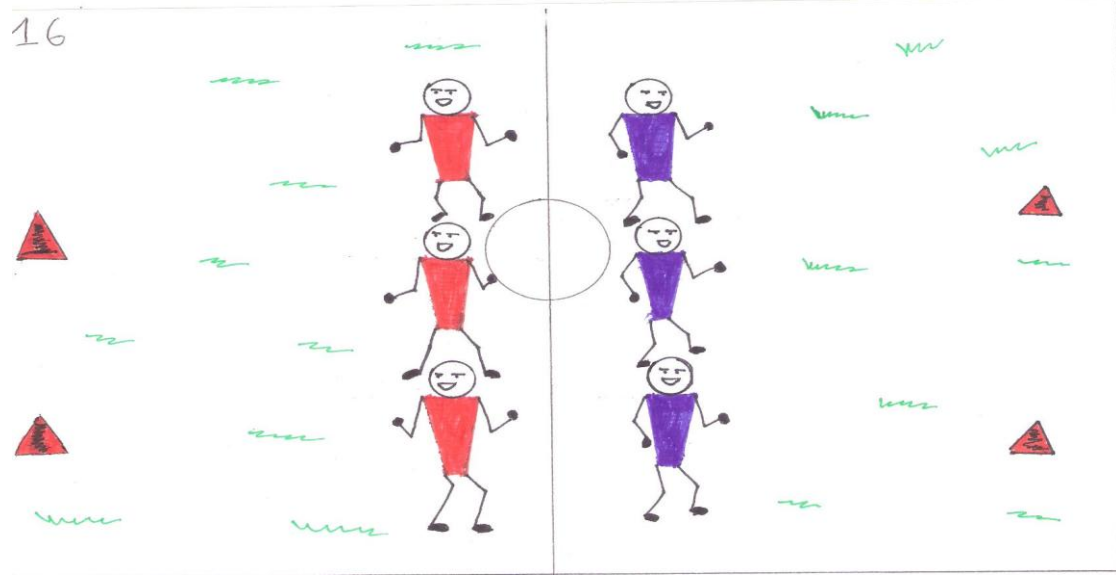
JUEGO NÚMERO 11 Me escondo		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 participantes por equipo.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un participante cuenta con los ojos cerrados, mientras los otros niños se esconden. El que es tocado queda eliminado, el niño puede salvarse al tocar el lugar donde estaba el perseguidor haciendo el conteo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
11		

JUEGO NÚMERO 12 Carrera en ochos		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Conos, botellas de plástico.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 participantes por equipo.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El primer niño de cada hilera se desplaza hacia los conos y los pasa en zigzag y regresa donde sus compañeros. Cuando regresa le toca la mano al compañero para que salga y ejecute el ejercicio. El juego termina cuando todos realicen el ejercicio.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
12		

JUEGO NÚMERO 13 La sombra		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: En parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Realiza desplazamientos en todas las direcciones. El compañero se encargará de seguirlo como si fuera su sombra y se moverá hacia donde esté su compañero. Debe imitar todo lo que hace su compañero como su sombra.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
13 		

JUEGO NÚMERO 14 Corre que te alcanzo		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Botellas de plástico.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: En parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El juego consiste en situarse en el centro de la cancha, a la señal del profesor uno de los participantes corre hacia el otro extremo de la cancha para no ser alcanzado por uno de sus compañeros. El ejercicio termina cuando se toca al compañero después regresan a la posición inicial.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
14 		

JUEGO NÚMERO 15 Carrera de tres		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Conos o botellas de plástico.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de tres niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: En tríos se toman de las manos, salen hasta un punto fijo que puede ser un cono o una estaca, dan la vuelta y regresan hasta el punto de salida.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
15 		

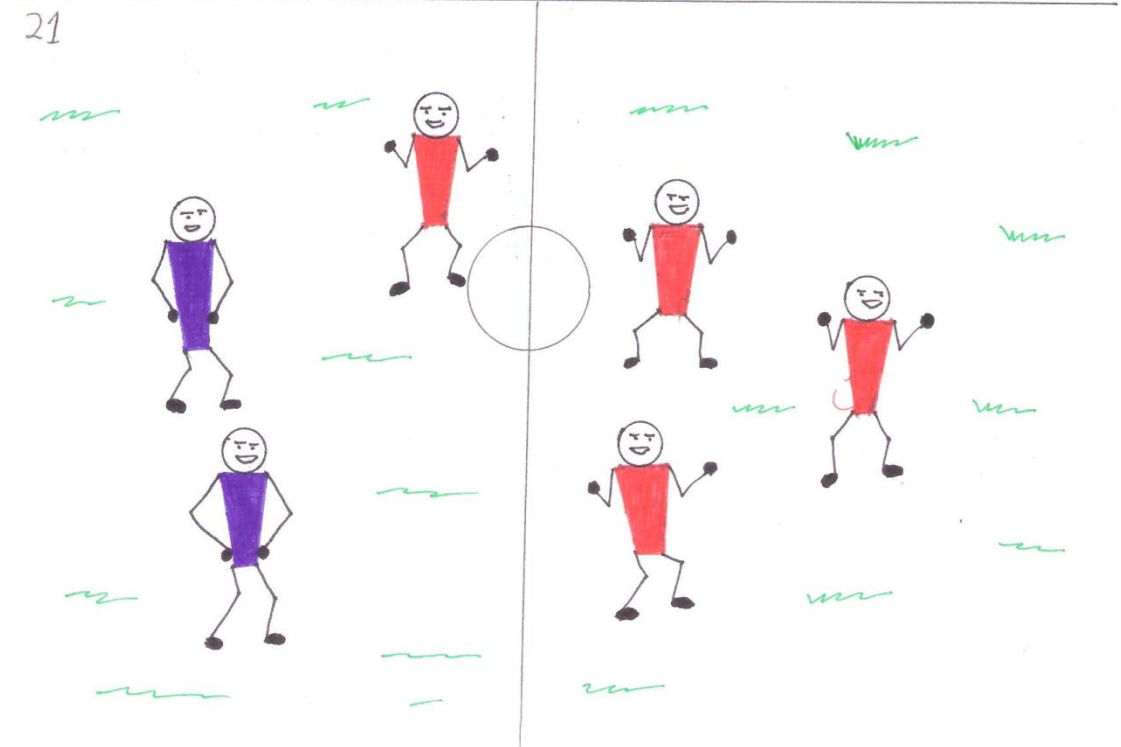
JUEGO NÚMERO 16 Carrera por equipos		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: 8 a 16 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Cada equipo se encuentra en la mitad del campo. El juego consiste en tocar una parte del terreno contrario sin ser capturado, podemos utilizar como punto de referencia un cono o la línea de fondo que debe ser tocado.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
		

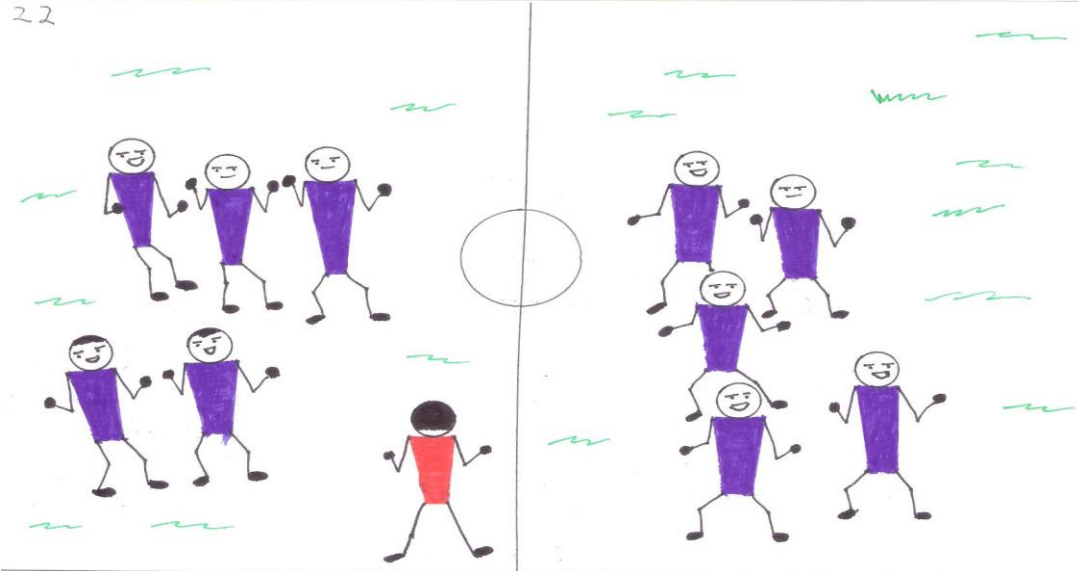
JUEGO NÚMERO 17 Carrera en triángulos		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Conos o botellas de plástico.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos de 4 a 6 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Organice los conos o botellas de plástico en forma de triángulo para evitar desórdenes. Divida el grupo en equipos de 4 a 6 integrantes en hileras. El primero saldrá en carrera y dará una vuelta completa al triángulo, regresará hasta sus compañeros y tocará su mano. Inmediatamente el compañero siguiente hará el mismo ejercicio.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
17		

JUEGO NÚMERO 18 La pega en parejas		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: 8 a 16 integrantes (número par)
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños que harán de pega se toman de las manos e intentarán tocar a los otros niños. El niño que es tocado inmediatamente buscará un compañero y lo transformará en pega para tomarlo de la mano y así perseguir a otros; el juego termina cuando estén todas las parejas completas.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
18		

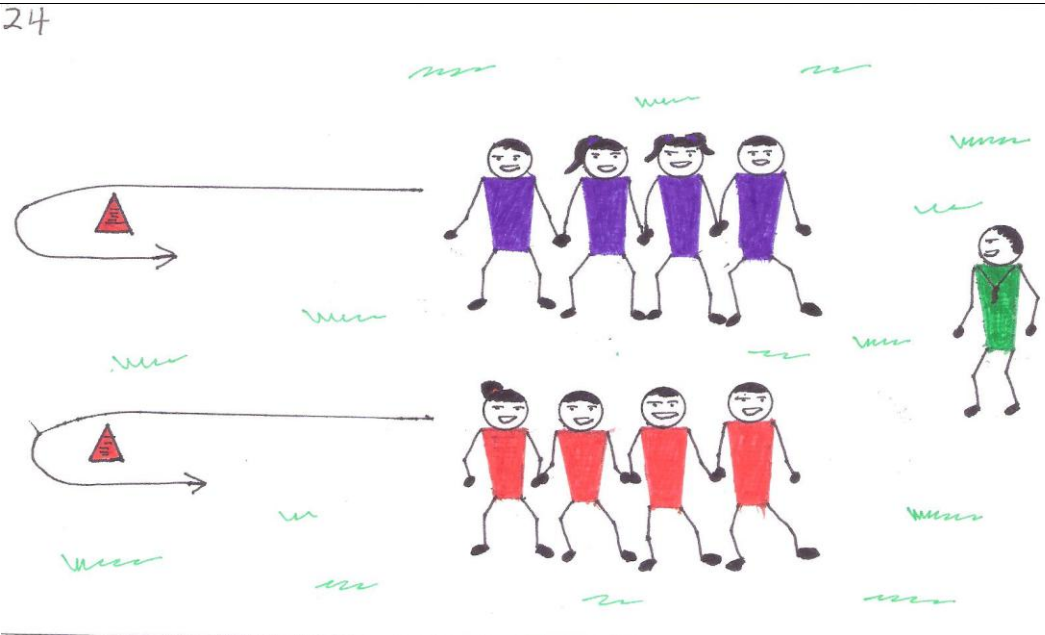
JUEGO NÚMERO 19 Corre con la mano al frente		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un niño correrá con la mano al frente e intentará tocar a sus compañeros, aquel que es tocado queda con la mano al frente y se unirá al perseguidor. El juego termina cuando todos sean capturados.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
19		

JUEGO NÚMERO 20 Corta la cuerda		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas. Para grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un perseguidor intentará cortar la cuerda, por ejemplo, los niños que están tomados de las manos no deberán dejar que el perseguidor quite su unión.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
20		

JUEGO NÚMERO 21 El jarrón		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un perseguidor correrá con las manos en la cintura mientras los otros niños no se dejarán tocar, el que es tocado pasa a ser jarrón y se toma la cintura con las manos y ayudara al perseguidor.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
21 		

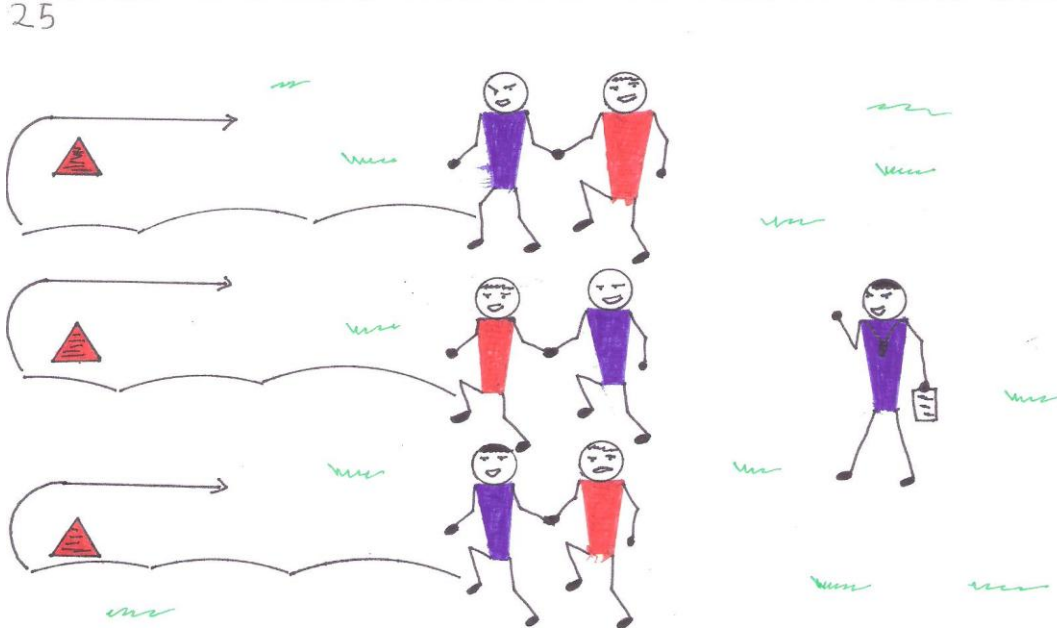
JUEGO NÚMERO 22 Corre hacia tu número		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: En parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños se encontrarán repartidos en la cancha, el profesor contará una historia mientras los niños caminan. Cuando el profesor mencione ¡En grupos de... 4! los niños formarán grupos de acuerdo al número mencionado. El niño que quede excluido deberá imitar el sonido de un animal y volverá a integrarse al juego.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
		

JUEGO NÚMERO 23 Fútbol humano		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Equipos de 5 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El juego consiste en que un integrante corre hacia la portería si elude a todos los contrarios es gol.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
23		
VARIANTES: Se puede utilizar un aro o un cono.		

JUEGO NÚMERO 24 Carrera de gusanos		
HABILIDAD MOTRIZ La carrera		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar la carrera en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Todos corren en fila tomados de las manos, hacia un punto fijo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
24 		

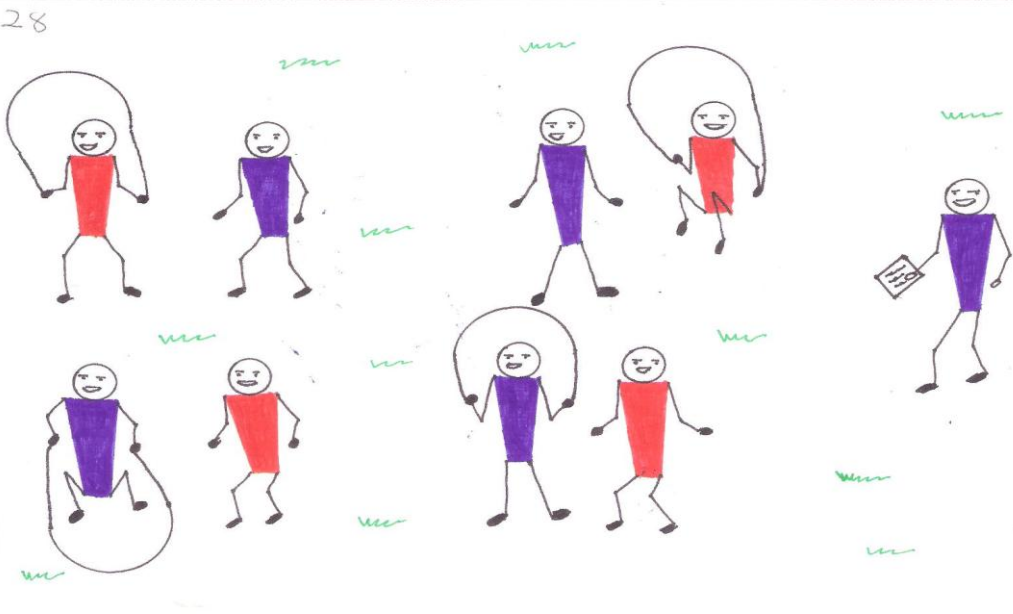
Juegos motores de locomoción



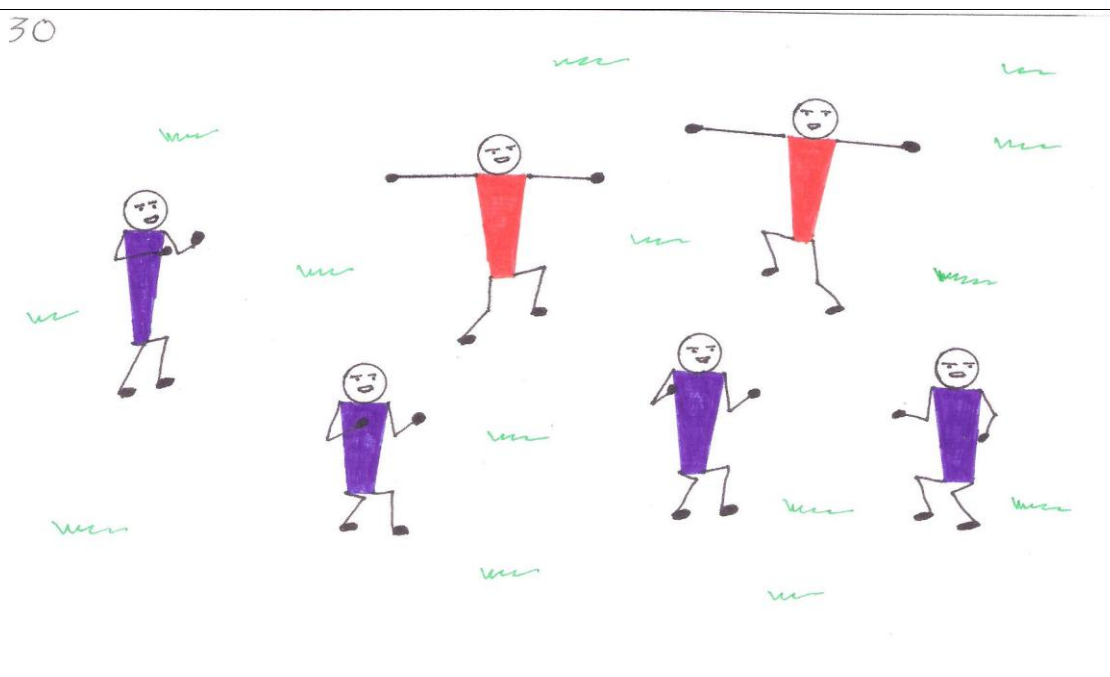
JUEGO NÚMERO 25			
Pareja saltarina			
HABILIDAD MOTRIZ			
El salto			
MATERIAL:	Botellas de plástico.	TIEMPO:6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES. Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.			
DESARROLLO DEL JUEGO: Cada niño se toma de la cintura del compañero y hace una carrera de salto hasta un punto determinado y regresan.			
REPRESENTACIÓN GRÁFICA			
25			

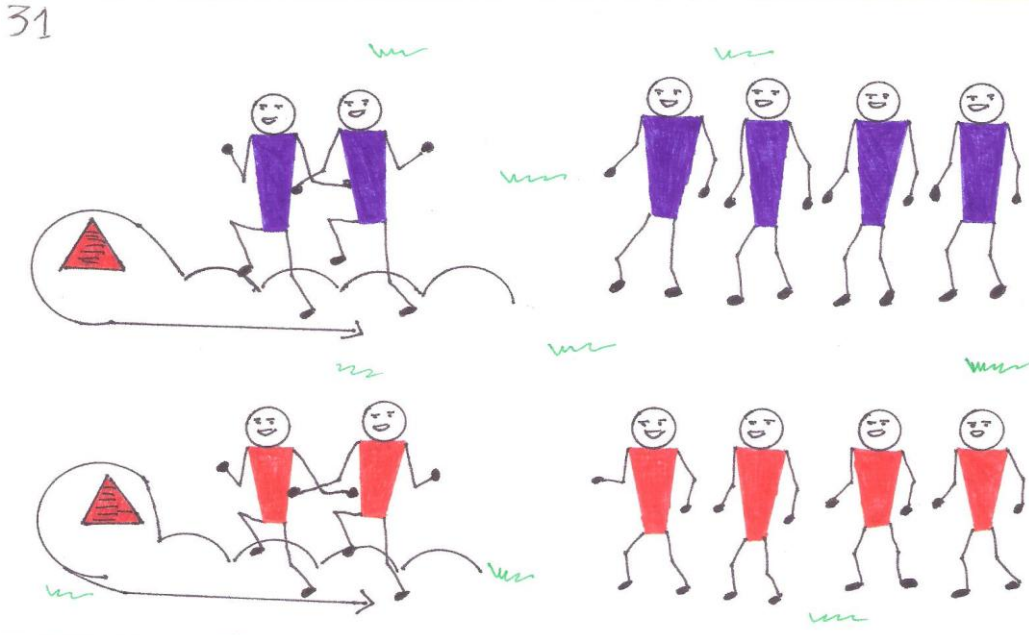
JUEGO NÚMERO 26 Relevo de saltos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Botellas de plástico o estacas acostadas organizadas en hilera.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 niños,
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Consiste en que el primer niño de cada fila sale y realiza tres saltos consecutivos sobre unos conos organizados en hilera, después regresa y le toca la mano al compañero para que continúe el ejercicio.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
26		

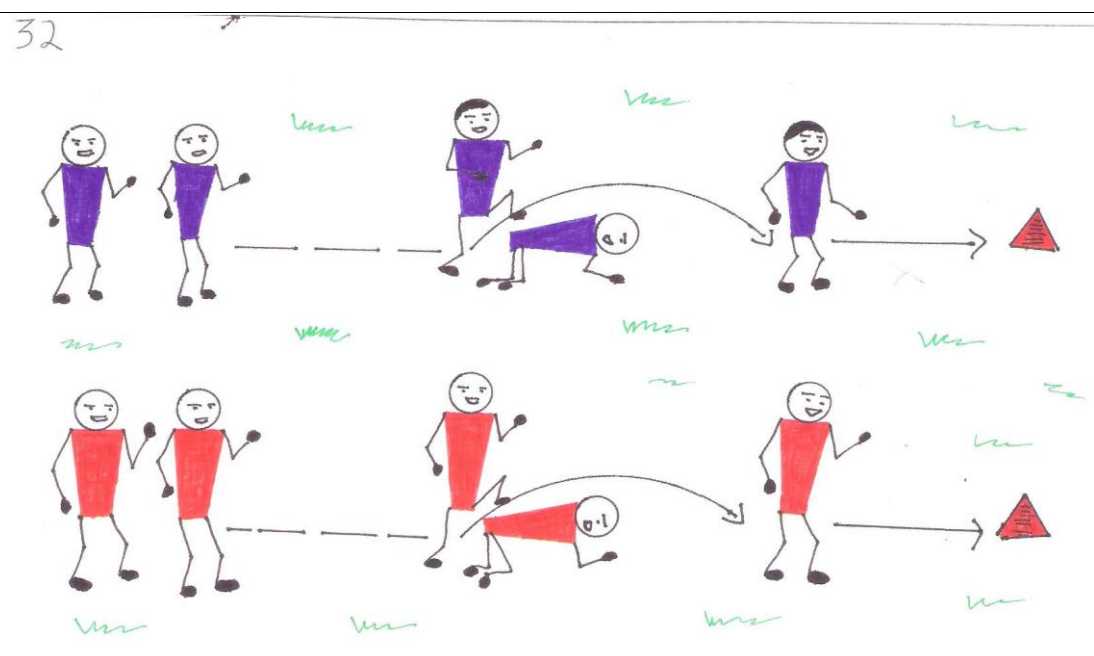
JUEGO NÚMERO 27 Los gallos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños colocan una pierna "coja" y cruzan sus brazos. Solo se permite chocar hombro con hombro, la idea es hacer perder el equilibrio.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
27		

JUEGO NÚMERO 28 Salto más que tú		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Una soga por pareja.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un niño salta mientras otro cuenta el número de saltos que realiza su compañero, el otro niño toma el lugar de su compañero cuando éste se equivoque.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
28 		

JUEGO NÚMERO 29 Carrera de saltos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: sogas y botellas de plástico.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El primer niño de cada fila sale saltando con la soga hasta un punto de referencia, da la vuelta saltando y regresa tocando la mano de su compañero.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
29		

JUEGO NÚMERO 30 Águila y conejos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 15 o más integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un integrante hará el papel de Águila mientras los otros serán los conejos. El águila saltará con un pie, cuando uno de los conejos es atrapado pasará a ser águila y ayudará a la persecución.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
30 		

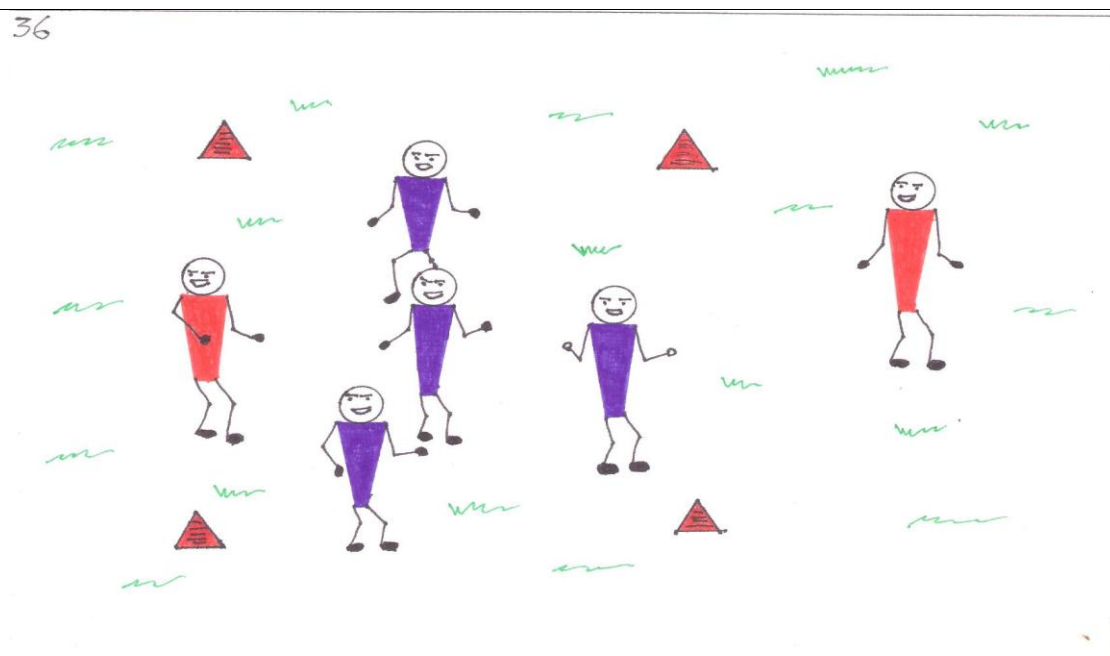
JUEGO NÚMERO 31 Relevo de saltos simultáneos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 4 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Grupos de 4 niños se toman de las cinturas y los niños coordinan el salto, llegando hasta un punto de referencia y regresan para que salgan otros compañeros y hagan el mismo ejercicio.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
31 		

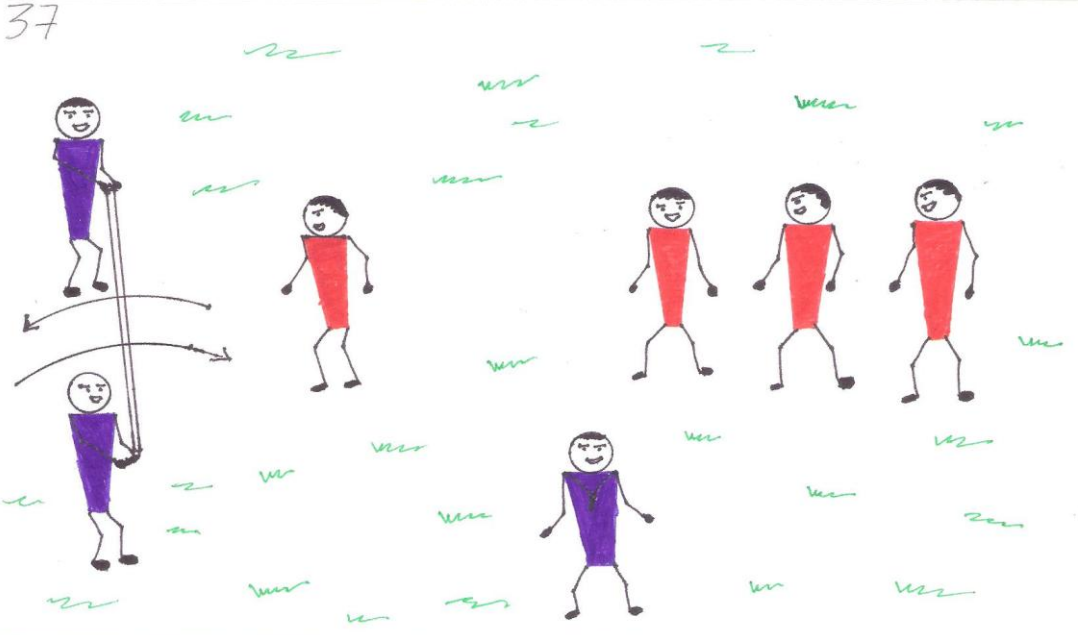
JUEGO NÚMERO 32			
Saltarines			
HABILIDAD MOTRIZ			
El salto			
MATERIAL:	Botellas de plástico.	TIEMPO:	NÚMERO DE INTEGRANTES:
		7 minutos	Grupos de 8 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.			
DESARROLLO DEL JUEGO: Organizar dos filas de 4 niños, el primero de cada fila sale en carrera y se coloca de rodillas, el siguiente sale y lo salta y toma la posición de su compañero. El ejercicio se sigue realizando hasta llegar al otro extremo.			
REPRESENTACIÓN GRÁFICA			
32			

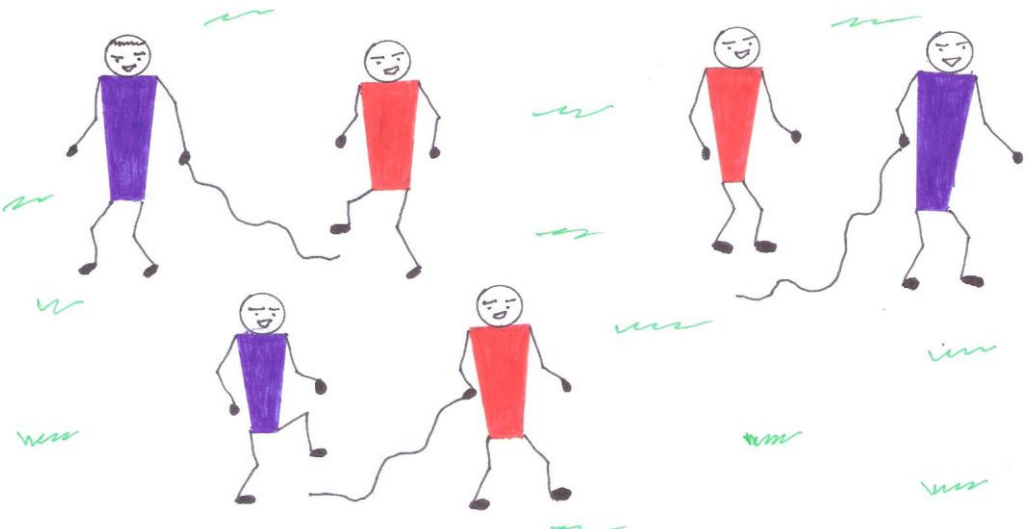
JUEGO NÚMERO 33 Salto con un objeto		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Papel periódico y botellas de plástico.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El primer niño de cada hilera coloca su papel entre las piernas y sale saltando hasta un punto de referencia.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

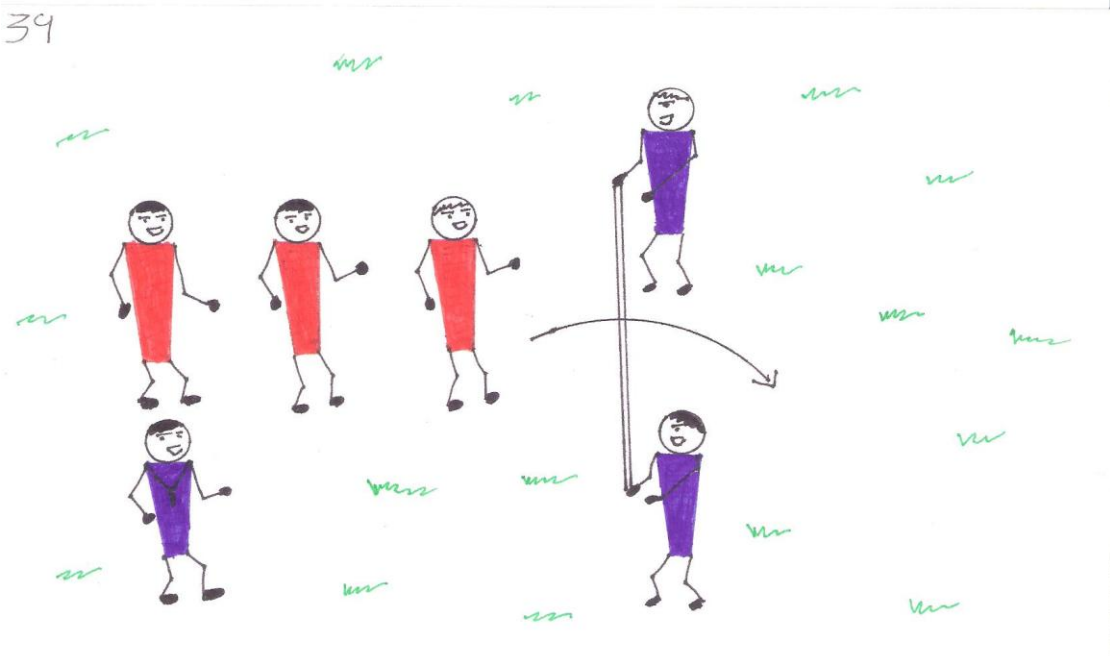
JUEGO NÚMERO 34		
Las ranas		
HABILIDAD MOTRIZ		
El salto		
MATERIAL: Un costal por niño y botellas de plástico.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 6 a 8 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Formados en hileras, el primer niño sale saltando hasta un punto de referencia y así sucesivamente.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
34		

JUEGO NÚMERO 35 Quien salta la soga		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Una soga por grupos.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 3 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Dos niños tomarán una soga de cada extremo y otro niño saltará a ambos lados con pies juntos. Rotarán las posiciones para que todos tengan la oportunidad de saltar.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
38		

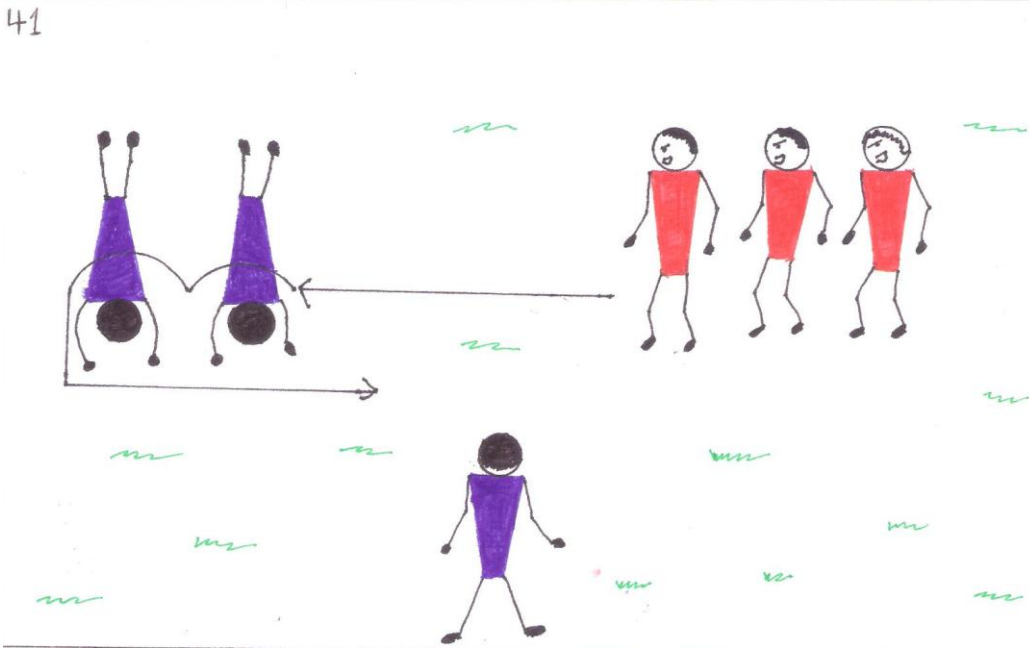
JUEGO NÚMERO 36 La yeba saltarina		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Botellas de plástico.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 6 a 8 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un integrante saltará a pies juntos y perseguirá a sus compañeros, el que sea tocado también saltará y ayudará a atrapar a otros quienes también cumplirán este papel.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
36 		
RECOMENDACIÓN: Si los niños se cansan, dar una pausa de descanso.		

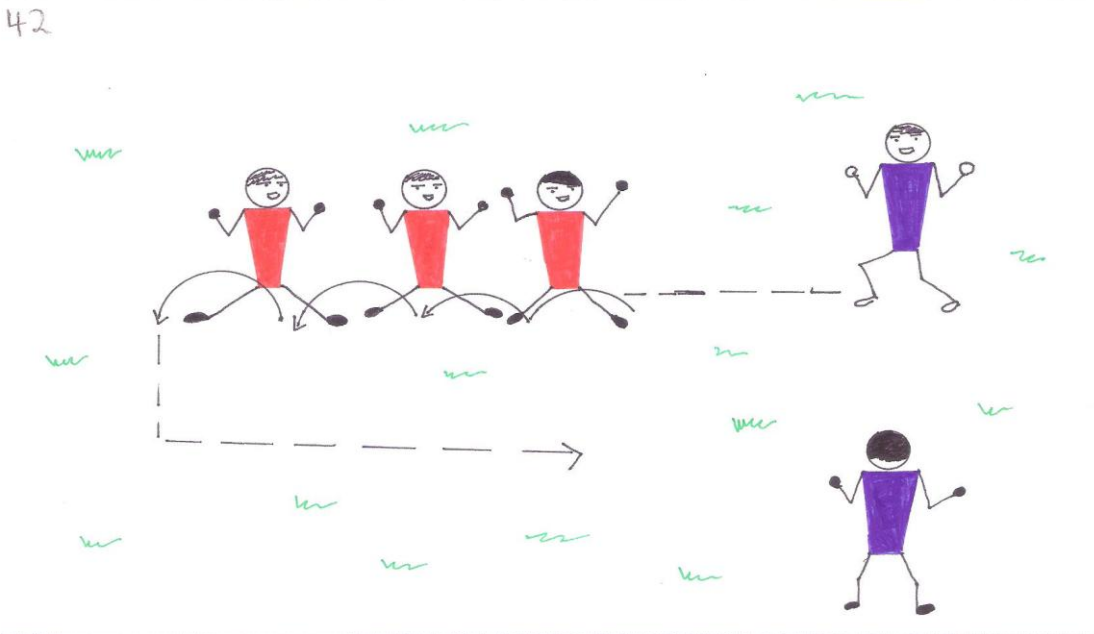
JUEGO NÚMERO 37 Salta a ambos lados		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Una soga por grupo de niños.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de tres niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Dos niños sujetan las cuerdas mientras el otro niño salta a ambos lados.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
37 		

JUEGO NÚMERO 38 Salta la soga		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Una soga por parejas.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un niño arrastrará una soga mientras el otro saltará a ambos lados de la soga.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
35 		

JUEGO NÚMERO 39 La sogá rápida		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Una sogá por grupo.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 5 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Dos niños llevarán una sogá y la pasarán rápidamente; los niños que están en hilera saltarán para evitar ser tocados por la cuerda.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
39 		

JUEGO NÚMERO 40 Salta las vallas		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Palos de escoba, cajas de cartón.	TIEMPO: 8 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El primer niño de cada fila salta las vallas, después regresa y releva a sus compañeros.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

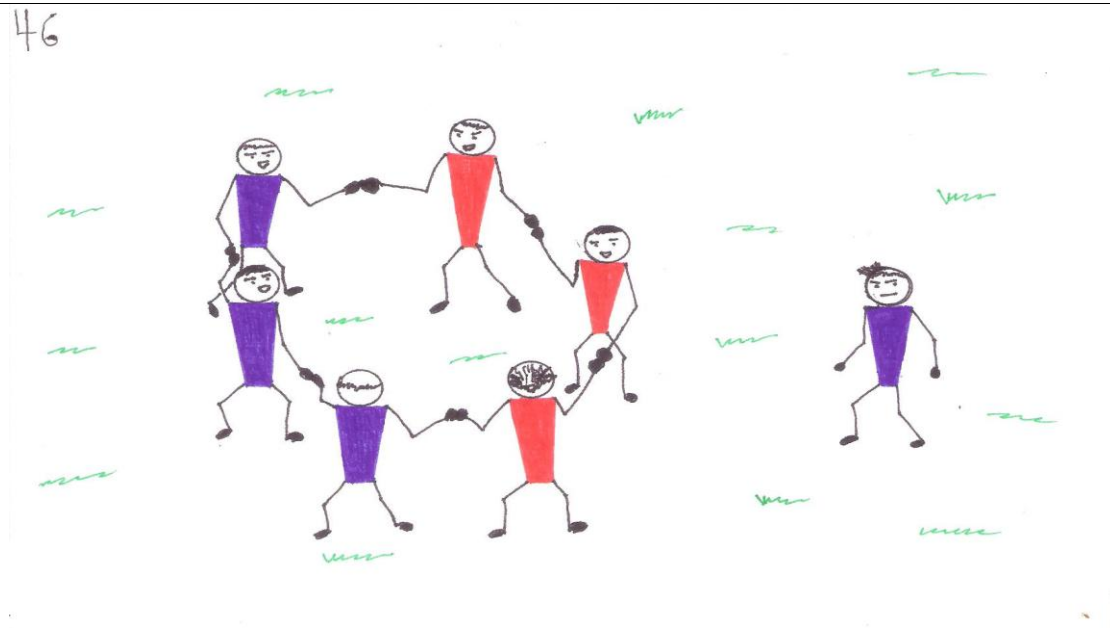
JUEGO NÚMERO 41 Salta a tus amigos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El primer niño de cada fila sale en carrera y se acuesta boca abajo; el segundo lo salta y también se acuesta. Así sucesivamente hasta que lo haga el último de cada hilera.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
41 		

JUEGO NÚMERO 42 Salta entre tus amigos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 8 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños se organizan sentados en fila, mirando en la misma dirección con las piernas lo más abiertas posible; a la señal, el primero salta entre las piernas de los demás y al llegar al último niño se sienta para que salga el siguiente compañero.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
42 		

JUEGO NÚMERO 43			
Saltarín perseguidor			
HABILIDAD MOTRIZ			
El salto			
MATERIAL: Botellas de plástico.		TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.			
DESARROLLO DEL JUEGO: Perseguir a su compañero saltando en un solo pie hasta un punto de referencia.			
REPRESENTACIÓN GRÁFICA			
43.			

JUEGO NÚMERO 44 Persecución de ranas		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Un costal por niño y botellas de plástico.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Saltando con ambos pies se persigue a un compañero, cuando éste es atrapado se intercambian los roles.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

JUEGO NÚMERO 45 Persecución de saltos		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Un costal por niño.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por tríos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Dos niños tomados de la mano y saltando, son perseguidos por otro compañero que también va saltando. El niño que es tocado por el perseguidor intercambia el papel con éste.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
45		

JUEGO NÚMERO 46 Salto en grupo		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Ninguno.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: En grupos, tríos o cuartetos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Se organizan en círculo en posición de cuclillas, realiza saltos extendidos de forma sucesiva.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
46 		
VARIANTES: Los saltos también se pueden realizar sentados o acostados.		

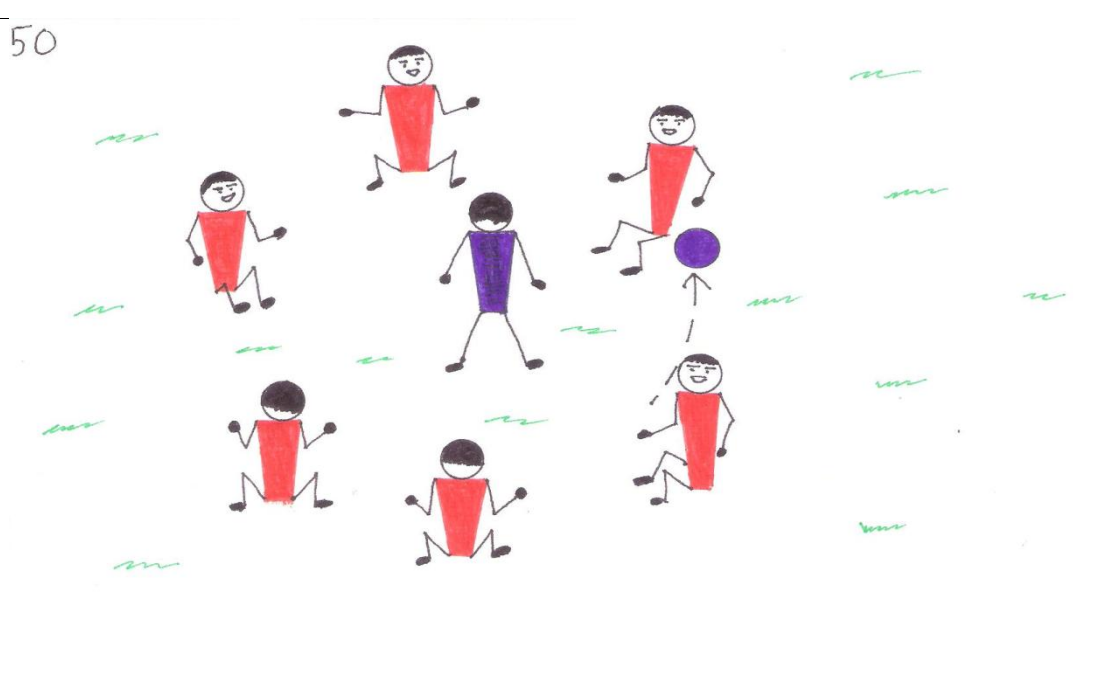
JUEGO NÚMERO 47 Salta los cuadros		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Tizas, piedritas, aros o sogas.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Saltar sobre uno o dos pies, sobre los distintos cuadros marcados en el suelo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
47		

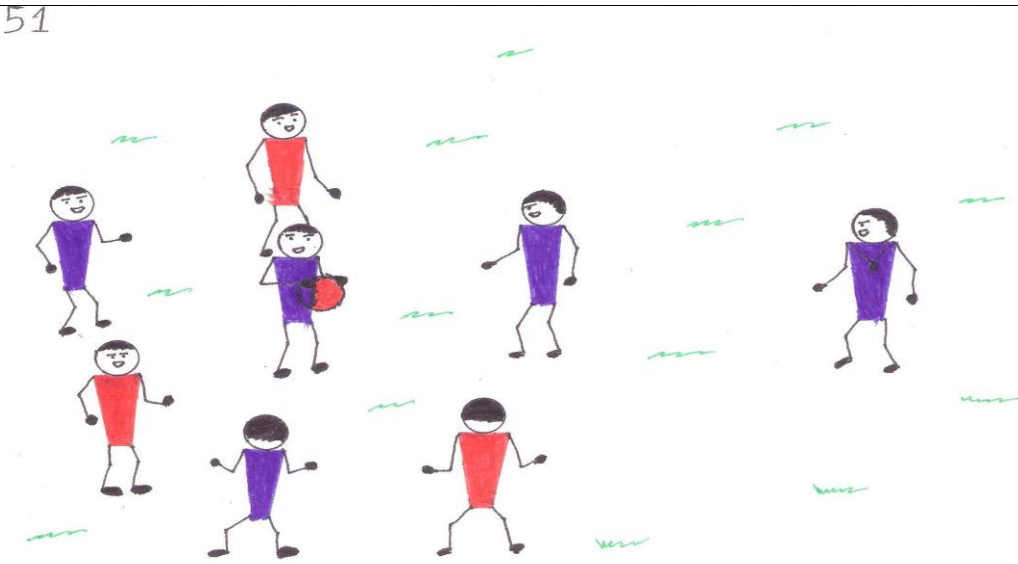
JUEGO NÚMERO 48 Salta entre las vallas		
HABILIDAD MOTRIZ El salto		
MATERIAL: Varias sogas.	TIEMPO: 8 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 7 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Trabajar el salto en el niño, la velocidad y la fuerza de miembros inferiores.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Dos niños se colocan delante del resto sujetando una soga a la altura de las rodillas, los otros niños saltarán y luego volverán a la posición inicial.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

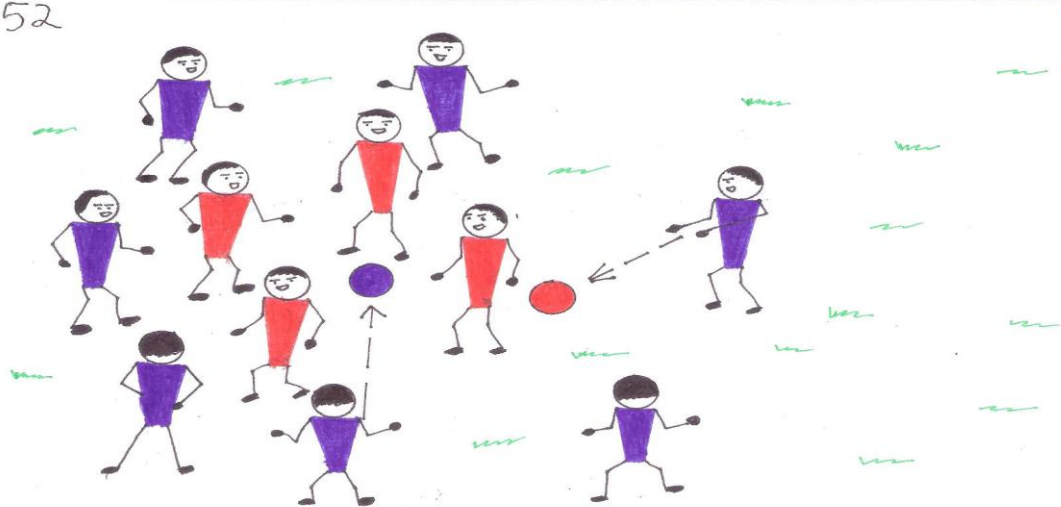
Juegos motores de lanzamiento



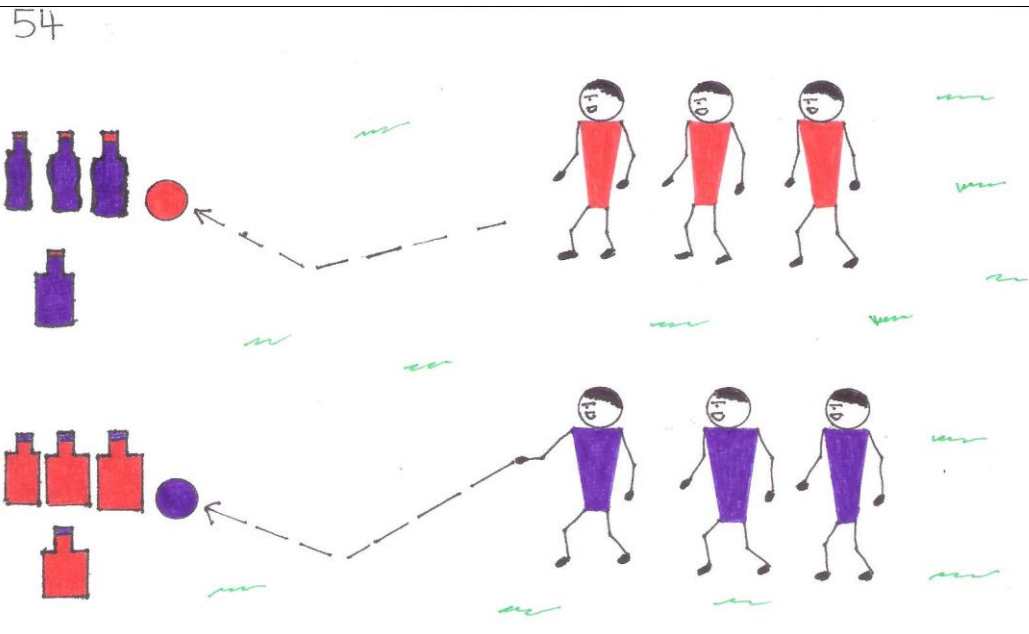
JUEGO NÚMERO 49 Lanza hacia la caja			
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación			
MATERIAL: Cajas de cartón, pelotas de trapo o de icopor.		TIEMPO : 8 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 4 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.			
DESARROLLO DEL JUEGO: Organizados en hilera, los niños lanzan hacia la caja intentado introducir la pelota dentro de ella.			
REPRESENTACIÓN GRÁFICA			
49			

JUEGO NÚMERO 50 Pelota hirviente		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Una pelota de caucho no pesada.	TIEMPO: 8 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual, mejorar la concentración en el niño.		
DESARROLLO DEL JUEGO: En círculo, el animador explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer, diciendo el nombre de la persona, su lugar de procedencia, algunos gustos, algunos deseos (o cualquier otra información según la necesidad), todo hay que hacerlo rápido para no quemarse. Terminada la presentación se lanza la pelota a otra persona que continúe el juego.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
50 		

JUEGO NÚMERO 51 El mundo		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Espacios libres sin obstáculos y una pelota, o cualquier objeto para lanzar.	TIEMPO: 8 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 7 a 8 estudiantes.
DESARROLLO DEL JUEGO: Los jugadores se ponen de pie formando un círculo, menos uno que se queda en el centro con una pelota en la mano, la cual tira a uno de los que se encuentra alrededor de él. El grupo deberá decir cuál es el nombre del que tiene el balón a la vez que lo rodean. Si el grupo no conoce el nombre del que posee el balón, éste castigará al grupo de alguna manera: Andar en círculo, sentarse en el suelo, u otra. El juego se reanuda el juego colocando otro miembro del grupo.		
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, estimular la precisión en los envíos. Aprender los nombres de los integrantes del grupo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
51 		

JUEGO NÚMERO 52 Pelota rápida		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Una pelota de caucho.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 4 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un equipo forma un círculo y el otro se agrupa dentro. Los de afuera lanzan la pelota tratando de tocar con ella a los de adentro, que deben evitar ser tocados. Cuando la pelota toca a un jugador de adentro éste sale del juego. Se juega en dos tiempos de dos minutos, se cuenta un punto para cada equipo cuando un jugador no sea tocado con la pelota, los de adentro no pueden salir. Solo vale punto cuando se toca a los pies del rival con la pelota.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
52  El diagrama ilustra el juego de pelota rápida. En el centro hay un círculo formado por jugadores de un equipo, representados por figuras humanas con cuerpos rojos y pantalones azules. Fuera del círculo, hay jugadores del otro equipo, representados por figuras humanas con cuerpos azules y pantalones rojos. Se muestra una pelota roja en el aire, lanzada por un jugador azul hacia el interior del círculo. Hay flechas que indican el movimiento de la pelota y las posiciones de los jugadores. El fondo está decorado con líneas verdes onduladas que representan hierba.		
VARIACIONES: Jugar hasta que hayan sido eliminados todos los del interior del círculo y gana el equipo que resista más. Vale solamente la pelota que rebota en el suelo con el tiro directo.		

JUEGO NÚMERO 53 Pelota rápida en persecución		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Una pelota.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Un perseguidor toma la pelota y los demás se distribuyen en el campo. Si golpea a un jugador con la pelota, el jugador tocado pasa a ayudar a la persecución de los demás compañeros y así hasta tocarlos a todos. El jugador debe pasar la bola a su compañero para poder lanzar.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
53		

JUEGO NÚMERO 54 Tumba las botellas		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Pelotas de caucho, botellas de plástico.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 4 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Se organizan las botellas en el orden que se quiera y desde lejos se intentan tumbar con una pelota. Gana el equipo que tumbe el mayor número de botellas.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
54 		

JUEGO NÚMERO 55 Lanza la pelota		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Una pelota de caucho y botellas de plástico.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Dos equipos de 5 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Se forman dos equipos, cada uno se ubica en la mitad de la cancha y no puede invadir la parte de la cancha del equipo contrario. El juego consiste en que el alumno que tenga la pelota la lanzará con la intención de tocar a cualquiera del equipo contrario, y éste pasará a ser prisionero.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
55		

JUEGO NÚMERO 56 Atrapa los animales		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Pelotas de trapo, pelotas de caucho.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 5 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Se marcan dos refugios y se divide el grupo en 5 o más equipos: perros, gatos, etc. Los cazadores se colocan sobre la línea central con varias pelotas. El profesor da la salida, nombrando los animales, que pasarán a un extremo del campo tratando de no ser tocados por las pelotas que lanzan los cazadores. Quienes sean tocados pasan a ser cazadores. El juego termina cuando un equipo logre el mayor número de integrantes posibles para su equipo.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
56		

JUEGO NÚMERO 57 Quita la pelota		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Una pelota de trapo o de caucho.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Dos equipos A y B (no más de 20 jugadores cada uno).
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Cada equipo se ubica en media cancha y cada uno nombra un “espía”. Uno de los equipos inicia el juego tratando de dar un pase a su espía, ubicado en el campo contrario; los rivales intentarán impedir el pase. Si un espía logra tomar la pelota, el compañero que ha lanzado pasa a unirse al otro equipo. El equipo que logra hacer pasar a 6 integrantes al campo contrario gana.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
57		

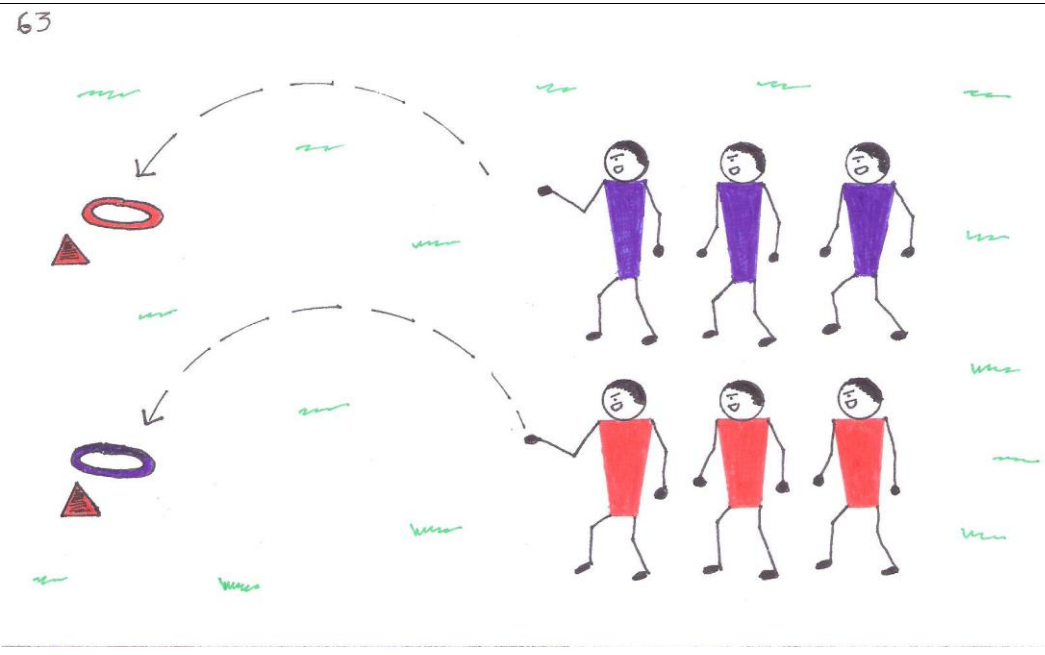
JUEGO NÚMERO 58 Lanzar		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: pelotas y botellas de plástico sin tierra en su interior.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 4 integrantes.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Se divide el grupo en dos partes, cada uno de los grupos colocados en la línea y al frente tendrán formados unas botellas de plástico. El otro equipo se encontrará de igual forma pero a una distancia de 6 metros cada equipo tendrá 4 pelotas. A la señal intentarán tirar las botellas del equipo contrario, sin abandonar su zona, ni pasar a la zona neutral, gana el equipo que derribe las botellas del equipo contrario.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
VARIANTES: Con grupos superiores se puede intentar tumbarlos pateando la pelota.		

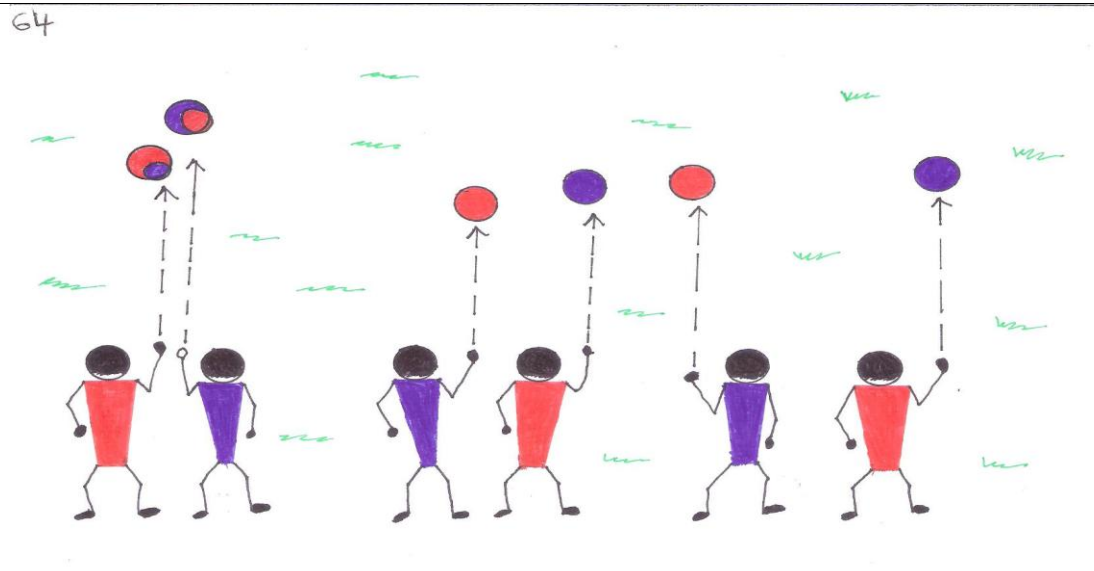
JUEGO NÚMERO 59 Pasa la pelota		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: pelotas de caucho.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 4 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la concentración.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Se colocan los niños sentados en el suelo, formando un círculo. Un niño comienza el juego y dice su nombre, luego dice el nombre del jugador al que va a pasar la pelota. El que recibió dice el nombre del compañero que lanzó la pelota, el suyo y el del compañero a quien la lanzará, por ejemplo: Carlos pasa la pelota a Verónica y Verónica pasa la pelota a Claudia.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
59		

JUEGO NÚMERO 60 Encesta la pelota		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Pelotas de pin pon o de icopor , pelotas de trapo y bolsas.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los jugadores se colocan uno frente al otro a una distancia de dos metros y se va aumentando a medida que se dan aciertos. El juego consiste en lanzar la pelota y que se introduzca en la bolsa del compañero de juego (que la sujetará con ambas manos), cada acierto es un punto.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

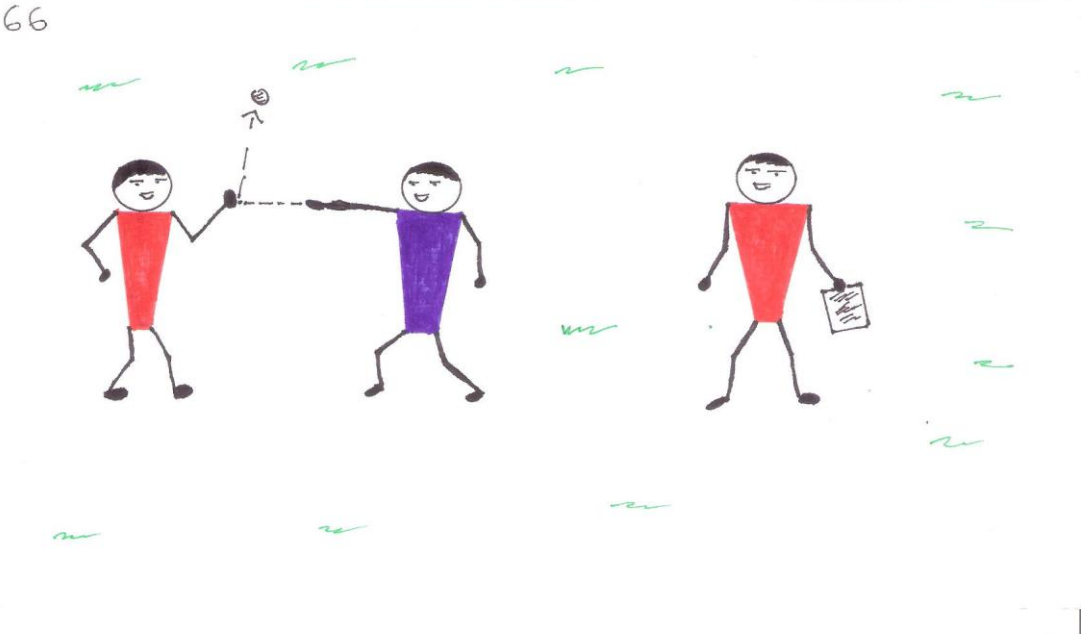
JUEGO NÚMERO 61 Lanza al interior del aro		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Aros (conocido como "ulaula"), pelotas.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Equipos de 4 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Lanzar las peloticas e intentar lograr el mayor número de aciertos posibles en el interior del aro.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
61		

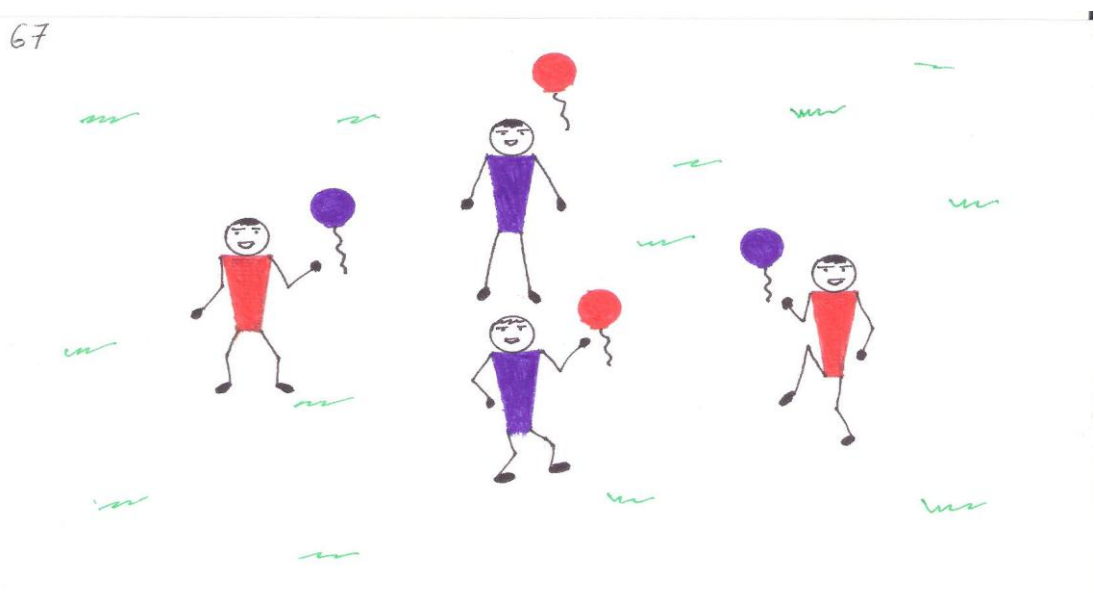
JUEGO NÚMERO 62 Recibo y lanzo		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Una pelota por parejas.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños trabajan en parejas y realizan lanzamientos de diferentes formas: por debajo, por encima, con una mano y luego con la otra.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
62		

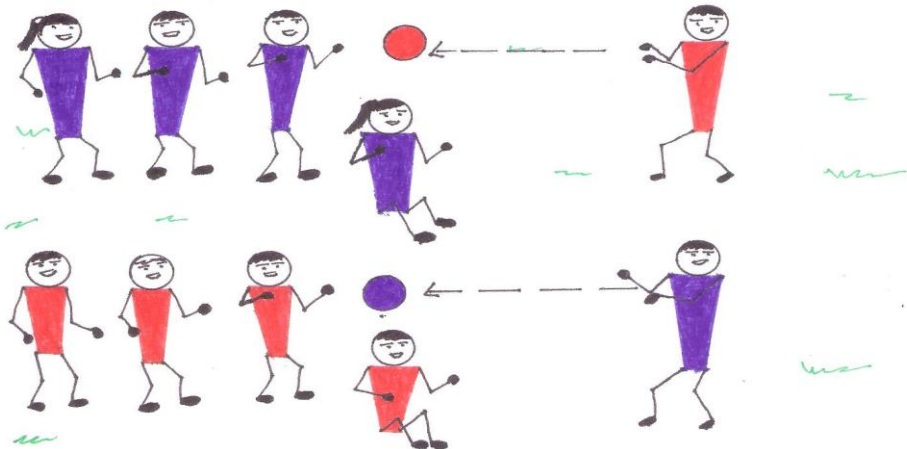
JUEGO NÚMERO 63 Lanzo a tres metros		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Aritos de plástico o hechos de carton y botellas de plástico.	TIEMPO : 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 6 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Cada niño lanza un arito e intenta meter uno en cada botella. Contamos el número de aciertos de cada equipo. Cada estudiante debe lanzar seis veces con cada mano.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
63 		

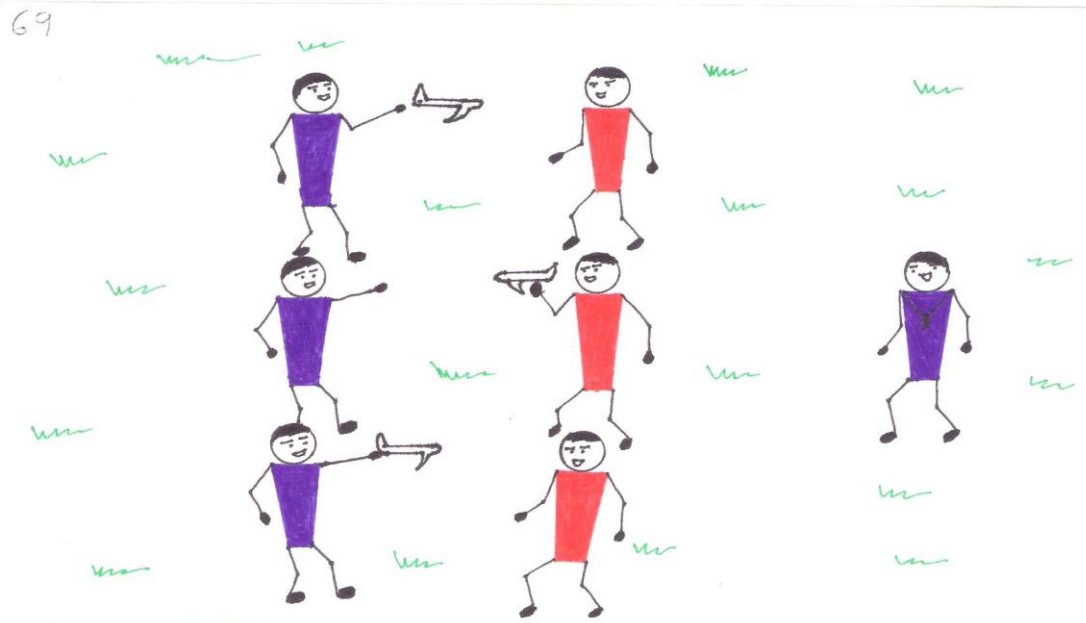
JUEGO NÚMERO 64 Lanza la pelota con fuerza		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: pelotas de trapo y de icopor.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y lanzar lo más lejos posible.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Lanzar la pelota lo más lejos que se pueda realizando dos lanzamientos con cada mano. Observar con cual mano llega más lejos. Los niños que lo hacen con la misma mano se ponen a practicar juntos con una pelota.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
64 		

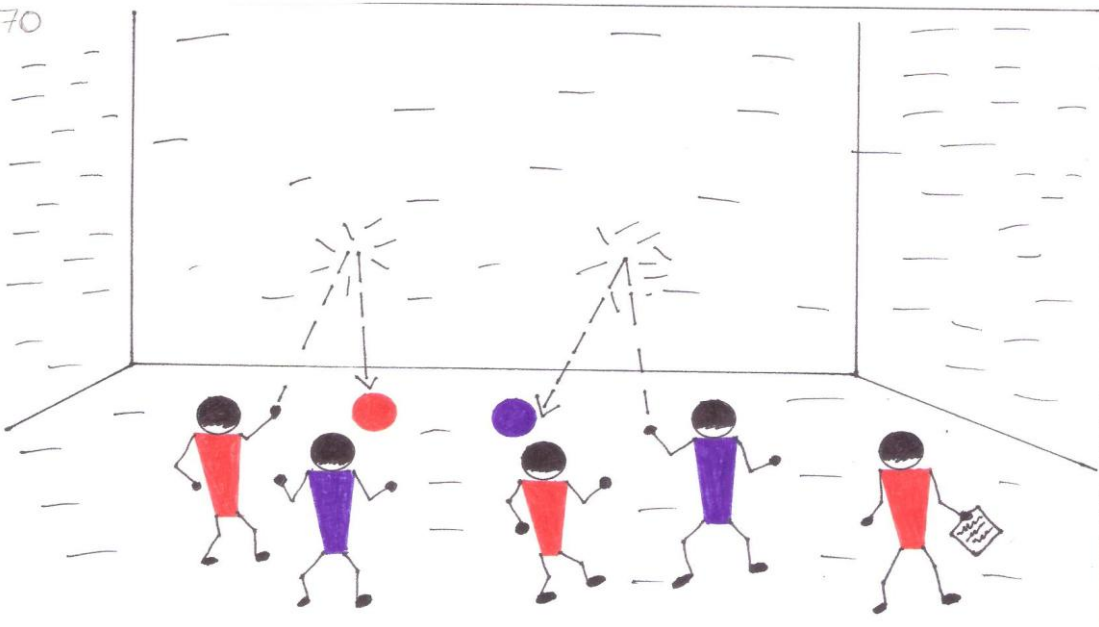
JUEGO NÚMERO 65 Lanza la pelota de papel		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Papel.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión del lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: En parejas, los niños lanzan una pelotica de papel; el que tiene la pelotica le anuncia a su compañero hacia qué lugar del cuerpo le va a lanzar la pelota y cuando se la tira éste tendrá que tocarla con la parte del cuerpo indicado.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
65		

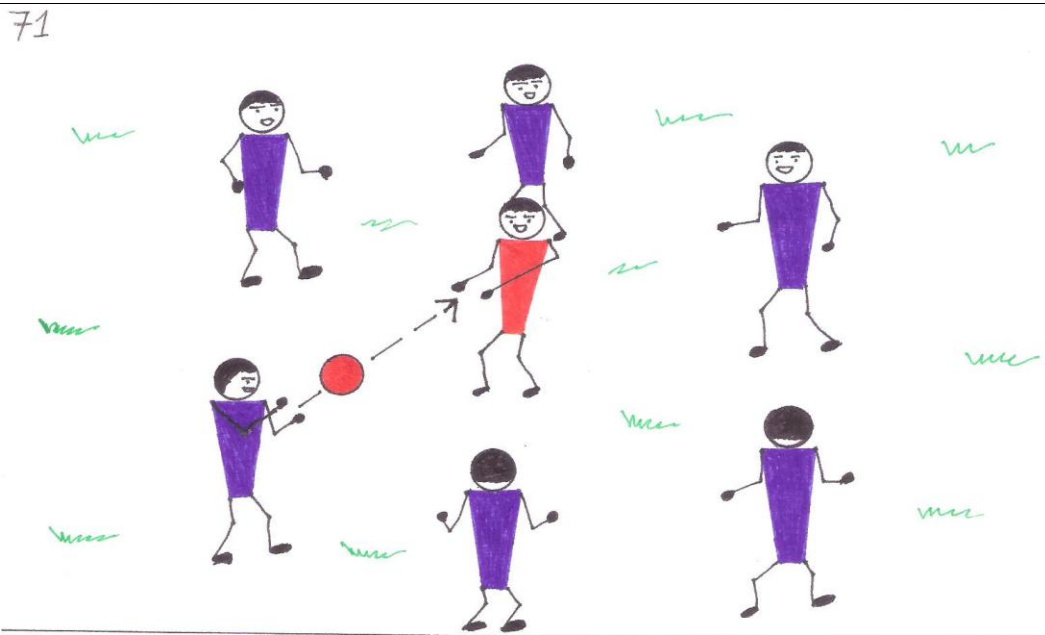
JUEGO NÚMERO 66 Lanza las peloticas de papel		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Papel.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión en el lanzamiento.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Con peloticas de papel, viene que hacer puntería sobre la mano que ofrece un compañero a la altura de los hombros. Gana quien al lanzar la pelotica no falla en los lanzamientos.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
66 		

JUEGO NÚMERO 67			
El globo			
HABILIDAD MOTRIZ			
Lanzamiento y manipulación			
MATERIAL:	Globos o bombas.	TIEMPO:	NÚMERO DE INTEGRANTES:
		7 minutos	Grupos de 3 ó 4 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y practicar diferentes formas de golpeo.			
DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños golpean el globo por encima de sus cabezas intentando que no caiga al suelo. El globo puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo, pero no se puede agarrar. Cada niño golpea el globo una sola vez.			
REPRESENTACIÓN GRÁFICA			
67			
VARIANTES: En círculo siguiendo una orden, se puede golpear con cualquier parte del cuerpo, dos golpes consecutivos con cualquier parte del cuerpo.			

JUEGO NÚMERO 68 La pelota viaja		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Pelotas.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos de 5 niños.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y lanzar lo más lejos posible.		
DESARROLLO DEL JUEGO: El portador de la pelota pasa al primero de la fila; este le devuelve el pase y se sienta. La acción se repite con los demás niños del grupo hasta que la pelota llegue al último de la fila que recibe y pasa. El ejercicio se repite hasta que todos vuelvan a estar de pie. Entonces se cambian los roles.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
68 		

JUEGO NÚMERO 69 Lanza el avión de papel		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Aviones de papel.	TIEMPO: 6 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y lanzar lo más lejos posible.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Cada niño tendrá un avión de papel y lo lanzará a su compañero. Debe realizar el ejercicio con una mano y luego con la otra.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
		

JUEGO NÚMERO 70			
Lanza contra la pared			
HABILIDAD MOTRIZ			
Lanzamiento y manipulación			
MATERIAL:	Pelotas de caucho.	TIEMPO:	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas
		6 minutos	
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y la precisión del lanzamiento.			
DESARROLLO DEL JUEGO: Se puede lanzar la pelota contra una pared, primero lanza un niño y la recibe él mismo. Después lanza un niño y lo recibe un compañero.			
REPRESENTACIÓN GRÁFICA			
			

JUEGO NÚMERO 71 Circulo de lanzamientos		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Una pelota.	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Grupos numerosos.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y lanzar lo más lejos posible.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Se pueden formar círculos. El docente se sitúa en el centro y lanza la pelota a los niños. Estos la devolverán con dos manos, con un rebote en el suelo, etc. Los niños deben estar atentos y devolver la pelota de la misma manera.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
71 		

JUEGO NÚMERO 72 Quien lanza más lejos		
HABILIDAD MOTRIZ Lanzamiento y manipulación		
MATERIAL: Palos de escoba	TIEMPO: 7 minutos	NÚMERO DE INTEGRANTES: Por parejas.
OBJETIVO DEL JUEGO: Practicar el lanzamiento, la coordinación óculo manual y lanzar lo más lejos posible.		
DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños intentarán lanzar un palo lo más lejos posible, primero uno realiza el ejercicio y después el otro niño ejecuta el ejercicio.		
REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
72		

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE VALIDACIÓN

Como se comentó en el capítulo 2, la experiencia de validación de la guía se realizó en la institución educativa Francisco Antonio Zea, sede Antonio Ricaurte del municipio de Pradera. Para lograr la autorización fue necesario entrar en contacto con el coordinador de la sede, Lic. Ariel Andrade, a quien se le comentó cuál era el objetivo del trabajo y que en consecuencia serían los docentes los encargados de aplicar la guía y valorar las pautas que se ofrecían, claridades importantes y que más adelante dieron sus frutos, pues una de las docentes de la institución que no participaba del ejercicio de validación insinuó que yo no estaba realizando el trabajo por el que estaba allí, pues ésta pensaba que era yo quien debía desarrollar los ejercicios con los estudiantes.

Pasada la reunión con el coordinador y con la autorización del mismo empecé el trabajo con los docentes, el cual implicó, primero, explicar a cada uno de ellos los objetivos del trabajo y el papel que desempeñarían, pues no fue posible programar una reunión con este propósito por las múltiples actividades que se estaban desarrollando en la institución sin mencionar el trabajo cotidiano con los estudiantes.

Para empezar, solicité a seis docentes que me permitieran realizar con ellos una entrevista cuya pauta puede verse en el anexo A. El objetivo de la misma era recopilar información de contexto sobre la realidad de los docentes frente al tema planteado, pues si bien las dificultades de ellos para orientar las clases de educación física son reconocidas en distintos escenarios consideré importante recabar información de primera mano.

El paso siguiente consistió en empezar la aplicación de los juegos por parte de los docentes siguiendo las directrices expuestas en las fichas que se

presentaron en el capítulo 4 y que fueron evaluadas por ellos mismos siguiendo las pautas del instrumento que se presenta en el anexo B y a partir de las conversaciones sostenidas luego de la aplicación de cada ficha. La experiencia para los estudiantes de 1° a 3° de primaria fue muy enriquecedora ya que mediante los juegos motores se logró motivarlos y de esta forma pasaron no solo por una clase agradable, sino que también se observó que los niños podían desempeñar determinadas tareas específicas mediante la cooperación y el trabajo en equipo.

El entusiasmo mostrado por los niños fue muy positivo debido a que no tienen los medios necesarios para recibir una clase de educación física de este tipo, de manera que teniendo en cuenta que estos niños pertenecen a estratos donde la vida es difícil es preciso motivarlos mediante la clase de educación física porque es una asignatura muy importante para su formación integral y trabajando con un medio esencial como es el juego se puede lograr un excelente comportamiento como el respeto y el compañerismo y no solo los objetivos de carácter físico que se proponen.

Dentro de la organización y la aplicabilidad del juego se debe tener presente que para trabajar con niños es prioritario captar la atención del grupo y explicar claramente la actividad que se va a realizar. La guía desarrollada fue muy satisfactoria porque los maestros comprendieron el objetivo planteado y los juegos fueron aplicados de una manera eficiente y de fácil comprensión para los estudiantes. Es importante resaltar que en la asignatura de educación física y deportes podemos utilizar diferentes metodologías que nos permitan mejorar el desempeño de los estudiantes y no solo a través del juego.

Los docentes acogieron la aplicabilidad de la guía como un medio interesante, pues manifestaron que necesitan una orientación adecuada sobre la asignatura de educación física y deportes, a la vez que manifestaron que es importante que el gobierno los dote de herramientas para la enseñanza de la misma. La mayoría de los docentes reconoció que la clase de educación física

es una de las asignaturas más importantes en el desarrollo del niño y que por esta misma razón se debe trabajar de una manera responsable.

En cuanto a la utilización de material de reciclaje, al indagarlos al respecto mencionaron que lo ven como un excelente aporte, por la deficiencia de material requerido en la institución educativa y en la cual se les da una idea sobre qué tipo de material pueda ser utilizado como recurso en la clase.

Los maestros comprendieron plenamente la organización de los niños para cada uno de los juegos presentados y las sugerencias establecidas por cada uno de ellos fue la de añadir más juegos ya que la comprensión de las fichas fueron claras debido también a la utilización de dibujos, lo que logró una excelente aplicación para cada una de las actividades establecidas. A este respecto es importante indicar que a los docentes se les entregaron fichas distintas, por lo que cada uno de ellos solo conoció parcialmente la guía propuesta, si bien mi interés personal y el compromiso con el coordinador y los docentes es ofrecer a la institución una copia de la misma una vez sea aprobado el trabajo de grado.

En el siguiente acápite presento, en “voz” de los docentes, sus apreciaciones y experiencias en la orientación de la clase de educación física y, así como sus comentarios en cuanto a la aplicación de las fichas. Algunos de ellos autorizaron de forma expresa la utilización de sus nombres, pero decidí no hacer uso de ellos de manera explícita para dar a conocer de manera abierta sus opiniones respecto a la situación que motivó este trabajo. Así mismo se presentan algunas reflexiones de los niños en cuanto a su experiencia en este proceso.

5.1 La experiencia de los docentes

Un docente, licenciado en lengua castellana, comentaba que debería reorganizarse el trabajo de los docentes de primaria por áreas y que se tuviera como principal componente el área de educación física y deportes a la vez que opina que el MEN debería reglamentar la funcionalidad de esta asignatura y encargarla a personas que reúnan el perfil:

“Realizo investigaciones en internet, cuando estudié, sobre todo en el bachillerato, siempre me gustó esta asignatura. Soy docente que practico el deporte del fútbol y ciclismo. De las actividades que realizo con los niños son ejercicios de precalentamiento; les doy charlas sobre la importancia de hacer ejercicio y deportes... la clase la oriento de la siguiente manera: primera parte diagnostico, salud, cuerpo y habilidad. Segunda parte ejercicios de inicio, de precalentamiento, actividad y juegos libres. De las dificultades que encuentro es la coordinación de un plan más avanzado, no tener implementos necesarios”.

A diferencia de otros docentes, este profesor cuenta con experiencia personal que le permite ofrecer a los niños algunos elementos relevantes para la formación de la educación física, pero no llega a cumplir a cabalidad los propósitos de la misma.

Una docente de la institución evidenciaba como una dificultad la falta de un docente en el área de educación física y la falta de material didáctico y deportivo; además sugería que:

“... deben de dar más capacitación de parte del gobierno a los maestros, no cuento con ningún tipo de material deportivo, ni hay orientación sobre la asignatura. De las actividades realizadas es calentamiento, pequeños ejercicios entre compañeros, juegos, rondas y jugar fútbol”.

Otra docente, licenciada en pedagogía reeducativa, piensa que:

“No está bien que se oriente la clase de educación física, se necesita tener bases y debería de haber un maestro especialista en el área. No hay material para la clase de educación física, ni guías didácticas, solo lo que se investiga. De las actividades que realizo son juegos como la yeba, utilizar lazos y jugar fútbol, calentamiento pero no se realiza

estiramiento... además no tenemos espacio adecuado para realizar la práctica deportiva”.

Asimismo, una docente licenciada en matemáticas expresaba que era muy difícil porque no estaban capacitados para orientar esta clase y:

“... queda muy difícil hacer ejercicios y hace mucho tiempo recibimos un curso y además no hay implementos, en el momento se aplicó pero después se olvida. Dentro de los ejercicios que realizo son de calentamiento como agacharse y tocar al suelo, dar palmadas por delante, las clases las dirijo yo misma y luego dejo que jueguen pelota dentro de las dificultades que encuentro no hay variedad de ejercicios y les toca repetir, no hay material deportivo y las canchas están en mal estado.”

De otro lado, una docente licenciada en ciencias agropecuarias, comentaba que les toca:

“... cubrir todas las áreas, pero lo ideal es que sea un maestro licenciado, no hay orientación sobre el área, no hay material deportivo. Dentro de las actividades que realizo aprender a hacer las filas, giros, flexiones, sentarse, ejercicios como de calentamiento, después juegos libres. pero siempre dirige los ejercicios y el juego pero pendiente siempre del grupo. Dentro de las dificultades que encuentro es difícil el espacio del colegio porque es reducido y no poderse desplazar ya que es muy duro”.

La experiencia de los docentes en la aplicación de la guía

Una de las docentes comentaba que los juegos propuestos:

“Son juegos acordes a la edad de los niños, los cuales se les vio mucho entusiasmo y concentración los juegos permitieron un mejor entendimiento y se terminaron satisfactoriamente, los materiales de reciclaje se consiguieron fácilmente, pues en cada casa no falta tener un periódico y un costal. La metodología aplicada en los juegos fue muy clara ya que los niños mostraron mucho entusiasmo en la clase”.

Otra docente licenciada en pedagogía reeducativa mencionaba:

“Los objetivos si son claros con lo que se va a trabajar en clase y los procesos del alumno la organización me parece que se preocupó por

hacer mejor las cosas, la utilización de material de reciclaje es lo mejor para los niños y es de bajo costo, añade más juegos a la guía”.

Una docente especialista en pedagogía comentaba en este mismo sentido:

“Los objetivos de la guía son claros, aunque con este tipo de trabajo, no solo practicamos lanzamiento, y estimulamos la precisión en los envíos de pelota, también se permite estimular la atención, la memoria a corto y largo plazo, la organización del juego si permite hacer una observación de cada estudiante. La explicación me parece clara porque aunque no tengo una formación en el área pude entender cuál era la finalidad del ejercicio. La utilización de material reciclado mitiga la falta de material didáctico que tiene las instituciones y una forma de motivar a los estudiantes por que cuando elaboran su material de trabajo, lo cuidan y realizan los ejercicios con más gusto”.

La docente licenciada en ciencias agropecuarias comentaba:

“Muy bien la distribución de los juegos porque se ve más orden y más resultados con grupos pequeños los objetivos planteados si son muy precisos y la explicación es muy clara, y entendible para cualquier persona que quiera aplicar el juego. Excelente hacer uso de material de reciclaje porque nos minimiza costos, pues el grupo de estudiantes son de escasos recursos, todo está muy claro, muy bien explicado y me parece un excelente aporte para la Institución lo estábamos necesitando Dios te bendiga y mil gracias”.

En cuanto a la comprensión de la guía, una docente licenciada en matemáticas manifestaba que:

“Sí se entiende bien y se aplicó un orden movilidad articular etc. El objetivo del juego lo entendí y se aplicó, la organización se observó en la ficha que se preparó previamente y se aplicaron con claridad, salió muy bien. Me parece importante utilizar cosas recicladas para equiparnos de elementos para utilizarlos en las clases de educación física y me parece bien la metodología y las ilustraciones utilizadas”

Como puede notarse, los docentes de la institución manifestaron la dificultad que presentan al realizar las clases de educación física ya que no tienen una ayuda que les facilite organizar plenamente la clase de educación física. Entre los beneficios que se observaron cabe resaltar que los docentes pudieron lograr la aplicabilidad de la

guía debido a que los gráficos de la guía fueron claros y facilitaron su ejecución, así mismo, se resalta la facilidad que tuvieron para llevar a cabo la clase de educación física mediante la utilización de material de reciclaje ya que es un punto muy importante puesto que la institución educativa no cuenta con los materiales deportivos necesarios para llevar a cabo la clase de educación física y se facilita más el aprendizaje, motivación y participación de los estudiantes.

5.2 La Experiencia de los niños

El proceso de validación de la guía con los docentes de la institución educativa generó muchos aspectos positivos en los niños de 1º a 3º de primaria, pues éstos mostraron mucha disposición con los juegos aplicados (todos orientados al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas) lo que se pudo observar claramente cuando los docentes orientaron la clase con las pautas ofrecidas en las fichas. Hubo mucho entusiasmo y motivación lo que generó que se sintieran muy bien en la clase de educación física y deportes porque es el único espacio que tienen durante la semana para hacer ejercicio, además de jugar y divertirse.

Así, tanto a los docentes como a los niños les gustó mucho las actividades propuestas en la guía metodológica y los segundos esperaban con ansias el momento de recibir su clase. La bienvenida que recibí por parte de unos y otros fue excelente, lo que permitió orientar el trabajo de una manera satisfactoria.

En cuanto a los objetivos planteados los niños comprendieron claramente cada uno de los juegos propuestos ejecutándolos correctamente y entendiendo las instrucciones del docente, para lo cual éste contó con las fichas. Como valor agregado del trabajo, cabe comentar que los materiales de reciclaje solicitados a los niños fueron de fácil acceso para ellos, lo que los motivó porque eran de bajo o ningún costo, además se esmeraron en cuidar

sus materiales. Los docentes también se mostraron entusiasmados con esta alternativa que les favorece un buen trabajo en un ambiente sin materiales deportivos.

Los comentarios de los niños estuvieron relacionados a su gusto por una clase de educación física dirigida, especialmente por los juegos que ellos practican con entusiasmo desconociendo hasta cierto punto los objetivos que se persiguen detrás de cada uno de ellos y que contribuyen no solo al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas sino a su formación integral, pues también se pudieron observar otros aspectos favorecidos.

Entre los cambios observados cabe resaltar la actitud de los niños, ya que algunos de ellos son agresivos y las actividades permitieron contribuir a que su comportamiento fuera adecuado. Se logró tener una excelente conducta de modo que el juego le permite al niño liberar energías y salir un poco del estrés en el ámbito social en el que se encuentran. Así, se reitera que la educación física es un área muy importante porque no solo trabaja la parte física sino que puede generar cambios de actitud en el niño que pueden ser de mucho beneficio para las instituciones educativas.

Como es lógico, no se puede valorar aquí si se dio o no una contribución al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, pues en primer lugar esto requiere de un proceso largo y en segundo lugar, el objeto de esta guía es proporcionar una herramienta para los docentes no licenciados en educación física que les permita orientar la clase de forma organizada y con objetivos claros, lo que se pudo evidenciar en el proceso de validación y en los comentarios que ellos mismos ofrecieron al evaluar la experiencia.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La realización de este trabajo, especialmente el acercamiento institucional y el proceso de validación de la guía metodológica, permitió conocer el problema que tienen muchas instituciones públicas en cuanto a la enseñanza de la educación física porque los docentes no cuentan con los elementos de formación ni con los materiales necesarios para orientarla.

Sin embargo, de acuerdo a la experiencia con este proceso, es claro que se le puede dar al docente una visión general de cómo se puede trabajar de la manera más básica la clase de educación física teniendo presente el desarrollo motor del niño como un elemento fundamental en su formación.

Los docentes hicieron pública su preocupación manifestando que necesitan este tipo de guías enfocadas a los juegos, lo cual les permitirá no solo orientar de mejor forma la clase de educación física, sino también ofrecer a los niños un espacio de diversión donde además potencian otros aspectos como el compañerismo, el trabajo en equipo y el respeto por sus compañeros y profesores.

Las actividades desarrolladas en el proceso de validación generaron mucho interés en los niños y docentes permitiéndoles salir un poco de la rutina de generar la misma actividad por parte de los docentes, generando en los niños apatía por esta clase que generalmente se evidencia cuando ingresan a la básica secundaria.

Se reitera en este proceso que la educación física es una asignatura importante, no solo por los beneficios físicos que representa sino también porque permite cambios de actitud en los estudiantes generando orden y disciplina en el aula de clase.

Un aspecto de gran importancia, fue haber planteado las actividades teniendo presente la deficiencia de materiales deportivos en la institución educativa, lo que motivó que la guía pueda ser incluida en el Proyecto Educativo Institucional pretendiendo el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas de los niños pero a la vez respondiendo a la realidad institucional, específicamente, el hecho de que la mayoría de los docentes de educación básica primaria no tienen formación en educación física y la falta de materiales deportivos.

Finalmente, es muy interesante que el docente de educación física innove con esta clase de guías ya que se da un aporte muy importante a las instituciones educativas que no tienen un profesor de educación física, experimentando nuevas estrategias para contribuir a la enseñanza de la educación física en beneficio de los niños del país.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLES Ellis, Amat Mónica y otros. La educación física desde una perspectiva interdisciplinar, Editorial Laboratorio Educativo, España. Primera Edición 2003.

ANGARITA, Andrés Felipe. Propuesta educativa habilidades motrices en la educación como iniciación al Taekwondo, Palmira valle, 2010,46 p. Trabajo de grado (Instituto de Educación y Pedagogía) universidad del valle campus la carbonera.

ESCRIBA FERNÁNDEZ, Antonio. Propuesta de unidades didácticas y fichas los juegos sensoriales y sicomotores. Madrid Editorial Gimnos, 1998.

MENDEZ GIMENEZ, Antonio Y MÉNDEZ GIMÉNEZ, Carlos. Los juegos en el currículum de educación física, Editorial Paidotribo, Barcelona. Quinta Edición 2004.

BOLIVAR, Jesús Hernán y otros. Diseño de un programa en educación física para niños de 6 a 8 años de la escuela rural Carlos Holguín lloreda. Cali Valle, 1999, 45 p. Trabajo de grado (Instituto de Educación y Pedagogía) universidad del Valle.

CAMPO, Gladys Elena. El juego en la educación física básica: juegos pedagógicos y tradicionales, Editorial Kinesis, Armenia. Primera Edición 2000.

DA FONSECA, Víctor. Paradigmas del cuerpo y la motricidad humana, Editorial Trillas, México, Primera edición en Español 2004.

FELIX, Guillen. Introducción a la sicopedagogía de la actividad física y el deporte, Editorial kinesis, Armenia, 2003.

GALVIS, Dora Eunice y Potes, Hugo Armando. Educación en la escuela primaria basada en las actividades vivenciadas a través del movimiento juegos y ejercicios generales. Cali valle, 1983, 26p. Trabajo de grado (Instituto de Educación y Pedagogía) universidad del valle.

HERRERA ÁLVAREZ, Deninzon. Estructura pedagógica de un proyecto deportivo encaminado a iniciación y formación deportiva del balonmano en la población infantil, Palmira valle, 2010, 38 p. Trabajo de grado (Instituto de Educación y Pedagogía) universidad del valle campus la carbonera.

INCAPIE, Carlos Alberto y otros. Diseño Aplicación y Evaluación de un programa en educación física para niños de "3 ½ A 4 ½ años de edad. Cali valle, 1984, 35 p. Trabajo de grado (Instituto de Educación y Pedagogía) universidad del valle.

LORES, Adriana. Aspectos Generales del niño sordo en preescolar y propuesta de una guía en ejercicios para la educación psicomotriz. Cali Valle, 2000, trabajo de grado (Instituto de Educación y Pedagogía). Universidad del Valle.

OMECAÑA, Raúl y Ruiz, Jesús Vicente. Juegos cooperativos y Educación física. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2002.

PAPALIA, Diane, OLDS, Sally w., Feldman, Ruth D. Desarrollo humano, Bogotá, Octava Edición. 2001.

PERLAZA, Fernando. Comparación de dos procesos metodológicos para el desarrollo de la Coordinación con niños de 7 a 9 años. Cali valle, 1992. 39 p. Trabajo de grado (Instituto de Educación y Pedagogía).Universidad del Valle.

RODRIGUEZ , Pedro Luis. Educación Física y Salud en Primaria: Hacia una educación corporal significativa y autónoma, Inde Publicaciones, Zaragoza, primera edición 2006.

LLEIXA ARRIBAS, Teresa. La Educación física de 3 a 8 años segundo ciclo infantil y ciclo inicial de enseñanza primaria, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2000.

TRIGO, Eugenia. Fundamentos de la Motricidad: Aspectos teóricos prácticos y didácticos, Editorial Gimnos, Getafe, 2005.

VALDÉS, Marcelo. Psicomotricidad juego y Creatividad, Bibliografía Internacional, Brasil, Edición 2005.

Webgrafía

BIBIANA , Astrid, Pachón, Orlando y otros. Orientaciones para la educación física y deportes [online][www.minedu.gov.co] primera edición 2010, Bogotá, Colombia [cited 26 agosto 2010].

CADIerno, Matos Oscar. Clasificación y características de las capacidades motrices. [Online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. Mier 2010[citedagost11] disponible en:[[http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-Año 9-N°61-junio de 2003](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital-Buenos%20Aires-A%C3%B1o%209-N%C2%BA61-junio%20de%202003)].

MUÑOZ, Juan Carlos. Unidad didáctica “juegos de interior”. [online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. Lunes 2010[citado Sept dom] disponible en: [[http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-Año 12-N°114- Noviembre de 2007](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital-Buenos%20Aires-A%C3%B1o%2012-N%C2%BA114-Noviembre%20de%202007)].

NIEVES FERNÁNDEZ, Yamila Algunas Consideraciones sobre psicomotricidad y las necesidades educativas especiales. [Online] efdeportes.com [Buenos Aires, Argentina]. Vier 2010 [cited agost 11] disponible en:[[http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-Año 12-Nº108-Mayo de 2007](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital-Buenos%20Aires-Año%2012-Nº108-Mayo%20de%202007)].

CIDONCHA, Vanessa Falcón. Aprendizaje motor las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. [online] efdeportes.com [Buenos Aires , Argentina]. Mar 2010[citado agost 9] disponible en: [[http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-Año 15-Nº147-Agosto de 2010](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital-Buenos%20Aires-Año%2015-Nº147-Agosto%20de%202010)].

ANEXOS

ANEXO A. Guía de entrevista a docentes

UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Estudiante Carlos Andrés Vidales

Nombre de la IE

Nombre del profesor colaborador

Formación del docente

Grado que orienta

Con las siguientes preguntas busco recopilar información para la elaboración de mi trabajo de grado. Las respuestas que usted me ofrezca serán utilizadas únicamente con este interés y su nombre solo será utilizado si usted lo autoriza expresamente.

1- ¿Qué opina o qué piensa acerca de que usted, que no es licenciado en educación física, deba orientar esta clase?

2- ¿Cuenta con algún tipo de orientación o material de apoyo para orientar esta clase?

3- ¿Qué actividades realiza con los niños en la clase de educación física?

4- ¿Cómo orienta las clases de educación física?

5- ¿Qué dificultades encuentra al orientar la clase de educación física?

¡Gracias por su colaboración!

Autorizo a utilizar mi nombre explícitamente en el documento final

SÍ _____ **NO** _____

Firma del docente

Municipio _____ **Fecha** _____

ANEXO B. Guía para evaluación de las fichas

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
SEDE PALMIRA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Evaluación de las fichas habilidades motrices básicas

Estudiante Carlos Andrés Vidales

Nombre de la IE

Nombre del profesor colaborador

Formación del docente

Grado que orienta

1- ¿Los objetivos propuestos de los juegos aplicados son claros?

2- ¿La organización de los grupos de niños para cada uno de los juegos es correcto?

3- ¿La explicación para la aplicabilidad del juego fue correcta?

4- ¿Qué opina acerca de la utilización de material de reciclaje como herramienta para la clase de educación física?

5- ¿Qué recomendaciones me puede sugerir para enriquecer la guía metodológica?

¡Gracias por su colaboración!

Autorizo a utilizar mi nombre explícitamente en el documento final

SÍ _____ **NO** _____

Firma del docente

Municipio _____ **Fecha** _____