

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA**  
**“MANUEL FAJARDO”**  
**CONVENIO INTEGRAL DE COOPERACION CUBA – VENEZUELA**  
**MAESTRIA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la  
Comunidad**

**TÍTULO: PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL  
DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑAS Y NIÑOS  
DE 4-6 AÑOS DE LA COMUNIDAD VÁZQUEZ**

**AUTOR: Lic. José Antonio Batista González**

**TUTOR: Dra. C. Mireya Pérez Rodríguez**  
**Profesora Titular**

**SAN CARLOS, VENEZUELA, 2011**

*Pensamiento*

*“Para los niños trabajamos, porque ellos son los que saben querer, porque ellos son la esperanza del mundo”.*

*José Martí Pérez*

## **DEDICATORIA**

*Primeramente a Dios, por haberme dado vida y permitirme ser lo que ahora soy, gracias.*

*A mis padres, soñadores permanentes, pero siempre me dieron la inspiración para alcanzar mis logros humanos e intelectuales.*

*A mis hijos Dariel, Daniel, quienes supieron y entendieron pacientemente, la importancia y significación que era culminar este estudio Gracias, los quiero y amo mucho.*

*A mi novia por su constancia, sus oportunos consejos y su apoyo incondicional en todo momento, en mi vida tienes un lugar muy especial, gracias.*

## *AGRADECIMIENTOS*

*A mi tutora y amiga, Dra.C. Mireya Pérez Rodríguez, quien con su experiencia profesionalismo, fue en todo momento bastión de gran significación en la realización de este trabajo.*

*A los profesores de esta maestría.*

*A todos, los que de una forma u otra contribuyeron en la culminación de esta investigación permitiendo así enriquecer su contenido.*

*Gracias a todos los compañeros de la Misión Barrio Adentro Deportivo y la Alta Competencia por su apoyo incondicional.*

*Mil gracias a todos.*

## **RESUMEN**

La presente tesis Programa de actividades físico-recreativas dirigido al desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4-6 años de la comunidad Vázquez contribuye a solucionar el problema científico definido ¿Cómo contribuir al desarrollo habilidades motrices básicas de niñas y niños en las edades comprendidas entre 4 a 6 años de la comunidad Vázquez, Municipio Puerto Padre?, teniendo como objeto de estudio el proceso de desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños y como campo de acción las actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4-6 años de edad en la comunidad Vázquez del Municipio Puerto Padre. El trabajo consta de introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografías y anexos. Se adjuntan seis anexos, seis tablas y cinco gráficos que contribuyen a la comprensión de la investigación realizada, esta investigación en lo fundamental es de corte cuantitativo aunque se auxilia de lo cualitativo para la corroboración de sus resultados. Se utilizan los métodos teóricos: análisis síntesis, inducción deducción, el sistémico estructural y las técnicas de entrevista y encuesta, métodos empíricos: el experimental y la observación, los que permitieron constatar el problema y el diseño del programa así como su evaluación. Se obtienen resultados que corroboraran el cumplimiento de los objetivos así como arribar a conclusiones donde se enfatiza en el aporte práctico de la tesis que es el programa. Los resultados obtenidos muestran que el programa resulta efectivo en su aplicación.

ÍNDICE	Pág
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES DE NIÑAS Y NIÑOS EN LA COMUNIDAD. FUNDAMENTOS TEÓRICO</b>	<b>9</b>
1.1. Desarrollo psicomotor de niñas y niños.....	9
1.2. Principios del desarrollo psicomotor.....	11
1.3. Áreas evolutivas del desarrollo psicomotor.....	12
1.4. Características del desarrollo motor del niño.....	12
1.5.1. Combinaciones entre las habilidades motrices básicas.....	17
1.6. La actividad motriz y los juegos de movimiento.....	21
1.7. Programa de actividades físicas dirigidos al desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños en edades de 4-6 años de edad.....	24
1.7.1. Programa Educa a tu hijo. Retos y desafíos.....	27
1.7.2. Características de los programas físicos- recreativos.....	30
1.7.3. Clasificación de los programas físicos-recreativos.....	31
1.8. Caracterización del estado actual del problema objeto estudio.....	35

## **CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO**

37

2.1. Diseño metodológico.....	37
2.1.1. Tipo de estudio y diseño experimental.....	37
2.1.2. Población y muestra.....	37
2.1.3. Metodologías empleadas en las pruebas realizadas.....	38
2.2. Métodos y técnicas fundamentales de investigación utilizados.....	41

## **CAPÍTULO III. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑAS Y NIÑOS DE LA COMUNIDAD VÁZQUEZ..**

43

3.1. Generalidades.....	43
3.2. Aplicación del programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices de niñas y niños de la comunidad Vázquez.....	59
3.2.1. Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta a los especialistas.....	59
3.2.2. Análisis e interpretación de los resultados en la aplicación del programa.....	61

<b>CONCLUSIONES</b> .....	66
---------------------------	----

<b>RECOMENDACIONES</b> .....	67
------------------------------	----

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **ANEXOS**

## **INTRODUCCIÓN**

El desarrollo psicomotor constituye un aspecto importante de la Educación Física ya que ella se considera un proceso pedagógico en el que los niños no solamente desarrollan sus habilidades motrices, sino también, propicia la participación activa del pensamiento y su relación con la actividad motriz, contribuyendo de forma positiva al desarrollo de la independencia creadora en los mismos.

El programa de Educación Física que se aplica en el país, tanto en las instituciones infantiles como por vías no formales está encaminado a la formación de los niños en una serie de habilidades motrices que permiten elevar la independencia del niño y estimular su iniciativa y actividad creadora; como programa en sí, se encuentran trazados los objetivos y contenidos a realizar con los niños según los grupos de edades. La utilización de tareas motrices dentro de la actividad con el empleo de métodos tradicionales hace posible que también se coloque al niño en una posición de búsqueda de soluciones al problema presentado, lógicamente tomando en consideración la poca experiencia motriz que presentan estos grupos de edades, donde la Educación Física juega un rol importante, el adulto lo introduce en la ejecución de actividades que contribuyen al desarrollo de conocimientos, capacidades físicas, habilidades motrices y cualidades psíquicas.

Las habilidades motrices se clasifican en la literatura como habilidades motrices básicas y específicas (habilidades locomotoras) Según Petrovski la habilidad motriz es la manipulación externa de la capacidad de aprovechar los datos, los conocimientos, los hábitos adquiridos, operar con ellos para la explicación de las propiedades, de las cosas y la resolución exitosa de determinada tarea teórica y práctica. Las habilidades motrices básicas permiten al cuerpo desplazarse de un lugar a otro. Estas habilidades físicas evolucionan de lo sencillo a lo complejo y requieren horas y horas de intentos y equivocaciones para dominarlas. Con la práctica, las habilidades tempranas como gatear, andar y saltar se convierten en habilidades más avanzadas como saltar con un solo pie, brincar y botar. Cuanto más activo es un niño, más posibilidades tiene de desarrollar fuertes habilidades motrices básicas.



La actividad física en estas edades contribuye a mantener en el niño un estado de ánimo alegre y activo, al realizar actividades y relacionarse con los adultos y niños que lo rodean, al establecer relaciones espaciales con objetos reales tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento, al expresar y comprender las indicaciones del adulto, acompañarlo con movimientos corporales, estímulos musicales entre otros, todos dirigidos a la realización de una actividad física planificada y controlada en correspondencia con los logros motores alcanzados acordes con la edad y el desarrollo psicomotor alcanzado.

Muchos han sido los estudios sobre el desarrollo psicomotor, donde es importante citar los teóricos e investigadores como Wallon, H; (1998), Piaget, J; (1999) Ajuriaguerra; J; (1973), entre otros, con sus aportes a la psicomotricidad como parte del desarrollo integral de la niña y el niño y aquí cobra relevancia la actividad física que está íntimamente relacionada con estos aportes. Las teorías de Wallon, H; (1998) Bruner, J.S ;(1988), Piaget, J; (1999) entre otros, refieren la importancia del movimiento en el desarrollo psíquico del niño y de la niña. Piaget, J; (1988) por su parte considera que el movimiento está en la base de las representaciones mentales de la niña o del niño, el cual le permite el paso de la acción a la operación. Para Bruner, S; (1988), el movimiento interviene en el desarrollo psíquico de la niña y del niño, en los orígenes de su carácter, en la relación con los demás y en la adquisición de los aprendizajes escolares.

El autor de esta tesis considera que en la primera infancia se establece una estrecha relación entre la motricidad y el psiquismo ya que el niño manifiesta su vida psíquica, su relación con los demás y sus necesidades a través del movimiento, en el cual se descubre a sí mismo, al mundo exterior, los objetos y los demás. Una forma de movimiento es la actividad física definida por los fisiólogos Match, Match, V y Mc. Ardle; (2006), como “movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de la energía por encima del nivel basal”. La recreación física también resulta significativa para el desarrollo psicomotor, diversos autores se refieren a las funciones que ésta cumple y que relacionamos a continuación:

Funciones de la Recreación Física según Fírvida; CZ;(2009), Pérez, A; (2003), entre otros.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motrices, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Las actividades físico-recreativas bien dirigidas desempeñan un importante papel en el desarrollo motor de las niñas y niños en la edad inicial preescolar, además, de favorecer la estimulación de su aprendizaje general que lo conduce al desarrollo psicomotor. El desarrollo psicomotor según Piaget, J; (1973) es entendido como el proceso ontogenético del ser hasta su longevidad, pasando por todas las etapas de su desarrollo. Este autor en su definición aborda al desarrollo psicomotor a partir de los cambios de la motricidad y su significación durante la ontogénesis tomando en cuenta la incidencia del medio en los cambios que se originan en las conductas motrices.

La teoría histórico-cultural de Vigotsky, L.S; (1987) explica desde el punto de vista histórico y social como la niña o el niño se desarrolla en la interacción y comunicación con otros, en el mundo de los objetos creados por el propio hombre. A partir de criterios en los que se destacan aspectos biológicos, sociales de diferentes autores tales como: Piaget, J; (1973), Vigotsky, L.S; (1987), entre otros, el Dr. Fernández, I; (1999) aborda los logros motores y ofrece un esquema psicomotor en el cual se caracterizan a los niños normales desde este punto de vista, criterios asumidos en la presente investigación ya que se interrelacionan con las necesidades y características del grupo poblacional objeto de estudio en la comunidad. A continuación haremos referencia a logros motores que se manifiestan en las edades de 4 a 6 años según Fernández, I;(1999).

### **Logros motores niñas y niños de cuatro años:**

Caminar equilibrado en distancias cortas, mantiene piernas juntas al caminar y correr, parado en un solo pie se sostiene de 2 a 3 pasos, sube y baja escaleras alternado los pasos, salta desde el piso con dos pies, corre y se mueve con seguridad, monta triciclo y pedalea, agarra objetos con una sola mano.

### **Logros motores niños de 5 y 6 años:**

Sube escaleras eficientemente, baja escaleras en un pie, da saltos topes, varía el ritmo de su carrera, brinca habitualmente, tiene mayor fuerza y resistencia, monta triciclo y corre y lanza objetos en una mano y con dos manos. Por consiguiente la conjugación adecuada de estos aspectos provocan un beneficio en el desarrollo no solo psicomotor, sino en aspectos cognitivos, sociales, biológicos imprescindible para el desarrollo de su personalidad.

Los logros motores tienen su reflejo en la ejecución de aquellas habilidades motrices básicas que se deben desarrollar de acuerdo con la edad del niño en cuestión, dentro de ellas se encuentran: caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otras. En el desarrollo de éstas, se destacan las características más sobresalientes en las niñas y niños de 4 a 6 años de edad los que crecen más rápidamente en los tres primeros años, progresan en coordinación, desarrollo muscular y equilibrio. Durante este período conocido como primera infancia, los niños son más fuertes, después de haber pasado sus años anteriores para entrar en unos más saludables, en donde logran grandes progresos, entre otros. Todo esto se logra siempre que haya una buena estimulación que se pueda conseguir por medio de los movimientos y a través de la actividad física, de modo que se favorezca en esas niñas y niños una vida más sana y provechosa, en fin una mejor calidad de vida.

A pesar de la existencia de diferentes programas dirigidos a propiciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas de las niñas y niños desde su nacimiento hasta los seis años de edad, existe un alto porcentaje de éstos, en las edades de 4-6 años que son atendidos por el Programa Educa A tú Hijo pertenecientes a la comunidad Vázquez, Municipio Puerto Padre, que no exhiben el dominio de las habilidades motrices básicas en correspondencia con la edad. Lo cual fue constatado en el proceso de diagnóstico efectuado durante esta investigación, manifestándose las siguientes dificultades:

- Durante la ejecución de las carreras las niñas y los niños no llevan la vista al frente mirando hacia ambos lados alternativamente.
- Al saltar durante el despegue y vuelo no llevan los brazos al frente y arriba.
- Se adopta una posición invertida de piernas con relación al brazo para lanzar.
- El brazo de lanzar no se extiende atrás completamente.
- En el momento de atrapar la pelota no se colocan debajo de ella.
- Se rompe la continuidad de movimiento cuando se combinan una habilidad con otra (correr y lanzar, correr y saltar, atrapar y correr)

Además, en el estudio diagnóstico se detectó:

- En el 75% de las actividades conjuntas desarrolladas en el Programa Educa a Tú Hijo se dirigen a los juegos de roles y solo el 25% a las habilidades motrices básicas.
- La ejecutora no propicia de forma intencionada dentro de la actividad conjunta el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y los niños de 4-6 años atendidos en el Programa Educa a Tú Hijo.
- Existen limitaciones con respecto al conocimiento de las habilidades motrices básicas que deben ser desarrolladas en las niñas y niños de 4-6 años por parte de los profesores de Cultura Física, ejecutoras y promotoras que laboran con el Programa Educa a Tú Hijo en esta comunidad. Situación que demanda la búsqueda de programas, estrategias y de otras alternativas de modo que se posibilite el desarrollo de las habilidades motrices básicas de las niñas y los niños en correspondencia con las etapas de crecimiento y desarrollo en que se encuentren los mismos.

Estos elementos constituyen la primera aproximación a la problemática en esta temática, por tanto, permite realizar el planteamiento del siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4 a 6 años de edad de la comunidad Vázquez, Municipio Puerto Padre?, teniendo como **objeto de estudio** el proceso de desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños y como **campo de acción** las actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4-6 años de edad en la comunidad Vázquez, Municipio Puerto Padre.

**Objetivo General.**

Diseñar un programa de actividades físico-recreativas dirigido al desarrollo de las habilidades motrices básicas de niñas y niños de 4-6 años de la comunidad Vázquez.

**Las Preguntas Científicas se refieren a:**

1. ¿Cuáles son referentes teóricos y metodológicos que fundamentan la actividad físico-recreativa en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños?
2. ¿Cuál es el estado actual del problema objeto de estudio?
3. ¿Qué criterios metodológicos, estructurales y funcionales deben tenerse en cuenta en la elaboración del programa?
4. ¿Cuál será la influencia del programa de actividades físico-recreativas en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad Vázquez?
5. ¿Qué efectividad tendrá el programa de actividades físico-recreativas en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad Vázquez?

**Objetivos específicos.**

- Determinar los referentes teóricos y metodológicos que fundamentan la actividad físico-recreativa en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños.
- Diagnosticar el estado actual del problema objeto de estudio.
- Elaborar el programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños.
- Evaluar la aplicación del programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad Vázquez.

**Aporte práctico:**

Se ofrece un programa actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad Vázquez, contenido de una estructura e indicaciones metodológicas que posibilita el desarrollo de cada una de las habilidades motrices básicas que se van a trabajar, las que están

estrechamente ajustadas a las características de la comunidad objeto de estudio y a las características de las niñas y niños de la edad de 4-6 años. La actualidad de la presente investigación radica en cómo estimular el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de estas edades, su relación con el contexto comunitario y la influencia familiar.

Se ofrece un programa de actividades físico-recreativas dirigido al desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4-6 años de edad de la comunidad Vázquez, como una herramienta que permite una contextualización del trabajo metodológico para el desarrollo del contenido que van desde actividades en forma de juego hasta las que permiten el desarrollo de las habilidades de forma creativa. Siendo un trabajo útil y novedoso para lograr no solo que las niñas y los niños adquieran nuevas habilidades, sino también que tendrá una repercusión favorable en el desarrollo físico y la salud de los mismos, igualmente contribuirá a las relaciones afectivas y el estado emocional entre niños y adultos.

El programa de actividades por su composición y estructura, es factible de ser aplicado no solo a las niñas y niños de 4-6 años en la comunidad, sino también a los niños de quinto año de vida de los círculos infantiles, del programa Educa a Tú Hijo y el programa de Educación Física de centros escolares, a partir de su contextualización.

**Novedad científica:** Radica en un programa de actividades físico-recreativas atractivos, estimulantes y apropiadas a la edad, que brinda variabilidad de medios y procedimientos novedosos para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y los niños de la comunidad, con un enfoque integrador.

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

**Capítulo I:** La actividad físico- recreativa en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad. Fundamentos teóricos, se realiza de forma general un bosquejo de las actividades físico-recreativas en el desarrollo de las habilidades motrices básicas que tiene lugar con las niñas y niños de 4-6 años en el mundo y en Cuba, se fundamenta desde el punto de vista teórico al problema objeto de estudio, se hace una caracterización psicomotora de los niños de 4-6 años, desde

la perspectiva biomédica de gran importancia para la concepción del programa y se culmina con una caracterización del estado actual del problema objeto de estudio.

**Capítulo II:** Diseño metodológico, se analiza la muestra estudiada, tipo de estudio y diseño experimental, se determina el universo de estudio, se abordan las metodologías empleadas en las pruebas realizadas y se culmina con los principales métodos y técnicas fundamentales utilizadas.

**Capítulo III:** Programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 4 a 6 años de edad de la comunidad Vázquez, en este capítulo se realiza una fundamentación del programa de actividades físico-recreativas dirigido al desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4-6 años de edad de la comunidad, Vázquez, se analizan los resultados de su implementación en la práctica educativa.

# **CAPÍTULO I: LA ACTIVIDAD FÍSICO- RECREATIVA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑAS Y NIÑOS DE LA COMUNIDAD. FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

## **1.1. Desarrollo psicomotor de niñas y niños.**

La actividad física definida por los fisiólogos Match, M. y Mc. Ardle; (2006) como “todo movimiento corporal producido por la contracción músculo-esquelética es aquella que incrementa el gasto de la energía por encima del nivel basal”. Para el autor de esta tesis la actividad física es aquella que involucra movimientos significativos del cuerpo o de los miembros, que incluye todos los movimientos de la vida diaria como el trabajo, la recreación, el ejercicio físico y las actividades deportivas. La actividad física ha transitado por diferentes etapas desde que el hombre se inició en el universo, existen evidencias relacionadas con la práctica de la actividad física del hombre prehistórico, obtenidas fundamentalmente a través de estudios arqueológicos y antropológicos. De estos estudios se llegaron a interpretaciones y conclusiones relacionadas con la vida social de la población primitiva y el movimiento. El movimiento es imprescindible tanto para conocerse a sí mismo como para explorar y estructurar el entorno inmediato. A través de las percepciones sensomotrices (la persona), durante su desarrollo y crecimiento, toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea. (Hernández, A y B. Velásquez; (1996), entre otros.

Teniendo en cuenta la función básica que ha cumplido y cumple la actividad física y el movimiento, diferentes autores reflexionaron sobre la utilidad del movimiento en la educación. Rousseau, J.J; (1976) quien planteó “si queréis cultivar la inteligencia de vuestro alumno, cuidad bien de las fuerzas que debe gobernar. Debéis procurar de forma continua que ejercite su cuerpo; hacerle robusto y sano, con el fin de hacerle racional y un hombre cuerdo”.

Corrientes más modernas, como la psicomotricidad, han utilizado el movimiento como un método educativo, y así Le Boulch, J; (2000) desarrolló su “método psicocinético” como método general de educación. A través de él propugnó la interdisciplinaridad de diferentes aspectos de la educación intelectual y física que pueden ser aprendidos,



desarrollados o potenciados a través del movimiento humano, principalmente en las primeras edades, definió el esquema corporal como la imagen del cuerpo, intuición global, o conocimiento inmediato del individuo de su propio cuerpo en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que le rodean. La psicomotricidad, surgió como tendencia educativa a finales de la década de los cincuenta en Francia. Algunas investigaciones en el campo de la neurofisiología y la neuropsiquiatría se les atribuyen como sus antecedentes entre los que se destacan: Piaget, J; (1989) estableció y observó un paralelismo entre el desarrollo motor y la personalidad; Wallon, H; (1998) abordó el tono muscular y la personalidad; Guilmain, G; (2000) se refirió a las consecuencias reeducativas del paralelismo entre el comportamiento general del niño y el comportamiento psicomotor, Ajuriaguerra, J; (1973) por su parte consideraba al desarrollo motor, la maduración motriz y el desarrollo de los sistemas de referencia; es decir el aspecto espacial y temporal del movimiento así como la evolución de los instrumentos semióticos relacionados con el lenguaje y la representación mental. Actualmente la psicomotricidad como mencionan García, J. y Vidal, F; (1999) puede entenderse como una interrelación entre las funciones neuromotrices y las funciones psíquicas, como la técnica o técnicas para estimular o modificar mediante la actividad corporal la relación entre el sujeto y su entorno. Para Fernández, J.P; (2005) la psicomotricidad es un método general de educación que utiliza el movimiento humano en todas sus formas encaminado a satisfacer las necesidades de los individuos, también señala que es un método de pedagogía activa, porque utiliza ejercicios progresivos para alcanzar un desarrollo significativo de las capacidades del niño, para este método todo lo que un niño puede aprender está determinado por sus experiencias vitales, ya que el niño establece relaciones entre ellas. Así pues, Berruezo, P., (2000) señala que la psicomotricidad se ocupa de la comprensión del movimiento como factor de desarrollo y expresión del individuo en relación con su entorno, la considera como un área de conocimiento que se ocupa del estudio y comprensión de los fenómenos relacionados con el movimiento corporal y su desarrollo, así como que también se ocupa de la comprensión de las dificultades o

trastornos que pueden aparecer como consecuencia de alteraciones en la adquisición de los patrones normales del movimiento.

Debido a la importancia que tiene en el ser humano el desarrollo psicomotor, el autor de esta tesis asume al desarrollo psicomotor como un proceso de adaptación que determina el dominio de si mismo y del ambiente, pudiendo ser capaz de utilizar sus capacidades a través de la actividad física como medio de comunicación con el ambiente y la esfera social, es un proceso en el que se puede observar una progresiva integración motriz, en el cual se cumplen principios que rigen su desarrollo.

## **1.2 - Principios del desarrollo psicomotor**

Existe un conjunto de principios que rigen el desarrollo psicomotor del niño entre los que se encuentran:

1. Principio de individualización del desarrollo. Este principio se basa en que cada niño y niña tiene su propio desarrollo, su propia línea y su propia velocidad de desarrollo.
2. Principio de secuencialidad y continuidad. Las funciones psicomotoras se adquieren de forma secuencial y continuada. Por ejemplo un niño empieza a andar porque adquiere suficiente tono muscular para mantenerse de pie.
3. Principio del orden. El desarrollo psicomotor sigue un orden cefálico caudal (de cabeza a pies por ese orden). Lo primero que madura es la musculatura cervical, después el tronco, luego los miembros superiores, miembros inferiores, se mantiene de pie y después comienza a andar.
4. Principio del progreso global o “ley del compuesto”. El desarrollo psicomotor va a ser la consecuencia de la integración y perfeccionamiento de los distintos componentes del organismo.
5. Principio de la actividad específica. Inicialmente la actividad se realiza en masa y después específica. Por ejemplo un lactante al reírse lo hace moviendo prácticamente todo el cuerpo. Conforme va teniendo más edad limita la risa a una mueca facial.

Los principios del desarrollo psicomotor se manifiestan en correspondencia con las áreas evolutivas del desarrollo psicomotor.

### **1.3. Áreas evolutivas del desarrollo psicomotor.**

- 1) Área motriz: se va a englobar todo aquello relacionado con el movimiento muscular.
- 2) Área adaptativa: estudia la reacción y adaptación del niño ante los diferentes objetos y situaciones.
- 3) Área del lenguaje: va a incluir todo tipo de comunicación tanto visible como auditiva.
- 4) Área personal y social: va a estudiar las relaciones personales del niño ante las influencias culturales y sociales del medio en que se desenvuelve.

El área motriz va madurando a medida que avanza acorde con la edad del niño, la que se manifiesta en el desarrollo motor del niño.

### **1.4. Características del desarrollo motor del niño según Guilmain, G; (2000) se caracteriza por:**

1. Motricidad que progresa de forma estructural y funcional. Es decir, que los movimientos van a ir de simples hasta convertirse lentamente en actos motores cada vez más complejos. Todo ello influido por unos factores endógenos y exógenos.
2. Aquellas que se desarrollan secuencialmente. Es decir, es necesario que aparezcan primero los simples para que se realicen otras más complejas. Por ejemplo, el niño primero aprende a permanecer sentado, después se queda de pie, y finalmente aprende a andar.

En condiciones propicias la niña y el niño alcanzan hacia el final de la edad preescolar un estadio de desarrollo motor muy parecido al del adulto. Dispone de las formas básicas de la dinámica deportiva: manifiesta habilidades motrices básicas como caminar, trepar, correr, saltar, lanzar, atrapar y domina por lo general estos movimientos, los que han transitado por un desarrollo evolutivo.

### **1.5. Desarrollo evolutivo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños desde 0 a 6 años de edad.**

Varios autores Ajuriaguerra, J; (1973), Brunner, J.S; (1988), Wallón, H; (1998), Picq y Vayer, (2000), entre otros coinciden en plantear que las habilidades motrices básicas en niñas y niños desde 0 a 6 años de edad son las siguientes:

**Caminar:** el desarrollo del caminar se efectúa en gran parte en el primer año de vida. Esta serie de desarrollo prosigue sin embargo más adelante. Hasta alcanzar un caminar libre y fluido en el que se dan las siguientes etapas:

**Caminar con apoyo.** Puede efectuarse a lo largo de objetos, caminando de lado, avanzando una pierna y acercándole la otra a continuación (paso de ajuste posterior); la pierna que avanza se levanta con exageración. También hay el avance frontal (a diferencia del lateral anterior) apoyándose con ambas manos: en él se levanta también una pierna con exceso.

**Caminar libre después de cumplido el primer año.** El niño presenta por lo general un paso largo, todavía muy vacilante. Logra dar de dos a cinco pasos: después de cada uno hay peligro de pérdida del equilibrio. Aproximadamente de unos quince días después de estos primeros pasos, consigue salvar distancias más largas (hasta unos 20 pasos) con más seguridad e incluso con cambio de dirección. El paso sigue siendo largo, los brazos están ligeramente levantados y siempre dispuestos a mantener el frágil equilibrio.

**Trepar:** El trepar se efectúa al principio en la posición de gatear, con la diferencia de que los brazos ya no sirven solamente de apoyo, sino que sostienen y arrastran el cuerpo, haciendo a menudo un esfuerzo considerable. Puesto que hay que levantar el peso del cuerpo o frenar su movimiento de descenso, el trepar es bastante más pesado que el gatear. La relación fuerza-peso es en el párvulo todavía desventajosa, pues el peso del tronco y la cabeza es relativamente grande con relación a la constitución de las extremidades. En el curso del segundo año de vida se emprenden los primeros ensayos de trepar. Al avanzar la edad el niño supera dificultades y obstáculos cada vez mayores sirviéndose de esta forma básica de desplazamiento, si bien se alcanzan sólo alturas pequeñas como de 10 cm. El trepar de bajada se consigue, tras algunos intentos, poco después del trepar de subida y en las mismas alturas. El Peso del cuerpo se sostiene con los brazos y las piernas son arrastradas a continuación. El trepar por encima de obstáculos mayores (a la altura de las caderas) se consigue de forma segura a la edad de 16 a 18 meses. El obstáculo no debe ser demasiado ancho, de manera que el niño pueda alcanzar estando derecho, el canto opuesto. Después de haber trepado hasta arriba, el niño se da la vuelta sobre el

obstáculo y vuelve a bajar con el vientre hacia abajo y las piernas por delante. Por lo general el trepar de bajada se efectúa con mayor vacilación que el de subida; se pone de barriga y baja con las piernas, palpando el suelo con los pies. Después de cumplir los dos años, se combina con fluidez la subida y la bajada. Las alturas adecuadas a su tamaño (de las caderas al pecho) son salvadas ágilmente mediante esta forma básica.

**Escalar:** el subir y bajar escaleras se desarrolla en el curso del segundo año de vida, según un esquema parecido al del caminar, en las siguientes etapas:

**Escalada con paso de ajuste posterior tomando “apoyo”.** El niño sube de lado con una pierna, a la que se une luego la otra, y se sostiene con las dos manos en los barrotes o contra una pared. Sólo se suelta cuando se siente ya seguro en el peldaño alcanzado. Levanta exageradamente el pie que avanza. En la bajada, que se efectúa de la misma manera, va tanteando con el pie al bajarlo y desliza la pierna junto al borde del peldaño. Si se lleva al niño de la mano, sube o baja de frente con pasos de ajuste posterior. También en este caso puede observarse el levantamiento exagerado de una pierna al subir, el tantear con el pie al bajar. Después de cada paso se produce una pausa.

**Escalada sin apoyo con paso de ajuste posterior.** Se realiza al principio de forma insegura e interrumpida. Después de cada paso el niño hace una pausa para ponerse en equilibrio, pataleando brevemente sobre el lugar. Todavía se observa al subir el levantamiento exagerado de la pierna y al bajar el tanteo con el pie. De bajada siempre lo hace con más miedo y lentitud. Una vez logrado el escalamiento sin apoyo con paso de ajuste posterior, se consigue también que el niño suba y baje las escaleras alternando la pierna derecha con la izquierda cuando se le lleva de una mano. De subida lo hace de manera bastante fluida, aunque todavía levanta la pierna demasiado. La bajada es todavía más lenta que la subida. El cuerpo se yergue hacia atrás y la mano libre se levanta lateralmente para conservar el equilibrio.

**El escalamiento libre sin apoyo alguno de subida y de bajada.** Se presenta alrededor de los dos años y medio. Al subir, da una fuerte pisada con los pies; el movimiento transcurre con bastante fluidez. Baja siempre con un control óptico constante, con mayor lentitud y vacilaciones que al subir: la punta del pie se inclina

hacia abajo tanteando el terreno. El pasar por encima de espacios intermedios vados (forma vinculada al escalar)

El niño consigue pasarlos, prestándole apoyo, aproximadamente al año y medio de edad, dando un paso de ajuste posterior. El paso libre, sin apoyo, de los espacios más cortos se observa en el niño de dos años. Se realiza en forma de pasos de ajuste posterior, en los que la pierna adelantada se levanta con exceso, como al subir las escaleras. Antes de comenzar otro paso se produce una pausa, dando también a menudo un pequeño pataleo sobre el escalón alcanzado y levantando una pierna a manera de prueba. A los dos años y medio, los niños salvan de forma más fluida espacios de hasta 15 cm. El paso cambiante se produce casi al mismo tiempo que la subida de escaleras con paso cambiante. El niño de más de tres años pasa por encima de espacios de hasta 30 cm. con fluidez y rapidez relativa, pero todavía levanta demasiado la pierna y la sienta con énfasis.

**Correr:** Por correr se entiende una forma de locomoción en la que, a diferencia del caminar, se produce una fase de vuelo. En el segundo año los niños caminan a menudo con una sucesión muy rápida de pasos, sin que pueda observarse sin embargo una fase de vuelo. Las etapas previas del correr propiamente dicho son: rapidez y seguridad en el caminar el niño domina los cambios de dirección - caminar saltarín - se dan pasos pequeños y cortos, levantando más la rodilla que al caminar. La destreza en el correr progresa con la edad, los movimientos se hacen más fluidos, espaciales y funcionales; la fase de vuelo es más larga. Al entrar en la edad escolar, el niño presenta una forma de correr bastante bien coordinada, moviendo también los brazos funcionalmente, es decir, de forma acoplada con armonía al ritmo de la carrera y apoyando el movimiento total.

**Saltar:** Al principio se da el salto hacia abajo desde pequeñas alturas, peldaño, cajón de 20 cm. de altura. A los 3 a 5 años, cuando ya se salta de alturas mayores, no se observa todavía elasticidad en la caída. Los niños caen muchas veces de cuclillas como es justo pero no pueden erguirse inmediatamente. Después de caer acostumbra a producirse una pausa y a continuación sigue un brinco parecido al de los primeros saltos. El salto se da todavía desde la posición erguida con gran profusión de arranques. Aproximadamente al cumplirse los tres años se observa el

salto hacia arriba de pequeñas alturas desde el suelo.

**Lanzar:** Desde los comienzos primerizos hasta el lanzamiento con puntería pueden observarse las siguientes formas de lanzamiento: el niño arroja hacia abajo pequeños objetos manejables (pelotas). Aparentemente con la articulación de la mano ya poco antes de cumplir un año. A partir de este movimiento se desarrolla paulatinamente el lanzamiento con una mano a un objetivo en posición derecha. Este desarrollo se produce con relativa rapidez cuando se presentan suficientes posibilidades de ejercicio. En el niño de dos años es donde se observa una larga pausa entre la fase de arranque y la principal. En los niños de 4 y 5 años ya se da una vinculación fluida de fase preparatoria y fase principal en el lanzamiento con una mano. También consiguen lanzar sobre un objetivo grande (aro) desde una distancia de unos dos metros. El objetivo debe estar aproximadamente a la altura de la cabeza del que lanza. Si se sitúa un objetivo determinado sobre el suelo por ejemplo un círculo de un metro de diámetro, el niño hace el tiro con las dos manos con un movimiento de brazos de abajo a arriba. En esta clase de lanzamiento alcanzan una buena puntería hacia el final de la edad preescolar a distancias de hasta cinco metros. Un objeto mayor (por ejemplo un balón gimnástico), lo llevan al principio con ambas manos apretado al cuerpo. De pronto el niño se detiene y deja rodar el balón de brazos y manos. Más tarde lo llevan suelto, se quedan parados, hacen varios movimientos de arranque y luego lo arrojan de sí con ambas manos, sin tener un control sobre la dirección de tiro. Esta forma de movimiento puede observarse en los niños de dos años. Después del lanzamiento pierden a menudo el equilibrio. En la forma de lanzamiento con ambas manos desde abajo es, característica de él una posición rígida de las piernas. En el período posterior en el curso del cuarto año de vida, aparece por primera vez la utilización de todo el cuerpo en el movimiento de lanzamiento. Las formas hasta ahora descritas se realizaban a partir de una posición firme, que no daba margen a una participación más enérgica del tronco y las piernas. El lanzamiento con las dos manos desde una posición de paso (pierna avanzada), representa una etapa previa al lanzamiento con una mano. Una mano sirve de mano impulsora y se pone por encima del hombro, la otra sostiene el balón en la fase preparatoria. Entre la fase preparatoria y la principal se sitúa una pequeña pausa en

la que el niño vuelve a apuntar sobre el blanco. Un niño de cuatro años puede realizar ya tiros con bastante puntería a distancias hasta dos metros con esta forma de lanzamiento. El niño quiere hacer que un objeto, una pelota vaya a un lugar determinado, lleva primero la pelota al lugar previsto, realiza diversos movimientos de arranque y al final “tira” la pelota. En la mayoría de los casos no puede hablarse en realidad de un lanzamiento pues la pelota abandona la mano de forma completamente incontrolado a menudo en contra de la dirección prevista, y la distancia alcanzada es escasa. Sin embargo, el niño se ejercita con frecuentes repeticiones y llega a alcanzar un determinado grado de destreza en la forma básica “lanzar”.

**Alcanzar:** Al principio el niño sólo puede alcanzar la pelota, si se le tira exactamente “a las manos”, a corta distancia y no demasiado fuerte, es aproximadamente a los tres años cuando el niño sufre un cambio en la posición adoptada para recibir el balón; se hace visible una predisposición especial. Los brazos se extienden en la dirección de vuelo del balón, las palmas de las manos se sitúan encaradas a una distancia algo más grande que el diámetro del balón y los dedos ligeramente separados, “posición de tenaza”. Hay que destacar que a los cuatro años el niño ya no toma posición hasta que se efectúa el tiro, por lo que se pone en condiciones de amoldarse a pequeñas desviaciones de tiro hacia arriba, abajo o a los lados, mediante movimientos apropiados. Los niños ejercitados consiguen alcanzar seguridad alrededor de los cinco años. A los seis años los niños acostumbran ya a alcanzar el balón en el aire, es decir, que no lo llevan al cuerpo inmediatamente después de agarrarlo (a no ser que se haya tirado con demasiada fuerza). Sin embargo transcurre una corta pausa antes de volver a lanzarlo, cuando el ejercicio consiste, por ejemplo, en “tomar el balón y lanzarlo en otra dirección”. En líneas generales se comprueba una diferenciación creciente en la actitud de recepción, un aumento de la utilización de todo el cuerpo en el movimiento de alcanzar y un desarrollo que va del alcanzar con el cuerpo al alcanzar en el aire.

#### **1.5.1. Combinaciones entre las habilidades motrices básicas**

Según los autores Ajuriaguerra; (1973), Brunner, J.S; (1988), Wallón, H; (1998), Picq y Vayer, (2000) con los que coincide el autor de esta tesis, las combinaciones que



resultan entre las formas básicas investigadas que pueden observarse en el período de 4 a 6 años se encuentran:

**a) Combinación de correr y saltar:** Condición indispensable para todas las combinaciones es que el niño domine con seguridad las formas que debe combinar. Los primeros intentos los emprende el niño poco antes de cumplir los tres años. La mayoría de los intentos de carrerilla para saltar se efectúan al principio, de manera que al llegar al obstáculo se interrumpe la carrera y luego se salta por encima de la cuerda o del pequeño foso. La unión fluida de las dos formas básicas se consigue a partir de los cuatro años (compárese con las indicaciones sobre “saltar”). También puede observarse en esa edad que la carrerilla tiene ya un sentido efectivo. La unión fluida de carrera y salto hace que la velocidad adquirida con la carrera sea aprovechable para el salto y se manifieste en resultados más altos. El salto de una altura de 20 cm. combinado con fluidez con la carrera puede lograrse ya a la edad de cuatro años. Al comienzo de la escuela primaria, la mayoría de las niñas combina ya de forma satisfactoria y fluida estas dos formas básicas, correr y saltar. Al caer del salto ya no se produce una interrupción, sino que se vuelve inmediatamente a correr.

**b) Combinación de correr y lanzar:** Hasta después de cumplidos los cinco años, los niños no consiguen combinar con fluidez la carrera y el lanzamiento. Después de la carrera de arranque se produce una interrupción. El lanzamiento se efectúa estando parado, como acción independiente, iniciando a menudo un nuevo y ampuloso movimiento de impulso. Una combinación funcional, en la que la carrera se haga efectiva para el lanzamiento.

**c) Combinación de correr y chutar:** esta combinación se presenta en la misma forma y en la misma edad tanto niños y niñas; los niños sólo se destacan por una mayor violencia en el chutar. Después de que ya dominan con seguridad el caminar, los pequeños ensayan ya el empuje del balón con los pies sobre la marcha, y cuando ya dominan el correr, hacen lo mismo corriendo. A los 4 ó 5 años presentan ya una buena fluidez de combinación.

**d) Combinación de alcanzar y lanzar.** A fines del período preescolar el niño y la niña comienza a combinar con fluidez estas dos formas básicas de la cinética deportiva, siempre que haya comprendido con claridad la labor a realizar (alcanzar el

balón y lanzarlo lo más rápidamente posible hacia un objetivo). Si por ejemplo la dirección de lanzamiento se halla en ángulo recto respecto a la dirección de recepción, agarra el balón en el aire y vuelve la cabeza en la dirección de lanzamiento; a ella le siguen el tronco y los brazos, iniciándose al mismo tiempo el movimiento de lanzamiento. La actitud de espera para alcanzar muestra ya la predisposición a efectuar el lanzamiento, como puede verse ya en la posición del pie (posición de “paso”, en la que un pie señala la dirección de lanzamiento). Esto muestra que el niño va es capaz de anticipar el lanzamiento.

**e) Combinación de lanzar y alcanzar:** la destreza de lanzar hacia arriba un balón y volverlo a alcanzar, la adquiere el niño progresivamente a partir del cuarto año de vida. Para ello debe dominar primero la prensión del balón en el aire. Esta combinación se ejercita siempre en ciclos cerrados entre los que se sitúan largas interrupciones. Sólo más tarde se encuentra en los niños de escuela primaria, sobre todo en las niñas, el encadenamiento de estos ciclos cerrados de manera fluida y con gran variedad de combinaciones en sus juegos de destreza con la pelota. Por lo regular las niñas y niños no disponen de otras combinaciones de movimiento sobre la base de las formas investigadas antes de la escuela primaria. Al concluir la etapa preescolar, la niña o el niño debe exhibir el dominio de las formas básicas de movimiento o habilidades motrices básicas, como son: caminar, correr, trepar, tirarse, escalar, descender, saltar con y sin impulso, se comienza a combinar no solo la carrera con el salto, la carrera y el lanzar, sino también el lanzar con el alcanzar.

Eminentemente el niño es un ser evolutivo. No es simplemente un organismo biológico sino un ser humano que va a ser capaz de razonar, que responde a estímulos del ambiente que le rodea, que necesita también de una estructura social y de una estructura cultural adecuada. De tal forma que el niño debe ser tratado bajo cuatro aspectos importantes: biológico, psicológico, social y evolutivo. Da Fonseca, V; (2006) profesor catedrático y consultor psicoeducacional de la Universidad técnica de Lisboa con respecto a la psicomotricidad infantil se refiere a que durante el preescolar los niños perfeccionan sus habilidades, los cambios más radicales se reflejan en las habilidades motrices gruesas y finas. Las habilidades motrices gruesas involucran grandes movimientos corporales como correr, saltar etc. y las finas consisten en el

uso perfeccionado de las manos, el pulgar y los dedos opuestos.

En el desarrollo de las habilidades motrices básicas, además, influye la educación no institucional que toma como base fundamental a la familia y a la comunidad, constituye una valiosa alternativa para lograr la formación y el desarrollo integral de las niñas y niños desde el nacimiento hasta su ingreso a la escuela. Uno de sus aspectos más relevantes es su carácter eminentemente educativo, ello es posible y se materializa en su enfoque intersectorial y comunitario a través de los grupos coordinadores integrados por todos aquellos sectores de la sociedad comprometidos y que tienen entre sus funciones la atención a infantes de 0 a 6 años de edad. Para ello hace falta que crezca en un ambiente que le ofrezca la medida adecuada de estímulos sobre movimientos y posibilidades de reacción así como que educadores comprensivos sepan orientar cómo es conveniente el sano afán de movimiento y la actividad del niño de modo que se estimule su desarrollo motor. Las influencias del medio ambiente son precisamente en esta edad de mucha importancia para el desarrollo de las destrezas de movimiento de la niña y el niño y para su capacidad de reacción motriz. Según observaciones del profesor Kurt Meinel, las formas básicas de movimiento se adquieren en el orden arriba indicado lo que no debe entenderse en el sentido de que una nueva serie de desarrollo comience cuando ya se domina perfectamente una de las formas. El fuerte afán de movimiento se manifiesta, en el hecho de que los movimientos no se efectúan con brevedad y ahorro, como acostumbra a ocurrir en el adulto. Los movimientos del niño presentan todo un derroche de movimientos de acompañamiento, que parecen superfluos desde el punto de vista de la economía de ejecución. Además, de ello, muchos movimientos están dirigidos exactamente a su fin, todavía no se consigue un control funcional de los movimientos el cual habrá que ir adquiriendo paulatinamente. Por ejemplo en un lanzamiento. El niño quiere hacer que un objeto, una pelota, vaya a un lugar determinado. Lleva primero la pelota al lugar previsto, realiza diversos movimientos de arranque y al final "tira" la pelota. En la mayoría de los casos no puede hablarse en realidad de un lanzamiento pues la pelota abandona la mano de forma completamente incontrolada a menudo en contra de la dirección prevista y la distancia alcanzada es escasa. Sin embargo, el niño se ejercita con frecuentes

repeticiones y llega a alcanzar un determinado grado de destreza en la forma básica "lanzar". La rapidez de desarrollo motor depende al parecer del número de formas básicas de movimiento que se están adquiriendo. La rapidez del desarrollo en cada una de las formas básicas de movimiento depende también del ejercicio y las posibilidades que se le presentan al afán infantil de acción. De esta forma se aumentan más rápidamente las formas para las que hay mejores posibilidades de ejercicio, donde los juegos desempeñan un papel importante en el desarrollo motriz de la niña y del niño.

#### **1.6. La actividad motriz y los juegos de movimiento según García, J. y F. Vidal;(1999)**

Dentro de las variedades básicas de los juegos, se encuentran los juegos motrices, que tienen un gran significado para la Educación Física. Lo más característico de estos juegos es su riqueza en movimiento y variedad; a partir de su gran cantidad de variedades, la mayoría de estos juegos son dinámicos y se ejecutan en colectivo, mediante estos se desarrollan las habilidades motrices, lo que permite la posterior formación de hábitos motores, lo que van transitando desde las edades tempranas hasta la preescolar. De igual manera esta actividad contribuye a mantener en las niñas y los niños un estado de ánimo alegre y activo, al realizar las actividades y relacionarse con los adultos y niños que lo rodean, al establecer relaciones espaciales con objetos reales tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento y acompañar con movimientos corporales los estímulos musicales.

La organización de los niños en la actividad física, constituye un factor fundamental para cumplir eficazmente los objetivos propuestos al desarrollo de habilidades motrices básicas y para reafirmar los rasgos positivos del carácter. Esta actividad da continuidad al desarrollo motriz alcanzado en el primer ciclo con la participación cada vez más activa e independiente del pequeño, que asegura una mayor información motriz, preparándolo para realizar acciones más complejas.

Evidentemente los juegos como medio de la Educación Física tienen una gran influencia en el mejoramiento y conservación de la salud del niño, y activan todas las funciones del organismo, mejoran el estado emocional de los niños y contribuyen al desarrollo cognoscitivo, al jugar, reciben grandes emociones, motivaciones y

vivencias, porque relacionan sus acciones con elemento de su realidad. Una cuestión de suma importancia para que los niños disfruten sus juegos es que estos sean accesibles y deben estar acordes con sus posibilidades. Durante las actividades independientes deben crearse las condiciones para el desarrollo de juegos de movimiento y prestar especial atención al trabajo independiente.

Es fundamental durante la realización de ejercicios y juegos utilizar diferentes variantes para que el niño no pierda el interés por las actividades. En la confección de las variantes de los juegos se debe tomar en cuenta tipo de juego, variación de algunos aspectos de su contenido y organización, se deberán considerar, además, las modificaciones en las formaciones, posiciones iniciales, las formas de traslado, forma de ejecución de la habilidad, materiales y las reglas del juego.

Los juegos de gran movilidad favorecen la descarga de ansiedad en los niños muy activos y otros juegos, donde se presentan situaciones difíciles, contribuyen a lograr la confianza en los niños tímidos cuando estos se orientan y dirigen correctamente por el educador. Los juegos de movimientos entran en los juegos con reglas, como su nombre lo indica cumple un papel organizativo, con ellas se determina el desarrollo del juego y obligan a subordinarse a su objetivo y contenido, después que saben jugarlo lo pueden realizar independientemente, cuando se realiza, se establece un ambiente de alegría y optimismo por su dinamismo y brindan múltiples posibilidades de movimiento y con ello se satisface la gran movilidad de los niños de estas edades. El movimiento y la alegría son factores esenciales para un desarrollo físico. Además, por medio de los juegos de movimientos se puede influir positivamente; en la postura física y fortalecer el organismo infantil, los niños ganan en destreza, corren, saltan, trepan, desarrollan los grandes y pequeños músculos, aumenta la confianza en sí mismos con respecto a sus fuerzas, se deslizan con resistencia y agilidad y aprenden a reaccionar con rapidez, la educadora propicia que en el juego participen todos las niñas y niños. Estos son concebidos para la actividad de Educación Física, están regidos por reglas fijas, los juegos se seleccionan teniendo en cuenta las particularidades de las edades de las niñas y niños, sus posibilidades en cuanto el cumplimiento de los diferentes movimientos y de observar las reglas del juego. Cuando se realizan los juegos con reglas, las niñas y los niños

se preparan en conducirlos y atenerse a estas, es decir, aprenden a observar normas de conductas. Aunque en los juegos de movimiento predomina el esfuerzo físico, sus variados contenidos estimulan a los niños para estar activos, y se debe aprovechar estas características para influir, favorablemente, en el desarrollo de su personalidad. En los juegos de movimiento se ejercitan las acciones motrices aprendidas. Por sus características mantienen la motivación para realizar las actividades físicas a la vez que contribuyen a sentar las bases para el desarrollo de determinadas cualidades de la personalidad; las repeticiones del juego dependerán de su dinamismo, contenidos y carga física a que sea sometido el niño. A partir de los juegos originales se podrán elaborar variantes manteniendo el objetivo del juego (acción principal) o se crearán algunos teniendo en cuenta la característica del niño así como lo que se pretenda con el mismo. Las variantes podrán ser elaboradas a partir de modificaciones en las posiciones iniciales, en la forma de ejecutar la acción, los medios de enseñanza y la distribución de los roles principales, así como la reglas del juego y las formaciones. Los juegos de movimiento están incluidos en la actividad programada de Educación Física, al finalizar los ejercicios principales, clasificándose según sus movimientos básicos en juegos de caminar, correr, reptar, saltar, lanzar entre otros, dentro de esta actividad se ejecutan las acciones motrices, es condición necesaria e imprescindible, guiarlos a través de un proceso de aprendizaje. Por otra parte en la teoría del conocimiento de los ejercicios físicos se plantea que estos deben apoyarse en la experiencia sensitiva-motriz de los niños para que estos ejecuten las acciones motrices cada vez más perfeccionada. Las acciones motrices pueden ejecutarse sólo si existen habilidades y hábitos, ya que estos constituyen determinadas formas de dirección de los movimientos. Una de las tareas fundamentales de la Educación Física preescolar es precisamente la formación en los niños de una serie de habilidades motrices. Durante el desarrollo de las habilidades el sujeto utiliza los conocimientos adquiridos con anterioridad, **esto significa**, que a base de la experiencia motriz y de los conocimientos asimilados, considerando igualmente un desarrollo determinado de capacidades motrices, en el niño se crea la necesidad de cumplir una u otra tarea motriz, pero esta posibilidad no puede dejarse a la espontaneidad, en el preescolar se debe dirigir el proceso de aprendizaje para que de

esta forma puedan adecuar la experiencia motriz a la exigencia de los movimientos que se requiere que estos ejecuten, en otras palabras, la formación de cualquier habilidad, debe ser guiada a través del proceso de aprendizaje, significando que en todos los casos el niño deberá realizar un trabajo mental de qué está haciendo y cómo debe hacerlo. Se destaca lo anterior porque precisamente, en los diferentes estadios de la Educación Física preescolar las posibilidades de realización de las acciones motrices están determinadas fundamentalmente por las habilidades. Es posible que en algunas acciones producto de un correcto aprendizaje, los preescolares lleguen a adquirir el hábito motor, pero lo que se puede asegurar es que si los niños en esta etapa son capaces de llegar a dominar las habilidades fundamentales de los ejercicios objeto de aprendizaje, se pueden considerar los objetivos de la Educación Física cumplidos. En tal sentido los ejercicios activos ocupan un papel fundamental dentro de esta actividad, ya que son los que realiza el niño de manera independiente; contribuyen al acondicionamiento de los diferentes músculos, el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, de las habilidades motrices y en la adquisición de nuevas formas de experiencia social. Entre las diversas actividades donde se pueden desarrollar los juegos de movimiento, se encuentran los paseos, ya que proporcionan oportunidades para la familiarización con los juegos de movimiento nuevos y más complejos que requieren de tiempo para su explicación y organización.

#### **1.7. Programas de actividades físicas dirigidos al desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños en las edades de 4-6 años de edad**

La organización de Estados Americanos (OEA), como parte de la actividad multinacional en el área de ampliación de la Cobertura de Atención Integral al niño menor de seis años a través de experiencias formales y no formales en adecuación inicial y preescolar, tenía una programación en la cual estaban involucrados unos 10 países y pretendía alcanzar los siguientes objetivos:

- Fortalecer la capacidad institucional dentro del sector para maestros, investigar y planificar innovaciones que mejoren la eficiencia del servicio y ampliar la cobertura de atención con nuevas formas de alternativas de trabajo.
- Ampliar y apoyar innovaciones prácticas y generalizadas de los niveles del

preescolar para lograr la atención integral de las niñas y los niños con participación de la familia, la comunidad y otras instituciones en el marco de las respectivas políticas educativas nacionales.

- Intercambiar información y experiencias innovadoras, en el ámbito regional, favoreciendo la difusión de sus resultados.
- Desarrollar actividades conjuntas con otras instituciones y organismos internacionales en el campo de la atención integral del niño.
- Desarrollar un sistema de seguimiento y evaluación de las tareas relacionadas con la actividad multinacional del proyecto, procurando la participación de todas las instituciones comprometidas con él.

Así mismo el Fondo Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), financió la evaluación de los programas no convencionales ejecutados en el nivel preescolar entre los cuales se puede mencionar:

- Programas Familia.
- Proyecto de Atención al niño preescolar, del sector rural y centro del niño y la familia.

En toda América Latina y en la mayoría de los países de la región se agregan los programas de atención infantil que incluyen componentes educacionales a los programas preescolares formales y no formales, es claro que se está difundiendo ampliamente la necesidad de prestar atención a los niños durante sus primeros años de vida Myers, J; (1995). Se está desarrollando una visión más amplia de la educación preescolar, establecida en la Ley de la Educación que abarca la educación o el aprendizaje durante todo el periodo que va desde el nacimiento hasta el ingreso a la escuela, en una amplia gama de ambientes formales y no formales:

1. Programas preescolares convencionales, administrados o autorizados por el gobierno.
2. Programas no formales, que a veces son administrados por el gobierno pero que también son manejados por organizaciones no gubernamentales o por las comunidades.
3. Programas de atención infantil y desarrollo integral que incluyen un componente educacional o de desarrollo psicosocial, en algunos casos, estos programas



operan fuera del sector educacional como parte, por ejemplo, de un sistema de seguridad social, pero reciben apoyo técnico de la educación. La organización responsable puede ser una agencia de gobierno, una ONG o una organización comunitaria.

4. Programas de capacitación de padres o adultos destinados a capacitarlos para que mejoren sus habilidades como “primeros profesores” de sus niños, en los cuales la educación de los niños se produce en los hogares. Myers, (1995).

Consecuencia directa del reconocimiento de la importancia de estos primeros años, es la valoración de la acción educativa que se realice en ellos y en concreto la necesidad de una oportuna intervención en edades tempranas, como las que corresponden al ciclo inicial, ciclo de transición y primeros años de primaria. Esta intervención abarca unos años esenciales en el desarrollo del niño y su función principal, es la de promover un adecuado progreso en la construcción de la personalidad, lo que significa un normal proceso de maduración, de desarrollo evolutivo y educativo. La importancia reside en que su acción se lleva a cabo sobre un sistema nervioso en formación, un psiquismo en construcción y una personalidad en elaboración.

En España, Francia, Alemania entre otros países europeos la educación está bien orientada y poseen también programas de desarrollo psicomotor para dirigir a las niñas y de los niños en esas edades (de 4 a 6 años). Estos programas están sustanciados por el comité nacional sobre el estudio de los programas escolares de actividad física la cual recomienda que los niños disfruten cotidianamente de las clases de Educación Física en el nivel inicial. Sin embargo, “el tiempo asignado a la Educación Física en el marco de la jornada escolar figura entre los horarios de las actividades físicas más cortas del mundo civilizado”. Los programas de actividades deportivas municipales reúnen a cierto número de niños, pero temporal y selectivamente. Así la mayoría de las actividades se ofrecen a los niños y a los jugadores hábiles. El profesor debe integrar actividades físicas al horario cotidiano de los niños y niñas, para ello, dispone de varios lugares de trabajo: la sala polivalente de gimnasia, los espacios adyacentes a su escuela (patio de recreo, parque, campo etc.) el aula y si se da el caso en instalaciones adecuadas (piscinas, arena, base al

aire libre). En Cuba en la edades de 4-6 años se aplica el programa de Educación Física con la finalidad de propician la formación y desarrollo de las niñas y niños preescolares, dentro subsistema de Educación Preescolar además del programa de Educación Física dirigido a estos niños atendidos en centros escolares y en los círculos infantiles, existe el Programa Educa a Tu Hijo.

#### **1.7. 1. Programa Educa a Tu Hijo. Retos y desafíos.**

Este programa consiste en el trabajo conjunto de la familia y la comunidad donde participa de forma directa la promotora de educación, profesor de Cultura Física y madres ejecutoras encargadas de desarrollar la actividad con las niñas y los niños, mediante la aplicación de diferentes variantes que propician la formación y desarrollo de estas niñas y niños. El programa “Educa a Tu Hijo” se instrumenta y generaliza desde el año 1995, como uno de los componentes del subsistema de Educación Preescolar, del Ministerio de Educación. El mismo permitió dar respuesta con celeridad a una de las problemáticas comprendidas en el Programa de Acción Nacional elaborado por el Gobierno de Cuba, en respuesta a las 15 metas establecidas en la Cumbre Mundial en Favor de la Infancia, celebrada en New York en el año 1991.

Para lograr los objetivos previstos en este programa se requería de la capacitación del personal que garantizaría su puesta en práctica y el cumplimiento de los objetivos previstos en el mismo dirigidos a:

- Propiciar una cobertura mayor de atención a las niñas y niños de edad preescolar, favoreciendo su desarrollo psicosocial, transfiriendo los conocimientos a la familia y a la comunidad.
- Preparar a la familia para poder enfrentar la educación de sus hijas e hijos con mayores posibilidades.
- Lograr que tanto la familia como la comunidad se involucraran activamente en el desarrollo de este programa.
- Propiciar que se desarrollen al máximo las potencialidades de cada comunidad, estableciendo un indispensable equilibrio en la atribución de responsabilidades y el reconocimiento entre la acción de la familia, los vecinos, los organismos y las organizaciones de masas existentes en cada comunidad.

En Cuba, la educación preescolar se realiza en los círculos infantiles y en el grado preescolar de las escuelas primarias. No obstante, el número de círculos creados resulta insuficiente para la población infantil, comprendida en estas edades, existiendo niñas y niños que por vivir en lugares intrincados de las zonas rurales, no pueden asistir sistemáticamente al grado preescolar, en aras de extender la atención educativa a estas zonas de difícil acceso, es que surge el Programa: "Educa a Tu Hijo". La implicación directa de la familia como agente educativo, es de hecho un elemento esencial para la efectividad del mismo, ello fundamenta la necesidad de organizar un trabajo encaminado a elevar la cultura pedagógica y psicológica de la familia, con el propósito de ejercer una influencia educativa más científica, sistemática y dirigida a lograr el desarrollo de sus hijos. Otra particularidad que adopta la organización de las alternativas de atención de este programa en el medio, es la de contar con el apoyo de los diferentes agentes comunitarios y la participación activa de los factores sociales que junto al Ministerio de Educación y bajo su coordinación, estructuran de manera orgánica y coherente sus acciones para la consecución de un fin común: La formación y desarrollo de las niñas y niños preescolares cubanos, materializándose así el principio de que la educación es tarea de todos. Por tanto continuar el fortalecimiento de la vía no institucional de manera efectiva para lograr la educación de los preescolares de 4 a 6 años en el sector rural implica:

- ◆ Alcanzar una mejor preparación de los ejecutores que atienden dos veces a la semana a familias con niñas y niños de 4 - 6 años a través del Programa: "Educa a Tu Hijo".
- ◆ Continuar promoviendo la intervención consciente y responsable de la familia en la educación de sus hijas e hijos, mediante su asistencia sistemática a las actividades del Programa "Educa a Tu Hijo".
- ◆ Lograr que la capacitación sea más flexible y ampliada, dirigida a elevar el nivel psicológico y pedagógico de quienes más lo necesitan.
- ◆ Continuar la elaboración de materiales bibliográficos para la orientación a la familia y la superación de todos los que intervienen en el programa.
- ◆ Continuar promoviendo la estimulación especialmente a promotores, ejecutores, a familias y agentes educativos comunitarios.

- ◆ Sistematizar y enriquecer las campañas de divulgación en todos los niveles, utilizando para ello diferentes vías.
- ◆ Lograr mayores niveles de coherencia e integración en la participación con carácter intersectorial de los representantes de los grupos coordinadores a cada nivel.

Para dar cumplimiento a los objetivos y lograr la calidad del programa “Educa a Tu Hijo” se han concebido orientaciones a ejecutoras y personal docente y familia en general que de forma directa o indirecta garantizan los resultados de su puesta en práctica. Esta capacitación está dirigida a elevar la preparación del personal que tendría a su cargo el desarrollo del programa, para estar en condiciones de favorecer el desarrollo de sus niñas y niños, garantizando con ella calidad y eficiencia en la labor desempeñada. En el país la atención y orientación a la familia constituye una prioridad, según lineamientos trazados por la Revolución, razones estas por la que muchos especialistas se han acercado al trabajo familiar con variados fines y por diferentes vías. Refiriéndose al papel de la familia Arias, G; (2002) reafirma lo planteado por Vigotsky al formular que la familia participa viva y permanentemente con la escuela y toda la sociedad para llevar a cabo esta magna empresa que es la educación de la humanidad y no debe sustraerse a dicha empresa ya que sería casi nula la eficacia escolar sin un fuerte apoyo en el seno familiar, en cuyo lugar permanece la niña y el niño muchas horas y donde afectivamente encuentra el calor de la familia. Los padres deben planificar conscientemente la educación de sus hijos, estimulándoles a través de la realización de actividades conjuntas y de una adecuada comunicación, con el objetivo de obtener mejores niveles de funcionamiento psicológico y un desarrollo armónico de su personalidad, para lo cual deben considerar constantemente, la necesaria participación activa de la niña y el niño en su propio proceso de desarrollo, permitiendo así su independencia y autonomía. La tarea de orden hoy, es convertir a cada familia en potenciadora del desarrollo infantil, garantizando que se produzca un proceso dialéctico en el cual influyen una gran cantidad de condiciones y factores de manera interactuante y multideterminada; según J. Gutiérrez, A, G. Arias y T. Tintorera; (1998), estos autores se basan en los postulado Vigotskianos de que la enseñanza promueve y guía al desarrollo. Vigotsky

al establecer la categoría Zona de Desarrollo Próximo tiene presente el papel de los otros, que incluye al adulto u otro coetáneo, avanzado en el aprendizaje. Ahora bien no siempre esos otros resultan potenciadores del desarrollo del individuo. El Ministerio de educación dirige una preparación a las familias como principales estimuladoras del desarrollo de sus hijos, en las dos vertientes de actuación, la institucional y la no institucional. Sin dudas, en cada una de las características que identifican a las familias potenciadoras del desarrollo está implícito el papel de una adecuada preparación para la estimulación del desarrollo infantil, particularmente, las relacionadas con las habilidades motrices básicas. Todas las familias independientemente de su nivel cultural y ocupación son las primeras educadoras de sus hijos, es por ello que convertirlas en verdaderos promotores y potenciadores del desarrollo infantil, constituye una misión priorizada del sistema educacional cubano, desde los primeros años de vida.

Como se ha analizado existen múltiples programas y ejercicios para la estimulación del desarrollo psicomotor de niños y niñas entre los cuales se incluyen los programas recreativos físicos.

#### **1.7.2. Caracterización de los Programas físico- recreativos**

Al realizar una programación recreativa, es necesario tener en cuenta los objetivos propuestos a alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que va dirigido el servicio, en este caso para niños y niñas de 4-6 años de edad porque a partir de los mismos, se realizarán las tareas para lograr la finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las actividades. El programa de recreación según, Lorda, R; (1990) es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Además, considera que un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Por lo antes mencionado, el autor de esta tesis considera que en materia de recreación, todas las actividades deben ser elaboradas de acuerdo con las necesidades e intereses del grupo etario con que se trabaje y siguiendo las etapas

como las clasifica Cervantes, J. (1992), etapa diagnóstica, determinación de objetivos y metas, por último diseño y aplicación. El programa de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello el autor asume los criterios de Pérez, A; (2003) quien considera que el programa debe contener cinco enfoques: enfoque tradicional, enfoque de actualidad, enfoque de opinión y deseos, enfoque autoritario y enfoque socio-político. El programa deberá ser equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.

### **1.7.3. Clasificación de los programas físico-recreativos**

Los programas, según Cervantes (1992), se clasifican atendiendo a los siguientes criterios: la temporalidad, la edad y su utilización.

- ◆ **La temporalidad.** Pueden ser: programa quincenal, programa anual (calendario), programa trimestral (temporada), programa mensual, programa semanal y programa de sesión.
- ◆ **La edad de los participantes:** Programa infantil, programa juvenil, programa de adultos y programa para ancianos o tercera edad.
- ◆ **La utilización:** Programa de uso único y programa de uso constante.

Por lo antes expuesto, el autor se dispone a establecer en su investigación de acuerdo con la clasificación; un programa trimestral para niñas y niños de uso constante. Porque este se dispone desde lo micro a lo macro, cuestión que difieren otros tipos de programas que no tienen nada que ver con la recreación. En este orden, se mostrará la clasificación de las cuatro etapas de un programa recreativo, que especifica Cervantes (1992): etapa diagnóstica, determinación de objetivos y metas, diseño y aplicación del programa, y control, evaluación y ajustes del programa. En esta última etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, tiene lugar a todo lo largo del mismo donde se comprueba la efectividad del programa, deficiencias y problemas en la realización de las actividades así como en el cumplimiento de los cronogramas de trabajo, entre los aspectos.

Para Quintana, J; (1993) el control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas, a través de él se recolectan datos y se evalúa el cumplimiento

de los objetivos previstos, según este autor el control para que resulte efectivo debe cumplir con las siguientes condiciones:

- ◆ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.
- ◆ Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- ◆ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que se anticipe a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- ◆ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.
- ◆ Sus resultados deben tratar de explicarse de forma escrita, verbal, y gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- ◆ Debe buscar la participación activa de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

Es decir, sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación: antes de planificar, en el momento de la aplicación del programa y con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda. Se debe diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o antes de la conclusión del programa. Por tanto, la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medidas y los reajustes necesarios importantes en el programa de Recreación Física.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas entre las que se encuentran: regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa, compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida, optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico, perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una

utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud y estabilización o recuperación de la salud.

Además, la Recreación Física cumple funciones sociales las como: el empleo del tiempo libre de forma creativa y rico en experiencias y fomento de las relaciones sociales, entre otras. Es decir tiene un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentra también en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicas). Finalmente, la Recreación Física está integrada en todas las esferas fundamentales de la vida. Está estrechamente relacionada con el proceso productivo, el empleo del tiempo libre, es parte integrante de la vida social proporcionando al individuo escalas de valores sociales y normas de conducta que deben integrarse armónicamente a los objetivos y propósitos que persigue.

**Elementos que deben considerarse en la elaboración de un programa físico-recreativo. Instrumentación y aplicación del programa.**

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización, habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

**La instrumentación:** Exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, por lo que puede llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios Pérez, A; (2003)

- Población: características, necesidades, intereses y experiencias.
- Contenido: medios, áreas de expresión y actividades.
- Programa recursos: humanos, técnicos y financieros, lugar e instalaciones y vocación.



- Metodología: técnicas generales y técnicas específicas.
- Objetivos: generales y específicos.
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

El programa de actividades físico- recreativas se debe caracterizar por:

#### **Equilibrio:**

- Entre las diferentes actividades: el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.
- Entre las distintas edades: posibilita la participación de los niños 1-6 años.
- Entre los géneros: dar la oportunidad de que participen niñas y niños.
- Entre las actividades formales e informales.

#### **Diversidad**

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

#### **Variedad**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

#### **Flexibilidad**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los niños.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

**Flexibilidad.** Se enfatiza que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, con la utilización objetiva de la infraestructura existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en el país. La evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas

alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa que tiene lugar en la comunidad.

### **1.8 Caracterización del estado actual del problema objeto de estudio**

Este proyecto está enmarcado en la comunidad Vázquez, la cual está ubicada en el Municipio Puerto Padre, provincia Las Tunas. Esta comunidad tiene una población de 6357 habitantes, cuenta con 1558 viviendas. Existen 3454 niñas y niños y son atendidos en el Programa Educa tu Hijo: 113 niños.

*Resultados obtenidos en el diagnóstico relacionado con el desarrollo motriz de los niños y niñas de 4 a 6 años de esta comunidad.*

A partir de la aplicación de los métodos empíricos en el diagnóstico realizado se pudo constatar que las niñas y los niños presentan dificultades en el dominio de las habilidades motrices básicas referido a:

- Al caminar no llevaban la vista al frente, el 35% dirige la vista hacia ambos lado
- alternativamente. **Anexo 1 y Anexo 1.1**
- Al correr no llevaban la vista al frente con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. ( 51% ) **Anexo 1 y Anexo 1.1**
- El 70% llevaba las extremidades superiores extendidas y a los lados del cuerpo en la ejecución del salto, el 40% llevaron las rodillas semiflexionadas para amortiguar la caída. **Anexo 1 y Anexo 1.1**
- Al lanzar, el 30% Realizó la colocación de los pies en el suelo, paralelos en el momento del lanzamiento con extensión de la extremidad superior, llevando el objeto hacia atrás al realizar el lanzamiento. **Anexo 1 y Anexo 1.1**
- Al atrapar desde la posición de pie, el 37% de los niños y de las niñas se colocaban debajo de la pelota, tocan la pelota cuando hace contacto con las manos el 30% y separaron las manos en el momento de atrapar la pelota el 40% **Anexo 1 y Anexo 1.1**

Además, en el diagnóstico se detectó:

- Que el 75% de las actividades conjuntas desarrolladas en el Programa Educa a Tú Hijo se dirigen a los juegos de roles. **Anexo 2, Anexo 2.1 y Gráfico1.**

- El 50% de los profesores de Cultura Física presentan dificultades en el dominio de las habilidades motrices básicas acordes con la edad. **Anexo 3, Anexo 3.1.**
- Para el 100% de los profesores, los ejercicios que aparecen en el programa no son suficientes para lograr variedad en las actividades realizadas. **Anexo 3, Anexo 3.1**
- El 75% de las ejecutoras no dominan las habilidades motrices básicas a desarrollarse en las niñas y niños de 4-6 años de edad **Anexo 4, Anexo 4.1**
- El 100% de las promotoras no dominan a profundidad la variedad de formas de movimientos y medios de enseñanza para el desarrollo de las habilidades motrices básicas **Anexo 5, Anexo 5.1**

Los criterios expresados por los diferentes autores, las insuficiencias detectadas en las encuestas, entrevistas y observaciones realizadas, revelaron que múltiples fueron los factores que incidieron en que un alto porcentaje de niñas y niños no exhibieran el dominio de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar. Teniendo en cuenta, además, las experiencias acumuladas por el autor de la presente tesis en esta materia, se consideraron como factores rectores de importancia significativa, los relacionados con las limitaciones en el proceso de la actividad física para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y niños de 4-6 años. Para contribuir a solucionar el presente problema científico considerando las limitaciones detectadas, se entendió que era necesario diseñar un programa de actividades físico-recreativas para propiciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad objeto de estudio.

## **CAPITULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Diseño metodológico.**

La investigación se realizó en la Comunidad Vázquez, Municipio Puerto Padre, Provincia Las Tunas.

#### **2.1.1. Tipo de estudio y diseño experimental.**

Se realizó un estudio prospectivo longitudinal. El tipo de diseño de investigación prospectiva. La investigación prospectiva según Estévez, M, M. Arroyo, y C. González;(2006) es aquella investigación que de acuerdo con la ocurrencia de los hechos y registros de la información, se registra la información según van ocurriendo los hechos.

Teniendo en cuenta el análisis y el alcance de los resultados la presente investigación es del tipo experimental, Cambell, y Stanley; (1978) expresan que la investigación experimental es aquella en la que hay una manipulación directa de las variables independientes por parte del investigador para determinar su influencia sobre la variable dependiente bajo condiciones de control de variables ajenas. Se realizó un estudio prospectivo longitudinal, con un diseño preexperimental, de control mínimo. La investigación preexperimental o control mínimo según Estévez, M, M. Arroyo, y C. González; (2006) es el tipo de diseño en el que se trabaja solamente con el grupo experimental. Se utilizó el diseño pretest- posttest, Estévez, M, M. Arroyo, y C. González; (2006) plantean en el diseño pretest- posttest la variable independiente es medida antes y después de la manipulación de las variables, se emplea al grupo de sujetos experimental, no es seleccionado al azar y es utilizado como su propio control. El preexperimento consistió en realizar a las niñas y niños de la comunidad Vázquez, Municipio Puerto Padre, Provincia Las Tunas una primera evaluación de las habilidades motrices básicas, posteriormente se le aplicó el programa de actividades físico- recreativas, las evaluaciones fueron repetidas a los seis meses de aplicado el programa.

Los resultados obtenidos en las evaluaciones realizadas fueron comparados por medio de las técnicas estadísticas seleccionadas.

#### **2.1.2. Población y muestra**

**Población:** 113 niñas y niños atendidos en el programa Educa tu Hijo de la comunidad Vázquez, Municipio Puerto Padre, Provincia Las Tunas.

**Muestra:** 113 sujetos

**Variables controladas en el estudio.**

**Variable independiente:** programa de actividades físico- recreativas para niñas y niños de 4-6 años de la comunidad de Vázquez.

**Variable dependiente:** mejoría en las habilidades motrices básicas de las niñas y niños.

Otras variables controladas en el estudio: edad, género, asistencia de las niñas y los niños a las actividades, preparación de los docentes para impartir el programa, frecuencia y duración de las clases y dosificación de los ejercicios.

### **2.1.3. Metodologías empleadas en las pruebas realizadas**

Las observaciones realizadas tuvieron una duración total de dos meses. Un mes en el diagnóstico del problema y un mes antes de culminar la aplicación del programa, con una secuenciación desde el inicio al final de la jornada diaria de las niñas y niños distribuida en dos veces por semanas, alternando los días de la semana. Se llevó un registro de datos de las observaciones realizadas con respecto a las habilidades motrices básicas en las niñas y niños que recibían la influencia del programa. Para la evaluación de los logros motores de los niños y niñas en las edades de 4-6 años se propone sea utilizado los test de Jesús Fernández Iliarte.

#### ■ **Test para evaluar la habilidad de caminar.**

**Objetivo:** A través de este se evaluará la coordinación dinámica motriz ya que al desplazarse se produce la oscilación del brazo contrario al pie de salida.

**Indicación:** se debe de indicar la dirección, marcas y objetos donde se dirige el alumno. El alumno caminará en línea recta a una distancia de 10 mts, marcado con un taco o cono.

**Descripción:** visión periférica o vista al frente, llevar la cabeza y tronco erguido, realizar oscilaciones de brazos al frente y atrás, apoyar el pie talón-punta y coordinar el movimiento de brazos y piernas.

**Errores fundamentales:** no llevar la vista al frente, no llevar la cabeza y el tronco erguido, no realizar oscilaciones de brazos al frente y atrás, no apoyar el pie talón-punta y no coordinar el movimiento de brazos y piernas.

■ **Test para evaluar la habilidad de correr.**

**Objetivo:** evaluar la coordinación dinámica motora.

**Actividad:** correr libremente hacia la señal, indicada con un cono.

Indicaciones: la carrera debe realizarse en línea recta hacia la señal.

**Descripción:** llevar la vista al frente, el tronco ligeramente inclinado al frente, oscilar los brazos al frente y atrás, llevar las rodillas al frente y arriba, el cuádriceps en posición paralela al piso, apoyarse en el metatarso durante la carrera y coordinar el movimiento entre brazos y piernas.

**Errores fundamentales:** no llevar la vista al frente, el tronco ligeramente inclinado al frente, no oscilar los brazos al frente y atrás, no llevar las rodillas al frente y arriba, no permitiendo que el cuádriceps quede casi en posición paralela al piso, no apoyarse en el metatarso durante la carrera y tener poca coordinación en el movimiento entre brazos y piernas.

■ **Test para evaluar la habilidad de saltar.**

**Objetivo:** evaluación de la coordinación dinámica y la coordinación motriz.

Se posibilita la evaluación de la coordinación dinámica y la coordinación motriz.

**Descripción:** realizarlo con los ojos abiertos, vista al frente, realizarlo con las rodillas semiflexionadas para tomar el impulso y extenderlos al realizar el salto en el aire, llegar al piso con los pies paralelos para amortiguar la caída, llevar las extremidades superiores extendidas y a los lados del cuerpo y durante el movimiento llevar las rodillas semiflexionadas para amortiguar la caída.

**Errores fundamentales:** no llevar los ojos abiertos, no realizar ligera flexión de rodillas, no llevar los brazos al frente y arriba, llegar al piso con pies juntos, durante el movimiento no realizar una flexión de rodilla para amortiguara la caída.

■ **Test para evaluar la habilidad de lanzar.**

**Objetivo:** evaluación del equilibrio estático y la coordinación motriz entre el pie y el brazo de lanzamiento.

**Actividad:** lanzar con una mano y por debajo del brazo.

**Descripción:** el lanzamiento se realiza con una mano por debajo del brazo, la posición de ellos pies debe ser en forma de paso y el brazo de lanzar va atrás y por debajo para que posteriormente el brazo baje al frente y se efectúe el lanzamiento, vista al frente, realizarlo colocando los pies paralelos en el momento del lanzamiento, extender la extremidad superior y llevarlo atrás para lanzar, mantener el tronco en equilibrio y desplazar el pie contrario a la mano que lanza.

**Errores fundamentales:** no mirar al frente, inadecuada colocación de los pies paralelos en el momento del lanzamiento, no extender la extremidad superior y llevarlo atrás para lanzar, girar el tronco al lanzar y no desplazar el pie contrario a la mano que lanza.

■ **Test para evaluar la habilidad de atrapar.**

**Objetivo:** evaluación del equilibrio estático y la coordinación motriz.

**Actividad:** Atrapar una pelota arriba y con las dos manos.

**Descripción:** atrapar la pelota arriba con las dos manos y debe ser conducida por el docente hacia el alumno.

Desde la posición de pie, colocarse debajo de la pelota, con los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido, tocar la pelota cuando haga contacto con las manos, separar los dedos en el momento de atrapar la pelota y acercar las manos en el momento de atrapar la pelota.

**Errores fundamentales:** no colocarse debajo de la pelota, cerrar los ojos y virar la cabeza, colocar la pelota cuando haga contacto con las manos, cerrar las manos en el momento del atrape, separar las manos en el momento del atrape.

Para la evaluación de las habilidades y destrezas motrices de las niñas y niños se propone la siguiente escala de estimación.

<b>ESCALA DE ESTIMACIÓN</b>	
Al realizar el ejercicio, se comete hasta dos errores en la ejecución	Excelente
Al realizar el ejercicio, se comete tres errores ejecución	Satisfactorio
A realizar el ejercicio, se comete cuatro errores ejecución	Regular
A realizar el ejercicio, se comete más de cuatro errores ejecución	Deficiente

Como estructura del programa, se asumió la planteada por Fírvida, C.Z; (2009) quien plantea que todo programa físico-recreativo es un documento que debe poseer los siguientes elementos: portada, tabla de índice y contenido, generalidades del programa, fundamentación, objetivos, metas, estructura organizativa y funcional, programas específicos y proyectos, estrategia, recursos, análisis de factibilidad, calendario, anexos y apéndices

## **2.2. Métodos y técnicas fundamentales de investigación utilizados.**

### **Del nivel teórico:**

**Método de inducción – deducción:** en la organización de los elementos del programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas de niñas y niños de la comunidad.

**Análisis-síntesis:** en los antecedentes del problema y en la elaboración del programa.

**Método sistémico – estructural:** resultó fundamental para la determinación de los componentes del programa así como las relaciones entre ellos.

**Método de revisión documental:** en la revisión de programas y documentos relacionados con las habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4-6 años de edad.

### **Del nivel empírico:**

**Método de experimento:** permitió comprobar la efectividad del programa.

**Método de observación:** fue fundamental en las observaciones realizadas con respecto al dominio de las habilidades motrices básicas en los de niñas y niños y para conocer cómo se trabajan las habilidades motrices en estos niños atendidos por el Programa Educa a Tu Hijo de la comunidad Vázquez. Se utilizó la técnica de entrevista, aplicadas a profesores de Cultura Física, ejecutoras voluntarias y promotoras de la comunidad Vázquez con la finalidad de conocer la utilización de la actividad física para estimular el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y niños atendidos por el programa Educa a Tu Hijo de esta comunidad así como el nivel de preparación de los involucrados para desarrollar esta actividad, además fueron aplicadas encuestas a los especialistas con la finalidad de conocer sus opiniones acerca de la aplicabilidad y factibilidad del programa de actividades físico-



recreativas para contribuir al desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 4-6 años de edad.

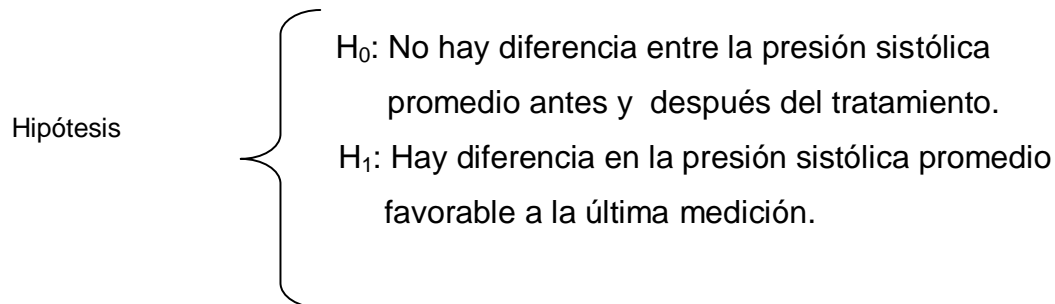
### **Análisis estadístico.**

**Método estadístico:** se utilizó el método del cálculo porcentual.

Para el procesamiento de los datos se utilizó el Programa estadístico SPSS versión 11.5

Para comprobar si existían diferencias en la segunda medición con respecto a la primera, se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, prueba de los rangos con signos de Wilcoxon. Esta prueba fue seleccionada porque el análisis es horizontal, es una prueba no paramétrica que no requiere la comprobación de la normalidad y es más confiable en las muestras pequeñas, o sea se permite medir un grupo en dos momentos y determinar la significación de las diferencias entre las mediciones realizadas, se seleccionó un nivel de significación:  $\alpha=0,05$  que es el nivel más utilizado en las investigaciones.

Para la realización de las pruebas de hipótesis se utilizó el siguiente algoritmo.



Salida en el SPSS:  $\alpha_0=0,005$

Comparación:  $\alpha_0 < \alpha$

Decisión: Rechazar  $H_0$

Los resultados obtenidos en las evaluaciones realizadas fueron comparados por medio de las técnicas estadísticas seleccionadas.

**Instrumentos y materiales empleados:** pelotas, conos, silbato, cronómetro, tizas y computadora.

## **CAPÍTULO III. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑAS Y NIÑOS DE LA COMUNIDAD VÁZQUEZ**

### **3.1. Generalidades**

El programa posee una oferta físico-recreativa que incluye actividades del agrado de la población investigada, puesto que están encaminadas a satisfacer las necesidades e intereses existentes. Se propicia la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padres-hijos-amigos. Las actividades físico-recreativas contempladas en el programa dirigidas a las niñas y niños de 4-6 años atendidos por el Programa Educa a tú Hijo de la comunidad, posibilita la comunicación e interacción entre las niñas y los niños, el disfrute de las actividades grupales y la motivación hacia las actividades que desarrollan. La recreación se presenta como una alternativa en el proceso de adaptación que tiene lugar con las niñas y los niños teniendo en cuenta no solo las necesidades e intereses de la población estudiada sino también los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social. Forman parte del contenido del Programa:

- ❖ Ejercicios respiratorios, con el objetivo de mejorar el proceso de ventilación pulmonar y la educación de la respiración durante el desempeño de las actividades físico-recreativas.
- ❖ Actividades físicas relacionadas con las diferentes formas y direcciones de desplazamientos al caminar, correr y saltar, realizando combinaciones entre las formas de desplazamiento, su organización y con otros elementos al detenerse el movimiento.
- ❖ Actividades físicas dirigidas al desarrollo físico general con énfasis en actividades de movilidad y de fuerza para diferentes segmentos corporales manteniendo una postura correcta.
- ❖ Actividades culturales con el objetivo de propiciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas caminar y saltar de distintas formas, hacia diferentes direcciones durante la interpretación de personajes de cuentos.
- ❖ Diversidad de juegos, con el objetivo de propiciar el desarrollo de las habilidades

básicas: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar así como la combinación entre ellas.

- ❖ Paseos imaginarios: con el objetivo de propiciar el desarrollo de las habilidades básicas: caminar, correr, saltar, reptar, rodar y escalar de diferentes formas y hacia diferentes direcciones.

Es importante resaltar, que para cada una de las sesiones del programa se debe tener en cuenta el objetivo, contenido, las actividades a realizar, los recursos disponibles, las medidas de seguridad, tiempo y el periodo en que se va efectuar. Es necesario que se realice un control de frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria de los niños y de las niñas como indicadores fisiológicos de adaptación a las cargas físicas. Es importante que se establezcan relaciones entre los organismos y las diferentes instituciones de la comunidad, así como contribuir a la interacción entre los mismos ya que para el éxito del programa se requiere de la participación en gran medida de estos.

### **Fundamentación del Programa.**

El programa de actividades físico-recreativas requiere de la participación de varios organismos e instituciones de la comunidad en función de favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y niños atendidos por el Programa Educa a Tú Hijo de la comunidad Vázquez, se fundamenta en las teorías psicológicas del aprendizaje (socioculturales) de Vigotski, L.S; (1999) según esta concepción el aprendizaje es una actividad social y no un proceso de realización individual en el cual se asimilan los modos sociales de la actividad y de la interacción, por lo que los fundamentos básicos para el conocimiento y ejecución de las actividades físico-recreativas debe tener lugar bajo condiciones de orientación e interacción entre las niñas y niños, requiriéndose que el alumno actúe durante su aprendizaje de forma activa, consciente y orientado hacia un objetivo y en las teorías socioculturales de la Talizina,(1988) basadas en las exigencias de la teoría de la dirección y en las regularidades del proceso de asimilación. Para el cumplimiento de estas premisas se parte de tres modelos: **modelo de objetivos**. ¿Para qué enseñar? **modelo de contenido**. ¿Qué enseñar?, **modelo de asimilación**. ¿Cómo enseñar?

Basados en las teorías de Piaget, Vigotsky, Ericsson y otros citados por Bredekamp, (1992) se plantean los principios teóricos del desarrollo y aprendizaje del niño. En la aplicación del programa deben tomarse en cuenta los siguientes:

- Las niñas y los niños aprenden mejor cuando sus necesidades físicas se satisfacen y se sienten seguros psicológicamente. Se deben respetar las necesidades biológicas de los niños.
- Los niños construyen el conocimiento. Se construye conocimiento como resultado de las interacciones dinámicas entre el individuo y los ambientes físicos y sociales.
- Los niños aprenden a través de la interacción con otros adultos y otros niños. El docente anima y enfatiza la relación padre niño así como las relaciones con otros niños y otros adultos apoyando al niño en sus esfuerzos y permitiéndole al niño funcionar de forma independiente.
- Los niños aprenden a través del juego. El juego provee de oportunidades de exploración, experimentación y manipulación que son esenciales para construir conocimiento y contribuyen a su desarrollo.
- Los intereses y la necesidad de saber motivan el aprendizaje. Las actividades basadas en los intereses de niños mantienen la motivación en el aprendizaje.
- Desarrollo humano y aprendizaje es caracterizado por las diferencias individuales.
- La caracterización motriz del niño también constituye un elemento importante para la aplicación del programa debe ya que un niño puede estar en este grupo de edad (4-6 años) y sus características psicomotrices pueden variar de acuerdo con las particularidades de su desarrollo. De ahí la importancia de tener en cuenta las diferencias individuales.

**Caracterización motriz de los niños y las niñas.** González, C. (2003) plantea para niñas y niños en las edades de 4-6 años como logros motores del desarrollo los siguientes:

- Edad: 4 a 5 años: caminar, correr y saltar en diferentes direcciones, lanzar y golpear pelotas de forma combinada, escalar con coordinación, trepar por un plano vertical.
- Edad: 5 a 6 años: reptar con coordinación, saltar con diferentes combinaciones y lanzar, capturar y rebotar la pelota.

Partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación, se asumen los argumentos realizados por Pérez, A; (2003) en el libro Fundamentos Teóricos Metodológicos sobre los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación en la elaboración del programa de actividades físico- recreativas, de forma tal que se contribuya al desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños y las niñas en las edades de 4-6 años atendidos por el programa Educa a tu Hijo de la comunidad Vázquez.

El programa contiene una serie de aspectos de carácter organizativo caracterizado por diferentes enfoques:

- a. Enfoque tradicional: se utilizan actividades realizadas en otra etapa que tuvieron éxito.
- b. Enfoque de actualidad: el empleo de actividades teniendo en cuenta el contexto y los escenarios de la comunidad, retomando aquellas que se consideren más novedosas en los momentos actuales.
- c. Enfoque autoritario: está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando estas generando y poniendo en práctica el programa con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.
- d. Enfoque socio-político: basado en las actividades socio-políticas que forman parte del programa de actividades físico-recreativas presentes en todas las áreas de expresión con un enfoque integral donde se han seleccionado de acuerdo con los intereses y necesidades de los niños y de las niñas aquellas áreas y actividades mejores aceptadas.

El programa de actividades físico- recreativas fue concebido según la temporalidad como un programa semanal para lograr una mayor sistematicidad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, teniendo en cuenta las características de la edad, según la edad de los participantes es un programa infantil, teniendo en cuenta la edad para que fue concebido. (4-6 años) y según su utilización es un programa de uso constante, ya que se puede utilizar en diversas actividades que estén dedicadas a la población infantil, igualmente por su composición y estructura, es factible de ser aplicado no solo a los niños de 4-6 años atendidos por el Programa Educa a tu Hijo, sino también como programa independiente de actividades físico-recreativas en la

comunidad y como parte del programa de Educación Física preescolar, a partir de su contextualización.

### **Objetivo General del Programa.**

- ◆ Ejecutar actividades físico-recreativas donde demuestren el dominio de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, así como coordinación y equilibrio durante la realización de las mimas en correspondencia con una adecuada higiene postural.

### **● Objetivos educativos.**

Lograr en el niño y la niña atendidos por el Programa Educa a tu Hijo:

- Adoptar una postura correcta, manteniéndola en correspondencia con una adecuada higiene osteomuscular durante la ejecución las diferentes acciones motrices.
- Contribuir a la formación y desarrollo de los valores de confianza, seguridad y responsabilidad con respecto a la actividad física que reciben.
- Utilizar con eficiencia el conjunto de factores materiales y técnicos que determinen la ejecución con calidad de las actividades físico- recreativas.

## **PROGRAMA GENERAL**

### **Meta**

Lograr la mayor participación de las niñas y niños en las actividades programadas, hasta conseguir la incorporación masiva de los niños y niñas de 4-6 años de la comunidad a las actividades físico- recreativas desarrolladas en función de estimular el desarrollo de las habilidades motrices básica tanto de los atendidos por el Programa Educa a Tú Hijo y de los que asisten al preescolar.

### **Contenido del programa.**

El programa incluye diferentes tipos de actividades, entre las que se destacan ejercicios, actividades culturales, juegos tradicionales, juegos recreativos, juegos de mesa, juegos de movimiento y paseos imaginarios, se emplean medios elaborados fundamentalmente por la familia, la comunidad y el autor del presente trabajo, que de forma particular estimulan la participación de los niños y las niñas en las actividades a la vez que se estimula el desarrollo psicomotor (logros motores acordes con la edad), las áreas de expresión se relacionan con la música, la plástica, los movimientos y la didáctica.

### PROGRAMA GENERAL

Nº	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	HORARIO	FRECUENCIA
1	Actividades físicas	<p>Ejecutar actividades físicas dirigidas al acondicionamiento del cuerpo para la actividad.</p> <p>Reeducar la respiración en reposo y durante las actividades físico- recreativas.</p> <p>Realizar actividades físicas relacionadas con las diferentes formas y direcciones de desplazamientos al caminar, correr y saltar en combinaciones con otros elementos al detenerse el movimiento así como la coordinación y ritmo de los movimientos.</p> <p>Ejecutar ejercicios físicos dirigidos al desarrollo físico general con énfasis en ejercicios de movilidad y de fuerza para diferentes segmentos corporales adoptando una postura correcta.</p>	15 min.	3 veces/sem.
2	Actividades culturales	Ejecutar diferentes formas y direcciones de desplazamientos al caminar, correr y saltar realizando combinaciones así como la coordinación y ritmo de los movimiento	30 min.	2 veces/sem.
3	Juegos	<p>Estimular logros motores como correr, saltar, rodar, lanzar, golpear, cuadrupedia, reptar y combinaciones, movimientos manteniendo una postura correcta.</p> <p>Fomentar el compañerismo, el trabajo en grupo, entre otros.</p>	30 min.	2 veces/sem.
4	Paseos Imaginarios	<p>Reptar, rodar, trepar, escalar, caminar, correr, saltar de diferentes formas y hacia diferentes direcciones.</p> <p>Desarrollar la creatividad en las combinaciones de las habilidades lanzar y atrapar, correr caminar.</p>	15 min	Semanal

### PROGRAMA ESPECÍFICO

Nº	ACTIVIDADES	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
1	Actividades físicas	Acondicionamiento	Realizar ejercicios de movilidad articular y de estiramientos	15 min	3 veces/sem	Combinado Deportivo	Equipo de sonido.	Profesores Cultura Física
		Respiratorios	Reeducar la respiración en reposo y durante las actividades físico-recreativas y en reposo	10 min	2 veces/sem			
		Desplazamientos: caminar, correr y saltar	Realizar actividades- físico recreativas relacionadas con las diferentes formas y direcciones de desplazamientos al caminar, correr y saltar	15 min	3 veces/sem			
		Ejercicios para el desarrollo físico general	Ejecutar ejercicios físicos dirigidos al desarrollo físico general con énfasis en ejercicios de movilidad y de fuerza manteniendo una postura correcta	20 min	Semanal			
2	Actividades culturales	Exhibición de Disfraz	Realizar cuadrupedia, caminar y saltar de diferentes formas y hacia diferentes direcciones a través de la interpretación de personajes de cuentos.	30 min	Semanal	Parque Infantil	Equipo de música, micrófonos, videos, CD, disfraces, obstáculos	Profesores Educación Física
		Desfiles de moda	Propiciar que los niños expresen sus movimientos coordinados, con ritmo y elegancia en correspondencia con la música escuchada.	30 min	Semanal		Equipo de música, micrófonos, videos, CD.	Profesores Educación Física



### PROGRAMA ESPECÍFICO

Nº	ACTIVIDADES	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
2	Actividades culturales	Para bailar	Ejecutar movimientos de coordinación con distintas partes del cuerpo.	30 min	Semanal	Parque Infantil	Equipo de música, micrófonos, videos, CD	Profesores Cultura Física
3	Juegos	Tradicionales	<p>Ejecutar juegos que propicien el desarrollo de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar.</p> <p>Ejecutar juegos de modo que propicien el buen estado de ánimo en el grupo de niñas y niños</p>		Semanal	Área recreativa del Reparto	Sortijas Naranjas de papel	Profesores de Educación Física
		Recreativos (Juegos de mesa y Juegos de movimiento )	Realizar juegos en los que se valore las tradiciones de nuestra cultura	30 min	Semanal	Área recreativa del Reparto	Dominó de figuras geométricas, tizas.	Profesores Cultura Física
			Ejecutar juegos en los que se fomenten valores como la responsabilidad, seguridad ante las actividades que realizan, el compañerismo, el trabajo en grupo, entre otros.	30 min	Semanal	Combinado Deportivo	Plastilina y tableros cuerda y espaldera, Gorras de dos colores	Profesores de Educación Física

### PROGRAMA ESPECÍFICO

Nº	ACTIVIDADES	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
4	Paseos Imaginarios	Al Zoológico	Ejecutar las habilidades motrices básicas: trepar y escalar de distintas formas y hacia diferentes direcciones	30 min	Semanal	Combinado Deportivo	Caballetes con láminas e ilustraciones de animales Espaldera y cajón	Profesores de Educación Física
		Al Estadio	Realizar actividades que propicien el desarrollo de la creatividad en las combinaciones de las habilidades lanzar, atrapar, correr, caminar, reptar, rodar, trepar, escalar, caminar, correr, saltar de distintas formas y hacia diferentes direcciones.	30 min	Semanal		Ilustraciones con representaciones de juegos de béisbol	Profesores Cultura Física
		A la instalación Deportiva		30 min	Semanal			Profesores Cultura Física

## **Programas específicos y proyectos**

**Ejercicios físicos:** ejercicios respiratorios, desplazamientos: caminar, correr y saltar, ejercicios para el desarrollo físico general, ejercicios principales o básicos: caminar, reptar con coordinación, saltar con diferentes combinaciones, lanzar, capturar y rebotar la pelota.

**Actividades culturales:** festival de disfraces, desfiles de moda y para bailar

### **Juegos:**

**Juegos Tradicionales:** Sortijita, Arroz con leche y Naranja dulce

### **Juegos recreativos**

**Juegos de mesa:** Dominó de figuras geométricas y Dibujo.

**Juegos de Movimiento:** Lobo y los pollitos, Gavilán pollero, Atrapa el conejo y ¿Quién llega más alto?

### **Recursos**

Para la planificación de las actividades del programa se tomaran en cuenta todos los recursos humanos y materiales existentes en la comunidad.

Recursos Humanos: coordinador del programa Educa a tu Hijo, promotor del Consejo Popular, profesores de Cultura Física del área, el autor de la investigación, el comité gestor de actividades, el comité de aseguramiento, comité de propaganda así como las familias y demás miembros de la comunidad. Para el desarrollo del programa se seleccionó el parque infantil, el área recreativa y el Combinado Deportivo 3 de la comunidad Camilo Cienfuegos, teniendo en cuenta las condiciones higiénico-sanitarias de los mismos.

**Recursos Materiales:** Equipo de música, micrófonos, videos, CD, disfraces, obstáculos y otros recursos de aseguramiento.

### **Evaluación**

Se realizará a partir de dos parámetros fundamentales, el primero a través del criterio de los especialistas de recreación de otras comunidades, el segundo mediante el dominio de los logros motores de los niños y de las niñas manifestados acordes con la edad en la que se encuentran de 4-6 años y el tercero será evaluado por los resultados obtenidos con la puesta en práctica del programa en la comunidad objeto de estudio.

Se evaluará semanalmente para conocer los avances y la efectividad del programa, también se aplicaran diferentes instrumentos con el objetivo de conocer el nivel de aceptación de las diferentes actividades desarrolladas. La evaluación se realizará de forma sistemática con la misma dinámica que su ejecución, se tomarán como criterios de evaluación, además, de la participación de los niños y de las niñas, las familias y el resto del personal de la comunidad, los logros motores alcanzado por los niños y las niñas en correspondencia con la edad.

#### **Análisis de la factibilidad.**

El programa resulta factible ya que no se requiere de grandes inversiones económicas para su implementación. En sentido general el programa, además, de ser factible reúne otras condiciones y características ya explicadas con anterioridad que le posibilitan amplias perspectivas de desarrollo durante su aplicación mediante el accionar integrado entre el programa de actividades físico recreativas, familia y comunidad en función del desarrollo psicomotor de la niña y el niño de 4-6 años de edad expresado en el dominio de logros motores como: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar

#### **Calendario**

Este programa se pondrá en práctica en la comunidad Camilo Cienfuegos el cual se llevará a cabo por un periodo semanal dirigido a niños y niñas de 4-5 años atendidos en el Programa Educa a tú Hijo de esta comunidad, durante tres días a la semanas alternados lunes, miércoles en el horario comprendido entre las 7:30 am a 8:30 am y los viernes de 4:00 pm a 6:00 pm. Para que de esta forma se lleve a cabo la validez del mismo.

#### **Bibliografía.**

Bolaño, T; (2002) recreación & valores. Editorial: kinesis. Armenia: Colombia.

González, R.C; (1986) juegos motrices en la etapa preescolar .en revista simientes.

Medina, E; (2003) actividad física y salud integral [libro en línea]. Disponible en: <http://books.google.co.ve/> (consulta: enero, 12 de 2010).

Villaverde, C; (1997) dinámica de grupos y educación. Edición 21<sup>a</sup> editorial: rombo. Argentina.

#### **Indicaciones metodológicas y organizativas.**

Para la instrumentación del programa de actividades físico-recreativas en la práctica educativa se tomará en cuenta las características, necesidades, intereses y experiencias de la población infantil donde se vaya a aplicar el programa, así como los resultados del diagnóstico inicial, para graduar el nivel de complejidad de las actividades. Coordinar entre los implicados de las diferentes instituciones, organismos y organizaciones de la comunidad, de modo que se posibilite una mayor participación de los niños y niñas de 4-6 años en las actividades físico-recreativas desarrolladas en la comunidad con una mayor eficiencia y eficacia de los recursos materiales y humanos.

Efectuar un estricto control del cumplimiento de las actividades planificadas y del programa en correspondencia con los objetivos propuestos, de modo que se posibilite llevar a cabo los reajustes necesarios, así como conocer el grado efectividad alcanzada.

Realizar una correcta divulgación del mismo, mediante la radio, vehículos, afiches o pancartas, entre otros. Además, capacitar a técnicos y profesores para desarrollar con éxito el programa propuesto teniendo por escenarios aquellos lugares donde exista un pleno contacto con la naturaleza, mediante la correcta utilización de los factores que determinan la efectividad de sus actividades y teniendo como premisas fundamentales la conservación y cuidado del medio ambiente.

Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de las niñas y niños, contribuir al desarrollo de los logros motores en los niños en correspondencia con la edad 4-6 años, estimular el desarrollo de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar, y atrapar así como las combinaciones entre ellas a partir de las diferentes actividades concebidas, ofertar una amplia variedad de actividades, en las que se utilicen diferentes medios y procedimientos de modo que se propicie la estimulación de su desarrollo.

Resulta importante señalar que las actividades planificadas deben tener como premisa el carácter activo del niño como protagonista del programa, así como la inclusión del grupo coordinador del Consejo Popular Urbano al que pertenece esta comunidad y del comité gestor de actividades, de modo que se garantice la puesta en marcha del programa físico- recreativo. Los juegos de mesa, tradicionales y de

movimiento en el momento de aplicarse se registrarán por la metodología que se establece en la Recreación Física. Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se debe realizar la divulgación de las mismas. Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones, promovidas por todos los factores.

### **Descripción de las actividades del programa.**

#### **Actividades culturales.**

**Actividad:** Festival de disfraces.

**Objetivos:** Realizar cuadrupedia, caminar y saltar de diferentes formas y hacia diferentes direcciones a través de la interpretación de personajes de cuentos.

**Recursos:** Equipo de música, micrófonos, videos, CD, disfraces, obstáculos.

**Desarrollo de la actividad:** Se realiza dirigida por el autor de la investigación utilizando música infantil, donde los niños y niñas realizarán cuadrupedia, caminarán y saltarán de diferentes formas y hacia diferentes direcciones al compás de la música y en dependencia de disfraz que usan.

**Evaluación:** Se tendrá en cuenta la creatividad en los disfraces, habilidad motriz ejecutada en dependencia del personaje que representa cada uno y variedad de formas y direcciones utilizadas en el desplazamiento.

**Actividad:** Desfiles de moda.

**Objetivo:** Realizar movimientos coordinados, con ritmo y elegancia en correspondencia con la música escuchada, como vía de expresión corporal de los niños y de las niñas.

**Desarrollo de la actividad:** Se realizará teniendo en cuenta la música apropiada para niños y niñas, que les propicie la creatividad así como la coordinación en sus movimientos.

**Recursos:** Equipo de música, micrófonos, videos, CD.

**Evaluación:** Se tendrá en cuenta el ritmo y la coordinación al ejecutar los movimientos con su cuerpo en correspondencia con el tipo de música.

**Actividad:** Para bailar.

**Objetivo:** Desarrollar movimientos de coordinación con distintas partes del cuerpo.

**Recursos:** Equipo de música, micrófonos, videos, CD.

**Desarrollo de la actividad:** De conjunto con las ejecutoras voluntarias se motivará a los niños y a las niñas al baile de forma individual, en parejas y en grupo orientándoles creatividad en sus movimientos y la utilización de todas las partes del cuerpo en la realización de los mismos.

**Evaluación:** Tener en cuenta el estado de ánimo de los niños y niñas, la coordinación de los movimientos y la utilización de todas las partes del cuerpo en la realización de los mismos.

### **Juegos de mesa**

**Juego:** Dominó de figuras geométricas

**Objetivos:** Estimular el desarrollo de las habilidades motrices básicas rodar, reptar, golpear, cuadrupedia y saltar así como las habilidades intelectuales a través del juego con las figuras geométricas en los niños y niñas de 4- 5años de edad.

Medios de enseñanza: Dominó de figuras geométricas, tizas.

**Desarrollo:** Cada niño tendrá en su poder un grupo de figuras geométricas para asociarlas por su forma con las del compañero, al concluir el juego pasivo, estarán dibujadas en el área las cinco figuras geométricas de gran tamaño, se dividirá el grupo en cinco los que realizarán las habilidades motrices rodar, reptar, golpear, cuadrupedia y saltar, una en cada figura dentro de la línea que las marca.

**Reglas:** Conocer las figuras geométricas y realizar las habilidades motrices orientadas dentro de cada figura.

**Evaluación:** Tener en cuenta el dominio que posean los niños y las niñas de los nombres de cada figura y de las diferentes formas en que ejecuten las habilidades motrices básicas.

**Juego:** Dibujo.

**Objetivo:** Saltar, caminar, correr, lanzar y rodar utilizando como medios los dibujos realizados por los niños y las niñas.

Medios de enseñanza: Tizas.

**Desarrollo:** Se les orientará dibujar libremente en el piso los objetos que más les gusten del entorno, para sugerirles la práctica de las habilidades motrices con la utilización de estos dibujos como medios.

**Reglas:** Realizar las habilidades de diferentes formas siempre que le den utilidad a sus dibujos en la ejecución de las mismas.

**Evaluación:** Tener en cuenta que los niños y niñas expresen las habilidades motrices de diferentes formas.

**Juego:** Modelado

**Objetivos:** Reptar, escalar, trepar teniendo en cuenta el modelado realizado por los niños y las niñas que debe estar en correspondencia con los animales de la selva.

**Medios de enseñanza:** Plastilina y tableros.

**Desarrollo:** Invitar a los niños y niñas a modelar animales de la selva, no debe faltar el mono para desarrollar las habilidades trepar, escalar y reptar por lo que se tendrán preparados los medios con anterioridad, se apoyarán de sugerencias las que desarrollarán de forma creativa.

**Reglas:** Modelar animales de la selva que sugieran las habilidades motrices escalar, trepar y reptar.

**Evaluación:** Tener en cuenta la utilización de formas creativas para el desarrollo de las habilidades.

### **Juegos de movimiento**

**Juego de movimiento:** El lobo y los pollitos.

**Objetivos:** Caminar y correr en diferentes direcciones y de diferentes formas.

**Medios de enseñanza:** Atributos de animales.

**Desarrollo:** La ejecutora escogerá a un niño que representará al lobo (se utilizará un atributo para identificarlo), se colocará en un extremo del área de espaldas a los demás niños y niñas, que serán los pollitos y la ejecutora que será mamá gallina (atributos).

Mamá gallina sale a pasear al campo con sus pollitos a buscar comida. Los motivará diciéndoles que tienen que tener mucho cuidado con el lobo que los puede atrapar. Los pollitos se desplazarán por toda el área; cuando lleguen cerca del lobo, éste se vuelve y corre detrás del grupo, imitando el aullido del animal sin forzar mucho la voz,



tratando de atrapar a algún pollito, el que coja ocupará su lugar.

**Reglas:**

Se utilizarán atributos para cada personaje.

Los pollitos deberán desplazarse por toda el área, ocupando todo el espacio.

El niño atrapado por el lobo ocupará su lugar.

Si el lobo no atrapa a ningún pollito, repetirá el juego, hasta que logre atrapar alguno que ocupe su lugar. Se realizarán tantas repeticiones como lo considere la ejecutora en dependencia de la motivación y del estado de ánimo de los niños y niñas. Se evitará una actividad motriz excesiva, que pueda provocar una elevada excitación de los niños y de las niñas durante el desarrollo del juego así como una fatiga elevada. Después que los niños y las niñas dominen las reglas del juego y sepan cómo jugarlo, pueden hacerlo de manera independiente.

**Evaluación:** Cumplimiento de las reglas, coordinación e independencia en los movimientos.

**Juego de movimiento:** El gavián pollero.

**Objetivos:** Cuadrupedia hacia diferentes direcciones y de diferentes formas.

**Medios de enseñanza:** Atributos de animales

**Desarrollo:** Una de las niñas hace de gallina y los otros niños y niñas rodeándola, serán sus pollitos. Tanto la gallina como los pollitos salen al campo y picotean con sus dedos en el suelo desplazándose en forma de cuadrupedia. Se elegirá un niño que hace de gavián, se encuentra a cierta distancia y le preguntará a la gallina: Gallinita ¿qué estás haciendo? Yo, buscando comida para mis pollitos. ¡A que te quito uno!, ¡A que no me lo quitas!. Los pollitos se agarran de la gallina buscando protección, mientras ella intenta alejar al gavián para que no se robe a ninguno. El gavián tratará de aprovechar un descuido para ir llevándoselos uno a uno. Gana el gavián si consigue coger, al final, a todos los pollitos y la gallina ganan si logra impedirlo.

**Reglas:**

- Participarán niños de 6 a 10 niños.
- Se utilizarán atributos para los personajes (gallina, pollitos, gavián).

- La gallina y los pollitos deben salir a comer al campo, picoteando con los dedos en forma de cuadrupedia.
- Ante la amenaza del gavilán la gallina deberá proteger a los pollitos, que no pueden soltarse de ella.
- El gavilán tratará de quitarle los pollitos.
- Gana el que logre tener más pollos, la gallina o el gavilán.
- Se realizarán tantas repeticiones como lo considere la ejecutora, dependiendo de la motivación y estado de ánimo de los niños y de las niñas.
- Se evitará una actividad motriz excesiva, que pueda provocar la excitación y el agotamiento.
- Después que los niños y niñas dominen las reglas del juego y sepan cómo jugarlo, pueden hacerlo de manera independiente.

**Evaluación:** Cumplimiento de las reglas, así como formas y direcciones variadas en la realización de la cuadrupedia.

**Juego de movimiento 3:** Atrapa al conejo.

**Objetivos:** Saltar y correr de diferentes formas y hacia diferentes direcciones.

**Medios de enseñanza:** Tizas.

**Desarrollo:** Se seleccionará un niño o una niña que será el perro y los demás serán los conejos, el perro tiene que perseguir a los conejos, que deberán desplazarse dando saltos con los dos pies, tendrán una casita donde pueden permanecer a salvo del perro, fuera de allí el perseguidor trata de tocar a uno y le dice: Amigo mío, ayúdame a agarrar a los demás. Ahora ya no es uno el perseguidor, sino dos. Este número irá aumentando a medida que vayan tocando a los demás conejos, que se convertirán en perros. El juego termina cuando todos se hayan convertido en perros.

**Reglas:**

- Participarán de 8 a 10 niños y niñas.
- Los conejos se encontrarán en sus casitas (serán unos círculos dibujados con tiza por el área), a una señal de la ejecutora saldrán de ellas saltando con los dos pies, desplazándose por todo el espacio físico.
- El perro estará en un lugar alejado del área que será su casa.

- Cuando los conejos salgan a pasear correrá detrás de ellos, tratando de atrapar alguno.
- El conejo capturado se convertirá en perro y ayudará al otro a capturar a los demás conejos.
- El juego termina cuando todos se hayan convertido en perros.
- Se realizarán tantas repeticiones como lo considere la ejecutora dependiendo de la motivación y estado de ánimo de los niños y de las niñas.
- Se evitará una actividad motriz excesiva, que pueda provocar la excitación y el agotamiento.
- Después que los niños y niñas dominen las reglas del juego y sepan cómo jugarlo, pueden hacerlo de manera independiente.

**Evaluación:** Cumplimiento de las reglas así como saltar y correr de diferentes formas y hacia diferentes direcciones.

**Juego de movimiento:** ¿Quién llega más alto?

**Objetivos:** Escalar y trepar con movimientos coordinados.

**Medios de enseñanza:** Cuerda y espaldera, gorras de dos colores.

**Desarrollo:** Se forman dos equipos uno con gorras rojas y el otro con azules, a una distancia aproximada de 10-12 metros se coloca la espaldera y la soga uno de los medios en cada grupo respectivamente. A la señal cada grupo se desplaza de una manera diferente y a la vez variada. Al llegar al lugar donde está colocado el medio de enseñanza realizan la habilidad motriz escalar y trepar respectivamente y regresan al lugar donde tocan al compañero que continúa el juego.

**Reglas:**

- Participarán de 10 a 12 niños y niñas.
- Formarán en dos hileras con igual número de niños y niñas en cada una.
- Cada miembro del equipo estará identificado por una gorra de color (roja o azul).
- Las habilidades escalar y trepar se realizarán con movimientos coordinados de brazos y piernas.
- El próximo niño no debe salir hasta que el compañero no pase la línea de salida. Gana el equipo que más rápido termine.

- Se realizarán tantas repeticiones como lo considere el que dirige el juego, dependiendo de la motivación y el estado de ánimo de los niños y las niñas.
- Se evitará una actividad motriz excesiva, que pueda provocar la excitación y el agotamiento.
- Después que los niños y las niñas dominen las reglas del juego y sepan cómo jugarlo, pueden hacerlo de manera independiente.

**Evaluación:** Se tendrá en cuenta que los niños y las niñas ejecuten las habilidades con movimientos coordinados.

### **Juegos tradicionales**

**Juego:** La Sortijita.

**Objetivo:** Combinar el juego tradicional con las habilidades motrices saltar y caminar.

**Material:** sortija.

**Desarrollo:** el grupo de niños estará sentado, uno de ellos tendrá en sus manos una sortija que irá pasando por las manos semicerradas del resto que se encuentra sentado, sin que se den cuenta la dejará en uno de ellos que posteriormente tendrá que adivinar quién es y que será el que se pondrá de pie para realizar esta acción.

**Reglas:** Cada niño que esté pasando la sortija realizará su desplazamiento ejecutando la habilidad motriz orientada.

**Evaluación:** Concentración en el juego e independencia para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

**Juego:** Arroz con leche

**Objetivos:** Rodar, lanzar y golpear de diferentes formas y hacia diferentes direcciones.

**Medios de enseñanza:** Canción.

**Desarrollo:** Consiste en que el grupo de niños hará un círculo girando al compás de la canción que será cantada por todos y de acuerdo con la letra realizarán cuclillas manteniéndose motivados durante el desarrollo de la misma, cada niño y niña que vaya quedando al final de la canción realizará una habilidad motriz orientada y el

resto lo hará también solo que variando las formas así se repetirá varias veces con diferentes habilidades.

**Reglas:** Variar las formas de ejecución de las habilidades.

**Evaluación:** por la independencia demostrada y variedad en las formas de ejecución.

**Juego:** Naranja dulce.

**Objetivos:** Rodar y golpear y lanzar de diferentes formas y direcciones.

Medios de enseñanza: Naranjas de papel.

**Desarrollo:** Durante este juego los niños harán una ronda cantando la canción al llegar el momento de los abrazos todos realizarán este movimiento corporal, se repetirá tres veces para desarrollar después de cada ronda la habilidad planificada utilizando las naranjas de las que habla la canción.

**Reglas:** después de cada ronda realizada ejecutar una habilidad motriz de las planificadas.

**Evaluación:** se tendrán en cuenta las combinaciones de las habilidades.

### **Paseos imaginarios**

#### **Paseo: Al zoológico.**

**Objetivos:** Trepar y escalar de diferentes formas y hacia diferentes direcciones.

Medios de enseñanza: Caballetes con láminas e ilustraciones de animales espaldera y cajón.

**Desarrollo:** Consiste en la realización de un paseo imaginario, al observar los animales, hablarán de sus características se les orientará realizar las habilidades planificadas previendo las condiciones para el desarrollo de las mismas.

**Evaluación:** Coordinación de los movimientos.

#### **Paseo: Al estadio**

**Objetivo:** Desarrollar la creatividad en las combinaciones de las habilidades lanzar y atrapar, correr caminar.

Medios de enseñanza: Ilustraciones con representaciones de juegos de béisbol.

**Desarrollo:** Consiste en que los niños y niñas manifiesten su creatividad al observar las ilustraciones desarrollando las habilidades propias de los peloteros de forma imaginaria.

**Evaluación:** Tener en cuenta creatividad de los niños y de las niñas en las combinaciones que realizan.

**Paseo: A la instalación deportiva.**

**Objetivos:** Reptar, rodar, trepar, escalar, caminar, correr, saltar de diferentes formas y hacia diferentes direcciones.

Medios de enseñanza: Imaginarios.

**Desarrollo:** Realizarán variedad de ejercicios teniendo en cuenta el local de cada tipo de deporte que se esté visitando permitiendo que expresen sus movimientos y que ejerciten las habilidades motrices aprendidas.

**Evaluación:** Creatividad de los niños en el desarrollo de las habilidades motrices.

### **3.2. Aplicación del programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices de niñas y niños de la comunidad Vázquez.**

El programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices de niñas y niños de la comunidad Vázquez, fue evaluado de a través de la valoración realizada por especialistas y mediante su aplicación.

#### **3.2.1. Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta a los especialistas**

En la valoración realizada sobre la aplicación y factibilidad del programa de actividades físico-recreativas por especialistas de esta materia, se obtuvieron los siguientes resultados. El 40% de los especialistas pertenecen a la Educación Preescolar y el 60% a Cultura Física, se cuenta con dos licenciados para un 40%, mientras el 60% restante son MSc en diversas especialidades: Ciencias de la Educación, Actividad Física en la Comunidad y Didáctica de la Educación Física Preescolar. Se constató con respecto a experiencia laboral que el 40% posee una experiencia de 10-20 años y el 60% de 20-30 años. En la caracterización de los especialistas **Tabla 1** se evidencia que son poseedores de una valiosa experiencia con respecto a esta actividad, así como ostentan grados académicos de modo que se contaba con las condiciones idóneas para llevar a cabo la valoración del programa de manera profunda y certera.

**Tabla 1: Caracterización de los especialistas**

Especialistas	C	%	Lic	%	MSc.	%	Años de experiencia			
							10-20	%	20-30	%
Educación Preescolar	2	40	1	50	1	50	2	100	-	-
Cultura Física	3	60	1	33	2	67	-	-	3	100
Total	5	100	2	40	3	60	2	40	3	60

El 100% de los especialistas encuestados considera oportuna la aplicación de un programa de actividades físico- recreativas para contribuir al desarrollo de las habilidades motrices básicas de las niñas y niños de 4-6 años de la comunidad atendidos en el Programa Educa a Tú Hijo de la comunidad Vázquez, ya que los mismos no han logrado vencer los logros motores acordes con su edad, las actividades concebidas en el programa propuesto propician la estimulación de las habilidades motrices básicas de los niños objetos de estudio a la vez se favorece la integración entre diferentes actores de la comunidad en las acciones educativas de manera sistemática e intersectorial. El 100% coincide en afirmar que existe una adecuada correspondencia entre las actividades físico- recreativas del programa y los logros motores a alcanzar mediante la participación activa del niño en el proceso a partir de sus necesidades, motivos e intereses. Al indagar sobre el criterio de los especialistas con respecto a la aplicación del programa, el 80% considera que el programa posee amplias perspectivas de aplicación en la práctica social ya que fue diseñado a partir de las limitaciones existentes en el Programa Educa a Tú Hijo y en función de la formación de la habilidades motrices básicas para lo cual se ofrecen diversas formas de realización de movimientos auxiliadas por medios de enseñanza novedosos que favorecen el desarrollo de los diferentes niveles de complejidad dentro de una misma habilidad, benefician la motricidad fina, la coordinación óculo-manual, las relaciones espaciales y la expresión oral y corporal.

Con respecto a la factibilidad del programa plantean que resulta factible ya que no se requiere de grandes inversiones económicas para su implementación. En cuanto a las sugerencias que ofrecen para mejorar o perfeccionar la propuesta elaborada, el 100% hace referencia a su fácil aplicación y ejecución, igualmente refieren la variabilidad del programa de actividades y su concepción a partir de la actividad rectora de la edad, el juego y cómo se utiliza este a partir de diferentes clasificaciones (juegos de mesa, de movimiento y tradicionales), combinándolo de forma creativa y

novedosa con la actividad motriz, lo que favorece una mayor aceptación por parte de las niñas y niños, incorporando nuevas formas de ejecutar las acciones motrices de forma creadora e independiente, alegando el 40% de ellos que se debe ir graduando el nivel de complejidad de las actividades, a partir de los resultados que se vayan alcanzando en la práctica y la utilización de variantes teniendo en cuenta la diferenciación.

### **3.2.2. Análisis e interpretación de los resultados en la aplicación del programa**

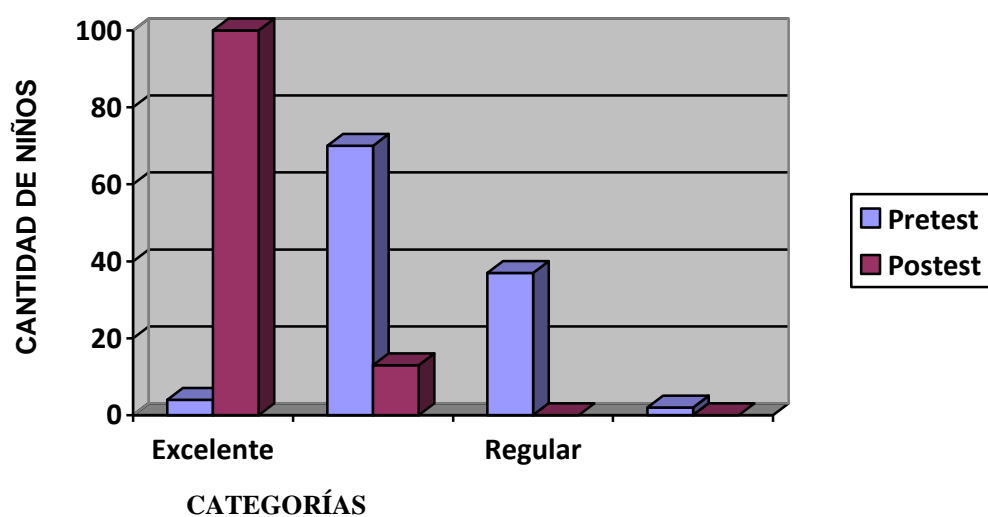
En la evaluación de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad Vázquez se obtuvieron los siguientes resultados:

En la evaluación de la habilidad motriz básica caminar en el pretest se evaluaron , en la categoría de excelente de la totalidad de 113 niñas y niños solo cuatro, representó el 3%, 70 niñas y niños alcanzaron la categoría de satisfactorio para un 62%, la categoría de regular 37 que representó el 33% y deficiente tres para 2%, **Tabla 2, Gráfico1**, los errores fundamentales cometidos fueron no llevar la vista al frente, no realizar las oscilaciones de los brazos al frente y atrás, en el apoyo del talón-puntera así como en la coordinación de los movimientos de brazos y piernas. En el postest los resultados obtenidos en la habilidad de caminar se comportaron de la siguiente manera 100 niñas y niños alcanzaron la categoría de excelente para un 88%, 13 satisfactorio que representó el 12%, y ninguno fue evaluado de regular ni como deficiente, los errores cometidos estuvieron enmarcados en la coordinación de los movimientos entre brazos y piernas. Al comparar los resultados obtenidos entre pretest y postest, los valores obtenidos muestran que se pasó desde las categorías de deficiente y regular a la categoría de satisfactorio, de la categoría de satisfactorio a excelente (la que obtuvo el índice más elevado ya que del 3 % en pretest, en el postest se llegó al 88%) indicador que expresa la mejoría que se alcanzaron en las niñas y niños con respecto al desarrollo de la habilidad motriz de caminar. Para comprobar si existían diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el postest de la habilidad de caminar con respecto al pretest, se aplicó la prueba no paramétrica de wilcoxon, prueba de los rangos con signos de Wilcoxon, para un  $\alpha=0,05$  y se obtuvo una significación  $\alpha_0=0,010$  como  $\alpha_0 < \alpha$  se rechaza  $H_0$ , ya que el



**Tabla 1.** Resultados obtenidos en la habilidad de caminar

RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL			
	Pretest		Posttest	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Excelentes	4	3	100	88
Satisfactorio	70	62	13	12
Regular	37	33	0	0
Deficiente	2	2	0	0
Total	113	100	113	100



**Gráfico 1.** Evaluación de la habilidad motriz básica caminar

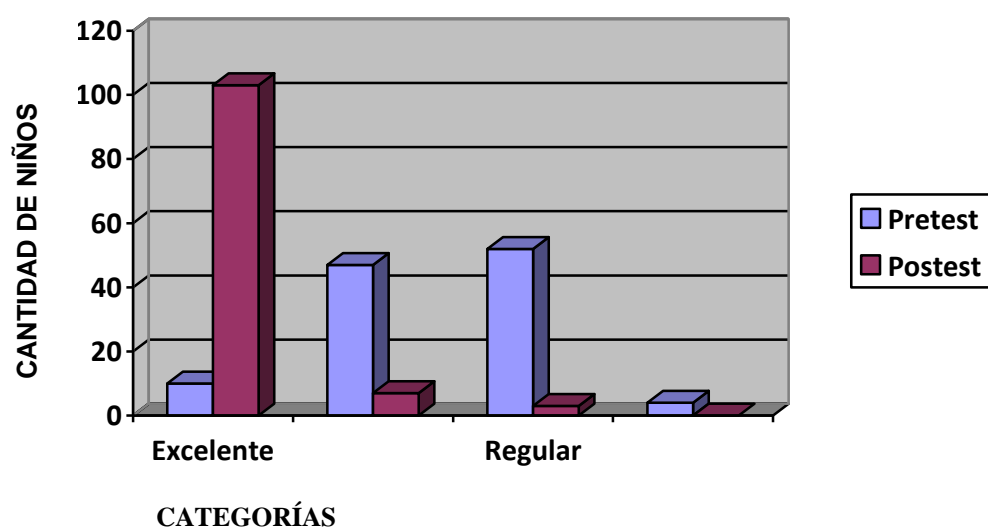
rango obtenido en el posttest, después de la aplicación del programa fue significativamente menor que el pretest para nivel  $\alpha=0,05$  . Por lo tanto los resultados obtenidos en la habilidad motriz de caminar son significativos, favorables al posttest.

En la evaluación de la habilidad motriz básica de correr, en el pretest se obtuvieron los siguientes resultados, en la categoría de excelente de la totalidad de 113 niñas y niños solo 10 alcanzaron esta categoría, representó el 8%, 47 alcanzaron la categoría de satisfactorio para un 42%, la categoría de regular 52 que representó el 47% y deficiente cuatro para el 3%, **Tabla 3, Gráfico 2**, los errores fundamentales cometidos fueron no apoyarse en el metatarso durante la carrera, no llevar la vista al frente, el tronco ligeramente inclinado al frente. En el posttest los resultados obtenidos en la habilidad de correr se comportaron de la siguiente manera 103 niñas y niños alcanzaron la categoría de excelente para un 92%, 7 satisfactorio que representó el 6%, la categoría de regular 3 para el 2% y ninguno fue evaluado como deficiente, los errores cometidos estuvieron enmarcados en no apoyar el metatarso durante la carrera y en no llevar la vista al frente. Al comparar los resultados obtenidos en la habilidad de correr entre pretest y posttest, los valores obtenidos muestran que se pasó desde las categorías de deficiente a regular, de regular a satisfactorio y de la categoría de satisfactorio a excelente (la que obtuvo el índice más elevado ya que del 8 % en pretest, en el posttest se llegó al 92 %) indicador que expresa la mejoría que se alcanzó en las niñas y niños con respecto al desarrollo de la habilidad motriz de correr. Para comprobar si existían diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el posttest de la en la habilidad de correr con respecto al pretest, se aplicó la prueba no paramétrica de wilcoxon, prueba de los rangos con signos de Wilcoxon, para un  $\alpha=0,05$  y se obtuvo una significación  $\alpha_0=0,010$  como  $\alpha_0 < \alpha$  se rechaza  $H_0$ , ya que el rango obtenido en el posttest, después de la aplicación del programa fue significativamente menor que el pretest para nivel  $\alpha=0,05$  Por lo tanto los resultados obtenidos en la habilidad de correr son significativos, favorables al posttest.

En la evaluación de la habilidad motriz básica de saltar, en el pretest se obtuvieron los siguientes resultados, en la categoría de excelente de la totalidad de 113 niñas y

**Tabla 2 .** Resultados obtenidos en la habilidad de correr.

RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL			
	Pretest		Posttest	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Excelente	10	8	103	92
Satisfactorio	47	42	7	6
Regular	52	47	3	2
Deficiente	4	3	0	0
Total	113	100	113	100



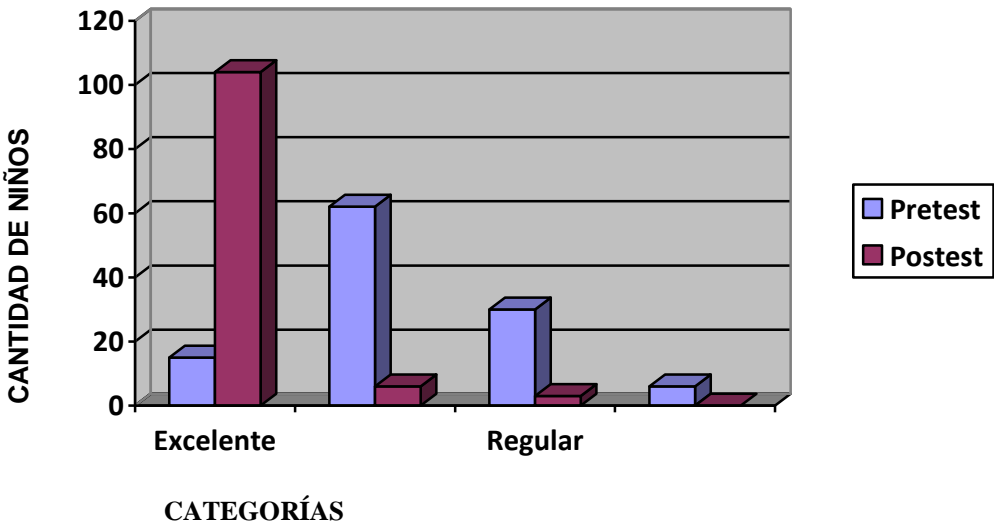
**Gráfico 2.** Evaluación de la habilidad motriz básica correr

niños solo 15 alcanzaron esta categoría, representó el 14%, 62 alcanzaron la categoría de satisfactorio para un 55%, la categoría de regular 30 que representó el 26% y deficiente seis para un 5%, **Tabla 4, Gráfico 3**, los errores fundamentales cometidos fueron caer con los pies juntos, realizar el salto con los ojos cerrados, no realizar la flexión de rodilla para amortiguar la caída lo que provocada la pérdida del equilibrio. En el postest los resultados obtenidos en la habilidad de saltar se comportaron de la siguiente manera 104 niñas y niños alcanzaron la categoría de excelente para un 93%, seis satisfactorio que representó el 5%, tres la categoría de regular para el 2% y evaluado como deficiente ninguno, los errores cometidos estuvieron los errores cometidos estuvieron enmarcados en no llevar los brazos al frente y arriba, no realizar la flexión de la rodilla para amortiguar la caída. Al comparar los resultados obtenidos en la habilidad de saltar entre pretest y postest, los valores obtenidos muestran que se pasó desde las categorías de deficiente a la categoría de regular, de la categoría de regular a la de satisfactorio y de la categoría de satisfactorio a excelente (la que obtuvo el índice más elevado ya que del 14 % en pretest, en el postest se llegó al 93 %) indicador que expresa la mejoría que se alcanzó en los en las niñas y niños con respecto al desarrollo de la habilidad motriz de saltar. Para comprobar si existían diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el postest de la en la habilidad de saltar con respecto al pretest, se aplicó la prueba no paramétrica de wilcoxon, prueba de los rangos con signos de Wilcoxon, para un  $\alpha=0,05$  y se obtuvo una significación  $\alpha_0=0,010$  como  $\alpha_0 < \alpha$  se rechaza  $H_0$ , ya que el rango obtenido en el postest, después de la aplicación del programa fue significativamente menor que el pretest para nivel  $\alpha=0,05$  Por lo tanto los resultados obtenidos en la habilidad de saltar son significativos, favorables al postest.

En la evaluación de la habilidad motriz básica de lanzar, en el pretest se obtuvieron los siguientes resultados, en la categoría de excelente nueve alcanzaron esta categoría, representó el 8%, 70 alcanzaron la categoría de satisfactorio para un 62%, la categoría de regular 30 que representó el 27% y deficiente cuatro para un 3%, **Tabla 5 ,Gráfico 4** los errores principales fueron no mirar al frente, girar el tronco al lanzar, no extender la extremidad superior y llevarlo atrás para lanzar y no desplazar

**Tabla 3.** Resultados obtenidos en la habilidad de saltar.

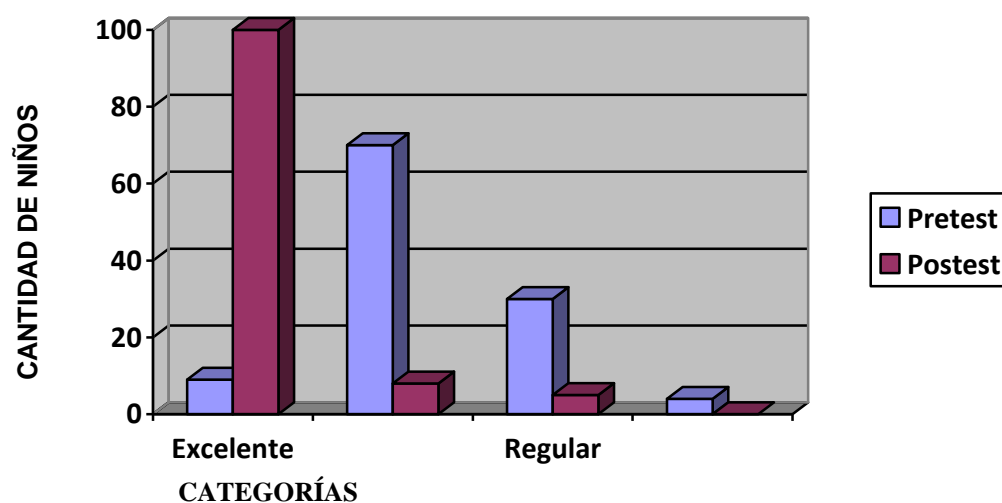
RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL			
	Pretest		Posttest	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Excelente	15	14	104	93
Satisfactorio	62	55	6	5
Regular	30	26	3	2
Deficiente	6	5	0	0
Total	113	100	113	100



**Gráfico 3.** Evaluación de la habilidad motriz básica saltar

**Tabla 4.** Resultados obtenidos en la habilidad de lanzar.

RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL			
	Pretest		Posttest	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Excelente	9	8	100	89
Satisfactorio	70	62	8	7
Regular	30	27	5	4
Deficiente	4	3	0	0
Total	113	100	113	100



**Gráfico 4.** Evaluación de la habilidad motriz básica lanzar.

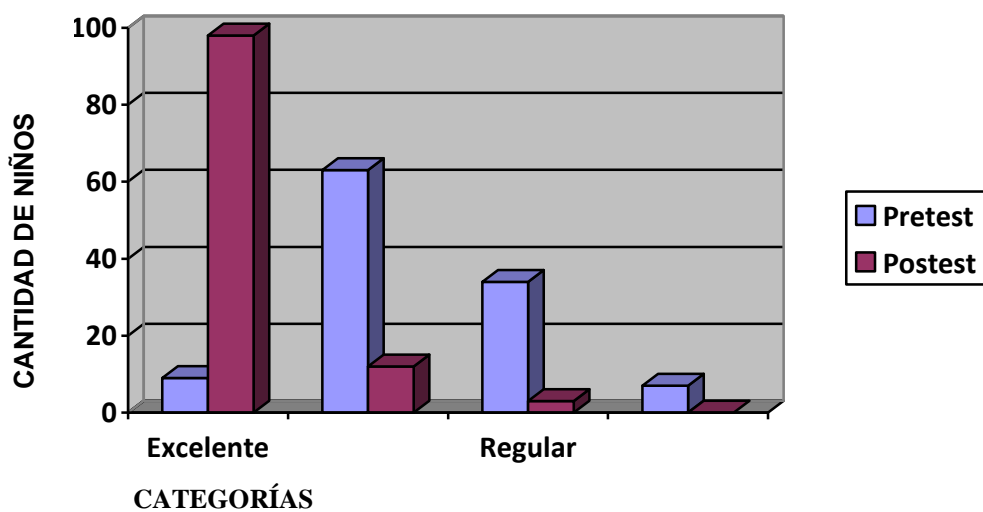
el pie contrario a la mano que lanza. En el postest los resultados obtenidos en la habilidad de lanzar se comportaron de la siguiente manera 100 niñas y niños alcanzaron la categoría de excelente para un 89%, ocho satisfactorio que representó el 7%, cinco la categoría de regular para el 4% y evaluado como deficiente ninguno, los errores cometidos fueron no mirar al frente, no desplazar el pie contrario a la mano que lanza y girar el tronco al lanzar. Al comparar los resultados obtenidos en la habilidad de lanzar entre pretest y postest, los valores obtenidos muestran que se pasó desde la categorías de deficiente a regular, de la categoría de regular a satisfactorio y de la categoría de satisfactorio a excelente (la que obtuvo el índice más elevado ya que del 8 % en pretest, en el postest se llegó al 89%) indicador que expresa la mejoría que se alcanzó en las niñas y niños con respecto al desarrollo de la habilidad motriz de lanzar. Para comprobar si existían diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el postest de la en la habilidad de lanzar con respecto al pretest, se aplicó la prueba no paramétrica de wilcoxon, prueba de los rangos con signos de Wilcoxon, para un  $\alpha=0,05$  y se obtuvo una significación  $\alpha_0=0,010$  como  $\alpha_0 < \alpha$  se rechaza  $H_0$ , ya que el rango obtenido en el postest, después de la aplicación del programa fue significativamente menor que el pretest para nivel  $\alpha=0,05$

Por lo tanto los resultados obtenidos en la habilidad de lanzar son significativos favorables al postest.

En la evaluación de la habilidad motriz básica de atrapar, en el pretest se obtuvieron los siguientes resultados, en la categoría de excelente nueve, representó el 8%, 63 alcanzaron la categoría de satisfactorio para un 56%, la categoría de regular 34 que representó el 30% y deficiente siete para un 6%, **Tabla 6, Gráfico 5** los errores principales fueron cerrar los ojos y virar la cabeza al atrapar la pelota, no colocarse debajo de la pelota y cerrar las manos en el momento del atrape lo cual favorece que la pelota se caiga. En el postest los resultados obtenidos en la habilidad de atrapar se comportaron de la siguiente manera 98 niñas y niños alcanzaron la categoría de excelente para un 87%, 12 satisfactorio que representó el 11%, tres la categoría de regular para el 2% y evaluado como deficiente ninguno, los errores fundamentales fueron cerrar las manos en el momento del atrape, no colocarse debajo de la pelota y

**Tabla 5.** Resultados obtenidos en la habilidad de atrapar.

RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL			
	Pretest		Posttest	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Excelente	9	8	98	87
Satisfactorio	63	56	12	11
Regular	34	30	3	2
Deficiente	7	6	0	0
Total	113	100	113	100



**Gráfico 5.** Evaluación de la habilidad motriz básica atrapar



cerrar los ojos en el momento de atrapar la pelota. Al comparar los resultados obtenidos en la habilidad de atrapar entre pretest y posttest, los valores obtenidos muestran que se pasó desde la categorías de deficiente a regular, de la categoría de regular a satisfactorio y de la categoría de satisfactorio a excelente (la que obtuvo el índice más elevado ya que del 8 % en pretest, en el posttest se llegó al 87 %) indicador que expresa la mejoría que se alcanzó en los en las niñas y niños con respecto al desarrollo de la habilidad motriz de atrapar. Para comprobar si existían diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el posttest de la en la habilidad de atrapar con respecto al pretest, se aplicó la prueba no paramétrica de wilcoxon, prueba de los rangos con signos de Wilcoxon, para un  $\alpha=0,05$  y se obtuvo una significación  $\alpha_0=0,010$  como  $\alpha_0 < \alpha$  se rechaza  $H_0$ , ya que el rango obtenido en el posttest, después de la aplicación del programa fue significativamente menor que el pretest para nivel  $\alpha=0,05$  Por lo tanto los resultados obtenidos en la habilidad de atrapar son significativos favorables al posttest.

El autor de esta tesis es del criterio que el programa de actividades físico-recreativas propuesto influyó de manera positiva en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y niñas, favorecido en gran medida por la concepción del programa, los tipos de actividades físico-recreativas utilizadas así como por las experiencias motoras acumuladas por las niñas y los niños. Los niños alcanzaron los logros motores acordes con las edades de 4-6 años como caminar, correr y saltar en diferentes direcciones, lanzar y golpear pelotas en forma combinada, escalar con coordinación, trepar en un plano vertical, reptar con coordinación, saltar con diferentes combinaciones, lanzar, capturar y rebotar la pelota, además, a pesar de no trabajarse de manera específica la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, fueron favorecidos por el programa aplicado.

## CONCLUSIONES

- El análisis teórico realizado permitió discernir que entre las principales teorías que fundamentan las actividades físico-recreativas encuentran la socio- histórico- culturales de Vigotsky, Talizina, entre otras y entre las principales actividades físico-recreativas recomendadas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas se encuentra los juegos de movimiento, actividades físicas de desplazamiento, combinaciones, actividades físicas para el desarrollo físico general actividades físicas principales o básicos.
- En el diagnóstico del problema se detectó un alto porcentaje de niñas y niños en las edades de 4-6 años de la comunidad Vázquez atendidos por el Programa Educa a Tú Hijo que no manifestaban el dominio de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar así como la necesidad de contar con actividades físico-recreativas para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas de estas niñas y niños, elementos que condujeron a la elaboración del programa propuesto.
- Los criterios metodológicos, estructurales y funcionales que se tuvieron en cuenta en la elaboración del programa para estimular el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y niños objeto de estudio, tuvieron como punto de partida la utilización de las actividades físico-recreativas en la comunidad, con un enfoque de integración sociocultural ajustados a las particularidades individuales de las niñas y niños, así como a las características de la comunidad.
- Los resultados obtenidos en la aplicación del programa resultaron significativos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar en los niños y niñas de 4-6 años de edad estudiados de la comunidad Vázquez, evidenciado en los logros motores alcanzados en correspondencia con su edad.

## RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación se recomienda:

- ➔ Elaborar planes y programas para la capacitación del personal que tenga incidencia en el Programa Educa a Tú hijo de la comunidad de modo que se propicie el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y niños atendidos por este programa.
- ➔ Realizar estudios relacionados con la evaluación de las combinaciones de habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4 a 6 años de edad en la comunidad estudiada.
- ➔ Aplicar el programa de actividades físico- recreativas como alternativa para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niñas y niños de la comunidad como parte del el Programa Educa a Tú hijo, el de Educación Física preescolar y como programa independiente.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Ander - Egg, E; (1992) La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
2. Ajuriaguerra, J; (1973) Manual de psiquiatría infantil. Edit. Toray-Masson-Paris, 5ta Edición. Pág. 29-33
3. Batalla, A; (2000) Habilidades motrices. Barcelona. España. Editorial INDE. Pág 26-38
4. Bequer, G; (2002) La motricidad en la edad preescolar. Edit. KINESIS. Armenia, Colombia. Pág.56
5. Berruezo, P., (2000) El contenido de la psicomotricidad. En: Bottini, P. (ed.) Psicomotricidad: prácticas y conceptos. España: Miño y Dávila, pp. 43-99
6. Berruezo, P., (2005) El cuerpo, el desarrollo y la psicomotricidad. Revista de estudios experimentales, 49(1), pp. 15-26.
7. Blázquez, D; (1990) Procedimientos y pruebas de evaluación del ámbito motor. En su: Evaluar en Educación Física. Tenerife. España.
8. Cervantes, J. (1992) Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México.
9. Brunner, J.S; (1989) Desarrollo cognitivo. Edit. Pablo del Río. Traducido por: Arturo Maldonado. Madrid. Pág.21-25
10. Conte, L; (1993) La educación psicomotriz y sensoriomotriz en las primeras etapas de la infancia. En: Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física. Madrid, Editorial Deportiva. Pág. 177-187
11. Conte, L; (1993) Las habilidades perceptivas motoras: Percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal. Concepto y actividades para su desarrollo En: Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros. Especialistas en Educación Física. Madrid, Editorial Deportiva. Pág. 213-227
12. Colectivo de autores (1993.) Educa a tu Hijo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Editorial .Pueblo y Educación La Habana Cuba

13. Da Fonseca, V; (2006) Estudio y Génesis de la Psicomotricidad. 2da. Edic. Edit. INDE. Pág. 48
14. Díaz, M; (1993) El juego: Teorías, características y clasificación del Juego infantil. El juego como actividad física organizada. Estrategias del juego, estrategias de cooperación, de oposición, de resolución. En su: Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física Madrid Editorial Deportiva. Pág. 213-227
15. Díaz, Y;(2000) Habilidades motrices básicas. Editorial Paidotribo. Pág. 38-40
16. Estévez, M, M. Arroyo, y C. González;(2006) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial Deportes. Cuba.Pág.174-175, 180-181
17. Ezquerro, J., (2006). Psicomotricidad. Trastornos del desarrollo psicomotor. En:<http://www.psicologoinfantil.com/trasdesapsicom.htm>.
18. Fernández. I; (1999) Educación psicomotriz en preescolar y preparatorio. Edit. NARCEAS. Pág.31
19. Fernández, J.P; (2005). La importancia de la psicomotricidad en educación física. En: <http://www.primaria.profes.net/archivo>
20. García, J.J; (1993) El cuerpo y el movimiento como medio de expresión. En: Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física. Madrid Editorial Deportiva. Pág.253-264
21. García, J. y Vidal, F;(1999) Juego y psicomotricidad. España: CEPE, pp. 13-23.
22. Gardner, A; (1989) Estrategia de Aprendizaje. Edit. PAIDOS. Buenos Aires. Pág. 45
23. Gesell. A.E; (1986) El niño de 4 a 10 años. Editor Armand Colin.Paris. Traducción castellana siglo XX. Pág.127
24. González, Catalina; (2003) Características del niño de 0 a 6 años. La

habana Edit. Orbe. Pág.45

25. Guilmain, G; (2000) Evolución Psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años. Edit. Médica y Técnica. Pág. 110-113 La Praxiología Motriz: Fundamentos y Aplicaciones.
26. Hernández, M y J.P Rivas;( 2004) Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte. Edit. INDE. Barcelona-España.
27. Le Boulch, J; (2000) La educación por el movimiento en la edad escolar. Edit. PAIDOS. Buenos Aires. Pág.139-142
28. Lorda, R; (1990) Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. Mexo Sport, Montevideo
29. Meiner, K; (1977) El desarrollo motor desde el nacimiento hasta la vejez. En su: Didáctica del Movimiento. La Habana. Editorial Orbe. Pág. 193-253
30. Milton, S y R. Jane; (1999) Piaget en el aula. Edit. HUEMUL. Pág. 248-250
31. Quintana J. (1993) Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
32. Pastor, J. L;( 2002) Desarrollo Psicomotor del niño preescolar. Edit. INDE-España. Pág. 45
33. Piaget. J; (1989) La construcción real en el niño. Edit. PROTEO. Pág. 25
34. Picq. L y P. Vayer; (2000) Education Psychomotrice, Paris .Edit. DOIN, 3ra. Edic. Pág. 120-125
35. Rossel, G; (2000) Manual de Educación Psicomotriz. Edit. MASSONTORAY. Pág. 56-59. Barcelona.
36. Russo, J.J; (1999) Hitos en el mundo del pensamiento. Historia de la filosofía. Editorial Helder. 3era edición. Pág. 145, 147 y 326. Barcelona España.
37. Sánchez, M.E y M. González; (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad Habana. Editorial Deportes. Pág.177
38. Vigotsky. L.S;( 1999) Pensamiento y Lenguaje .New York: Wiley. Pág.15

## **ANEXO 1**

### **GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 4-6 AÑOS DE LA COMUNIDAD VÁZQUEZ**

Observar a las niñas y niños preescolares al caminar en línea recta en una distancia de 10 metros, marcado con un taco o cono. Dirigir la atención hacia:

Si lleva la visión periférica o vista al frente, la cabeza y tronco erguido, realiza oscilaciones de brazos al frente y atrás, apoyo del pie talón-punta y coordinación del movimiento de brazos y piernas.

**Observar al correr** si lleva la vista al frente y el tronco ligeramente inclinado al frente, las oscilaciones de los brazos al frente y atrás, si lleva las rodillas al frente y arriba, el cuádriceps en posición paralela al piso, apoyo del metatarso durante la carrera, coordinación en el movimiento entre brazos y piernas.

**Observar al saltar** en la coordinación dinámica y la coordinación motriz si lo realiza: con los ojos abiertos, vista al frente, rodillas semiflexionadas para tomar el impulso y extenderlos al realizar el salto en el aire, llega al piso con los pies paralelos para amortiguar la caída, si lleva las extremidades superiores extendidas y a los lados del cuerpo y si durante el movimiento lleva las rodillas semiflexionadas para amortiguar la caída.

**Observar al lanzar** la realización del lanzamiento con una mano y por debajo del brazo, llevando la vista al frente, la colocación de los pies en el suelo, paralelos en el momento del lanzamiento, extensión de la extremidad superior, llevando el objeto atrás al realizar el lanzamiento, posición correcta del tronco y en equilibrio y desplazamiento del pie contrario a la mano que lanza.

**Observar al atrapar** el mantenimiento del equilibrio estático y de la coordinación motriz así como desde la posición de pie, si el niño se coloca debajo de la pelota, lleva los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido, toca la pelota cuando hace contacto con las manos y acerca las manos en el momento de atrapar la pelota.

Observar la combinación entre las habilidades motrices básicas correr y lanzar, correr y saltar, atrapar y correr.

## **ANEXO 1.1**

Resultados de la observación de las habilidades motrices básicas de las niñas y niños de 4-6 años de la comunidad Vázquez. Fueron realizadas 10 observaciones durante el período de aplicación, en las que se constató:

Habilidad motriz básica caminar. Al caminar no llevaban la vista al frente el 35% predominó dirigir la vista hacia ambos lados alternativamente, 57 % mantuvo la cabeza y tronco erguido, 56 % no realizaron oscilaciones de brazos al frente y atrás, 40% no realizó el apoyo del pie talón-punta, en la coordinación del movimiento de brazos y piernas solo el 55% la realizó correctamente.

Habilidad motriz básica correr. No llevaban la vista al frente con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante el 51%, las oscilaciones de los brazos al frente y atrás fueron alcanzadas por el 40 %, en 30% se llevaban las rodillas al frente y arriba con el cuádriceps en posición paralela al piso, apoyo del metatarso durante la carrera 40% y la coordinación en el movimiento entre brazos y piernas alcanzó el 25%

Habilidad motriz básica saltar. En la coordinación dinámica y la coordinación motriz fue realizada con los ojos abiertos, vista al frente, fue realizada por el 20%, rodillas semiflexionadas para tomar el impulso y extenderlos al realizar el salto en el aire se logró en el 25%, en el 20% no se llega al piso con los pies paralelos de modo que eso hace que generalmente pierdan el equilibrio al caer, el 70% llevaban las extremidades superiores extendidas y a los lados del cuerpo y durante el movimiento el 40% llevaron las rodillas semiflexionadas para amortiguar la caída.

Habilidad motriz básica lanzar. La realización del lanzamiento con una mano y por debajo del brazo, llevando la vista al frente alcanzó el 20%, 30% se realizó la colocación de los pies en el suelo, paralelos en el momento del lanzamiento con extensión de la extremidad superior, llevando el objeto hacia atrás al realizar el lanzamiento, se adoptó una posición correcta del tronco y en equilibrio durante el lanzamiento en el 20%, el desplazamiento del pie contrario a la mano que lanza, fue logrado en el 20%

Habilidad motriz básica atrapar. El mantenimiento del equilibrio estático y de la coordinación motriz al atrapar la pelota alcanzó desde la posición de pie, el 37% de



los niños se colocaban debajo de la pelota, el 20% al atrapar la pelota llevaban los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido, tocaban la pelota cuando hace contacto con las manos el 30%, separa los dedos en el momento de atrapar la pelota 37%, separaron las manos en el momento de atrapar la pelota el 33%

Combinación entre habilidades. Se rompe la continuidad de movimiento cuando se combinan una habilidad motriz con otra como es el caso de correr y lanzar (60%) correr y saltar (53%) atrapar y correr (44%)

## **ANEXO 2**

### **GUÍA DE OBSERVACIÓN A LA ACTIVIDAD CONJUNTA**

Objetivo: Constatar cómo se trabajan las habilidades motrices básicas en las niñas y los niños de 4 a 6 años atendidos por el Programa Educa a Tu Hijo de la comunidad Vázquez.

#### **Categorías e indicadores:**

1. Se incluye la actividad física dentro de los contenidos de la actividad conjunta.  
Siempre\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_
2. Frecuencias con las que se trabajan las habilidades motrices básicas.  
Siempre\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_
3. De las habilidades motrices básicas cuáles son las que más se trabajan:  
Caminar\_\_\_\_ Lanzar\_\_\_\_ Saltar\_\_\_\_ Correr\_\_\_\_ Reptar\_\_\_\_ Golpear\_\_\_\_  
Rodar\_\_\_\_ Escalar\_\_\_\_ Tregar\_\_\_\_ Cuadripedia \_\_\_\_ Combinaciones\_\_\_\_
4. Independencia de los niños en el desarrollo de las diferentes formas y direcciones al ejecutar las habilidades motrices básicas.  
Siempre\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_
5. Creatividad de las niñas y niños en la realización y combinación de las diferentes habilidades motrices básicas.  
Siempre\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_

#### **ANEXO 2.1**

Resultados de la observación de las habilidades motrices básicas en niños de 4-6 años atendidos por el Programa Educa a Tu Hijo de la comunidad Vázquez.

Se realizaron 16 observaciones durante las actividades conjuntas, se constató: que la inclusión de actividades físicas en las actividades conjuntas se realiza en un 50% y sin planificación de las mismas, el 75% de las actividades se dirigen a los juegos de roles, en el trabajo de las habilidades motrices se incluyen: caminar (100%), correr (68%), lanzar (60%) y saltar (40%), no se trabajan otras habilidades: reptar, golpear, rodar, escalar, trepar, cuadripedia ni combinaciones entre ellas, el 78% de los niños muestran poca variedad de formas en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, el 90% mostraron poca creatividad en la combinación de las diferentes habilidades motrices básicas, así como en la coordinación de los movimientos al

realizar las mismas. La ejecutora no propicia de forma intencionada dentro de la actividad conjunta el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y los niños de 4-6 años atendidos en el Programa Educa a Tú Hijo.

## **ANEXO 3**

### **ENTREVISTA A PROFESORES DE CULTURA FÍSICA**

Objetivo: Obtener información sobre la preparación que poseen para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 4-6 años del Programa Educa a Tu Hijo.

Cuestionario:

1. ¿Conoce las características del programa para la estimulación del desarrollo psicomotor (habilidades motrices básicas ) en las niñas y niños de 4-6 años?
2. ¿Cuántas habilidades motrices básicas trabaja con los niños de 4 a 5 años en la actividad conjunta?
3. ¿Considera usted que los ejercicios que aparecen en el programa son suficientes para desarrollar las habilidades motrices básicas en estas edades?
4. ¿Considera usted que se deberían incrementar más actividades para el desarrollo psicomotor (habilidades motrices básicas) de las niñas y de los niños?

#### **ANEXO 3.1**

Resultados obtenidos en la entrevista realizada a profesores de Cultura Física que trabajan con el Programa Educa a Tu Hijo.

La entrevista aplicada a entrevistas realizadas a los seis profesoras de Cultura Física que trabajan en el programa Educa a tu Hijo. Se obtuvieron los siguientes resultados:

- El 50% presenta dificultades en el dominio de las características y logros para el desarrollo de las habilidades motrices básicas de la edad,
- El 100% de la muestra se refirió a las habilidades caminar, lanzar, saltar y correr, pero de forma individual, sin referirse a combinaciones entre ellas, así como a las demás habilidades a lograr en este grupo.
- El 100% de los profesores afirman que los ejercicios que aparecen en el programa no son suficientes para lograr variedad en las diferentes actividades realizadas.
- 100% refieren que resulta necesaria la elaboración de nuevas estrategias que propicien la diversidad y variedad de opciones que favorezcan el desarrollo psicomotor (habilidades motrices básicas) de los niños y la labor de las ejecutoras.

## **ANEXO 4**

### **ENCUESTA A LAS EJECUTORAS VOLUNTARIAS**

Objetivo: Obtener información acerca de la preparación de las ejecutoras voluntarias del grupo de niños de 4-6 años del programa Educa a Tu Hijo para estimular el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Estimada ejecutora: Se le ruega la mayor sinceridad posible en las respuestas a las preguntas, de esta forma estará contribuyendo al perfeccionamiento del trabajo en la esfera motriz de niños de esta edad y en su formación. Muchas gracias.

Cuestionario:

1. ¿Conoce las habilidades motrices básicas a desarrollar en esta edad?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Enúncielas.\_\_\_\_\_

2. ¿Ha recibido orientaciones metodológicas o superaciones para la planificación de las habilidades motrices básicas en la actividad conjunta? Siempre\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_ Algunas veces\_\_\_\_\_

3. Exponga los medios con que cuenta para el desarrollo de cada habilidad motriz.

---

4. ¿Considera que tiene la preparación necesaria para dar tratamiento a las habilidades motrices básicas? Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

### **ANEXO 4.1**

Resultados de la encuesta aplicada a ejecutoras voluntarias de la comunidad

Vázquez.

La encuesta fue aplicada a las 25 ejecutoras voluntarias. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 75% de las ejecutoras no dominan las habilidades motrices básicas a desarrollar en la edad de 4-6 años, con respecto a las orientaciones metodológicas o superaciones recibidas para la planificación de las habilidades motrices básicas en la actividad conjunta, el 28% plantea haberlas recibido, 32% respondió que algunas veces y el 40% plantea que no ha recibido ninguna orientación al respecto, las ejecutoras disponen de recursos y medios creados por la comunidad para trabajar solo algunas de las habilidades motrices básicas, tales como: saltar (75%), lanzar (70%), caminar (60%), corre (60%) y mientras que para desarrollar otras, como: reptar (45%), cuadrupedia (30%) y rodar (20%), no poseen medios de enseñanza para trabajar las habilidades de escalar, trepar y golpear (100%) y el 85%

plantean que no se encuentran preparadas para impartir actividades encaminadas al desarrollo de estas habilidades motrices básicas.

## **ANEXO 5**

### **ENTREVISTA A LAS PROMOTORAS**

Objetivo: Obtener información sobre la preparación que poseen para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 4-6 años del programa Educa a Tu Hijo.

Cuestionario:

1. ¿Conoce los contenidos que aparecen en los folletos del Programa Educa a Tu Hijo referentes a la esfera motriz?
2. Argumente las habilidades motrices básicas que se trabajan con las niñas y niños de 4-6 años de edad.
3. ¿Cómo prepara a las ejecutoras voluntarias del consejo popular que trabajan con las niñas y niños de 4-6 años para el tratamiento a las habilidades motrices básicas en la actividad conjunta?
4. Posee la documentación metodológica necesaria para el trabajo sistemático de las habilidades motrices básicas en esta edad.

#### **ANEXO 5.1**

Resultados de la entrevista aplicada a las promotoras de la comunidad Vázquez

La entrevista se aplicó a las cuatro promotoras. Los resultados obtenidos en la aplicación de las encuestas fueron los siguientes:

El 100% de las promotoras conocen las habilidades motrices básicas a desarrollar acorde con la edad, pero no dominan con profundidad la variedad de formas y medios de enseñanza que se pueden utilizar en cada una de ellas.

Se comprobó que aún cuando se conciben las formas de preparación, no se desarrollan en el 90% de los casos temas referidos a la esfera motriz, ni se aplican actividades demostrativas que contribuyan a elevar la efectividad en la dirección de la actividad conjunta para lograr de forma intencionada el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

## **ANEXO 6**

### **ENCUESTA A LOS ESPECIALISTAS**

Nombre y apellidos:

Título:

Grado Científico:

Años de experiencia:

Objetivo: Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación y factibilidad del programa de actividades físico-recreativas para contribuir al desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 4-6 años del programa Educa a Tu Hijo de la comunidad Vázquez

Compañero especialista: Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación del plan de actividades físico-recreativas para contribuir al desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 4-5 años, su información será de mucha utilidad para materializar este programa, por lo que se le solicita que señale la sugerencia elegida.

Cuestionario:

1. ¿Considera oportuno la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas para contribuir al desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de 4-6 años?  
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
2. ¿Según su criterio las actividades del programa están en correspondencia con los logros motores de la edad? Argumente.  
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
3. ¿Considera que de acuerdo con la forma en que está concebido el programa de actividades físico-recreativas se contribuya al desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y niños a través de la práctica educativa?
4. ¿Cómo valora la factibilidad del programa?
5. ¿Qué sugerencias ofrece para mejorar o perfeccionar la propuesta elaborada?