



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Título:

Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños de la Unidad Educativa “Andes
College”

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y deporte.**

Autor:

Remache Velasco Byron Patricio

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Byron Patricio Remache Velasco con cédula de ciudadanía 0604472944, autor (a) del trabajo de investigación titulado: Actividades Motrices Básicas en el Equilibrio en niños de la Unidad Educativa Andes College, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 30 de octubre 2024



Byron Patricio Remache Velasco

C.I: 0604472944



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Vinicio Sandoval, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños”**, bajo la autoría de **Remache Velasco Byron Patricio** con CC: 0604472944; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 28 de octubre del 2024



Mgs. Vinicio Sandoval
C.I: 0602280166



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "**Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños**", presentado por **Remache Velasco Byron Patricio** con CC: **0604472944**, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 21 de noviembre 2024

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Marcelo Vázquez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR

FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **Remache Velasco Byron Patricio** con CC: **0604472944**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños**", cumple con el 5 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de octubre de 2024



Mg. Vinita Sandoval
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Primeramente, agradezco a Dios por culminar mis estudios por darme un gran aliento de valentía y esfuerzo para nunca rendirme y seguir adelante con mis estudios, dedico este trabajo muy importante que es mi tesis, con todo mi amor y mi gratitud a mi familia, por ser el pilar muy fundamental en mi vida, a mi padre por su apoyo incondicional, sus sacrificios y su gran confianza en mí, por siempre brindarme su amor y nunca dejarme solo, siempre estuvo a mi lado. Y en especial dedico este trabajo a mi esposa y a mis 2 hijos cuya inspiración, comprensión y amor han sido mi refugio y mi fuerza durante este arduo camino y sin olvidarme de mi hermano que supo estar a mi lado apoyándome con sus consejos y sus palabras de aliento para poder forjarme como un gran profesional.

Remache Velasco Byron Patricio

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios todopoderoso porque a él le debemos nuestra existencia, y a todas las personas que me han contribuido de una u otra manera, a la realización de mi tesis. A la Universidad Nacional de Chimborazo por brindarme esa gran oportunidad de estudiar esta carrera y de esa forma culminar con éxito. Al Mgs Vinicio Sandoval G por impartir sus conocimientos y por su estable orientación, apoyo y paciencia a lo largo de todo el proceso. Su experiencia y sus consejos han sido fundamental para la culminación de mi trabajo.

Remache Velasco Byron Patricio

ÍNDICE GENERAL

Contenido

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 Antecedentes de la investigación.....	15
1.2 Planteamiento del problema.....	17
1.3 Justificación del problema.....	19
1.4 Objetivos.....	20
1.4.1 Objetivo General.....	20
1.4.2 Objetivo Específicos.....	20
CAPÍTULO II.....	21
2. MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Desarrollo motor.....	21
2.1.1 Habilidades motrices básicas.....	21
2.1.2 Importancia de las habilidades motrices básicas.....	23
2.1.3 Proceso madurativo de las habilidades motrices básicas.....	23
2.1.4 Clasificación de las habilidades motrices básicas.....	26

2.2	Equilibrio.....	28
2.2.1	Importancia del equilibrio	29
2.2.2	Factores que intervienen en el equilibrio	30
2.2.3	Beneficios del equilibrio	33
2.2.4	Tipos de equilibrio	33
2.2.5	Etapas de desarrollo del equilibrio	35
2.2.6	Desarrollo y aprendizaje mediante juegos.	36
CAPÍTULO III		38
3.	METODOLOGÍA.....	38
3.1	Método Científico	38
3.2	Enfoque	38
3.2.1	Mixto.....	38
3.3	Diseño de investigación	38
3.3.1	Cuasi - experimental	38
3.4	Tipo de estudio.....	38
3.4.1	Transversal	38
3.4.2	De Campo	38
3.5	Nivel o alcance de la investigación.....	39
3.5.1	Documental	39
3.5.2	Descriptiva	39
3.6	Población y muestra.....	39
3.6.1	Población.....	39
3.6.2	Muestra.....	39
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
3.7.1	Técnicas	39
3.7.2	Instrumento.....	40
3.8	Recolección de Datos.....	41

3.9 Interpretación de Datos	41
CAPÍTULO IV.....	42
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	42
4.1 Aplicación del instrumento de evaluación	42
4.2 Prueba de normalidad	43
4.3 Prueba de Wilcoxon	43
4.4 Discusión.....	44
CAPÍTULO V.....	46
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1 Conclusiones.....	46
5.2 Recomendaciones	47
CAPÍTULO VI	48
6. PROPUESTA.....	48
6.1 Tema.....	48
6.2 Presentación.....	48
6.3 Introducción.....	48
6.4 Objetivos	49
6.4.1 Objetivo General:	49
6.4.2 Objetivo Específicos	49
6.5 Metodología.....	49
BIBLIOGRAFÍA	62
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Proceso madurativo de las habilidades motrices básicas	23
Tabla 2. Clasificación de las habilidades motrices básicas	26
Tabla 3. Factores que influyen en equilibrio	30
Tabla 4 Proceso de desarrollo de equilibrio	35
Tabla 5. Sexo de los estudiantes	39
Tabla 7 Prueba KTK.....	42
Tabla 8 Prueba de normalidad	43
Tabla 9 Prueba de Wilcoxon	43

RESUMEN

El desarrollo de la presente investigación tuvo como finalidad Determinar la importancia de las actividades motrices básicas en el equilibrio en niños de 6 EGB de la Unidad Educativa Andes Colleague, se pudo conocer que Estas habilidades motrices básicas no solo aparecen por efectos de maduración biológica, sino también por la actividad práctica del niño o la niña en el medio que lo rodea. Desde el primer año de vida el niño - niña comienza a orientarse en el entorno, a conocer su cuerpo y a realizar sus primeras acciones motrices. Partiendo de la organización de su propio cuerpo, el niño - niña progresivamente ampliará su espacio, logrando establecer la relación espacio - temporal. La metodología que se utilizó tuvo un método hipotético, el enfoque fue mixto, el tipo fue transversal y de campo, por el nivel descriptivo, la población la conformaron 20 estudiantes de sexto EGB, el instrumento fue la prueba KTK, en donde por medio de la misma se logró identificar que P-Valor 0,00 que representa un grado significativo; mientras que para el resto de test el P-Valor tiene una relación bilateral de muy significativo. Se concluyó que con base a los resultados obtenidos del análisis pre y post test se logró identificar que la aplicación de las actividades motrices básicas favoreció de manera positiva el desarrollo del equilibrio. El equilibrio en los estudiantes favorece la orientación, favorece el desarrollo integral, postura y por ende mejorar y beneficia el desarrollo del aprendizaje

Palabras claves: Actividades motrices básicas – Desarrollo motriz – Equilibrio - Prueba KTK.

SUMMARY

The purpose of this research was to determine the importance of the activities and basic motor skills in balance in children aged 6 years of age. In the Andes College Educational Unit, it was learnt that these basic motor skills are not only shown by the effects of biological maturation but also by the practical activity of the child or girl in the environment that surrounds him or her. From the first year of life, the boy or girl begins to orient themselves in the environment, to know their body, and to perform his first motor actions. Starting from the organisation of his own body, the child-girl progressively expanded its space, managing to establish the space-time relationship. The methodology that is used to have a hypothetical method, the approach was mixed, the type was cross-sectional and field, due to the descriptive level, the population was made up of 20 students of sixth grade EGB, the instrument was the KTK test, where by means of the It was possible to identify that P-Value 0.00, which represents a significant degree, while for the rest of the tests the P-value has a very significant bilateral relationship. It was concluded that based on the results obtained from the pre- and post-test analyses, it was possible to identify that the application of basic motor activities favoured in a positive way the development of balance. The balance in students favours orientation, favours the integral development of posture, and therefore improves and benefits the development of learning.

Keywords: Motor activities-Motor Development- Balance-KTK Test.



MARIO NICOLAS
SALAZAR RAMOS

Revised by
Mario N. Salazar

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La actividad física desde las primeras edades hay que verlo como un agente transformador en los niños, ya que a través del movimiento el mismo va desarrollando habilidades sociales, emocionales y cognitivas. El movimiento constituye una educación integral en la vida del niño y puede a través de su efecto de salud mental lograr el aumento de las capacidades de los mismos por aprender. Es significativo la realización de ejercicios físicos con carácter sistemático, correctamente organizados, partiendo de la clase y la doble función que con ella se persigue desde el punto de vista instructivo-educativo, como elemento indisoluble, juega en tal sentido un papel determinante (Hernández & Ana Camejo, 2019).

Las actividades motrices básicas son muy importantes y son elementos básicos de la condición física ya que esto mejora por medio del entrenamiento o también por la preparación física como es el equilibrio, esto nos ayuda a realizar actividades motoras, también nos ayuda lo que es la coordinación, ya que son elementos muy esenciales para lo que es la prestación motriz y deportiva.

La importancia de las habilidades motrices básicas, radica en la coordinación y el equilibrio, actividades que se implican en la mayor parte de funciones para el desarrollo de habilidades gruesas como finas y el desempeño de actividades formativas deportivas dispuesta considerando elementos de la didacta y metodología propia del área de educación física (Caiza y otros, 2022).

En esta investigación cuenta con los aspectos más importantes de las actividades motrices básicas en el equilibrio en niños ya que el equilibrio juega un papel muy importante a la hora del control corporal, también es una condición de nuestros movimientos y nuestras acciones es una actividad lúdica y fundamental para el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes también nos ayuda a que los niños tengan un mejor desarrollo y capacidad para ejecutar de forma correcta sus habilidades, ayuda a mejorar la confianza, por otro lado previene las caídas y nos ayuda a estar activos.

El objetivo del estudio es mejorar y desarrollar las actividades motrices básicas en el equilibrio en niños. Las actividades motrices básicas es caminar, correr, saltar, escalar, trepar, lanzar, capturar estos movimientos son habituales en nuestra vida cotidiana como

también tenemos componentes sobre los que debe ir orientado el trabajo y el entrenamiento.

El informe se estructura en coherencia con los requerimientos establecidos:

Capítulo I.- En donde se presenta la introducción, antecedentes, planteamiento del problema y los principales antecedentes internacionales, nacionales y regionales, los objetivos y justificación.

Capítulo II.- Constituido por el Marco Teórico, en donde se incluye los fundamentos conceptuales de las variables de estudio.

Capítulo III.- Contiene el marco Metodológico, con el diseño de investigación, tipo, nivel, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Capítulo IV.- Refiere al análisis e interpretación de datos con representaciones gráficas de los resultados de la investigación.

Capítulo V.- Abarca las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos que incluyen el instrumento utilizado, modelo de consentimiento informado, fotografías, oficios.

Finalmente se encuentra la bibliografía y anexos de la investigación.

1.1 Antecedentes de la investigación

Las habilidades motrices básicas, encuentran un soporte para el desarrollo en las destrezas que se asimilan al ver y observar, estando presentes desde el minuto en que se nacen a lo largo del desarrollo, estas acciones pueden evidenciar al momento de tomar un balón, gatear, aprender a caminar, lanzar, correr o simplemente realizar ejercicios donde se requiera el equilibrio.

El autor Rubiera (2020), en la Universidad de Valladolid de España, realizó una investigación sobre “las habilidades motrices básicas en educación física escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje”, tuvo como objetivo diseñar una Unidad Didáctica contextualizada que desarrolle las habilidades motrices básicas a través de los ambientes de aprendizaje. Metodológicamente se utilizó un diseño experimental, de tipo experimental, propositivo y experimental, como

instrumento de evaluación se utilizó una ficha de observación, la cual permitió conocer que la propuesta de intervención favoreció el óptimo desarrollo de las habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio, saltar, correr, lanzar, capturar permitiendo generar un óptimo desarrollo.

En la Universidad César Vallejo del Perú, los autores Bautista y Ochoa (2018), realizaron una investigación sobre “Actividades Lúdicas para la mejora de las Habilidades Motrices Finas en niños y niñas de 3 y 4 años de la I.E.P “Cyberkids” Ayacucho, 2018”, cuyo objetivo fue conocer la influencia de las actividades lúdicas en la mejora de las habilidades motrices finas en los niños y niñas. Metodológicamente se utilizó un diseño preexperimental, de tipo explicativo, propositivo, transversal, de campo, la población la conformaron 50 estudiantes. El instrumento fue la ficha de observación la cual se aplicó pre y post test. Se concluyó que de acuerdo a los resultados hallados mediante el estadígrafo Wilcoxon se puede concluir que las actividades lúdicas produce efectos significativos en la mejora de la motricidad viso manual en niños y niñas, resultado que es corroborado con lo mostrado en la tabla 6 el que nos permite observar que el nivel de significancia obtenida es equivalente a $p=0.000$ que es menor a $\alpha=0.05$, razón por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el nivel de motricidad viso manual respecto al pre test y post test a un nivel de confianza del 95% y significancia de 5%. Por tanto, se confirma la primera hipótesis específica.

De la misma manera la autora Guerrero (2019), en su investigación sobre “Desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de la cultura física y deportes en los niños de 4 años del centro educativo “Daniel Rodas Bustamante”, ciudad de Loja, 2014”. Su finalidad fue valorar si la asignatura de Cultura Física y Deportes permite el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños. La metodología fue de tipo cualitativo, los métodos fueron analítico – sintético, inductivo – deductivo, de campo el diseño fue no experimental, longitudinal, la población la conformaron 32 niños, el instrumento de evaluación fue el test de las habilidades motrices básicas, el cual permitió conocer que las actividades físicas recreativas, deportivas y juegos infantiles planificados adecuadamente permitieron mejorar y desarrollar las habilidades motrices. De acuerdo con los resultados de los test aplicados, se hace necesario que los niños del nivel inicial reciban la asignatura de Cultura Física, para mejorar, fortalecer y desarrollar cada una de las habilidades motrices básicas necesarias en el diario vivir.

1.2 Planteamiento del problema

A nivel mundial se profundiza que las actividades básicas motrices son predisposiciones fisiológicas innatas que posee el individuo, el desarrollo de las actividades básicas motrices es muy importante, en la etapa de la niñez ya que permite a los niños a tomar conciencia y también a tener un mejor control de todo su cuerpo, como son sus movimientos y coordinativos como es correr, saltar, escalar y así tener un mejor control de las coordinaciones motoras y la respiración.

Para Roa y otros (2019), las actividades motrices básicas son caminar, correr, saltar. Son aquellas que permiten de una forma muy fundamental realizar cualquier tipo de actividad física.

Estas habilidades motrices básicas no solo aparecen por efectos de maduración biológica, sino también por la actividad práctica del niño o la niña en el medio que lo rodea. Desde el primer año de vida el niño - niña comienza a orientarse en el entorno, a conocer su cuerpo y a realizar sus primeras acciones motrices. Partiendo de la organización de su propio cuerpo, el niño - niña progresivamente ampliará su espacio, logrando establecer la relación espacio - temporal. Algunos niños de estas edades presentan determinadas dificultades relacionadas con las habilidades motrices básicas como: caminar, correr, lanzar y atrapar (p. 388).

De la misma manera Caiza y otros (2022), las actividades motrices básicas en América Latina son los pilares sobre los que se asienta nuestra condición física. Cuanto más las desarrolles, mejor será tu condición física, cuanto mayor sea ésta, mayor capacidad para realizar trabajos físicos e intelectuales, es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo.

Las habilidades motrices son indispensables en el desarrollo de los seres humanos, debido a que son necesarias para realizar diferentes actividades que van desde lo simple como recoger una pelota del suelo, a lo complejo como las actividades deportivas recreativas o de competencia. En este sentido, las clases de Educación Física deben convertirse en un espacio para ejercitar la motricidad con un enfoque pedagógico y didáctico que inflencie positivamente en la actividad deportiva (p. 3372).

Pero la aportación más importante es que tu salud y estado de ánimo mejorarán cuando tu condición física esté correctamente desarrollada. Las actividades motrices básicas son condiciones internas de cada organismo, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física, y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas, son capacidades que tiene el organismo para ser apto o no apto en una tarea determinada ya que es un conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.

En Ecuador el desarrollo de las actividades motrices básicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo la cual requiere de cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas, en la formación del equilibrio psicológico para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

Las inteligencias múltiples como método de enseñanza en el desarrollo de habilidades motrices básicas tenemos la inteligencia corporal-cinestésica propuesto por Howard Gardner, mediante esta inteligencia el niño puede expresar ideas y sentimientos logrando un aprendizaje significativo, además, dentro de las habilidades ayuda en el desarrollo de diferentes actividades como el atletismo, danza, arte dramático, la gimnasia, trabajos manuales y la utilización de herramientas mediante la manipulación; el docente debe generar un aprendizaje activo, también podemos destacar que las destrezas van de la mano con las habilidades y la mejor manera de fortalecer es realizando actividades al aire libre (Gamandé, 2020).

Esto nos da a conocer que es muy fundamental realizar las actividades motrices básicas ya que esto nos ayuda a mantener lo que es la coordinación y el equilibrio esto permite a los niños a tomar consciencia y a tener un mejor control de su cuerpo y en sus movimientos y por ende tener un mejor control de las coordinaciones motoras y la respiración también nos proporciona la relación con otras personas.

1.3 Justificación del problema

La importancia de las clases de educación física debe ser considerada como una disciplina fundamental en la educación; posibilita a los estudiantes desarrollar habilidades motoras, cognitivas y afectivas, expresar la espontaneidad, fomentar un aprendizaje creativo y crítico, además les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite vivenciar y experimentar (Arevalo & Bayas, 2021).

El desarrollo de habilidades motrices básicas, como el equilibrio y la coordinación, desempeña un papel fundamental en la vida de los niños en edad escolar. Es por ello que se ha visto que es de gran importancia el desarrollo de la presente investigación conociendo que las habilidades motrices básicas desde un ámbito donde se fomente la autonomía y la confianza de los estudiantes, pues por medio de estas habilidades se pretenderá mejorar el equilibrio de los niños y niñas así fortalecer su desarrollo integral.

Es de interés el desarrollo de la investigación ya que es un tema de gran relevancia, se conoce que los juegos son actividades que despiertan el interés de los estudiantes, mejorar el aprendizaje y fortalezcan los diversos movimientos al momento de generar un adecuado equilibrio. De la misma manera se considera que la aplicación de la propuesta favorece el desarrollo integral y permitirá mejorar el aprendizaje de los estudiantes.

Fue factible el desarrollo de la investigación debido a que existió materia bibliográfica necesaria el mismo que permitió realizar una revisión sistemática de las variables de estudio. De la misma manera se contó con el apoyo necesario para poder aplicar el test. Así mismo se pudo aplicar la propuesta de intervención en donde permitió que los estudiantes puedan tener la capacidad para mejorar el equilibrio de los estudiantes.

Un adecuado desarrollo de las habilidades de motrices básicas son necesarias para mejorar el equilibrio, los beneficiarios directos de la investigación fueron los niños y niñas de sexto EGB; por otro lado, los beneficiarios indirectos son las autoridades y toda la comunidad educativa por ser un tema que genera gran interés dentro y fuera de las instituciones educativas.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la importancia de las actividades motrices básicas en el equilibrio en niños de sexto año de educación básica general de la Unidad Educativa Andes Colleague.

1.4.2 Objetivo Específicos

- Analizar el equilibrio en niños de sexto año de educación básica de la unidad educativa Andes College.
- Desarrollar una guía de actividades motrices básicas en el equilibrio en los estudiantes mediante el control del docente.
- Relacionar los resultados obtenidos del pre-post test de la intervención en los niños de sexto año de la Unidad Educativa Andes Colleague.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Desarrollo motor

Según López (2019), el desarrollo motor de los niños depende principalmente de la maduración global física, del desarrollo esquelético y neuromuscular. Los logros motores que los niños van realizando son muy importantes en el desarrollo debido a que las sucesivas habilidades motoras que se van a ir adquiriendo hacen posible un mayor dominio del cuerpo y el entorno. Estos logros de los niños tienen una influencia importante en las relaciones sociales, ya que las expresiones de afecto y juego se incrementan cuando los niños se mueven independientemente y buscan a los padres para intercambiar saludos, abrazos y entretenimiento.

La habilidad es un término que se define como la destreza que posee un individuo para desarrollar una acción concreta. Y, por otro lado, la palabra motriz, es un término que se define por el movimiento del cual, el individuo es responsable de producirlo. Esto es la “conducta motriz” del individuo, que le ayuda al mismo a interrelacionarse con el resto de individuos y objetos que le rodean en su entorno. La habilidad motriz como una situación concreta que requiere para su solución una respuesta específica y en caso de la actividad motriz, voluntaria (García, 2021).

El desarrollo motor, entendido en su sentido más amplio, resulta un ámbito fundamental para el desarrollo global de la persona, y éste no puede concebirse sin la mejora y el dominio de las HMB, puesto que son como el abecedario de la motricidad voluntaria. Dichas HMB nos permiten resolver problemas motrices con elevada eficacia y eficiencia, lo que comporta poder realizar actos tan básicos de nuestra vida cotidiana como desplazarnos autónomamente o alcanzar objetivos.

2.1.1 Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas se configura una parte fundamental del acervo motor de las personas sobre el cual se asientan las habilidades motrices específicas, sean del ámbito que sean, y nos permite resolver problemas motrices en contextos complejos y diversos. Su dominio parece, pues, necesario para acceder a la motricidad específica de diferentes ámbitos (el deportivo, el expresivo, el recreativo...) y, muy especialmente, para el quehacer de la vida cotidiana (López, 2019).

Las habilidades motrices básicas son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana (Prieto, 2018).

Las habilidades motrices son indispensables en el desarrollo de los seres humanos, debido a que son necesarias para realizar diferentes actividades que van desde lo simple como recoger una pelota del suelo, a lo complejo como las actividades deportivas recreativas o de competencia. En este sentido, las clases de Educación Física deben convertirse en un espacio para ejercitar la motricidad con un enfoque pedagógico y didáctico que influya positivamente en la actividad deportiva (Caiza y otros, 2022).

Las habilidades motoras son acciones que involucran el movimiento de los músculos del cuerpo. Se dividen en dos grupos: las habilidades motoras gruesas, que incluyen los movimientos más grandes de brazos, piernas, pies o todo el cuerpo (gatear, correr y saltar); y las habilidades motoras finas, que son acciones más pequeñas, como agarrar un objeto entre el pulgar y un dedo o usar los labios y la lengua para probar objetos.

Por su parte (Chicaiza y otros, 2023) , atribuyen que las dificultades en el desarrollo de habilidades motoras pueden tener múltiples causas, como la falta de estimulación temprana adecuada, la falta de oportunidades para el juego físico y la actividad física, el sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, así como factores genéticos o condiciones médicas subyacentes. Los estudiantes con dificultades motrices pueden tener dificultades para participar en actividades físicas y deportivas, lo que puede afectar su autoestima, su socialización y su bienestar emocional. Además, estos problemas pueden obstaculizar el desarrollo de habilidades cognitivas, como la concentración, el pensamiento crítico y la resolución de problemas, lo que a su vez puede impactar negativamente su rendimiento académico

La importancia de las habilidades motrices básicas radica en la relación que brindan entre el sujeto y el entorno que le rodea, por lo que, se propuso como temática, abordar a las actividades lúdicas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, teniendo como objetivo principal valorar la factibilidad de las actividades lúdicas en el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Las actividades motrices básicas son el conjunto de

elementos que tiene como objetivo de constituir la condición física de una persona es lo que posee cada individuo para la ejecución de cualquier tipo de actividad física.

2.1.2 Importancia de las habilidades motrices básicas

Es importante las actividades motrices básicas ya que nos ayuda en el desarrollo en la etapa de la niñez, ya que son muy necesarias para realizar diferentes actividades que van desde lo más simple hasta lo más complejo como son las actividades deportivas o recreativas. Desde el área de Educación Física debemos conocer las actividades motrices básicas de los niños. Es importante también conocer las necesidades y capacidades que posee cada alumno.

Desarrollo social: tener habilidades motoras promueve la interacción con otros niños o adultos. Desarrollo de la autoestima: ser capaz de controlar tu cuerpo, de hacer las cosas por sí mismo, en definitiva, ser autónomo, aumenta la confianza en uno mismo y tiene un impacto positivo en el desarrollo emocional (Sanchez, 2023).

Y si bien el desarrollo de las habilidades motrices está relacionado con la edad, no depende netamente de ella. Recuerda, no todos los niños crecen al mismo tiempo, cada uno cuenta con su propio ritmo. Por ejemplo, según un estudio sobre las habilidades motoras, los niños suelen mostrar más destreza en habilidades de equilibrio (motricidad gruesa), mientras que las niñas, en habilidades manuales (motricidad fina) (CTB, 2022).

2.1.3 Proceso madurativo de las habilidades motrices básicas

Las actividades motrices que permitan una relación vivencial espacio temporal, favorecerán la concepción del esquema corporal, la conciencia y manejo de la respiración, el desarrollo de la lateralidad y el mejor manejo del equilibrio (Marin, 2021).

Tabla 1.

Proceso madurativo de las habilidades motrices básicas

Etapa	Características
Estadio Pre inicial	<ul style="list-style-type: none">• Sobre los aprendizajes que se adquieren en este momento, se han de construir las destrezas que permitan participar posteriormente en los deportes.• Los patrones que se adquieren durante este período pasan de una

franca torpeza a un grado de control y unos niveles de habilidad que permiten la práctica de actividades organizadas en juegos y deportes.

- En esta etapa el niño es capaz de usar uno o varios movimientos para alcanzar una meta determinada. (diferentes formas de golpear un balón).
 - Cambiar de un patrón a otro cuando la situación lo exija. (cambiar de un patrón de marcha a uno de carrera).
 - Alterar un movimiento. Cuando las condiciones del entorno cambian. (adaptar un patrón de carrera a una superficie inclinada, arena etc.)
 - Estos cinco años transforman al bebé en un “pequeño adulto.”
- Estadio inicial**
- En esta tiene lugar la aparición de un gran número de movimientos diferentes, tanto posturales, locomotores como manipulativos, lo que permite una adaptación al entorno.
 - La práctica de actividades motrices relacionadas con su cuidado personal facilitará el aprendizaje.
 - Los progresos en el dominio voluntario sobre los movimientos, les permite conseguir objetivos que satisfacen su motivación exploratoria.
 - Los movimientos tienen un nivel de habilidad todavía bajo, lo que lleva al niño a realizar varios intentos para alcanzar la meta.
 - Los movimientos resultan torpes y poco fluidos, poco acoplados y se realizan movimientos innecesarios, dando como resultado un conjunto poco armónico, aunque gracioso.
 - Desde el punto de vista del aprendizaje, este es un período pesado y oneroso pues requiere un sin fin de repeticiones cuyo éxito no siempre está garantizado. En ocasiones pone en juego su integridad física con caídas y golpes

Estadio elemental

- Durante este estadio mejoran la fluidez rítmica y la integración de los movimientos temporales y espaciales.
 - Permanecen elementos inútiles y sin cinesias que sin embargo permiten que la precisión resulte bastante estable
 - La puesta en acción de los movimientos está restringida a las
-

situaciones concretas en las que se aprendió dicho patrón, lo que impide un repertorio adaptado a las diversas situaciones

- Los niños pueden alcanzar este estadio elemental a través de las ejercitaciones que el entorno de crianza les facilita, pero para superar este estadio, es necesario contar con posibilidades de entrenamiento y ejercitación específica de cada patrón. De lo contrario difícilmente se podrá pasar al siguiente
- Por ejemplo: hacer una voltereta, saltar comba, no se desarrollan si no realizan una práctica sistemática
- Es en este estadio donde se definen los patrones motores que están relacionados con el rol sexual

**Estadio
de
madurez**

- Se caracteriza por un alto nivel de habilidad.
- Los patrones motores se ejecutan con gran precisión, son mecánicamente eficaces y pueden aplicarse en situaciones diversas, pero siempre a partir de un proceso madurativo base
- Algunos niños pueden alargar la estancia en este estadio a causa de una escasa práctica.
- El pasaje por este estadio es el paso previo imprescindible para poder practicar un deporte.
- Quien pretenda aprender un deporte unos años más tarde tendrá que empezar por los ejercicios de los 6 años
- La práctica exclusiva de unos patrones motores determinados puede dar lugar a una falsa maduración y como consecuencia falta de oportunidades para practicar otros movimientos fundamentales
- Si bien es cierto que se pueden obtener un alto rendimiento en determinados patrones motores habrá que esperar algunos años para empezar la especialización deportiva

Nota: Adquisición del proceso madurativo, información tomada de (Salazar & Villavicencio, 2019)

En la etapa de la niñez de 4-6 años debemos trabajar las actividades motrices básicas tendremos que aplicar metodologías ya que debemos fomentar los diferentes componentes gestuales y también lúdicos que aplicamos mediante diferentes ejercicios

adecuados para los diferentes niños. En esta etapa de 7-9 años tenemos una gran importancia al ritmo y a las formas jugadas es aquí donde se debe impulsar la condición física, coordinativas mediante el trabajo de habilidades físicas básicas donde aplicaremos como son ejercicios motrices.

2.1.4 Clasificación de las habilidades motrices básicas

En el ámbito del comportamiento motor son numerosos los ensayos de clasificación de las habilidades y tareas motrices, aunque su empleo por parte de los profesionales del deporte y la educación física no es tan abundante como cabría esperar. En diversas publicaciones se han analizado los modelos clásicos de clasificación (Ruiz, 1994), en los que se ha partido de variables y características muy diferentes pero que siempre han estado referidas a tres elementos que interactúan de forma compleja en el aprendizaje: la propia habilidad, el aprendiz y el contexto de aprendizaje.

- **Habilidad básica locomotriz:** Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí nos encontramos con desplazamientos, saltos, giros.
- **Habilidad básica manipulativa:** Son capacidades de imprimir y recibir fuerza de los objetos, así como controlar y manipular su movimiento. Aquí nos encontramos con lanzamientos, recepciones, golpesos.
- **Habilidad básica de equilibrio:** Es la habilidad de “adoptar y mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad”

Tabla 2.

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Tipo	Características
Locomotoras	<ul style="list-style-type: none"> • La marcha: Andar es una forma natural, esta diferenciado por ser un trabajo alternativo y a la vez progresivo de las piernas y también se encuentra en contacto continuo con la zona de soporte el suelo. El ciclo completo es, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o de contacto con cada pierna. Es la fase del desarrollo motor más espectacular y, probablemente la más importante, los niños no saben andar solos, no puede moverse sin ayuda en posición vertical hasta que haya desarrollado suficiente fuerza muscular para poder

realizarlo de manera correcta.

- **Correr:** es un aumento natural de la habilidad física de andar o caminar, se diferencia de la marcha en la fase aérea o fase de vuelo; correr es en realidad, una serie de saltos que estén muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo otra vez en el aire. Correr es parte del desarrollo locomotor humano que aparece a una temprana edad, para que los niños aprendan a correr, primero deben aprender a caminar solos sin ayuda.
-

- **Saltar:** es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso que se da al momento del salto, ya sea de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies; el salto requiere complicadas modificaciones de la carrera y marcha, de manera que actúa mecanismos como la fuerza, equilibrio y coordinación además la dirección como el tipo de salto son muy importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto y puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja.
-

No locomotrices

- **Equilibrio:** es un componente de la motricidad infantil que va evolucionando de acuerdo a la edad y que está estrechamente unido a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). A los dos años el niño o la niña puede mantenerse con apoyo, por muy poco tiempo, a los tres se puede observar un equilibrio estático manteniéndose en un pie de tres a cuatro segundos, y un equilibrio dinámico sobre líneas trazadas en el suelo, a los cuatro años ese equilibrio dinámico puede ampliarse ya en líneas curvas marcadas en el suelo, a los siete años todavía no logra mantenerse equilibrado con los ojos cerrados.
-

Proyección / recepción

- **Lanzar:** el desarrollo de esta habilidad ha sido un tema muy estudiado durante décadas; la forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar un objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños y niñas hay algunos
-

lanzamientos que se puede observar tales como, lanzamientos que utilizan los niños nada más para adquirir la habilidad y otras formas como, lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás a delante

- **Coger:** es conocido como una habilidad básica, que requiere el uso de una o ambas manos y de otras partes del cuerpo humano para poder parar y controlar una pelota u objeto aéreo; la forma de esta habilidad es la recepción con las manos; esta habilidad se desarrolla de una manera lenta a diferencia de otras habilidades porque se necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil u objeto, exige unos ajustes perceptivo-motores complejos.
 - **Golpear:** es la acción de balancear los brazos y dar a un objeto, las habilidades de golpear se dan en varios planos y en distintas circunstancias o momentos, por encima del hombro, laterales, de atrás adelante, con la mano, con la cabeza, con el pie, con un bate, con una raqueta etc. El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del mismo a golpear; además es muy importante la posición del cuerpo de sus miembros antes y durante la fase de golpeo
-

Nota: Adquisición del proceso madurativo, información tomada de (Salazar & Villavicencio, 2019)

2.2 Equilibrio

Para Paz y otros (2020), en el área de Educación Física comprende la enseñanza de la psicomotricidad, valorando las diferentes edades de los estudiantes, para favorecer el desarrollo físico de los niños, así como su equilibrio emocional, psíquico y salud en general, como un área específica. Por otra parte, contribuye a perfeccionar el desarrollo de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, empujar, transportar, escalar y reptar, así como a la internalización, por parte del estudiante, de las nociones básicas sobre la actividad física y su importancia para la salud.

Linares (2020), menciona que el equilibrio es una de las capacidades perceptivo-motoras básicas del ser humano, que gracias a esta logramos tener una buena

coordinación y un buen dominio corporal, la realización de esta propuesta didáctica se hace con la intención de favorecer al desarrollo motriz del estudiante donde le permita adquirir nuevas habilidades, experiencias y logren un mejor dominio sobre el equilibrio estático y dinámico, esto se hace mediante la elaboración de nuevas actividades que les ayude a fortalecer tanto el equilibrio como su postura corporal (Linares, 2020).

El equilibrio es un factor fundamental de todos los movimientos donde hay una constante pérdida y recuperación de la estabilidad. Aunque el equilibrio originalmente se considera un proceso estático, también es un proceso dinámico altamente integrado que incluyen muchas formas neurológicas, como por ejemplo mantener la posición del cuerpo durante una acción, aceleración y desaceleración. De esta manera se requiere del equilibrio en diversas tareas motora (Gómez y otros, 2020).

El equilibrio es una habilidad que no solo depende de la práctica y destreza como puede ser que ocurra con otras de las habilidades, sino que también depende de factores biológicos y neurológicos que deben conocer los maestros antes de proponer este tipo de contenidos, para poder dar respuesta al alumnado en función de las necesidades que este posea

El equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal ya que, es una fase muy fundamental de una buena coordinación general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores. El equilibrio es el mantenimiento adecuado de las posiciones de las distintas partes del cuerpo.

2.2.1 Importancia del equilibrio

Es importante debido a que la relación de un niño con su equilibrio determina cómo experimenta el mundo y cómo se adapta a él, su relación con los demás y consigo mismo. Un niño debe "entrenar" el aparato vestibular, y por lo tanto todos sus sentidos, a lo largo de la infancia antes de que aprenda a leer, escribir y calcular. Es por ello que se debe estimular a los niños desde pequeños con ejercicios de equilibrio, ya que hace que su desarrollo cognitivo (aprendizaje) y emocional sea de alta calidad (Moreno, 2022).

En las primeras edades esta capacidad experimenta un desarrollo muy notable coincidiendo con la asimilación del esquema corporal. Por este motivo las actividades de equilibrio en el período de 6 a 9 años son de gran utilidad a la hora de potenciar el desarrollo de esta capacidad. El sentido del equilibrio está compuesto por tres canales situados en el oído interno. Estos canales detectan en cada momento la posición en la que

estamos para que el cerebro informe de ésta a los ojos y a los músculos y de cómo tenemos que movernos para mantener el equilibrio y no caer (Macas, 2022).

El desarrollo y óptimo adiestramiento del equilibrio en los niños es muy importante dado que la capacidad de procesamiento de información visual mejora pues en la infancia y hacia los diez años comienza a seleccionar la información adecuada para la acción y porque los problemas que se presentan en la recepción de los objetos son debidos a una falta de control motor, hecho comprobable hasta los cinco años, dado que la visión no se coordina adecuadamente con la motricidad (Araya y otros, 2018).

El equilibrio se materializa finalmente en el mantenimiento y regulación del tono muscular básico que es en definitiva el que mantiene el cuerpo en equilibrio en condiciones de reposo. En condiciones de movimiento o ante la aparición de fuerzas desequilibradoras, aparecen reflejos modificadores del tono básico y acciones motrices voluntarias.

2.2.2 Factores que intervienen en el equilibrio

En el equilibrio pueden intervenir una serie de factores, cuya clasificación se lograría centrar en tres grandes grupos. Los factores fisiológicos, los factores físicos y los psicológicos. Los factores fisiológicos están determinados por los órganos del oído, la visión y los órganos propioceptores. En lo referente a los factores físicos, continuando con el mismo autor, están enmarcados unos principios relacionados con el equilibrio como son: la fuerza de la gravedad, el centro de gravedad y el grado de estabilidad del sujeto (Popa y otros, 2018).

Tabla 3.

Factores que influyen en equilibrio

Tipo	Características
NEUROLÓGICO Los factores neurológicos que influyen de manera más concreta para que se produzca una buena adquisición y desarrollo	El Oído. Es el principal responsable del equilibrio. El oído reside en el sistema vestibular que está compuesto por el vestíbulo y por los tres canales semicirculares. Estos tres canales, se extienden desde el vestíbulo formando entre ellos ángulos más o menos rectos, lo cual posibilita que los órganos sensoriales registren los movimientos que la cabeza realiza. La información que aporta este sistema, se transporta a través de los conductos nerviosos

del equilibrio. Podemos distinguir entre los que tienen que ver con el sistema vestibular y los que dependen del sistema nervioso.

hasta el órgano del equilibrio, que se encuentra situado en el tronco cerebral, que se encarga de avisar al cerebro de la posición en la que se encuentra el cuerpo.

La Vista: A través de la vista se pueden apreciar la distancia entre los objetos y el sujeto puede establecer, referencias, contrastes y seguir el objeto con la vista. La vista tiende a dominar y sobreponerse al resto de los sentidos. En ciertas situaciones, sin embargo, la información que recoge puede confundir al equilibrio a la hora de ejecutar algunos movimientos físicos complejos.

Sistema propioceptivo: Formado por unos receptores nerviosos llamados propioceptores, que se encuentran situados en los músculos, articulaciones y ligamentos. Los propioceptores, detectan el grado de tensión de los músculos, estiramiento muscular, la posición de las articulaciones y el movimiento de las partes del cuerpo en función a la base de sustentación. El cerebro, procesa la información enviada por estos receptores y la envía a los músculos las órdenes precisas de contracción y estiramiento, con el fin de conseguir el movimiento deseado. Es un proceso reflejo, subconsciente y muy rápido.

Cerebro y médula espinal: La medula espinal es una sustancia blanca formada por dos mitades y cada mitad consta de tres cordones: anterior, lateral y posterior, y cada cordón a su vez está dividido en segmentos más pequeños llamados fascículos o haces. Sirven como vías que conducen al cerebro los impulsos que llegan de la médula a lo largo de las fibras aferentes de los nervios raquídeos

PSICOLÓGICOS

Sin duda alguna, adquisición de una nueva habilidad lleva implícito la repercusión en cuanto a aspectos emocionales y psicológicos se refiere, los cuales potenciarán o

Autoestima: Está estrechamente relacionado con lo que el niño puede llegar a hacer. Es decir, con la importancia de proponerle pequeños retos para que el hecho de sentir el éxito en sus actos se convierta en el motor para seguir aprendiendo. Si nos remontamos a los recuerdos del alumnado y con lo que la propia experiencia me ha brindado, los recuerdos que aparecen de la etapa educativa son aquellos que hacen alusión a aspectos emocionales, y por lo tanto en muchas ocasiones están relacionadas con sentir el éxito o fracaso.

frustrarán el aprendizaje de los estudiantes

Clima de confianza y cooperación: se trata de otro de los aspectos que considero imprescindibles en las clases de educación física. Si no existiera tal cooperación y confianza los alumnos, no se sentirían cómodos y sus miedos e inseguridades aumentarían, disminuyendo así las ganas por aprender.

Motivación: Es uno de los factores que, bajo mi punto de vista, los maestros de educación física no debemos olvidar nunca si queremos obtener los mejores resultados y disposición de nuestros alumnos hacia las distintas tareas que les propongamos. El hecho de que estos se sientan motivados hacia los retos que se les proponen, les servirá de propulsor hacia su aprendizaje.

OTROS FACTORES

Los propios ejercicios que vamos a proponer a nuestros alumnos para trabajar el equilibrio, ya que, en cuanto al equilibrio, nos encontramos con otros factores como la base de sustentación, así como la altura de la misma, que serán aspectos imprescindibles que Repercutirán de manera directa en el propio equilibrio.

Lanzar: el desarrollo de esta habilidad ha sido un tema muy estudiado durante décadas; la forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar un objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños y niñas hay algunos lanzamientos que se puede observar tales como, lanzamientos que utilizan los niños nada más para adquirir la habilidad y otras formas como, lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás a delante

Coger: es conocido como una habilidad básica, que requiere el uso de una o ambas manos y de otras partes del cuerpo humano para poder parar y controlar una pelota u objeto aéreo; la forma de esta habilidad es la recepción con las manos; esta habilidad se desarrolla de una manera lenta a diferencia de otras habilidades porque se necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil u objeto, exige unos ajustes perceptivo-motores complejos.

Golpear: es la acción de balancear los brazos y dar a un objeto, las habilidades de golpear se dan en varios planos y en distintas circunstancias o momentos, por encima del hombro, laterales, de atrás adelante, con la mano, con la cabeza, con el pie, con un bate, con una raqueta etc. El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del mismo a golpear; además es muy importante la posición del cuerpo de sus miembros antes y durante la fase de golpeo

Nota: Factores que intervienen el proceso del equilibrio, información toma de (Macas, 2022).

2.2.3 Beneficios del equilibrio

El equilibrio agrupa un conjunto de posiciones estáticas y dinámicas, mismas que se centran en el control del cuerpo y el desarrollo de las actividades de desplazamiento, entre los beneficios están (Guachichullca, 2022).

- Aumenta la coordinación de los movimientos, ayuda a que el ser humano sea más eficiente en su realización y tenga mayor fuerza en los músculos del cuerpo.
- Fortalece al sistema muscular e incrementa la sostenibilidad y estabilidad del cuerpo, ya sea en movimientos de desplazamiento o estáticos.
- Fortalece la conciencia con su cuerpo y las direcciones en el espacio son importantes para el desarrollo cognitivo, emocional y social.
- Potencia el esquema corporal con la finalidad de mejorar su motricidad gruesa.
- El equilibrio reúne un conjunto de actitudes estáticas y dinámicas, que se basan en control postural y el desarrollo de las actividades de locomoción.

Las actividades de equilibrio ayudan a fortalecer las partes gruesas del cuerpo, como las piernas y aumenta el rendimiento en las actividades deportivas y facilita la flexibilidad de los músculos. Es decir, el equilibrio permite desarrollar las habilidades motrices gruesas, facilita la independencia y confianza en la persona para que pueda desarrollar cada una de las actividades.

2.2.4 Tipos de equilibrio

El equilibrio reúne un conjunto de actitudes estáticas y dinámicas, que se basan en control postural y el desarrollo de las actividades de locomoción, en el periodo de los 2 a los 7 años es un momento crucial para el desarrollo motor infantil, esta es la época de la adquisición de las llamadas habilidades motrices básicas o movimientos fundamentales (Araya y otros, 2018).

Así según Faraldo 2009, citado por (Fraile, 2019) sostiene que existen tres tipos de equilibrio y los define de la siguiente manera:

- **Estático:**

El equilibrio estático es la habilidad de mantener el cuerpo en posición recta y firme, sobre un punto fijo, sin realizar ningún tipo de movimiento. El cuerpo se halla en reposo únicamente sometido a la acción de la gravedad. Este equilibrio es obra de la contracción muscular sostenida o tono muscular.

Capacidad de mantener el cuerpo en una posición determinada contra la ley de la gravedad y sin desplazarse. Esta clase de equilibrio mantiene una posición postural determinada sin necesidad de desplazarse, es decir puede haber movimientos segmentarios, pero no se produce ninguna traslación del cuerpo en el espacio. Esta clase de equilibrio interviene en acciones técnicas y muy concretas en el ámbito deportivo, como por ejemplo la posición de partida de un salto de trampolín, al realizar el apoyo en una sola pierna en una barra de equilibrio en gimnasia artística o lanzamiento de una flecha en tiro con arco (Martínez, 2019).

En el equilibrio estático el centro de gravedad se proyecta en un espacio delimitado por la base de sustentación. En el equilibrio estático la persona tiene que estar sobre un punto determinado, la persona puede realizar movimiento de sus segmentos corporales, pero no realiza algún tipo de desplazamiento en el espacio. En esta propuesta didáctica se aplicarán diferentes test de equilibrio estático con el fin de observar que falencias se tiene y posteriormente poder realizar un plan de trabajado adecuado para mejorar el equilibrio.

- **Dinámico:**

El sujeto realiza movimientos parciales o totales del cuerpo, cambiando activamente de posición en el espacio y en el tiempo, de lo que resulta un desplazamiento, evitando en todo momento la caída o el error de cálculo.

Es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable cuando se van a realizar desplazamientos contrarrestando la ley de la gravedad. En el equilibrio dinámico se produce una traslación del cuerpo por el espacio, la cual implica que el sujeto realice un desplazamiento de un lado a otro y durante ese movimiento se modifica constantemente su base de sustentación y centro de gravedad. En este tipo de equilibrio es necesaria la adecuada regulación postural en los diferentes movimientos (Martínez, 2019).

Se observa constantemente un estado de equilibrio y desequilibrio, como sucede al correr o al caminar. Cuando se camine o se corre se parte de una posición de equilibrio luego se desplaza el cuerpo a una posición de desequilibrio, a continuación, se presenta un estado de reequilibrio que lleva a un nuevo equilibrio lo que evita que nos podamos caer y luego se vuelve a repetir todo el proceso anterior para iniciar el siguiente paso. En el equilibrio dinámico la persona puede desplazarse por el espacio según la indicación que se dé, evitando caer al suelo o colocar el otro pie de apoyo. La propuesta didáctica cuenta con diferentes test a realizar con el objetivo de fortalecer las fases nombradas anteriormente (equilibrio, desequilibrio y equilibrio) mejorando gestos técnicos y posturas que permita realizar ejecuciones de manera eficaz

2.2.5 Etapas de desarrollo del equilibrio

A medida que el niño crece, va adquiriendo diferentes habilidades motrices que le permiten avanzar cada día, a medida que avance su proceso deportivo, también de aumentar la capacidad para ejecutar acciones con mayor dificultad. Por eso es necesario en la propuesta didáctica tener en cuenta el proceso evolutivo del equilibrio y revisar que puede o no puede hacer el niño a una edad determinada (Martínez, 2019).

A continuación, se presentará el proceso evolutivo correspondiente a cada edad desde los 0 años hasta los 12 años de edad.

Tabla 4

Proceso de desarrollo de equilibrio

Proceso	Características
1ra infancia (0-3 años):	A los 12 meses el niño/a se da el equilibrio estático con los dos pies, y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar
Educación infantil (3-6 años):	Hay una mejora de esta capacidad, ya que el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. En la primera infancia es importante que el niño desarrolle, fortalezca y domine ciertas habilidades ya que sobre los 6 años es la edad óptima para desarrollar el equilibrio de una manera efectiva. En la propuesta didáctica se busca a través de los juegos perceptivo- motrices el niño mejore el equilibrio dinámico y estático.

Primer ciclo (6-8 años):	Se mejora el equilibrio estático, a los 7 años los niños son capaces de mantenerse sobre un pie con los ojos cerrados. o "Se mejora el equilibrio estático sobre los dos pies o "Se produce un desarrollo de equilibrio dinámico, ajuste del tono muscular en movimiento.
Segundo ciclo (8-10 años):	Al ser periodo estable de mejora de la coordinación específica y de las capacidades físicas, se mejora el equilibrio considerablemente. El equilibrio estático sigue progresando hasta los 9 años. Se perfeccionan las conductas dinámicas, domina las caídas: después del salto, puede mantener su equilibrio. Se buscan adaptar diferentes juegos que mejoren de manera dinámica el equilibrio.
Tercer ciclo (10-12 años):	Hay un avance significativo hacia los doce años. Los movimientos de equilibrio comienzan a ser analíticos, lo que permite que los trabajos de equilibrio, puedan ser complejos.

Nota: proceso de desarrollo de equilibrio información tomada de (Martínez, 2019)

Es importante tener en cuenta el proceso evolutivo del niño respecto al equilibrio para poder diseñar una propuesta didáctica de acuerdo a sus habilidades y capacidades a respectivas edades, diseñando e implementando juegos que permitan experimentar al niño diferentes posturas y posiciones que ayuden a fortalecer de manera efectiva el equilibrio estático y dinámico. Es por eso que las actividades de la propuesta didáctica irán de lo fácil a lo complejo, para que los estudiantes vayan desarrollando poco a poco esta cualidad motriz del equilibrio, ya que, por lo general, se ha perdido en las clases de educación física.

2.2.6 Desarrollo y aprendizaje mediante juegos.

El juego es una actividad motivadora y fundamental para el desarrollo y aprendizaje ya que nos permite potenciar sus actividades motrices básicas y su imaginación, esto nos ayuda explorar el medio ambiente en el que se desenvuelven, nos ayuda a tener una mejor creatividad corporal, el aprendizaje se estimula mejor mediante las actividades lúdicas. Esto nos ayuda a adquirir habilidades que fortalece el trabajo en equipo y nos ayuda aumentar la creatividad.

Más que una oportunidad para divertirse, el juego enriquece el cerebro, el cuerpo y la vida del niño de una manera muy importante, ya que incide en su desarrollo y sano crecimiento. Jugar mejora en nuestros más pequeños su capacidad para planificar, organizar, relacionarse y regular sus emociones. Además, ayuda con el lenguaje, el desarrollo de diferentes destrezas e incluso, mediante el juego, pueden sobrellevar el estrés.

A medida que los niños adquieren habilidades motoras, son capaces de mover su cuerpo de manera coordinada, mantener el equilibrio y la coordinación. Por lo tanto, los docentes desempeñan una responsabilidad crucial al implementar actividades que contribuyan al desarrollo armónico de los niños. Esto implica apoyarse en programas de educación motriz para brindarles un adecuado soporte en este aspecto (Chicaiza y otros, 2023)

En los más pequeños, el aprendizaje se estimula mejor mediante las actividades lúdicas. Esto les permite adquirir habilidades que fortalecen el trabajo en equipo y fomentan la creatividad y la innovación. Jugar ayuda a nuestros pequeños a crear vínculos afectivos que generan en ellos seguridad y estabilidad, lo cual los protege contra el estrés y los ayuda a generar resiliencia emocional (Finol, 2021).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Método Científico

La presente investigación se sustenta en el método científico ya que se aplicará un conjunto de pasos y un proceso que nos llevará a la comprobación de hipótesis establecida. Los métodos científicos que utilizaron dentro de esta investigación fueron el método inductivo y método deductivo.

3.2 Enfoque

3.2.1 Mixto

Para esta investigación se realizó el enfoque cuali-cuantitativo porque se recolecta los datos obtenidos de la investigación y por otro lado se estableció las características básicas del problema planteado

3.3 Diseño de investigación

3.3.1 Cuasi - experimental

En esta investigación utilizaremos un diseño experimental ya que estableceremos una relación entre la causa y el efecto de la investigación y observaremos el efecto causado por la variable independiente, sobre la variable dependiente.

3.4 Tipo de estudio

3.4.1 Transversal

Porque los datos se recopilaron en un determinado tiempo es decir en un periodo establecido.

3.4.2 De Campo

Porque se desarrolló en el lugar de acontecimientos tomando contacto con la realidad para recabar la información necesaria de acuerdo con los objetivos que se plantearon en la investigación.

3.5 Nivel o alcance de la investigación

3.5.1 Documental

Se basó en una investigación bibliográfica al seleccionar, organizar, analizar e interpretar información a partir de fuentes documentales tales como: artículos, páginas web, revistas, libros, entre otros. Con el objetivo de tener fuentes bibliográficas que sustenten el proyecto de investigación, permitieron tener información verídica.

3.5.2 Descriptiva

Mediante este tipo de investigación se pudo analizar y caracterizar las variables de estudio como fueron las actividades motrices básicas y el equilibrio.

3.6 Población y muestra

3.6.1 Población

La población la conformaron los estudiantes de Sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Andes Collague” de un total de 32 estudiantes

3.6.2 Muestra

La muestra fue no probabilístico e intencional y está conformado de la siguiente manera:

Tabla 5.

Sexo de los estudiantes

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	12	60%
Hombres	8	40%
Total	20	100%

Nota: Información tomada de secretaria de la institución

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnicas

Para la presente investigación se utilizó como instrumento para la recolección de datos el test

3.7.2 Instrumento

TEST- KTK

El propósito de esta prueba es identificar y diagnosticar a niños con dificultades de movimiento y coordinación, que contemplen una edad entre los 5 a 14 años. Su aplicación reclama un espacio tranquilo, de un área mínima de 4x5cm.

El test de Coordinación Corporal Infantil de Kiphard y Schilling (1974) (KTK) fue desarrollado por Kiphard y Schilling en 1970, posteriormente revisado en el año 1974. El propósito de esta prueba es identificar y diagnosticar a niños con dificultades de movimiento y coordinación, que contemplen una edad entre los 5 a 14 años. Su aplicación reclama un espacio tranquilo, de un área mínima de 4 x 5 cm. Las pruebas que mide son: Equilibrio desplazándose hacia atrás, Saltos sobre una pierna (unipodal), Saltos y Desplazamiento laterales (Alarcón & Padilla, 2017).

- **Prueba 1 KTK Test:** Equilibrio desplazándose hacia atrás Material: tres listones de madera de 3 m de largo, 3 cm de alto y anchuras de tres cm, 4,5 cm y seis cm, respectivamente. Los listones van montados sobre unas bases de madera de 12 cm de ancho, 5 cm de largo y 2 cm de alto, que le da la altura definitiva al aparato, en total 5 cm. Estas bases van colocadas cada 50 cm. La superficie desde la que se comienza la prueba es uno de los tableros descritos en la prueba de desplazamiento lateral (Torralba, 2016).
- **Prueba 2 KTK Test:** Salto sobre una pierna (Unipodal) Material: 12 planchas rectangulares de gomaespuma (50 x 20 x 5 cm de altura).
- **Prueba 3 KTK Test:** Saltos laterales según Torralba, Vieira, Lleixa y Gorla (2016): Material: Dos planchas de contrachapado de 60 x 50 x 0,8 cm de grueso, atornilladas juntas y preparadas a prueba de deslizamientos. En su parte central va atornillada una tira de madera de 60 x 4 x 2 cm.
- **Prueba 4: Desplazamiento lateral** según Torralba, Vieira, Lleixa y Gorla (2016): Material: Dos tablas de 25 x 25 x 1,5 cm de grueso. Haciendo de base y en sus esquinas lleva cuatro topes de puerta (de caucho) que va a dar al aparato una altura del suelo de 3,7 cm.

3.8 Recolección de Datos

Se realizó el pretest establecido con la recolección de datos de los estudiantes de la unidad educativa Andes College para aplicación de este test se utilizó la cancha deportiva de la institución, por ende el test fue aplicado a los estudiantes de la siguiente manera con un equipamiento adecuado para la realización de los ejercicios planificados por el docente. Y de esta manera aplicar el pretest y el post test, los datos obtenidos de los estudiantes se tomaron en la mañana.

3.9 Interpretación de Datos

Para la recolección de datos se realizó en la cancha deportiva de la Unidad Educativa Andes College en el cual utilice una base de datos en el programa Excel y se creó el análisis del pre y post test y luego los datos se llevó al programa Spss además se implementó una prueba de normalidad y se ejecutó el estadístico más adecuado para despejar el grado de significancia de la investigación.

CAPÍTULO IV.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Aplicación del instrumento de evaluación

Tabla 6

Prueba KTK

Ítems	Pre-Test					Post Test				
	Problemático	Sintomático	Normal	bueno	alto	Problemático	Sintomático	Normal	Bueno	Alto
Salto lateral	40%	40%	5%	15%	0%	15%	20%	35%	20%	10%
Caminar sobre una línea	35%	45%	15%	5%	0%	5%	35%	40%	5%	15%
Salto monopedales	35%	20%	25%	20%	0%	0%	20%	35%	25%	20%
Equilibrio	30%	45%	25%	0%	0%	5%	25%	40%	15%	15%
Coefficiente motor	20%	35%	35%	10%	0%	0%	10%	20%	35%	35%

Nota: Aplicación pre y post test de la prueba KTK.

Análisis e interpretación

Por medio de la aplicación de la prueba KTK, en el pretest se pudo identificar que la mayoría de los estudiantes estaban dentro del nivel sintomático el 40% de los estudiantes en los saltos laterales, caminar, equilibrio y Coeficiente; por otro lado, con respecto a los saltos monopedales el 35% se encuentran en un nivel problemático, evidenciado así la falta de actividades motrices básicas, los mismo que pueden estar afectado su desarrollo significativo.

En el post test se identificó que los estudiantes logran mejorar sus habilidades motoras básicas pues la mayoría estaba en un nivel normal, el 35% los estudiantes con saltos lateral, el 40% al caminar sobre una línea recta, el 35% al realizar saltos monopedales. Dando como resultado un nivel medio y alto con el 35% con respecto al coeficiente motor.

4.2 Prueba de normalidad

Tabla 7

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE-EQUI.	,226	20	,019	,816	20	,002
POST EQUI.	,236	20	,025	,907	20	,005

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Desarrollo de la prueba de normalidad programa SPSS.

Análisis e interpretación

Se realizó la prueba de normalidad con la finalidad de saber el compartimento de los datos obtenidos del pre-post test y poder establecer el estadístico más adecuado para el resultado de esta investigación teniendo un P-valor igual a 0,00 en el antes y después se implanta un estadístico no paramétrico ya que se analizó Shapiro-Wilk por tener una muestra es menor a 30, para esta investigación se realizó el estadístico de la prueba de Wilcoxon.

4.3 Prueba de Wilcoxon

Tabla 8 Prueba de Wilcoxon

Prueba de Wilcoxon

Estadísticos de prueba	
Z	-3,922 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Nota: Desarrollo de la prueba Wilcoxon programa SPSS.

Análisis e interpretación

Con base a los datos estadísticos obtenidos por medio de la prueba de Wilcoxon, se pudo identificar una significancia de 0,00 la cual es < 0.05 , se rechaza la hipótesis nula y se conserva la hipótesis investigativa, lo cual quiere decir que las actividades motrices básicas favorecen o benefician el desarrollo del equilibrio en los estudiantes, tiene una correlación negativa moderada que es de $-3,92$, por lo tanto puedo manifestar que en la intervención de 12 semanas que constituía de dos días a la semana fue muy significativa en este proceso de investigación por lo cual acepto la hipótesis alterna y rechazo la negativa.

Discusión

Con base en los resultados obtenidos de la prueba KTK, se identificó que en la primera aplicación del instrumento de evaluación el 40% de los estudiantes estaban dentro de un nivel sintomático con respecto a los saltos laterales, caminar en línea, saltos monopodales, equilibrio y coeficiente motriz. Sin embargo, por medio de la aplicación de las actividades motrices básicas se consideró una mejoría considerable ya que el 35% de los estudiantes estuvieron en un nivel normal. Lo cual por medio del programa SPSS, se identificó que por medio de la prueba del Wilcoxon se obtuvo una significancia bilateral de 0,00 y una correlación negativa moderada que es de $-3,92$, rechazando así la hipótesis nula y aceptando la hipótesis investigativa evidenciando que el plan de intervención de 12 semanas en ejercicios beneficia las habilidades motrices básicas y favorece el adecuado desarrollo del equilibrio.

Los resultados obtenidos en el estudio tienen relación con la investigación de (Guerrero, 2019) en la cual el 40% de los estudiantes estaban en un nivel problemático; por otro lado, se identificó que en el post test el 55% de los estudiantes está en un nivel normal. Para contrastación de la hipótesis se desarrolló una correlación de Pearson en la cual se identificó una significancia de 0,049, lo cual quiere manifestar que la aplicación de ejercicios físicos y actividades lúdicas han favorecido el nivel de las habilidades motrices lo cual ha permitido que los estudiantes logren mejorar su equilibrio.

De la misma manera identificó que (Peña, 2019), en su investigación que el 66.7% logran tener una mejoría con respecto a sus habilidades motrices básicas, tras la aplicación de las actividades motrices, los estudiantes han logrado mejorar notablemente

su equilibrio y han desarrollado habilidades para poder saltar. Se consideró que es importante realizar ejercicios donde se estimule las habilidades motrices desde las tempranas edades, pues así se evitarán problemas futuros dentro del desarrollo integral y aprendizaje.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se pudo identificar que los estudiantes de sexto año de la EGB, presentan dificultades con respecto al adecuado desarrollo del equilibrio. Es por ello por lo que se vio necesario desarrollar actividades que favorezcan al equilibrio debido a que el equilibrio no solo se refiere a la habilidad física, sino que también está vinculado al desarrollo cognitivo. A medida que el niño va creciendo es capaz de equilibrarse en todos los aspectos lo cual favorece la concentración, atención y capacidad para resolver problemas complejos.
- En base a los resultados obtenidos del pretest, se logró identificar que es de gran importancia ejecutar una guía de ejercicios de equilibrio en los estudiantes mediante el control del docente, ya que la mayoría de los estudiantes se encuentra dentro de un nivel sintomático y problemático, lo cual ha llegado a afectar su desarrollo motriz tanto fino como grueso.
- Con base a los resultados obtenidos del análisis pre y post test se logró identificar que la aplicación de las actividades motoras favoreció de manera positiva el desarrollo del equilibrio. El equilibrio en los estudiantes favorece la orientación tiempo-espacio, favorece el desarrollo integral, postura y por ende mejorar y beneficia el desarrollo del aprendizaje.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes del área de educación física, que desarrollen actividades donde se beneficie las habilidades motoras básicas, puestas favorecen y benefician la motricidad fina y gruesa, así como también permiten tener un óptimo desarrollo del equilibrio.
- Es pertinente que los padres de familia sean motivadores en motricidad gruesa y que las actividades realizadas fuera de las horas de clase sean aprovechadas realizando juegos al aire libre como, saltar, atrapar objetos, escalar árboles o escaleras, rodar en el césped, etc.
- Utilizar el plan de actividades físicas, elaborado en esta investigación como base para ser implementado en otros establecimientos educativos, permitiendo de esta manera conocer más a fondo sobre la importancia de la Cultura Física en el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Tema

Elaborar un plan de trabajo sobre Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños

6.2 Presentación

Las estrategias que se utilizaran en el plan de trabajo de actividades motrices básicas y el equilibrio, permitirán trabajar las diferentes capacidades y habilidades físicas básicas, por lo que se trabajara específicamente en el desarrollo de actividades lúdicas como una herramienta para mejorar el estado de ánimo en los estudiantes, este tipo de técnicas y estrategias también contribuyen el fortalecimiento del área cognitiva motora y emocional, siendo de gran importancia para un adecuado desencogimiento de los estudiantes.

La presente propuesta consta de planificaciones y directrices alternativas para la ejecución de distintas actividades relacionadas con la actividad física, mismas que a permitieron tener un clima de trabajo saludable donde la confianza, la empatía y el trabajo en equipo, la participación y la expresión de ideas, opiniones y emociones se den de manera espontánea en el desarrollo de la clase para mejorar el estado de ánimo.

6.3 Introducción

En el plan de trabajo de sobre las actividades motrices básicas y el equilibrio de los estudiantes, mediante un programa para mejorar de los estudiantes de la unidad educativa fue planear actividades físicas y lúdicas para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes. La cual tiene como fin incentivar y crear hábito en los estudiantes, mediante el desarrollo de las actividades y juegos se pretende ayudar a mejorar el movimiento del cuerpo, a generar destreza, dialogar y comunicar

Es importante que dentro de las planificaciones establecidas se, opte por iniciar la clase con juegos que motiven a los estudiantes a mantener una energía positiva durante el día y respondan a las actividades diarias dentro del aula. Los juegos y actividades se aplicarán como una estrategia que permitan el desarrollo de habilidades motrices genéricas, básicas y específicas, como también, potencia las capacidades para disminuir el estrés y cansancio mental.

Por lo tanto, se menciona que los seres humanos deben realizar este tipo de actividades por el hecho que son recreativos, y de fácil desarrollo dentro o fuera de un aula, mediante los recursos y herramientas que estén a disposición. Por consiguiente, la utilización de los juegos tradicionales permite ser más organizados, atractivos y motivadores que permitan llevar mejores planificaciones para cumplir con el proceso de enseñanza aprendizaje.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General:

Planear actividades físicas y lúdicas para mejorar las habilidades motrices básicas y el equilibrio en los estudiantes.

6.4.2 Objetivo Específicos

- Escoger actividades que estimulen y motiven a los estudiantes.
- Planificar actividades mediante un plan de trabajo
- Aplicar el plan de trabajo.

6.5 Metodología

La metodología de la propuesta se realizó de la siguiente manera. Se procesó un plan de trabajo, plan de trabajo de actividad física y el estado de ánimo, se desarrollaron líneas de acción y directrices que permitieron la participación de todos los estudiantes sin ningún tipo de exclusión. Se utilizó alternabilidad de juegos tradicionales como una estrategia didáctica, para poner en práctica la planificación de las actividades.

La planificación de clases es un elemento importante del sistema de aprendizaje. Un plan es una guía que proporciona estructura para un aprendizaje esencial. Antes de planificar una clase, es esencial clasificar los objetivos que se establecerán. Es importante ya que ayuda al profesor a mantener un patrón de enseñanza estándar y no permite que la clase se desvíe del tema. La planificación previa ayuda al profesor a estar mejor equipada para responder las preguntas formuladas por sus estudiantes durante la clase. Un plan efectivo tiene tres componentes básicos: objetivos del curso, actividades y evaluaciones para verificar la comprensión del tema por parte de los alumnos

PLANIFICACIÓN SEMANA 1				
DÍA: Martes				
ACTIVIDAD: Coordinación y Equilibrio en Actividades Cotidianas				
OBJETIVO: Desempeñar de modo seguro prácticas corporales (lúdicas y expresivo-comunicativas) que favorezcan el desarrollo de las habilidades motrices básicas.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular	5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
	Calentamiento general	5		
	Calentamiento Específico	5		
PRINCIPAL	Caminar en Línea Recta	15	3 a 5 Series- Duración- 1 a 2 minutos	Mejorar el equilibrio y la coordinación. Dibuja una línea recta en el suelo con cinta adhesiva o usa una cuerda. Los participantes deben caminar a lo largo de la línea sin salirse. Desarrollar el equilibrio y la coordinación en equipo. Coloca una cuerda en el suelo en línea recta. Los jugadores deben caminar sobre la cuerda sin caerse manteniendo el equilibrio y coordinación.
	El Juego de la Cuerda	20	3 y 5 series- Duración-entre 30 segundos y 1 minuto	
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 2

DÍA: Jueves

ACTIVIDAD: Celebrando la diversidad a través del deporte.-juegos competitivos y de coordinación

OBJETIVO: Promover la inclusión y el respeto a la diversidad mediante juegos competitivos y actividades de coordinación, fomentando el trabajo en equipo

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular	5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
	Calentamiento general	5		
	Calentamiento Específico	5		
PRINCIPAL	Carrera de relevos con obstáculos	15	2 y 4 series-Duración entre 2 y 5 minutos	Los estudiantes deben trabajar juntos de esa forma desarrollan su resistencia y coordinación, el objetivo del juego es completar la carrera en equipo en el menor tiempo posible, superando todos los obstáculos
	Juegos de simón dice.	20	3 y 5 series-Duración 3 y 5 minutos	
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 3				
DÍA: Martes				
ACTIVIDAD: Juegos con pelotas, ejercicios de ritmo, secuencias de movimientos simples.				
OBJETIVO: Promover el desarrollo de la coordinación motriz, el ritmo y la creatividad a través de actividades lúdicas con pelotas y ejercicios de movimiento en secuencia.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	5 5 5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
PRINCIPAL	Pasa la Pelota-Equilibrio El Laberinto de Pelotas	15 20	3 a 4 series-Duración entre 30 y 60 segundos por serie 4 a 5 series-Duración de 2 a 3 minutos	Los participantes se colocan en un círculo y pasan una pelota mientras la música suena. Cuando la música para, la persona que tiene la pelota debe realizar una tarea o responder a una pregunta y así sucesivamente. Crear un laberinto en el suelo podemos usar cinta adhesiva. Los jugadores deben guiar una pelota a través del laberinto sin salirse de las líneas, usando solo una paleta o una cuchara.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 4

DÍA: Jueves

ACTIVIDAD: Programas de Entrenamiento para el Desarrollo del Equilibrio Y fomentar el desarrollo de los niños

OBJETIVO: Diseñar e implementar actividades lúdicas y progresivas que desarrollen el equilibrio dinámico y estático en los niños, fomentando su coordinación motriz, confianza.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	.5 5 5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
PRINCIPAL	Recorrido de Obstáculos	15	3 a 4 series- Duración De 3 a 5 minutos.	Diseña un circuito con diferentes estaciones por ejemplo (caminar sobre una cuerda, saltos de sacos, arrastrarse bajo una mesa.
	Desafío del Equilibrio con Banda Elástica	20	2 a 4 series- Duración entre 20 y 30 segundos	Los niños se colocan una banda elástica alrededor de las piernas y deben realizar una serie de movimientos como puede ser (saltos y pasos laterales) mientras mantienen el equilibrio.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 5				
DÍA: Martes				
ACTIVIDAD: Impacto del Equilibrio en la Prevención de Lesiones				
OBJETIVO: Desarrollar y mejorar las habilidades de equilibrio dinámico y estático en los estudiantes para reducir el riesgo de lesiones en actividades deportivas y de la vida cotidiana.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	5 5 5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
PRINCIPAL	Desafío del Banco 3 y 5 series- Duración 1 a 2 minutos. Entrenamiento de Superhéroes	15 20	3 y 5 series- Duración 1 a 2 minutos. 3 y 5 series- Duración-entre 30 segundos y 1 minuto	Usa un banco o una tabla baja para que los niños caminen de un extremo al otro sin caerse. Realizar esta tarea mientras lleva un objeto en la mano. Realizar un circuito de entrenamiento donde los niños deben realizar movimientos como saltos, caminatas en puntillas, y mantener el equilibrio en superficies inestables mientras lleva una capa de superhéroe.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 6

DÍA: Jueves

ACTIVIDAD: Equilibrio y Coordinación a Través del Juego

OBJETIVO: Mejorar el equilibrio y la coordinación motriz a través de actividades lúdicas adaptadas al nivel de desarrollo de los estudiantes.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular	5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
	Calentamiento general	5		
	Calentamiento Específico	5		
PRINCIPAL	Salto de Conos	15	De 3 a 4 series- Duración de 20 a 30 segundos cada serie	Coloca conos en línea y pide a los niños que salten de un cono a otro sin pisar el suelo. Desarrolla la coordinación y la capacidad de cambiar de dirección rápidamente.
	Lanzamiento y Recepción de Pelota	20	3 a 5 series- Duración 3 y 5 minutos	Los niños deben lanzar y atrapar una pelota mientras caminar sobre una cuerda en el suelo. Combina el desarrollo del equilibrio con la coordinación mano-ojo.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 7				
DÍA: Martes				
ACTIVIDAD: Habilidades Motrices Básicas y su Aplicación en Deportes				
OBJETIVO: Comprender y ejecutar de manera efectiva las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, recepciones, giros, entre otros)				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular	5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
	Calentamiento general	5		
	Calentamiento Específico	5		
PRINCIPAL	Salto y Rebotes	15	3-4 series- Duración de 15-20 segundos por serie.	Colocar colchonetas o material reciclado como cartones, en el suelo y pide a los niños que salten de uno a otro sin tocar el suelo entre saltos. Desarrolla la coordinación y la fuerza de las piernas. Usa cintas adhesivas para crear caminos en el suelo. Los niños deben mover un balón a lo largo del camino sin salirse. Desarrollar el control del balón y la coordinación.
	Balón en la Cinta	20	De 3 a 5 series- Duración entre 3 y 5 minutos.	
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

DÍA: Jueves

ACTIVIDAD: Rutas de Obstáculos para Mejorar la Coordinación

OBJETIVO: Mejorar la coordinación motriz de los estudiantes a través de la participación activa en un circuito de obstáculos diseñado para desarrollar habilidades de equilibrio, desplazamiento, agilidad.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular	5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
	Calentamiento general	5		
	Calentamiento Específico	5		
PRINCIPAL	Circuito de Coordinación Básico	15	3 y 5 series- Duración 30-45 segundos	Desarrollar la coordinación general y el equilibrio. Pase de pelota en parejas Saltos de escaleras de agilidad Repeticiones
	Carrera de Conos	20	3 a 5 repeticiones- Duración 10 a 15 segundos	
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 9				
DÍA: Martes				
ACTIVIDAD: Integración de Equilibrio en Actividades Diarias				
OBJETIVO: Promover el desarrollo y la integración del equilibrio dinámico y estático en las actividades diarias de los estudiantes				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular	5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
	Calentamiento general	5		
	Calentamiento Específico	5		
PRINCIPAL	Juego de la Estatua	15	Repeticiones 5 a 10- Rondas 1 a 2 minutos	Los participantes se mueven libremente al ritmo de la música. Cuando la música se detiene, deben quedarse inmóviles como estatuas en la posición en la que estaban. Este juego mejora el control postural y el equilibrio.
	Pies Pegajosos-Variación	20	4-6 repeticiones - Duración 20-30 segundos por ronda.	Imagina que tus pies están pegados a un lugar específico del suelo (como si estuvieran en una "trampa pegajosa"). Intenta moverte sin despegar los pies del suelo, inclinando el cuerpo para alcanzar diferentes objetos.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 10

DÍA: Jueves

ACTIVIDAD: Ejercicios combinados y coordinativos Ojo-Mano y Ojo-Pie

OBJETIVO: Desarrollar la coordinación visomotora (ojo-mano y ojo-pie) a través de ejercicios combinados y dinámicos que promuevan el control corporal, la precisión y la agilidad en actividades lúdicas y deportivas.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	5 5 5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
PRINCIPAL	Juego de Atrapar y Lanzar (Ojo-Mano) Carrera de Dribbling (Ojo-Pie)	15 20	3 series -de 10 repeticiones 4 a 6 series-tiempo de repeticion de 20-30 seg	Los participantes forman parejas y se lanzan la pelota entre sí. El objetivo es atrapar la pelota sin dejarla caer. Se puede aumentar la dificultad usando pelotas de diferentes tamaños o lanzando a diferentes velocidades Los participantes deben driblar una pelota a través de un recorrido marcado por conos lo más rápido posible sin perder el control del balón. Mejora la coordinación ojo-pie, el control del balón, y la velocidad.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 11				
DÍA: Martes				
ACTIVIDAD: Movimientos naturales del cuerpo, coordinación.				
OBJETIVO: Desarrollar las habilidades motoras básicas y la coordinación motriz a través de actividades que promuevan el reconocimiento y control de los movimientos naturales del cuerpo				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	5 5 5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
PRINCIPAL	Juegos de velocidad y distancia- carreras de obstáculos Juego del espejo	15 20	2 series- 6 a 8 carreras, con 1-2 minutos de descanso 3-4 repeticiones- Duración Entre 1 y 2 minutos por cada rol	Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo. Esta actividad, nos ayuda a ir nombrando cada parte de nuestro cuerpo en voz alta a la vez que chocamos el balón con la parte nombrada y tomamos conciencia de su movimiento. Organizar a los estudiantes en parejas. Uno de los dos será el "espejo" y el otro el "modelo". Colócalos frente a frente, dejando un poco de espacio entre ellos. Explica que el "modelo" debe hacer movimientos lentos y variados, como levantar un brazo, tocarse la cabeza.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

PLANIFICACIÓN SEMANA 12

DÍA: Jueves

ACTIVIDAD: Ejercicios combinados y coordinativos

OBJETIVO: Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas mediante la realización de ejercicios combinados y coordinativos, impulsando la mejora del equilibrio, la agilidad

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/MIN	
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	5 5 5		Formación en fila en orden de estatura. Movimientos articulares Movimientos corporales Saltos combinados.
PRINCIPAL	Salto de doble pierna Saltos alternando-piernas	15 20	2-3 series de 8-10 repeticiones 3 a 4 series de 10-12 repeticiones	Consiste en saltar la cuerda de forma individual con ambos pies al mismo tiempo. Son un poco más difíciles pero si practicas podrás conseguirlo, consisten en pararse y saltar con una sola pierna al primer momento después saltar con la pierna contraria y seguir alternando derecha e izquierda por un tiempo determinado.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	10		

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, D., & Padilla, V. (12 de junio de 2017). *Uso del test KTK como instrumento de evaluación de la coordinación motora gruesa entre los 6 y 11 años de edad en hombres y mujeres*. redalyc.org: <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664809003/html/>
- Araya, L., Vergara, F., Arias, I., Fabré, H., Soxo, M., & Muñoz, C. (2018). Diferencias en equilibrio estático y dinámico entreniños de primero básico de colegios municipales y particulares subvencionados. *Revista Ciencias de la Actividad Físic*, 15(4), 17-23.
- Arevalo, M., & Bayas, J. (2021). Métodos de desarrollo de habilidades motrices en la educación inicial en diferentes contextos educativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 25(2), 4-24. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1222>
- Bautista, B., & Ochoa, M. (2018). *Actividades Lúdicas para la mejora de las Habilidades Motrices Finas en niños y niñas de 3 y 4 años de la I.E.P "Cyberkids" Ayacucho, 2018*. Universidad César Vallejo.
- Caiza, A., Mestre, U., Andino, R., & Chela, O. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(3), 3370-3387. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Caiza, A., mestre, U., Andino, R., & Chela, O. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina*(6), 3370-3387. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Fraille, N. (2019). *El equilibrio y su proceso de aprendizaje en educación física*. Universidad de Valladolid.
- Gamandé, N. (2020). *Las inteligencias múltiples del Howard Gardner: Unidad piloto para propuesta de cambio metodológico*. Universidad Internacional de la Rioja.
- García, A. (2021). *Las Recepciones y los Lanzamientos*. Universidad de Valladolid.
- Gómez, M., Pava, A., & Suárez, J. (2020). *Evaluación y desarrollo del equilibrio dinámico durante la clase de educación física en niños entre 8 y 10 años*. Unidades Tecnológicas de Santander.

- Guachichullca, P. (2022). *Actividades lúdicas para fortalecer el equilibrio en infantes de 4 a 5 años, paralelo "D" de CEI "Rita Chávez de Muñoz", Cuenca-Ecuador*. Universidad Nacional de Educación.
- Guerrero, I. (2019). *Desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de la cultura física y deportes en los niños de 4 años del Centro educativo "Daniel Rodas"*. Universidad Nacional de Loja.
- Hernández, R., & Ana Camejo, C. M. (2019). Plan de ejercicios para mejorar las habilidades motrices básicas mediante el programa "Educa a tu hijo". *EFDeportes.com, Revista Digital*.(181), 1-5. <https://doi.org/http://www.efdeportes.com/>
- Linares, S. (2020). *Propuesta didáctica para mejorar el equilibrio en los estudiantes de grado primero*. Universidad Libre.
- López, V. (2019). Las habilidades motrices básicas en educación primaria. *Investigación y debate*, 45(43), 89-96.
- Macas, A. (2022). *La importancia del equilibrio en el desarrollo motriz de los niños de 1a 2 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil "Aquarela"*. Universidad Técnica de Ambato.
- Manrique, Z., Flores, A., Ecos, A., Aguilar, R., Manrique, R., & Carvajal, O. (2021). El juego como estrategia didáctica para el desarrollo motriz. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 4937-4951.
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.668
- Marin, J. (2021). *Los juegos pre deportivos en las habilidades motrices básicas*. Universidad Técnica de Ambato.
- Martínez, C. (2019). *Propuesta didáctica para mejorar las condiciones de la cualidad motriz básica del equilibrio en niños y niñas de 6 a 8 años*. Universidad Libre Colombia.
- Moreno, M. (2022). *Importancia del equilibrio en los niños*. Universidad Nacional de Tumbes.
- Peña, M. (2019). *Propuesta de un programa de actividades motoras para el desarrollo de habilidades motrices*. Universidad de Cuenca.
- Popa, A., Bázaga, A., & Fajardo, A. (2018). El equilibrio a través de la expresión corporal para niños de 6 a 11 años. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15(48), 238-248.
- Prieto, M. (2018). Habilidades motrices básicas. *Innovación y experiencias*, 5(37), 1-10.

Roa, S., Hernández, A., & Valero, A. (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades s motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. *Revista Conrado*, 15(69), 386-393. <https://doi.org/http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

Rubiera, Á. (2020). *Las habilidades motrices básicas en educación física escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje*. Universidad de Valladolid.

Salazar, V., & Villavicencio, D. (2019). *Aplicación de un programa de desarrollo de las habilidades motrices básicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años del CDI*. Universidad Politécnica Salesiana.

Suatunce, J. (2023). *os juegos motores en el desarrollo de la motricidad gruesa, en niños y niñas del Subnivel* . Universidad Central del Ecuador.

ANEXOS

1. Solicitud de intervención



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 22 de mayo del 2024
Oficio No.447- CPAFYD-FCEHT-2024

Licenciado
Édison Geovanny Andrade Guevara
RECTOR DE LA INSTITUCIÓN UNIDAD EDUCATIVA ANDES COLLEGE
Presente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Byron Patricio Remache Velasco portador de la C.I. 0604472944; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "ACTIVIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL EQUILIBRIO EN NIÑOS" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Vinicio Sandoval, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,



Mgs. Susana Paz Viteri
DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Archivo



2. Certificado de intervención



El suscrito MsC. Edison Andrade Guevara, Rector de la Unidad Educativa "Andes College" de la ciudad de Riobamba, a petición verbal de la parte interesada.

CERTIFICA

Que el señor **REMACHE VELASCO BYRON PATRICIO**, portador de la cédula de Identidad N° 060447294-4, estudiante del Octavo Semestre de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, ha cumplido con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada: "**Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños de la Unidad Educativa Andes College**", conforme al detalle que se señala a continuación:

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al señor hacer uso del presente documento como a bien tuviere.

Riobamba, 11 de septiembre del 2024


MsC. Edison Andrade G.
RECTOR



0961312989
0939136901

unidadeducativa@andescollege.edu.ec
Vía a Licto Km 5 ½ San Pedro de Tunshi

andescollege.edu.ec

Anexo 3. Prueba KTK

BATERIA KTK (Coordinación motora)

EQUILIBRIO EN MARCHA A LA RETAGUARDIA (E.R)

CAMINAR SOBRE LA RIEL, PERO AL REVES DE ESPALDAS o RETAGUARDIA



SALTOS LATERALES (S.L): 15 Seg C/T

DESPLAZAMIENTOS CON SALTOS, CON PIES JUNTOS SOBRE LA RIEL POR 15 SEGUNDOS



SALTOS MONOPEDALES (S.M)

SALTAR CON UN PIE EL OTRO FLEXIONADO, SUCESIVAMENTE HASTA DONDE YA NO PUEDA PASAR LAS ESPONJAS EN FORMA RECTANGULAR (AMBOS PIES), CONTAR LOS SALTOS



TRASPOSICION LATERAL (T.L) 20 Seg C/T

EN POSICION DE PIE SOBRE UNA BANCA DEPLAZAR CON LAS MANOS LA OTRA, LUEGO SUBIR EN LA BANCA TRASPASADA SUSESIVAMENTE DURANTE 20 SEGUNDOS CONTAR LOS DESPLAZAMIENTOS.



Anexos 4. Fotografías



Fuente: Unidad Educativa “Andes College”

Realizado por: Byron Remache (2024)

Interpretación:

Realizamos los ejercicios planificados en la Unidad Educativa “Andes College” ya que estos ejercicios son técnicas comunes en el entrenamiento físico y deportivo ya que mejoran como es la coordinación, la fuerza, la agilidad y la estabilidad, estos ejercicios ayudan a mejorar la movilidad, fuerza muscular, equilibrio y potencia, siendo fundamentales en diversas disciplinas deportivas como es el atletismo, el fútbol y el baloncesto.