



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TESINA DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO:

**“EL SALTO DE CUERDA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO
COORDINATIVO DE LOS ALUMNOS DE 8 AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA FISCOMISIONAL MARISTA MACARA EN EL AÑO 2015”**

AUTOR:

HERNAN GABRIEL BENALCAZAR NAUÑAY

TUTORA:

LIC. SUSANA PAZ

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA

Yo, Lic. Susana Paz portadora con C.I 0602255416 en mi calidad de Tutora del trabajo de graduación o titulación sobre el tema

El Salto de Cuerda y su Influencia en el Desarrollo Coordinativo de los Alumnos de 8 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Marista Macara en el Año 2015.”

Desarrollado por el Sr. Hernán Gabriel Benalcázar Ñauñay, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada.



Lic. Bertha Susana Paz Viteri

C.I: 0602255416

TUTORA

AUTORÍA

Yo, HERNAN GABRIEL BENALCAZAR ÑAÑAY, declaro que el presente proyecto de investigación sobre el tema “EL SALTO DE CUERDA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO COORDINATIVO DE LOS ALUMNOS DE 8 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MARISTA MACARA EN EL AÑO 2015”, previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, es auténtico y original y que los derechos de autoría le corresponde a la Universidad Nacional de Chimborazo.

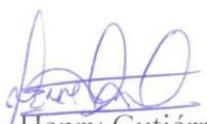


Hernán. G. Benalcázar. Ñ
C.I 0602955668

CERTIFICACIÓN

El tribunal de defensa privada conformada por el Msc. Henry Gutiérrez. Presidente del tribunal, Msc. Cristóbal Zarate. y la Lic. Susana Paz, miembros del tribunal certificamos que EL SEÑOR. ESTUDIANTE, Hernán Gabriel Benalcázar Ñauñay CI. 060337207-9, se encuentran aptas para la defensa pública previa a la obtención del título de Licenciada en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo:

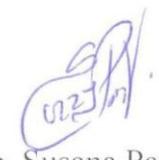
Una vez realizada las revisiones y ediciones correspondientes a la tesina.



Msc. Henry Gutiérrez
Presidente del tribunal
tesina



Msc. Cristóbal Zarate
Miembro del tribunal



Lic. Susana Paz
Tutor de

REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación con título “EL SALTO DE CUERDA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO COORDINATIVO DE LOS ALUMNOS DE 8 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MARISTA MACARA EN EL AÑO 2015” presentado por el señor, Hernán Gabriel Benalcázar Ñauñay y dirigida por la Lic. Susana Paz.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencia de la Salud de la UNACH.

Para constancia de lo expuesto firma:

Msc. Henry Gutiérrez
Presidente del tribunal



Msc. Cristóbal Zarate
Miembro del tribunal



Lic. Susana Paz
Tutor de tesina



AGRADECIMIENTO

Primero empezar agradeciendo al ser y creador que nos da la vida, Dios, que ha bendecido y guiado mi camino, así mismo a la Universidad Nacional de Chimborazo por su servicio a la comunidad en especial a la carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo y también un agradecimiento a todos los docentes que con su paciencia, conocimientos aportaron para que tengamos un aprendizaje óptimo para desempeñar nuestro trabajo acordes a mi profesión, así mismo a mi familia por luchar conmigo en los tiempos difíciles y acompañarme en los gratos momentos.

Hernán Gabriel Benalcázar Ñauñay

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado para mi madre, mi abuelita quienes han sido el pilar fundamental para salir adelante en mi carrera universitaria así como en mi nueva etapa de mi vida a mis hijos por ser el motor a luchar cada día siendo ellos mi camino primordial. Gracias a todos ustedes estoy llegando a culminar una etapa más de mi vida la cual va con mucho esfuerzo y esperando que he culmine con mucho éxito.

Hernán Gabriel Benalcázar Ñauñay

INDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA.....	iii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	2
1. MARCO REFERENCIAL	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.3 OBJETIVOS	3
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	3
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
1.4 JUSTIFICACIÓN	4
CAPITULO II	5
2 MARCO TEÓRICO	5
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	5
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
2.2.1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS	5
2.2.2 CAPACIDADES FÍSICAS	5
Capacidades Físicas Condicionales.- a estas capacidades se conoce como la fuerza del musculo en reposo que si una persona desarrolla estas cualidades físicas de forma diversa de acuerdo al esfuerzo que debe realizar cada persona diariamente en una actividad deportiva como la : flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia, siendo esto un conjunto que determina la condición física de la persona.....	6
2.2.3 LA MOTRICIDAD	6
2.2.4 MOTRICIDAD GRUESA	7
2.2.5 MOTRICIDAD FINA	7
2.2.6 COORDINACIÓN	9
2.3 SALTO	12
2.3.1 Concepto de salto	12
2.3.2 Tipos de Salto.....	12
2.3.3 Salto con Perdiga.....	12
2.3.4 Salto Triple.....	13
2.3.5 Salto de Longitud	13
2.3.6 Concepto del salto con Cuerda.....	13
2.3.7 Como Iniciar a Saltar la Cuerda	14

2.3.8 Por qué es bueno saltar.....	14
2.3.9 Records del salto de cuerda.....	14
2.3.10 El vestuario más cómodo para saltar la cuerda	15
2.3.11 Los beneficios de saltar la cuerda	15
2.3.12 Saltar la cuerda está contraindicada cuando	15
El Salto nos Ayudará a Trabajar Las Capacidades Físicas Como:.....	17
MANUAL DE EJERCICIOS PARA LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SALTO DE CUERDA	18
EJERCICIOS PASO A PASO PARA REALIZAR EL SALTO DE CUERDA	18
SELECCIONAR LA CUERDA ADECUADA	18
POSTURA CORRECTA PARA COGER LA CUERDA	18
COMO DEBE IR LA CUERDA PARA SALTAR.....	19
COMO OSCILAR LAS MANOS PARA EL SALTO DE LA CUERDA.....	19
COMO UTILIZAR LOS PIES AL MOMENTO DE REALIZAR EL SALTO DE CUERDA	19
COMO SE DEBE REALIZAR EL SALTO DE LA CUERDA PARA PRINCIPIANTES.....	20
COMO REALIZAR EL SALTO PARA LOS QUE DOMINAN LA CUERDA.....	20
COMO SALTAR CON LA CUERDA PARA ATRÁS.....	21
TRUCOS CON LA CUERDA.....	21
EJERCICIO DE CUERDA CRUZADA.....	21
SALTO CON OSCILACIÓN LATERAL	22
COMBINACIÓN DE TRUCOS ENTRE CRUZADO Y OSCILACIÓN LATERAL	22
EJERCICIOS CON CUERDA LARGA SOSTENIDA POR 2 PERSONAS.....	22
CORRER HACIA LA CUERDA LARGA CUANDO ESTA EN MOVIMIENTO SOSTENIDA POR 2 PERSONA	23
SALTO CON UN SOLO PIE IZQUIERDO O DERECHO	23
SALTO CON DESPLAZAMIENTO	24
SALTO CON UNA CUERDA DOS PERSONAS	24
Consejos.....	25
Advertencia	25
El Salto de Cuerda Como Juego.....	25
Características del Juego.....	26
Clases de Juego	27
¿Qué Es Jugar Para Un Niño/A?.....	28
¿Por Qué A Todo Niño Le Gusta Jugar?	28
Importancia del Juego en la Educación.....	28

IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS	30
EL JUEGO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR.....	30
EL JUEGO COMO FACTOR DE DESARROLLO.....	31
EL JUEGO COMO APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA.....	31
Que es Juego Tradicional	32
¿Qué características tienen los juegos tradicionales?	33
LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA ESCUELA	33
¿Importancia que tienen los Juegos Tradicionales en Ámbito Educativo?.....	34
2.4 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	35
2.5 SISTEMA DE HIPÓTESIS	38
2.6 Variables	38
CUADRO DE VARIABLES	39
CAPITULO III.....	39
3 MARCO METODOLÓGICO	39
3.1 MÉTODO CIENTÍFICO	39
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	40
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	40
3.4.1 POBLACIÓN	40
3.4.2 MUESTRA	40
3.5 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	41
CAPITULO IV.....	43
4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 43	
TEST FÍSICO DE SALTO	43
4.1 TEST INICIAL DE SALTO DE ALTURA REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA	43
CUADRO Nº 1	43
GRÁFICO Nº 1	44
TABLA DE SALTO DE ALTURA	44
CUADRO Nº 2	44
GRÁFICO Nº 2	44
4.2 TEST INICIAL DE SALTO DE LONGITUD REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA	45
CUADRO Nº 3	45
GRÁFICO Nº 3	46

TABLA DE SALTO DE LONGITUD	46
CUADRO Nº 4	46
GRÁFICO Nº 4	47
4.3 TEST DE SALTO DE ALTURA DESPUÉS DE UN TIEMPO DE ENTRENAMIENTO REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA	47
CUADRO Nº 5	47
GRÁFICO Nº 5	48
TABLA DE SALTO DE ALTURA.....	49
CUADRO Nº 6	49
GRÁFICO Nº 6	49
4.4 TEST DE SALTO DE LONGITUD DESPUÉS DE UN TIEMPO DE ENTRENAMIENTO REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA	50
CUADRO Nº 7	50
GRÁFICO Nº 7	51
TABLA DE RANGO DE SALTOS	51
CUADRO Nº 8	51
GRÁFICO Nº 8	52
4.5 TEST FINAL DE SALTO DE ALTURA REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA	53
CUADRO Nº 9	53
CUADRO Nº 9	53
TABLA DE RANGO DE SALTOS	54
CUADRO Nº 10	54
GRÁFICO Nº 10	54
4.6 TEST FINAL DE SALTO DE LONGITUD REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA	55
CUADRO Nº 11	55
GRÁFICO Nº 11	56
TABLA DE RANGO DE SALTOS	56
CUADRO Nº 12	56
GRÁFICO Nº 12	57
4.7 CUADRO DE ANÁLISIS DE LOS TEST DE SALTO DE ALTURA.....	57
CUADRO Nº 13	57
CUADRO Nº 13	58

4.8 CUADRO DE ANÁLISIS DE LOS TEST DE SALTO DE LONGITUD.....	58
CUADRO Nº 14	59
GRÁFICO Nº 14.....	59
CAPITULO V	61
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	61
5.1 CONCLUSIONES.....	61
5.2 RECOMENDACIONES.....	61
BIBLIOGRAFÍA	62
anexos	63



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS

RESUMEN

En la presente investigación se lo realizo mediante un análisis profundo sobre la falta de interés primeramente por realizar juegos tradicionales de ahí que se tomó en cuenta el salto con cuerda y su falta de coordinación en los alumnos de 8 año E.G.B de la Unidad Educativa Marista Macara, mediante un análisis teórico de las características aplicando las variables dependiente y de la independiente pudiendo establecer las bases de donde partir para resolver el problema.

En esta tesis utilizamos el método inductivo, deductivo para esto utilizamos un diseño de tesis que es la descriptiva y demostrativa con un tipo de investigación de campo teniendo como población a 18 alumnos de la institución la cual se aplicó los test de salto así podemos sacar una relación como diferencia entre las variables a utilizar. Una vez aplicado los test pudimos observar que los resultados muestran los aspectos en los que se encuentran los estudiantes, realizando un test inicial que se lo efectuó antes de comenzar un pequeño entrenamiento, luego se realizó el test en el periodo mismo del entrenamiento y el ultimo al finalizar el ciclo de entrenamiento pudiendo sacar como conclusión que la coordinación en algunos estudiantes es totalmente nula ya que no pueden realizar un salto en cuerda dandonos cuenta que luego de un tiempo y con mucho entrenamiento logramos mejorar su coordinación y que puedan realizar el salto con cuerda.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, CULTURA FISICA Y TURISMO
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

This study was done through a thorough analysis of the **lack** of interest to perform traditional games. Two main activities were considered as the rope jump and the deficient coordination that eight year old students who attend Marista Macara Elementary School showed. The study considered a theoretical analysis of the characteristics using the dependent and independent variables to establish the background from which it was possible to solve the problem. Deductive-Inductive methods were used in this study which led to a descriptive and demonstrative research. The study has also the characteristics of field investigation. A total of 18 students participated in the study for which the jumping test was applied in order to establish a relationship between the variables under analysis.

Once the test was applied it was possible to observe in the results which are the aspects and characteristics students were. A diagnostic test was applied before starting a training period. Another test was applied during the training and an exit test was also applied when finishing the preparation period. As a conclusion it was possible to determine that coordination in some students is totally absent since they are not able to jump the rope. It was also determined that once students were exposed to rope training students could improve coordination when jumping the rope.

Revised by

Ms. Adriana Cundar
EFL Teacher – Health and Sciences College
30/05/2016



INTRODUCCIÓN

En esta tesina estudia el salto con cuerda y su influencia en la coordinación de los alumnos de la Unidad Educativa Marista Macara, mediando un análisis para ver cómo influye en el aprendizaje de los estudiantes.

El objetivo principal de esta investigación es llegar a conocer como mediante la coordinación se puede ayudar a estudiante a mejorar su aprendizaje ya que en el transcurso de la investigación nos hemos dado cuenta que hay alumnos que no pueden saltar cuerda y aún menos coordinar los movimientos.

La problemática de la investigación se establece en que los últimos tiempos se ha ido perdiendo cada uno de los aprendizajes que apliquen la coordinación ya que más se dedican a otras cosas más que a desarrolla su actividades coordinativas.

A continuación presentamos una síntesis de la estructura de la investigación.

En el Capítulo I.- Describe el problema de la falta de coordinación en el salto de cuerda y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes, la justificación e importancia del proceso investigativo para tener bien claro de lo que se va desarrollar

En el Capítulo II.- Estudia los referentes teóricos de acuerdo a las variables, a través de teorías que ayuden al sustento científico que va apoyar en el marco teórico

En el Capítulo III.- Aquí vamos a ver el marco metodológico, el tipo de investigación, diseño de la investigación, población, muestra, técnica de recolección de datos, del proceso de investigación, para lo cual nos va ayudar a comprender como está realizada la investigación.

En el Capítulo IV.- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos de investigación

En el Capítulo V.- Las conclusiones y recomendaciones

CAPITULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para pensar en comenzar a rescatar el salto de cuerda y su coordinación debemos empezar por dar a conocer los alumnos la importancia y empezar a concientizar a ellos primero sobre la importancia de lo que tiene el desarrollo de la coordinación y como va influir en su aprendizaje puesto que al explotar todas esas falencias en ellos permitirán que se desarrollen las habilidades, destrezas, eliminar ciertos valores de discriminación es decir desarrollar todas las capacidades y potencialidades del educando de una manera alegre y divertida. Al transcurrir del proceso vamos a tener muchos obstáculos con los padres, profesores y alumnos no van a querer seguir el proceso para el aprendizaje de salto de cuerda y su coordinación ya que es una pérdida de tiempo, como algo que no tiene sentido ni importancia para ellos lo más lógico y real es que vayan los estudiantes por ahí entretenidos en otros asuntos; sin embargo es deber de la educación realizar todos los esfuerzos necesarios para implementar la práctica de este juego como un proceso didáctico conjuntamente con las autoridades de la **Unidad Educativa Fiscomisional Marista Macara**. Se tendrá que buscar las estrategias metodológicas más adecuadas, los espacios y los momentos propicios para la socialización de la importancia que tiene el salto de soga y su coordinación pensando que la práctica no sea solo en el centro educativo si no que involucre a la comunidad. Pienso que este solo es un trabajo preliminar ya que nuestro gran objetivo es rescatar en el estudiante sus habilidades, destrezas, coordinación y sobre todo el aprender o mejora el salto con cuerda involucrando directamente a todos los actores sociales que tiene relación directa con la educación pues si analizamos el contenido didáctico la coordinación de movimientos, no solo podrá aplicarse al área de cultura física sino en las áreas de Matemáticas y de Lenguaje y Comunicación pues como se mencionó anteriormente mediante el juego recreativo de salto de soga nos permitirá rescatar la coordinación, valores, desarrollo de habilidades, destrezas con ello formaremos al estudiante socialmente. Esto va mejorar muchísimo el proceso de aprendizaje que permitirá obtener una educación de calidad, así como también una mejor relación de familia y con la comunidad. Aquí también aqueja que el problema con docentes que no tienen la capacitación suficiente sobre el tema enfatizándose en dar su clase sin ponerse

a pensar que están aplicando estrategias de aprendizaje cambiadas para que los alumnos y nosotros como docentes rescatemos la enseñanza aprendizaje en EL salto de sogas y mejoramiento de su coordinación así poder distinguir entre fortalezas, oportunidades de educación.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Como incide el salto de cuerda en el desarrollo coordinativo de los alumnos de 8 año de Educación Básica General de la Unidad Educativa Fiscomisional Marista Macara

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Investigar El Salto de Cuerda y su Influencia en el Desarrollo Coordinativo de los alumnos de 8vo año de la Unidad Educativa Marista Macara.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar mediante un Test de Fuerza del Tren Inferior a los estudiante de 8 año de la Unidad Educativa Marista Macara
- Ejecutar un manual sobre el proceso de salto de cuerda para los docentes Unidad Educativa Marista Macara
- Aplicar el programa de salto con cuerda a los estudiante de 8 año de la Unidad Educativa Marista Macara

1.4 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo, determina la aplicación de estrategias didácticas, técnicas y procedimientos variados, con creatividad para lograr aprendizajes significativos de nuestros estudiantes

Esta propuesta es de gran importancia porque permitirá revivir la práctica del salto con cuerda como también recuperar mediante los juegos tradicionales con soga para mejorar su coordinación que son parte de nuestra cultura y tradiciones y a la vez es un incentivo de nuestros estudiantes y de los Tutores de la Unidad Educativa Fiscomisional Marista Macara para que lo apliquen en su trabajo diario, ya que en la actualidad tanto niños, jóvenes e incluso adultos dedica su tiempo a juegos mecanizados dejando a un lado la actividad lúdica y promoviendo el sedentarismo, olvidándose así de la importancia de la ejecución de los juego y salto con cuerda como elemento cultural y como una opción para el desarrollo de su formación personal.

Esta propuesta a la vez aportará al mejoramiento del desarrollo de la psicomotricidad, a la integración familiar, al fortalecimiento de la identidad cultural, a la responsabilidad, respeto, cooperación, autoestima y creatividad formando estudiantes seguros, independientes y aptos para desenvolverse con equilibrio en los ámbitos escolares, familiares y sociales.

Su ejecución es factible porque se cuenta en la institución educativa espacios con los recursos humanos, técnicos y materiales necesarios para rescatar los juegos tradicionales de nuestra ciudad y de las comunidades aledañas; y de esta manera sustentar su práctica en nuestra institución y a la vez se puede se podría aplicar en otras Instituciones educativas o Centros educativos

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Este proyecto investigativo está basado en la teoría pragmática en la que se articula la teoría de la clase áulica mediante demostración y practica con la que nos proponemos a realizar esta investigación.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS

El saltar o brincar la cuerda es una actividad que se remonta a 1600 AC, cuando los egipcios empezaron a utilizar lianas para saltar. En los años de la década de 1940 y 1950, el brincar la cuerda se hizo muy popular, y los niños en muchas ciudades de Estados Unidos usaban la cuerda para tender ropa de sus mamás, cuando aún estaba húmeda, como cuerda para saltar, porque estando mojada tenía el peso necesario para golpear el suelo con la fuerza necesaria. El salto de cuerda es ahora un deporte que se practica alrededor del mundo, tanto competitivamente como por diversión. Los saltadores de cuerda combinan movimientos de baile con gimnasia para crear un deporte muy rápido y emocionante en el cual intervienen muchos factores y fundamentos técnicos para su entrenamiento así mejor cada día la técnica de salto de cuerda a continuación vamos a describir algunos de los fundamentos técnicos y capacidades físicas a trabajar en el salto de cuerda.

2.2.2 CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas básicas podemos decir que son condicionantes internos de cada organismos la cual son determinadas por la genética de cada uno y que sirve para mejorar por medio de entrenamiento o preparación física de forma permanente realizando actividades motora mediante el ejercicio o forma competitiva por el deporte para lo cual se clasifica en dos tipos de capacidades las condicionales y coordinativas

Capacidades Físicas Condicionales.- a estas capacidades se conoce como la fuerza del músculo en reposo que si una persona desarrolla estas cualidades físicas de forma diversa de acuerdo al esfuerzo que debe realizar cada persona diariamente en una actividad deportiva como la : flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia, siendo esto un conjunto que determina la condición física de la persona.

Flexibilidad.- es la capacidad que tiene uno o un conjunto de articulaciones para extender los músculos que se encuentra el rededor de cada una de ellas. Los músculos si no se trabaja comienza a decrecer a partir de los 10 años es por eso que la flexibilidad has que trabajar siempre en educación física para que los alumnos no pierdan rápidamente esta cualidad se vuelva sedentaria.

Fuerza.- esta capacidad es la más práctica de mejorar la cual existen muchas formas y manifestaciones para mejorar la fuerza provocando un estímulo en brazos y piernas teniendo en cuenta que hay trabajos Isométrico e Isotónico.

Velocidad.- es la capacidad de reacción ante una señal o un estímulo con una rapidez máxima en cortas y largas distancias para lo cual se toma en cuenta la velocidad con el espacio y tiempo teniendo como resulta una velocidad de reacción y la velocidad de acción.

Resistencia.- Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a un esfuerzo relativamente largos o la capacidad de recuperación rápida después de un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

2.2.3 LA MOTRICIDAD

Concepto.- Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. El término motricidad se emplea en el campo de la salud y se refiere a la capacidad de mover una parte corporal o su totalidad, siendo este un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). 56 Su estudio sigue un amplio análisis del desarrollo de un ser vivo, desde su fecundación hasta la vejez. Investigan todas las etapas, causas y efectos, de un acto motor, dando explicación a todo lo relacionado con el movimiento del ser vivo. El acto motor sigue varias etapas para llegar a efectuar un movimiento: La Motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí

mismos. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculo esquelético). La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Fina y Motricidad Gruesa.

2.2.4 MOTRICIDAD GRUESA

En los primeros años de educación básica los niños/as, ya han superado algunas fases de proceso evolutivo motor, han logrado superar una etapa sincrética en que la percepción y las acciones motoras comprometían toda su persona, a una etapa de diferenciación y análisis. Los movimientos se vuelven cada vez más precisos ajustados a un objetivo, es posible la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos, su precisión del mundo se ha hecho más precisa y su pensamiento es cada vez más lógico. En esta edad, el niño puede lograr destrezas y habilidades motoras de alta perfección, tanta en la motricidad gruesa como en la fina, en esta etapa se logra el progreso armónico de todos los elementos psicomotores, se perfecciona la dominancia lateral, se estructuran esquemas tempo- espaciales, se concientiza y adquiere el control del tono, postura y respiración, todos elementos que permiten la realización de coordinaciones más complejas a nivel grueso y fino como: patinar o andar en bicicleta, llegar a pintar con precisión y llegar a la escritura.

2.2.5 MOTRICIDAD FINA

La motricidad fina o coordinación matriz fina, es la capacidad para utilizar los pequeños músculos con precisión y exactitud, dentro de la motricidad fina, se pueden desarrollar varios aspectos: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos, como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc. Todo debidamente organizado y sincronizado previamente. La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para

la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos. En muchos casos, la dificultad con ciertas habilidades de motricidad fina es temporal y no indica problemas serios. Sin embargo, la ayuda médica pudiera ser requerida si un niño está por debajo de sus compañeros; en muchos aspectos el desarrollo de motricidad fina o si el niño tiene una regresión, perdiendo así habilidades que antes ya tenía.

Lateralidad: Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortaleciendo la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

Equilibrio: Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

Tiempo y Ritmo: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

Fuerza Muscular.- Es la capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular, también se la puede definir como la capacidad que tienen los músculos de levantar, tirar, empujar, golpear y lanzar objetos con fuerza.

Capacidades Físicas Coordinativas.- La coordinación, en su sentido más amplio, consiste en disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades".

2.2.6 COORDINACIÓN

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores. Por eso ponemos a consideración algunos conceptos de autores que lo ven a la coordinación como; Castañer y Camerino (1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para unificar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

2.2.6.1 Tipos de coordinación

En los tipos de coordinación hemos encontrado varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importante.

A.- en función de si intervienen el cuerpo en su totalidad a una acción motriz o de una parte determinada podemos observar dos grandes tendencias que va ser la Coordinación Dinámica General y la Coordinación Óculo- Segmentaria

B.- a esta la vamos a intervenir en función de la relación muscular sea ya está interna y externa las cuales pueden ser: Coordinación Intermuscular que se encuentra localizada en la parte externa del musculo y la Coordinación Intramuscular esta se encuentra en la parte interna propia del musculo

2.2.6.2 Factores que Intervienen en la Coordinación

Aquí en la coordinación van influir de una forma decisiva la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes, destrezas y técnicas específicas que en el transcurso de la investigación vamos ir poniendo en práctica en su mundo escolar.

Es por eso que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y está determinada por los factores genéticos de cada alumno por eso vamos a detallar a continuación cuales son los factores a determinar:

- Velocidad de Ejecución
- Los Cambios de Dirección
- El Grado de entrenamiento
- Duración del Ejercicio
- Nivel de condición física
- La elasticidad del musculo tendones y ligamentos
- La edad
- La fatiga
- Tensión nerviosa

2.2.6.3 Proceso Evolutivo de la Coordinación

En el proceso de la evolución va enmarcada desde ls etapas que tiene el ser humano como su infancia, su niñez, adolescencia, teniendo en cuenta su grado de evolutivo en la educación así lo vamos a detallar cada etapa de las nombradas:

- Etapa 1ª (0-3 años infancia) en esta etapa es la más prematura pero se adquiere suficiente madures nerviosa y muscular siendo esta una forma de manejar o sumir de manejo de su propio cuerpo aquí la mayoría de coordinación como el sostener o coger objetos.
- Etapa 2ª (3-6 años infancia) aquí en esta etapa crece los estímulos en cada niño llegando a las acciones coordinativas que dependerá de la adquisición di su perfecto desempeño del esquema corporal y el control propio de su cuerpo a

más de eso su actitud lúdica propia en esta edad hacen que vayan enriqueciendo en su formación motriz, cognitiva.

- Etapa 3ª (6-12 años niñez) en esta etapa se termina de desarrollar todo el sistema nervioso, los factores neuro-sensoriales de la coordinación de ahí que en esta etapa es muy ideal para la adquisición de experiencias motrices, se refleja en una capacidad perceptiva y de observación dando como resultado el aprendizaje y repetición de ejercicios.
- Etapa 4ª (12-18 años pubertad- adolescencia) cuando comienza la pubertad y finaliza en la adolescencia hay cambios como la maduración sexual, el crecimiento general del cuerpo esto lleva a que la coordinación tarde un poco pero a medida que va pasando el tiempo el joven va adquiriendo una mejora de las cualidades físicas.

2.2.6.4 Evaluación de la Coordinación

Siguiendo a Picq y Vayer (1977), vamos a evaluar la coordinación general y óculo segmentaria basándonos en el Examen Psicomotor que estos autores proponen tomando en cuenta cada una de las etapas de evaluación psicomotriz como son la etapa 1ª infancia, Etapa 2ª niñez, Etapa 3ª pubertad- adolescencia podemos utilizar algunas pruebas o test como son:

2.2.6.5 Coordinación Dinámica General

- 2-6 años infancia:
Con los ojos cerrados recorrer 2 m en línea recta, poniendo alternativa el talón de un pie contra la punta del otro
- 6-12 años:
Posición de pie, una rodilla flexionada en ángulo recto, brazos a lo largo del cuerpo, impulsar por el suelo una caja de cerillas durante 5 m
- 12-18 años:
A partir de esta edad se realiza test de coordinación dependió la edad y su condición física

2.3 SALTO

2.3.1 Concepto de salto

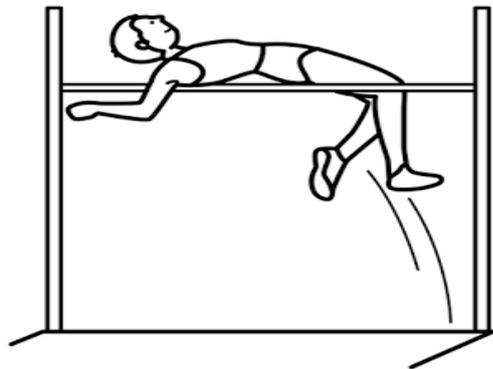
El saltar no es más que una acción de saltar que lo realiza el ser humano con un movimiento mediante un impulso desde una superficie a otra mediante un desplazamiento en el aire esto lo podemos realizar con la fuerza natural o artificial aplicada , que dependiendo de su intensidad permitirá lograr distancias cortas y largas.

Podemos también decir que es un movimiento simple o natural que se puede utilizar como medio de escape a ciertos peligros, como métodos de desplazamiento, deportivos como disciplina atlética que implica desarrollar las capacidades de salto largo y salto alto al límite del ser humano

2.3.2 Tipos de Salto

Dentro de los varios tipos de salto vamos a decir que los más comunes en la rama del atletismo tenemos el Salto con Perdiga, salto Triple, Salto de Longitud, Salto con Cuerda.

2.3.3 Salto con Perdiga



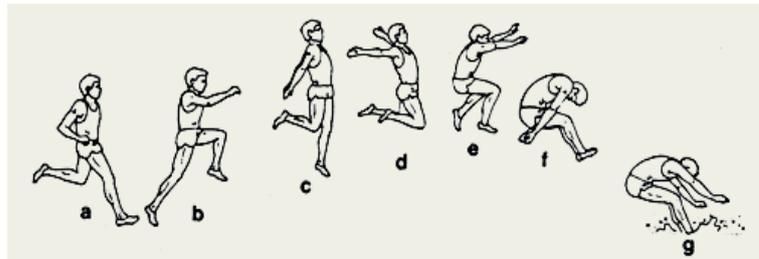
Es una prueba de atletismo en la cual su objetivo es superar una barra transversal ubicada en una altura con una ayuda de la garrocha o perdiga. El material que está elaborado la garrocha o perdiga es la vidrio y carbono. Materiales que reemplazo al bambú y de metal, que desde que normalmente suelen ser de 4 a 5 metros de longitud.

2.3.4 Salto Triple



Es una prueba de atletismo en la cual se trata de un movimiento que un individuo lo realiza mediante tres fases de ejecución: carrera de aproximación, rebote, el salto final. Esto no lleva a ganar cortas o largas distancias.

2.3.5 Salto de Longitud



Esta prueba es una de las más practicadas en las competencias de atletismo, la cual consiste en saltar la mayor distancia posible partiendo desde un punto determinado a gran velocidad al final impulsarse con un solo pie y caer a la fosa de arena.

2.3.6 Concepto del salto con Cuerda



El saltar o brincar la cuerda es una actividad que se remonta a 1600 AC, cuando los egipcios empezaron a utilizar lianas para saltar. En los años de la década de 1940 y 1950, el brincar la cuerda se hizo muy popular, y los niños en muchas ciudades de Estados Unidos usaban la cuerda para tender ropa de sus mamás, cuando aún estaba húmeda, como cuerda para saltar, porque estando mojada tenía el peso necesario para

golpear el suelo con la fuerza necesaria. El salto de cuerda es ahora un deporte que se practica alrededor del mundo, tanto competitivamente como por diversión. Los saltadores de cuerda combinan movimientos de baile con gimnasia para crear un deporte muy rápido y emocionante.

2.3.7 Como Iniciar a Saltar la Cuerda

Iniciarte en el salto de cuerda es fácil porque solo necesitas conseguir la cuerda, que podrás encontrar en cualquier tienda de deportes. El salto tipo “doble holandés” consiste en saltar entre dos cuerdas al mismo tiempo, las cuales giran en direcciones opuestas.

Es el doble de difícil pero también el doble de divertido. Muchas escuelas y ciudades tienen equipos de salto de cuerda que participan en competencia alrededor del mundo. Si crees que tienes lo necesario para ser una estrella del salto de cuerda, habla con tu profesor de educación física.

2.3.8 Por qué es bueno saltar

El saltar o brincar la cuerda te ayuda a mejorar tanto tu salud como tu condición física. Incluso el brincar solamente 10 minutos al día puede mejorar enormemente tu salud.

Los beneficios a tu salud incluyen la mejoría de tu bienestar cardiaco, mayor fortaleza en tus músculos y en tus huesos, y mejor flexibilidad.

Los beneficios atléticos incluyen mejor equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo. El salto de cuerda también es un deporte que es divertido, creativo, y fácil de aprender.

2.3.9 Records del salto de cuerda

En 1963, Tom Morris, de 71 años, brincó la cuerda durante 1264 millas (2022 km), desde la ciudad de Brisbane hasta la ciudad de Cairns en Australia. En 1991, 120,115 personas en Suecia brincaron la cuerda al mismo tiempo para celebrar el día del salto de cuerda. El título del “saltador más rápido” le pertenece a Albert Rayner de Gran Bretaña, quien brincó la cuerda 128 veces en 10 segundos en Birmingham, Inglaterra en 1982.

2.3.10 El vestuario más cómodo para saltar la cuerda

Zapatillas deportivas acolchonadas y bien atadas.

Ropa deportiva liviana y ceñida al cuerpo.

Pelo atado para evitar enredos.

2.3.11 Los beneficios de saltar la cuerda

Residen en el trabajo de zonas del cuerpo determinadas y funciones como:

- Expandir la capacidad de los pulmones y las vías respiratorias.
- Mejorar el funcionamiento cardiovascular.
- Trabajar las pantorrillas y las piernas en general.
- Hacer trabajar los brazos y los hombros.
- Reafirmar los glúteos y los músculos de las caderas.

Pero como la mayoría de los ejercicios que exigen cierto esfuerzo físico, puede tener ciertos riesgos. Por lo que es fundamental consultar previamente a un médico, antes de comenzar con regularidad a saltar la cuerda.

2.3.12 Saltar la cuerda está contraindicada cuando

- Se tiene alguna historia de problemas de columna o se comienza a sentir alguna molestia cuando se está ejercitando.
- Está desaconsejado cuando se tienen problemas de huesos o de respiración.

Los resultados no son inmediatos pero eso no es lo importante. El saltar la cuerda debe ser tomado como una forma de diversión y, porque no, de recordar ciertos momentos de la infancia, luego viene lo demás... aproveche el momento.

Saltar a la soga es uno de los juegos más populares entre los niños, pero también es una práctica habitual para los deportistas, y lo más común es verlo en los boxeadores aunque no son los únicos que se benefician con estos salto se trata de un ejercicio que puede ayudar a la salud cardiovascular además de **tonificar glúteos**, pantorrillas, caderas,

piernas, brazos y hombros, al tiempo que permite liberar el estrés, mejorar la coordinación y el equilibrio.

Es una **actividad aeróbica** estupenda que puedes agregar a tu rutina de entrenamiento cuando te aburras de la cinta de correr o de la bicicleta estática; puedes hacerlo en el gimnasio, en una sesión de Punk Rope, en la casa o al aire libre sin necesidad de aparatos especiales, solo con una cuerda y tu cuerpo.

Antes de empezar a saltar la soga es importante contar con la vestimenta adecuada, zapatillas con buena amortiguación para atenuar el impacto de los saltos que pueden afectar la columna y los huesos de los miembros inferiores; y ropa ajustada, ya que si queda muy grande podría ser incómoda o enredarse con la cuerda.

Si nunca has realizado este ejercicio, debes tener cuidado con el nivel de exigencia.

Empieza moderadamente y, a medida que avances con las rutinas, aumenta la duración y la fuerza en cada ocasión. También es importante seguir siempre un ritmo de salto parejo para evitar el cansancio antes de tiempo

La forma de saltar variará de acuerdo a la práctica que tengas, al principio intenta saltar con los pies juntos pasando la cuerda por encima de tu cabeza, tal como se hace en el juego infantil; pero una vez que domines la forma básica podrás complicar la ejecución alternando los pies, caminando, cruzando la soga, etc.

Si en algún momento te sientes demasiado agitado, baja la intensidad o si es necesario, detente un momento y respira hasta que recuperes el aliento. Intenta hacer sesiones de 20 a 30 minutos para mantener tu cuerpo en forma.

Al finalizar es preciso descansar y hacer algunos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones, no olvides hidratarte durante el ejercicio y realizar precalentamientos antes de los saltos.

Los saltos de este tipo no son recomendables para quienes tengan molestias óseas, principalmente en la columna, como tampoco para personas con problemas de respiración, puesto que se trata de una actividad aeróbica, en la que es necesario oxigenarse correctamente.

El Salto nos Ayudada a Trabajar Las Capacidades Físicas Como:

AERÓBICO: Nos referimos a la actividad física que por su intensidad requiere principalmente de oxígeno para su mantenimiento.

ANAERÓBICO: Si la actividad física es muy intensa el organismo no requiere de oxígeno para su realización y a ese tipo de trabajo se le llama

FUERZA: Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar.

RESISTENCIA: Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

COORDINACIÓN: Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.

AGILIDAD: Es la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. Para desarrollar la Agilidad es indispensable trabajar la Movilidad Articular y la Flexibilidad Corporal.

TONIFICAR: Dar vigor o tensión al organismo a través de la actividad física.

FLEXIBILIDAD: Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas.

Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento.

La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

MANUAL DE EJERCICIOS PARA LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL SALTO DE CUERDA

EJERCICIOS PASO A PASO PARA REALIZAR EL SALTO DE CUERDA

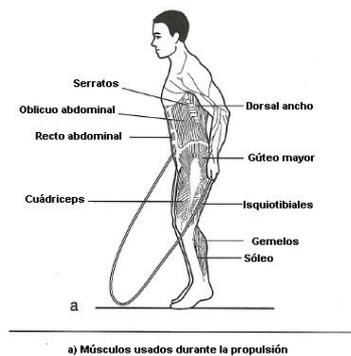
SELECCIONAR LA CUERDA ADECUADA



Se debe encontrar una cuerda al acorde de los hombros cuando se doble por la mitad, esto dará suficiente espacio para saltar cómodamente para no poder tropezarse y realizar el salto sin dificultad. La cuerda también debe tener unos mangos no muy pesado, fácil de agarrar no muy pesados y tampoco ligeros

POSTURA CORRECTA PARA COGER LA CUERDA

Parase en una postura firme y agarrar la cuerda por los mangos en cada mano, extender los brazos al menos a un pie de distancia de tu cuerpo, con un ángulo de 45 grados esto nos va crear un arco más largo para poder saltar.



COMO DEBE IR LA CUERDA PARA SALTAR



Colocarse sobre la cuerda la cual que debe estar detrás de ti para que la mitad de la cuerda toque la parte de atrás de los pies

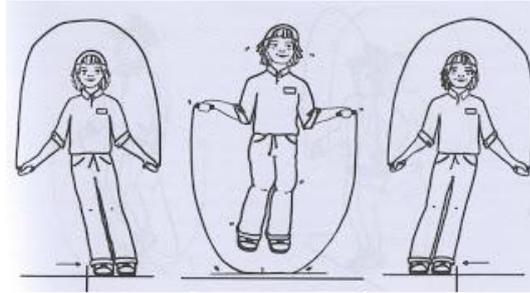
COMO OSCILAR LAS MANOS PARA EL SALTO DE LA CUERDA



Usa las manos y las muñecas para oscilar sobre la cabeza para realizar el ejercicio no debes mover los brazos para que con esto tener un movimiento limitado de las muñecas

COMO UTILIZAR LOS PIES AL MOMENTO DE REALIZAR EL SALTO DE CUERDA

Cuando la cuerda se aproxime a la parte de enfrente de los pies, saltar sobre ella, párate en puntillas y empújate con las puntas de los pies trata de mantener el movimiento en los tobillos, dobla las rodillas ara que el ejercicio sea más fácil para saltar



COMO SE DEBE REALIZAR EL SALTO DE LA CUERDA PARA PRINCIPIANTES

Colocarse en un espacio adecuado para los principiantes le recomendamos hacer movimientos lentos para tener suficiente tiempo para poder saltar manteniendo la espalda recta y fijando la mirada hacia un punto al frente de ti para encontrar el ritmo de salto, si miramos al piso mientras saltamos perderemos el equilibrio.

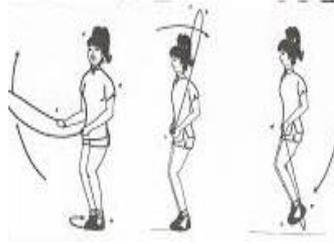


COMO REALIZAR EL SALTO PARA LOS QUE DOMINAN LA CUERDA



Para los que ya aumentaron sus habilidades empezara a saltar más rápido teniendo una coordinación muy efectiva así podrás contar cuantos saltos das, es una manera muy divertida de realizar saltos en un solo tramo sin equivocarte

COMO SALTAR CON LA CUERDA PARA ATRÁS



Una vez que hayamos seguidos los pasos para el salto de adelante colocamos la cuerda hacia delante de los pies después lanzamos hacia atrás de la cabeza y procedemos a saltar antes que toque en la parte trasera de los pies

TRUCOS CON LA CUERDA

EJERCICIO DE CUERDA CRUZADA



Para realizar este salto se lo hace una vez que dominemos todos los procedimientos anteriores ya que para este ejercicio se necesita un dominio de oscilación de los brazos cruzarlos cada vez que la cuerda este delante de ti y vayas a saltar para esto que domine tiene que tener practica y luego podemos hacerlos con saltos alternados.

SALTO CON OSCILACIÓN LATERAL



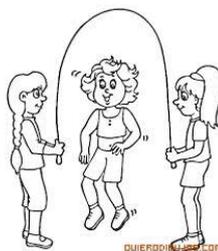
Para realizar este salto lo que vamos a comenzar haciendo es doblando la cuerda por la mitad y sostenemos del mango o del filo, luego movemos la cuerda cruzando la mano derecha sobre la izquierda y moviendo la cadera izquierda, y luego cruza la cuerda de nuevo, lo que la mano derecha vuelve a la cadera derecha. La mano derecha se centra principalmente en hacer un 8

COMBINACIÓN DE TRUCOS ENTRE CRUZADO Y OSCILACIÓN LATERAL



Cuando ya esté los dos ejercicios anteriores totalmente practicados podemos combinar los dos ejercicios anteriores en el salto cruzado y la oscilación lateral

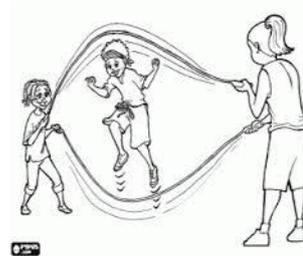
EJERCICIOS CON CUERDA LARGA SOSTENIDA POR 2 PERSONAS



Para este ejercicio vamos a necesitar una cuerda larga con dos personas que sostenga y muevan en forma lateral para que el que va saltar se pare en la mitad y comienza a saltar mientras los demás mantienen la una distancia cómoda así pasa la cuerda sobre la

cabeza y salta cuando toco uno de tus lados, hay que mantener el ritmo además los pueden realizar un o más personas saltando.

CORRER HACIA LA CUERDA LARGA CUANDO ESTA EN MOVIMIENTO SOSTENIDA POR 2 PERSONA



Este ejercicio lo realizamos una vez que adquirimos practica en el ejercicios anterior ya que tiene que estar la cuerda en movimiento y esperar que la cuerda este, por bajar para que la persona entre con un movimiento rápido y así poder saltar cuando la cuerda este en movimiento esto se requiere de mucha práctica.

SALTO CON UN SOLO PIE IZQUIERDO O DERECHO



Colocarse en un espacio adecuado ya que se ejecuta como un salto normal solo que se levanta un pie ya sea el izquierdo o derecho y el otro pie se mantiene en el piso para poder saltar manteniendo la espalda recta y figando la mirando hacia un punto al frente de ti para encontrar el ritmo de salto, si miramos al piso mientras saltamos perderemos el equilibrio

SALTO CON DESPLAZAMIENTO



Una vez que tengamos una práctica perfecta en el salto de cuerda podemos realizar desplazamientos a velocidad con la cuerda alternando en el salto cada una de las piernas izquierda o derecha con una carrera de velocidad

SALTO CON UNA CUERDA DOS PERSONAS



Para los que ya aumentaron sus habilidades empezara a saltar más rápido vamos a aumentar una persona más colocándose a si los dos frente a frente y el uno sostiene la cuerda y va comenzar con el salto teniendo una coordinación muy efectiva así podrás contar cuantos saltos das, es una manera muy divertida de realizar saltos en un solo tramo sin equivocarte

Consejos

- Mantener la concentración y los ojos en una sola cosa ya que esto ayudara a enfocarte y mantener saber dónde va la cuerda sin verla directamente
- Comenzamos con pequeños saltos para que no gastemos mucha energía
- Los talones mantenemos lejos del suelo, mantén las puntillas utilizando los tobillos para impulsarte así no recibirás un impacto fuerte
- Tenemos que tener buena práctica y sentirnos cómodos antes de realizar algún truco con la cuerda
- También es aconsejable saltar con música ya que así podemos mejorar y mantener el ritmo de salto
- Acuerda cuando hagas con tus amigos saltos puedes añadirles señales siempre y cuando no sean verbales si por gestos, canciones; por ejemplo si aplaudimos vamos al ritmos del aplauso así sea lento o rápido según el aplauso

Advertencia

- Oscilar la cuerda en manera rápido al comienzo es difícil por eso mismo debemos comenzar con oscilaciones lentas
- Seleccionas un área abierta para saltar la cuerda teniendo en cuenta que podamos golpear a alguien o sufrir algún accidente
- Seamos muy cuidadosos al momento de realizar un truco porque podemos sufrir alguna lesión en cualquier parte del cuerpo.

El Salto de Cuerda Como Juego

Concepto.-Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no supone una obligación necesaria de concretar. Aun así, el juego puede ser utilizado con fines didácticos como herramienta educativa.

El juego puede ser una de las maneras de disfrutar el tiempo de ocio, como un modo de entretenimiento. Si bien el juego tiene reglas específicas (cualquiera de ellos que se practique), su diferencia con el deporte radica en que éste último no sólo posee reglas

claras si no que se practica dentro de una institución deportiva y requiere constancia, trabajo en equipo y fijación seria de objetivos.

El juego es una parte esencial del crecimiento de cada niño o niña que requieren hacer del movimiento la vía por donde se desarrollan sus músculos y sus extremidades adquieren coordinación; a través de los juegos ellos elaboran sus vivencias emocionales y practican los roles sociales que tendrán que desarrollar como adultos. 10 Los niños adquieren flexibilidad y agilidad en sus cuerpos jugando: así tienen la sensación de ser aptos y vigorosos, y adquieren un sentido de autodominio necesario a lo largo de toda la vida.

Los niños adquieren flexibilidad y agilidad en sus cuerpos jugando: así tienen la sensación de ser aptos y vigorosos, y adquieren un sentido de autodominio necesario a lo largo de toda la vida.

Características del Juego

- Es una actividad desinteresada, que tiene un fin en sí mismo frente a otras actividades en las que está presente la preocupación por el resultado, el niño/a juega por simple placer de hacerlo, no busca otro objetivo.
- El juego es una fuente de alegría porque permite al niño/a divertirse aunque no sea esto lo que se busque. El niño/ a no persigue otro propósito que el juego por el juego.
- El juego es un medio de aprendizaje que se inicia y ejercita muchas facultades, facilitando el conocimiento del entorno y las relaciones sociales.
- El juego permite la liberación de los conflictos ya que el juego ignora los conflictos o los resultados.
- El juego es evolutivo ya que empieza por el dominio del cuerpo y posteriormente maneja las relaciones sociales y su medio.

Clases de Juego

- **Juego sensomotor.-** Comprende hasta el segundo año de vida, consiste en repetir varios movimientos, el niño obtiene placer a través del dominio de sus capacidades motoras y de experimentar el dominio del tacto, la vista y el sonido.
- **Juego funcionales.-** Son los primeros que aparecen en el niño/a antes de hablar y andar, sirve para desarrollar sus potencialidades.
- **Juegos de construcción.-** En este grupo caben los juegos de modelado y garabateo, el niño /a mediante sus juegos da forma a sus construcciones con plastilina, arcilla, cubos, etc.
- **Juego de entrega.-** Lo característico de este juego es la entrega y dedicación del niño al material, ejemplos de esta clase de juego es: la pelota, pampas de jabón, arena, etc.
- **Juegos de ejercicio.-** Son aquellos que consisten básicamente en repetir una y otra vez la acción por el placer de los resultados inmediatos, repetir acciones como morder, lanzar, chupar, golpear, manipular, balbucear, 13 podrían ser considerados juegos de ejercicio y se suelen realizar tanto con juguetes como sin ellos.
- **Juego de ensamblaje.-** Consiste en encajar, ensamblar, superponer, apilar, juntar piezas, etc. Este juego se desarrolla cuando los niños se fija una meta: la de construir con un conjunto de movimientos, manipulaciones o acciones suficientemente coordinadas
- **Juego simbólico.-** Es aquel que implica la representación de un objeto por otro, simula acontecimientos imaginarios e interpreta escenas verosímiles por medio de roles y de personajes ficticios o reales.
- **Juegos de reglas.-** Son aquellos en los que existe una serie de instrucciones o normas que los jugadores deben conocer y respetar para conseguir el objetivo previsto.
- **Juego de competición.-** Este tipo de juegos es muy interesante pero puede dar lugar a conflictos por el hecho de haber un solo ganador, se pueden modificar las reglas de modo que no haya perdedores, haciendo ver a los niños/as que lo fundamental es el juego y la diversión que se tiene.

- **Juegos tradicionales.-** Así se denominan los juegos que llegan por transmisión oral de unas generaciones a otras, por lo que de un mismo juego se puede encontrar más de una versión, estos tiene un componente popular que permite interiorizar el medio cultural; fundamentalmente se trata de juegos sociales, pueden emplearse como el resto de los juegos en el aprendizaje.

¿Qué Es Jugar Para Un Niño/A?

Los niños/as son la fundación del mundo futuro. Los niños han jugado en todos los tiempos a través de la historia y en todas las culturas. Jugar, junto con las necesidades básicas de nutrición, salud, y educación, es vital para el desarrollo del potencial de los niños. Jugar, es comunicación y expresión, combinándola con la acción. Jugar produce satisfacción y un sentimiento de realización. Jugar, es instintivo, voluntario, y espontáneo. Jugar, ayuda a los niños en su desarrollo psíquico, mental, emocional y social. Jugar, significa aprender a vivir, no un mero paso del tiempo.

¿Por Qué A Todo Niño Le Gusta Jugar?

Dando respuesta a esta pregunta es muy sencillo decir que un niño juego por el motivo que se les debe dar libertad para jugar, el juego produce cambios evolutivos en el niño/a, como por ejemplo:

- Placer
- Dominio de la ansiedad
- Expresión de agresividad
- Obtención de experiencias
- Establecimiento de contratos sociales
- Comunicación con los demás

Importancia del Juego en la Educación

El juego es la actividad esencial de los niños, este desarrolla buena parte de sus facultades. Jugando los niños toman conciencia de lo real, se involucran en la acción, elaboran razonamientos y juicios mediante esto se ha definido el juego como un

“proceso sugestivo y substitutivo de adaptación y dominio”, y de ahí su valor como instrumento de aprendizaje.

El papel del educador infantil, consiste en facilitar la realización de actividades y experiencias que conectando al máximo con las necesidades, intereses y motivaciones de los niños, les ayuden a aprender y a desarrollarse de una manera fácil y divertida. A continuación se anotan algunas características importantes que el juego desarrolla en una persona:

- Es un recurso creador, tanto en el sentido físico (desarrollo sensorial, motor, muscular y coordinación psicomotriz), como en el mental, porque el niño durante su desarrollo pone todo el ingenio e inventiva que posee, la originalidad, la capacidad intelectual e imaginación.
- Tiene un claro valor social, puesto que contribuye a la formación de hábitos de cooperación y ayuda, de enfrentamiento con situaciones vitales y, por tanto, a un conocimiento más realista del mundo.
- Es un medio de expresión afectivo-evolutiva, lo que hace de él una técnica proyectiva de gran utilidad al psicólogo y educador, sobre todo a la hora de conocer los problemas que afectan al niño.
- El juego tiene además un valor “substitutivo”, pues durante la primera y segunda infancia es el tránsito de situaciones adultas: por ejemplo: al jugar a las muñecas, a las tiendas, etc.
- El juego proporciona el contexto apropiado en el que se pueden satisfacer las necesidades educativas básicas del aprendizaje infantil. Puede y debe considerarse como instrumento mediador dada una serie de condiciones que facilitan el aprendizaje.
- Su carácter motivador estimula al niño o niña y facilita su participación en las actividades que pueden resultarle poco atractivas, convirtiéndose en la alternativa para aquellas actividades poco estimulantes o rutinarias
- A través del juego el niño descubre el valor del "otro" por oposición a sí mismo, e interioriza actitudes, valores y normas que contribuyen a su desarrollo afectivo-social y a la consecución del proceso socializador que inicia.

IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS

El juego en los niños es vital e importante para crecer lo necesitan tanto como su alimentación, con la continua práctica desarrollan todos sus sentidos y potencialidades. El juego en los niños es una herramienta fundamental para el aprendizaje en las primeras etapas de desarrollo. Mediante el juego se crece física, espiritual e intelectualmente. Se entiende por juego cualquier tipo de actividad que se lleva a cabo por placer, sin la preocupación del resultado final. El juego les permite desarrollar la creatividad y su imaginación, y transformar el mundo que los rodea de acuerdo a su manera de percibirlo. Desde el punto de vista social, el juego es un gran articulador en la adaptación societaria y personal, que el niño hace en sus diferentes etapas de desarrollo. Se debe tener en cuenta que no todos los juegos tienen el mismo valor; depende mucho del nivel de crecimiento que promueven y de qué y cómo juegan los niños. Se logrará un mayor beneficio personal a través del juego en la medida que ellos aporten creatividad, imaginación y experiencia, como distintos personajes dentro de la trama del juego. Los factores ambientales influyen en el modo de jugar de los niños, así como en la cantidad de tiempo que dedican al juego. La actitud de los adultos hacia el juego y lo que hacen para impulsarlo; la influencia de la televisión y otros medios de comunicación; y el tipo de juguetes que utilizan también son determinantes.

EL JUEGO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR

El niño necesita desarrollar su cuerpo como fundamento de su crecimiento y como dominio de su propia situación en este mundo. Cuando el niño se convierte en un escolar, no domina aún muchas habilidades motoras y de expresión corporal que necesita desplegar. El contexto espacial, que debe ser sensible a las necesidades, y las rutinas diarias se convierten en escenarios para poder expresarse y donde la maduración psicomotora debe recibir una continua estimulación. Por ejemplo, se debe contar con un espacio amplio y dotado de materiales que permita desarrollar retos psicomotores - motricidad fina (arrastrarse, saltar, balancearse, etc.) y gruesa (manipulación, equilibrio, etc.)- que son estimulantes para el niño.

EL JUEGO COMO FACTOR DE DESARROLLO

El juego es una actitud ante los objetos, los otros y ante nosotros mismos que marca la situación de tal forma que se dice que "estamos jugando". Es una actividad natural, un comportamiento en el que el uso de los objetos y las acciones no tiene un objetivo obligatorio para el niño, es decir, supone un "hacer sin obligación" de tal forma que esta capacidad de hacer refleja para el propio niño y para los que les rodean la dimensión humana de la libertad frente al azar y la necesidad. Es un factor de desarrollo que ejercita la libertad de elección y de ejecución de actividades espontáneas y eso proporciona al ser humano la dimensión de ser libre, activo y seguro.

EL JUEGO COMO APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA

Educar a los niños a través del juego se ha de considerar profundamente. El juego bien orientado es una fuente de grandes provechos. El niño aprende porque el juego es el aprendizaje y los mejores maestros han de ser los padres. Como adultos se tiende a pensar que el juego de los niños es algo demasiado infantil como para convertirlo en parte importante de la propia vida, y no es así. Para los niños, jugar es la actividad que lo abarca todo en su vida: trabajo, entretenimiento, adquisición de experiencias, forma de explorar el mundo que le rodea, etc. El niño no separa el trabajo del juego y viceversa. Jugando el niño se pone en contacto con las cosas y aprende, inconscientemente, su utilidad y sus cualidades.

El niño explora el mundo que le rodea. Realmente ha de explorarlo si quiere llegar a ser un adulto con conocimientos. Los padres han de ayudarle en su insaciable curiosidad y contestar a sus constantes ¿por qué?, ¿para qué? Los niños, aunque tengan compañeros de juegos reales, pueden albergar también uno o varios compañeros imaginarios. No será raro ver a los niños hablar en tonos distintos de voz y tener una larga y curiosa conversación consigo mismo, está jugando.

Jugar ha de ser divertido. Un juego educativo que se haya comprado, puede no ser divertido y, si no hay diversión, difícilmente habrá aprendizaje. El niño sabe bien lo que le gusta y lo que no, y no se le convencerá de lo contrario. El juego le permite al pensamiento acciones espontáneas y eficaces para enriquecer las estructuras que posee y

hallar nuevos caminos, nuevas respuestas, nuevas preguntas. Un niño que necesita conocer el mundo desde sus posibilidades, y un docente que necesita conocer al niño, tienen en el juego un espacio que permite actos conjuntos, integradores.

Este espacio favorece, además, la vivencia y la reflexión.

Que es Juego Tradicional

Al hablar de juegos tradicionales se refiere a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería.

Los juegos tradicionales se pueden encontrar en todas partes del mundo. Si bien habrá algunas diferencias en la forma del juego, en el diseño, en la utilización o en algún otro aspecto, la esencia del mismo permanece. Los juegos tradicionales parecieran correr el riesgo de desaparecer especialmente en las grandes ciudades y en zonas más industrializadas. Se puede ver por otro lado, que hay algunos resurgimientos de estos juegos, que se imponen ya sea por una determinada época del año o como por una moda que aparece y desaparece luego de un tiempo.

Las actividades extraescolares y la vida laboral de los padres (en la mayoría de los casos ambos integrantes de la pareja trabajan) han provocado que los niños tengan menos tiempo libre para jugar. La sociedad en su evolución a 30 suprimido la cultura del juego en el barrio, que se ha visto desplazada por motivos económicos y de seguridad social. Actualmente, cuando los niños tienen tiempo libre para jugar, se inclinan por los videojuegos o por la televisión (en un promedio de 3 a 4 horas por día). De todos los factores que afectan al juego, pocos han tenido un impacto tan inquietante como los cambios que han sufrido los juguetes en la última década. El juego se irá conformando de acuerdo a la edad del niño, desde los juegos más funcionales en la primera etapa, hasta los juegos con estructura y reglas, como el deporte, en los niños de siete años en adelante. Dentro de los juegos tradicionales se encuentra una amplia gama de modalidades lúdicas: juegos de niños y juegos de niñas, canciones de cuna, juegos de adivinación, cuentos de nunca acabar, rimas, juegos de sorteo, juguetes, etc. Algunos de

ellos a su vez están más ligados al sexo de los niños, siendo jugados exclusivamente por niños (bolitas, trompo, honda, etc.) y otros por niñas (muñeca, hamaca, gallina ciega, etc.). A su vez algunos juegos están más ligados a determinadas edades, como por ejemplo las canciones de cuna y el sonajero para los niños más pequeños, y otros con reglas más importantes para niños más grandes que ya puedan comprender y respetar las mismas.

¿Qué características tienen los juegos tradicionales?

La principal característica de los juegos tradicionales es resaltar las tradiciones del pueblo desde generaciones, A continuación se describen otras características de los juegos tradicionales:

Son transmitidos por generaciones.

Son jugados por los niños por el mismo placer de jugar.

- Son los mismos niños quienes deciden cuándo, dónde y cómo se juegan.
- Responden a necesidades básicas de los niños.
- Tienen reglas de fácil comprensión, memorización y acatamiento.
- Las reglas son negociables.
- No requieren mucho material ni costo.
- Son simples de compartir.
- Practicables en cualquier momento y lugar.

LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA ESCUELA

Si se considera al juego como un fenómeno inherente al niño, si se tiene en cuenta que el juego es uno de sus primeros lenguajes y una de sus primeras actividades, a través de las cuáles conoce el mundo que lo rodea incluyendo las personas, los objetos, el funcionamiento de los mismos y la forma de manejarse de las personas cercanas; no se puede excluir al juego del ámbito de la educación formal. Claro que aquí se tiene que tener en cuenta algunos aspectos, como que la escuela no es el mismo espacio que el

hogar o un lugar de juego abierto como puede ser el barrio donde los niños se encuentran a jugar en sus horas libres. El aprendizaje escolar, a través de situaciones lúdicas es mucho más enriquecedor. El juego es un espacio y un tiempo de libertad, donde "todo se puede", por ello las posibilidades de aprendizaje son incontables. Se aprenden modos de funcionamiento, formas de manejarse de las personas, se pueden ensayar roles, se explora y se experimenta con objetos desconocidos hasta el momento, se establecen nuevas relaciones y vínculos entre objetos, personas y el medio en general, se descubren los límites y posibilidades de cada uno y de los demás, etc. En el proceso lúdico, los niños pueden descubrir múltiples procesos relativos al aprendizaje y la educación, se podrá ver entonces momentos de asombro, descubrimiento, análisis, establecimiento de relaciones, similitudes y diferencias. A esto se le suma la fantasía y la creatividad que los niños desarrollan en los diferentes juegos tanto individuales como grupales, donde todo esto se potencia aún más por la red de interrelación e intercambio que se forma

¿Importancia que tienen los Juegos Tradicionales en Ámbito Educativo?

Son diferentes las razones por las cuales vale la pena mantener vivos estos juegos. A través de los mismos se puede transmitir a los niños características, valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, si acompañando los juegos se cuenta con otros aspectos de los mismos, como por ejemplo qué juego se jugaba en determinada región y de qué manera. Las posibilidades que brindan los juegos tradicionales son múltiples. En primer lugar el juego por el juego mismo, que, en la medida que se le dé mayor cabida dentro del ámbito educativo, ya se estará incluyendo un aspecto importante para la educación y desarrollo de los niños. Teniendo en cuenta que son juegos que tienen su origen en tiempos muy remotos, esto "asegura" de alguna manera que se encuentren los mismos en todas las generaciones y culturas. De esta forma, se está frente a una vía de acceso a la cultura local y regional y aún de otros lugares, si interesa, a través de la cual se podrán conocer aspectos importantes para comprender la vida, costumbres, hábitos y otras características de los diferentes grupos étnicos. A través de estos juegos se podrá conocer historias propias y ajenas, acercando generaciones. No se debe olvidar por otro lado que no todos los juegos tradicionales serán novedades para los niños. Ellos conocen y juegan en más de una ocasión a algunos de estos juegos, quien sabe porque se lo contaron, porque lo han visto o alguien se lo ha mostrado. Considero interesante el

desafío de fomentar, favorecer y apoyar el juego activo, participativo, comunicativo y relacional entre los niños, frente a una cultura "de avanzada" que estimula cada vez más la pasividad aún corporal y la receptividad consumista frente a una imagen/pantalla. Algunos juegos tradicionales posibles de incluir dentro del ámbito pedagógico institucional pueden ser: la pelota, el trompo, las bolitas, la mancha, el rango, el gallo ciego, la rayuela, rondas, yo-yo, la soga, juegos de hilo, etc. A su vez, 34 varios de estos juegos tienen múltiples variaciones como la mancha, la rayuela, las diferentes rondas, la pelota y las bolitas. Hay juegos que pueden permitir la estimulación y el desarrollo de la atención, la iniciativa, las destrezas y habilidades, los conceptos, toma de decisiones, respeto de reglas, creatividad. Es importante considerar que los recursos a utilizar como medios para planear y desplegar actividades lúdicas deben despertar y mantener la motivación y el interés de los educandos en el logro de determinados objetivos, deben ser capaces de estimularlos para garantizar la participación activa de todos los alumnos. El juego permite además la adquisición de conocimientos y el paso de lo concreto a lo abstracto, permite la formación del carácter y de los hábitos del niño, afirma su personalidad, desarrolla la imaginación y enriquece los vínculos y manifestaciones sociales.

2.4 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Actitud.- Postura del cuerpo. Sentimiento o estado de ánimo.

Acción.- resultado de hacer algo – Ejercicio de la posibilidad de hacer algo

Autonomía.- Se refiere a la capacidad que tienen los niños de hacer lo que necesitan sin ayuda de los adultos que emprenden por iniciativa propia, de manera independiente.

Autoestima.- Valoración generalmente de sí mismo

Ambiente- Aire que rodea los cuerpos. Circunstancias que rodean a personas o cosas.

Aprendizaje: Es el proceso mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, habilidades o actitudes a través de experiencias vividas que producen un cambio en nuestro modo de ser o actuar.

Auto- motivación: Es un impulso que nos inicia a realizar acciones o cumplir metas, provocado por las afirmaciones o pensamientos positivos, está influenciada por el medio ambiente, porque el individuo resalta lo positivo de su vida y trata de ignorar aquello que lo perturba.

Cognición: Es un proceso mental que ayuda a comprender y conocer.

Costumbres: Una costumbre es una práctica social arraigada. Generalmente se distingue entre buenas costumbres que son las que cuentan con aprobación social, y las malas costumbres, que son relativamente comunes, pero no cuentan con aprobación social, y a veces las leyes han sido promulgadas para tratar de modificar la conducta.

Coordinación.- Acción y efecto de coordinar, Gran. Relación gramatical que existe entre palabras o grupos sintácticos del mismo nivel jerárquico, de forma que ninguno de ellos esté subordinado al otro.

Cooperación.- Acción y efecto de hacer algo o ayudar a algo

Conciencia.- Conocimiento que uno tiene de sí mismo y de las cosas. Facultad de conocer valores morales. 79

Cuerda.- Conjunto de hilos entrelazados que forman un solo cuerpo largo y flexible que sirve para atar, suspender pesos, etc.

Desarrollo.- Son aquellos cambios físicos y de cognición que son predecibles y permanentes en el individuo, y que se van presentando en el transcurso de la vida.

Dirigido.- El adulto propone y da las pautas del desarrollo del juego.

Didáctico.- Adecuado para una buena enseñanza

De expresión: En cualquiera de sus formas.

Destreza.- Habilidad, arte, primor o propiedad de hacer algo

Estrategias didácticas.- Son los criterios metodológicos, los procedimientos, las estrategias y las técnicas que se utilizan para que los contenidos no sean una repetición

o capacitación sin que constituyan una construcción activa capaz de interactuar con el desarrollo de valores, actitudes y normas.

Estrategia.- Es un proceso regulable, conjunto de reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

Juego.- Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara. Por la existencia o no de normas o reglas que rigen el desarrollo del juego.

Lateralidad.- Preferencia espontánea en el uso de los organismos situados al lado derecho o izquierdo del cuerpo como brazos y piernas, etc.

Psicomotriz.- Ejecución de movimientos de locomoción, corporales gruesos y finos de una manera expresiva.

Mango.- Parte alargada o estrecha de un extremo libre, por el cual se puede agarrar un instrumento o un utensilio

Motricidad.- Conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.

Metodología.- Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o exposición doctrinal

Por Reglas.- Cuando con el juego del niño tiene que cumplir alguna norma.

Preliminar.- Que se antecede o se antepone a una acción, empresa, a un litigio, a un escrito o a otra cosa

Salto.- Lugar alto y proporcionado para saltar que no se puede pasar si no es saltando

Sin reglas.- El niño/a juega a su antojo, comenzando y acabando cuando conviene a su interés. Por el número de niños/as que juegan:

Recreativo.- Acción de movimiento involuntario para jugar

Reacción.- Forma en que alguien o algo se comporta ante un estímulo

Técnico.- Perteneciente o relativo a las aplicaciones de las ciencias y del arte

Triple.- Tres veces mayor o que contiene una cantidad tres veces exactamente

Individual Colectivo: Ya sea en pequeños o en grandes grupos. Por el apoyo o recurso material que se utilice para llevarlo a cabo:

2.5 SISTEMA DE HIPÓTESIS

El juego como un recurso didáctico y metodológico incide en el aprendizaje de los alumnos de 8vo año de la Unidad Educativa Marista Macara

2.6 Variables

2.6.1 Variable independiente

EL Salto con Cuerda

2.6.2 Variable dependiente

Influencia en el Desarrollo Coordinativo

CUADRO DE VARIABLES

CONCEPTUALIZACIÓN		INDICADOR	
SALTO.-es una acción de saltar que lo realiza el ser humano mediante un impulso de una superficie a otra	El saltar es alcanzar largas y cortas distancias	SALTO DE ALTURA SALTO DE LONGITUD	TEST
COORDINACIÓN.-es un movimiento de diversos músculos con la intención de realizar una determinada acciones	Movimiento de varios músculos		

Elaborado.- Hernán Gabriel Benalcázar Ñauñay

Fuente de investigación.- estudiante de 8vo año de la Unidad Educativa Fiscomisional Marista Macara

CAPITULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

La investigación fue deductiva, inductiva y Cuantitativa

Inductiva porque establece las causas de la falta de coordinación en el momento de realizar el salto de cuerda

Deductiva porque deduce los resultados de la aplicación de los instrumentos, para conocer las causas, para llegar a proponer soluciones al problema.

Cuantitativa.- Es un tipo de investigación aplicada porque obtiene la información de una muestra específica elegida de forma predeterminada.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Bibliográfica de campo.- Porque para la elaboración se lo realizo en la Unidad Educativa Marista Macara con los alumnos de 8vo año donde se producen los hechos que permitan confirmar el problema ocasionado

Esta investigación fue basada en el diseño de información bibliográfica documental.- Porque tiene un soporte bibliográfico, de libros, textos, módulos, revistas, internet.

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se realiza en el lugar donde se detectó el problema y se ejecuta un test para el mejoramiento del salto y la coordinación con los alumnos de 8° año de EGB de la UEFMM

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 POBLACIÓN

La presente investigación fue aplicada a los alumnos de 8vo ano d la Unidad Educativa Marista Macara

POBLACIÓN Y MUESTRA	ALUMNOS	PORCENTAJE
ALUMNOS DE 8vo AÑO UEFMM	17 mujeres	100%

Fuente: Archivo de la Unidad Educativa Fiscomisional Marista Macara

Elaborado por: El autor

3.4.2 MUESTRA

En esta investigación se va utilizar muestra del 100% puesto que la población es pequeña

3.5 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la siguiente investigación se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

- Observación directa
- Encuesta a los alumnos de 8vo año de la Unidad Educativa Marista Macara

Con estos dos elementos que se utilizarán en la investigación para recolectar la información y los datos que se requieren para dar contestación a lo que se ha planteado en los objetivos, se elaboró un diagnóstico de las necesidades para realizar la propuesta.

Técnicas.- Test, para registrar la técnica del salto de cuerda y mejoramiento de la coordinación

Instrumentos

Test 1: Test de Salto de Altura

Para realizar este test primero vamos a comenzar con el test inicial que lo realizamos al momento de empezar el entrenamiento tomando encuenta la altura que va a saltar, luego de un tiempo de entrenamiento realizamos el siguiente test para tomar la medida en altura sabiendo si mejoro o no basando en los resultados del primer test realizado sabiendo si el entrenamiento lo está realizando bien no sirve para que según estos resultados ir mejorando. Al finalizar la etapa de entrenamiento procedemos a realizar el test final a cada estudiante evaluando su salto de altura para darnos cuentas mediante los resultados para ver si en cuantos mejoramos su salto a ver si nos sirvió en entrenamiento o no.

Test 2: Test de Salto de Longitud

Para realizar este test primero vamos a comenzar con el test inicial que lo realizamos al momento de empezar el entrenamiento tomando encuenta la distancia en el salto de longitud que realiza el estudiante , luego de un tiempo de entrenamiento realizamos el siguiente test para tomar la medida que salto sabiendo si mejoro o no basándonos en los resultados del primer test sabiendo si el entrenamiento realizado esta bien o no con esto nos damos cuenta que si debemos mejorar. Al finalizar la etapa de entrenamiento procedemos a realizar el test final a cada estudiante evaluando su salto de altura para darnos cuentas mediante los resultados para ver si en cuantos mejoramos su salto a ver si nos sirvió en entrenamiento o no.

CAPITULO IV

4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

TEST FÍSICO DE SALTO

4.1 TEST INICIAL DE SALTO DE ALTURA REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA

CUADRO N° 1

NOMBRES	ALTURA ESTÁTICA	SALTO DE ALTURA
ALUMNO 1	1.82	1.90
ALUMNO 2	1.87	2.05
ALUMNO 3	1.80	1.97
ALUMNO 4	1.88	2.10
ALUMNO 5	1.80	2.07
ALUMNO 6	1.97	2.10
ALUMNO 7	1.88	2.10
ALUMNO 8	1.99	2.20
ALUMNO 9	1.93	2.03
ALUMNO 10	1.82	2.03
ALUMNO 11	1.96	2.20
ALUMNO 12	1.87	1.99
ALUMNO 13	1.88	2.15
ALUMNO 14	1.98	2.10
ALUMNO 15	1.90	2.15
ALUMNO 16	1.94	2.18
ALUMNO 17	1.80	1.86
ALUMNO 18	2.00	2.10

GRÁFICO N° 1

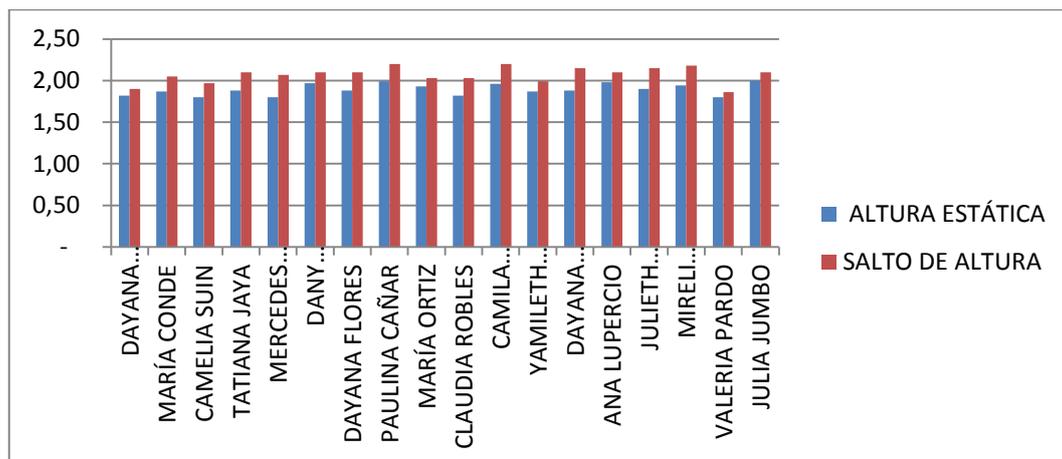
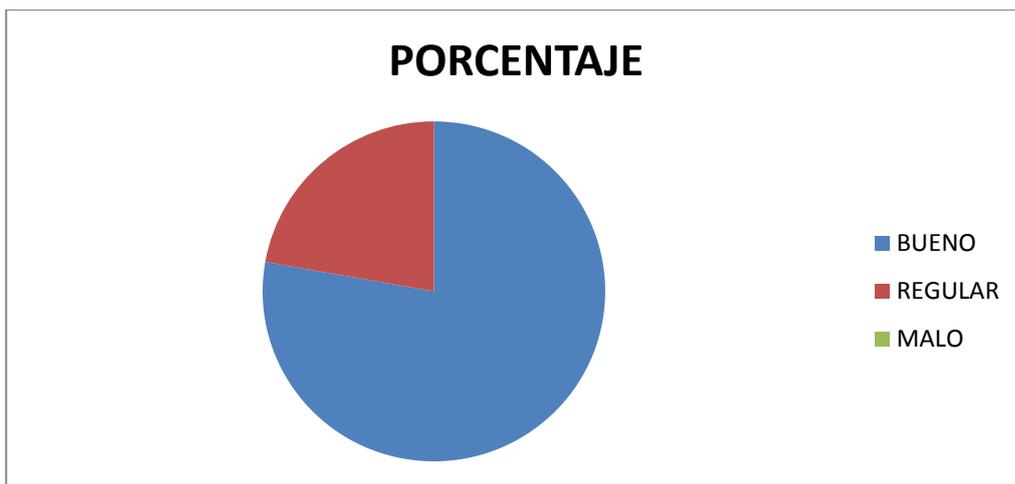


TABLA DE SALTO DE ALTURA

CUADRO N° 2

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BUENO	14	78%
REGULAR	4	22%
MALO	-	-
TOTAL	18	100

GRÁFICO N° 2



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñañañay

Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

Interpretación: En este primer test tomamos en cuenta la altura estática de cada estudiante para proceder con el salto de altura en movimiento teniendo en cuenta que logramos de 18 estudiantes un 78% bueno que realizaron el salto con esfuerzo y el 22% que saltaron con su mayor esfuerzo pero no alcanzando una altura adecuada

4.2 TEST INICIAL DE SALTO DE LONGITUD REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA

CUADRO N° 3

NOMBRES	SALTO DE LONGITUD
ALUMNO 1	0.65
ALUMNO 2	1.30
ALUMNO 3	1.04
ALUMNO 4	1.24
ALUMNO 5	1.28
ALUMNO 6	1.35
ALUMNO 7	1.14
ALUMNO 8	0.91
ALUMNO 9	1.04
ALUMNO 10	1.26

ALUMNO 11	1.22
ALUMNO 12	1.12
ALUMNO 13	1.20
ALUMNO 14	1.18
ALUMNO 15	1.14
ALUMNO 16	1.15
ALUMNO 17	1.12
ALUMNO 18	0.93

GRÁFICO N° 3

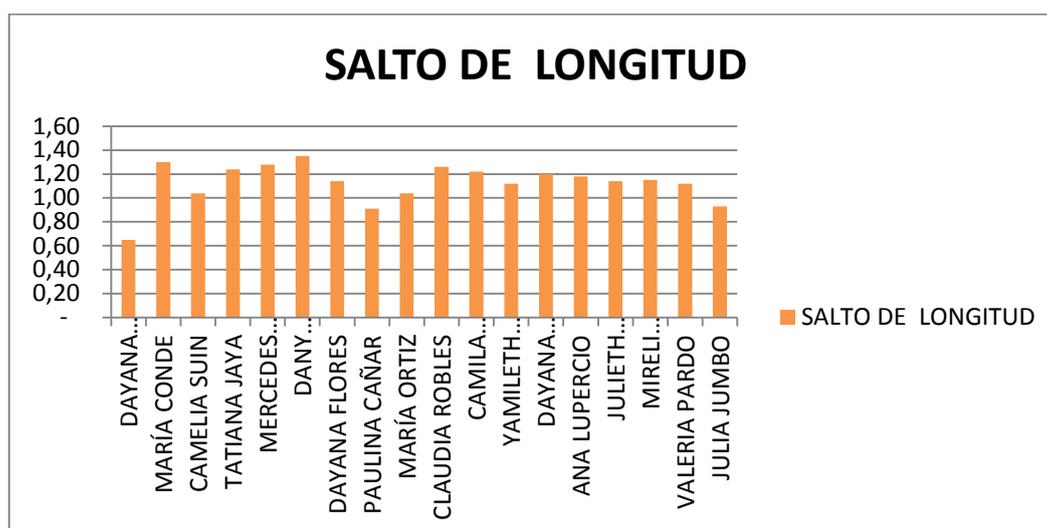


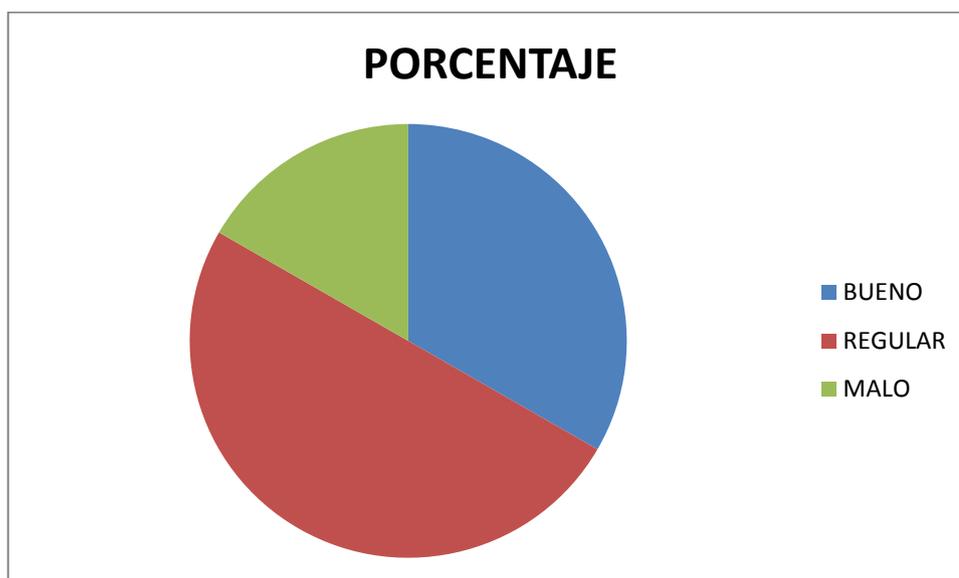
TABLA DE SALTO DE LONGITUD

CUADRO N° 4

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BUENO	6	34%
REGULAR	9	50%
MALO	3	16%

TOTAL	18	100

GRÁFICO N° 4



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñañañay

Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

Interpretación: en el test Inicial de salto de longitud podemos darnos cuenta que la mayoría de los alumnos no tenían una buena técnica para realizar el salto así que el porcentajes de estudiantes con un salto bien realizado es de 34% siguiendo con un 50 % de estudiantes que su salto lo realizaron con regularidad y el 16% que lo realizaron mal ejecutado en la cual se vio su falta de técnica.

4.3 TEST DE SALTO DE ALTURA DESPUÉS DE UN TIEMPO DE ENTRENAMIENTO REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA

CUADRO N° 5

NOMBRES	SALTO DE ALTURA
ALUMNO 1	1.88

ALUMNO 2	2.18
ALUMNO 3	2.03
ALUMNO 4	2.14
ALUMNO 5	2.16
ALUMNO 6	2.17
ALUMNO 7	2.14
ALUMNO 8	2.28
ALUMNO 9	2.09
ALUMNO 10	2.03
ALUMNO 11	2.24
ALUMNO 12	2.00
ALUMNO 13	2.10
ALUMNO 14	2.34
ALUMNO 15	2.14
ALUMNO 16	2.10
ALUMNO 17	2.05
ALUMNO 18	2.24

GRÁFICO N° 5

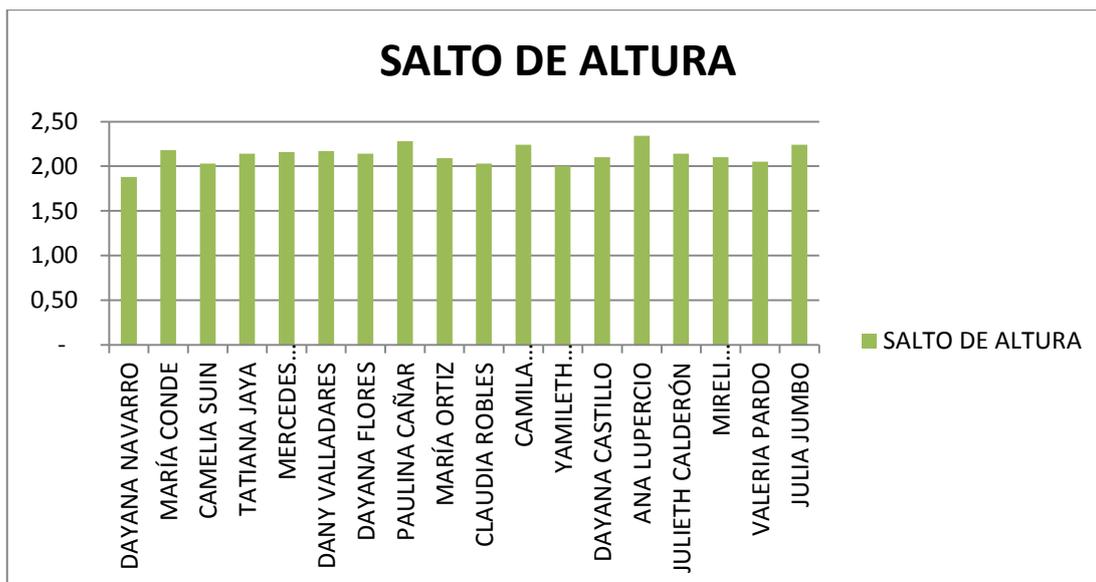
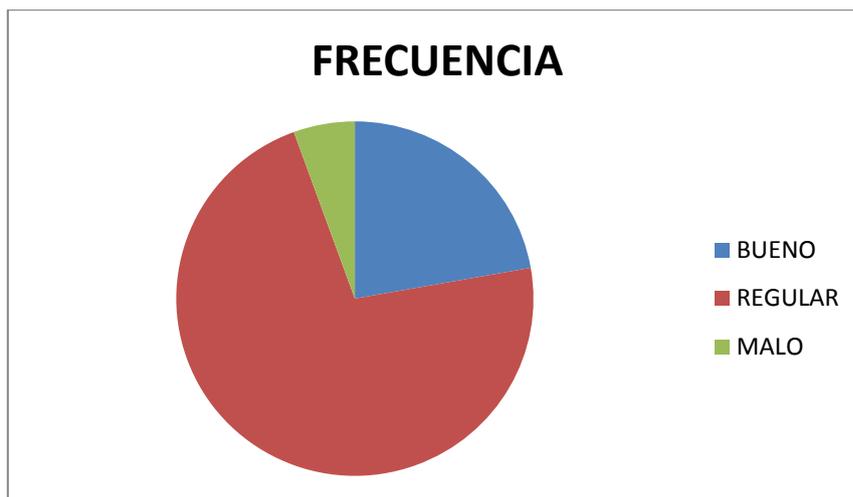


TABLA DE SALTO DE ALTURA

CUADRO N° 6

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BUENO	4	22%
REGULAR	13	73%
MALO	1	5%
TOTAL	18	100%

GRÁFICO N° 6



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñañañay

Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

Interpretación: Luego de un periodo de entrenamiento vemos que en algunos estudiantes a mejorado notablemente pero en el resto de estudiantes han mantenido la regularidad del salto inicial dando como resultados los siguientes porcentajes con 22% de estudiantes que han mejorado mientras que el 73% mantuvo su regularidad mientras que el 5% no tuvo un buen resultado a esto hemos sacado como conclusión que tenemos que mejorar el entrenamiento

4.4 TEST DE SALTO DE LONGITUD DESPUÉS DE UN TIEMPO DE ENTRENAMIENTO REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA

CUADRO N° 7

NOMBRES	SALTO DE LONGITUD
ALUMNO 1	0.75
ALUMNO 2	1.70
ALUMNO 3	1.10
ALUMNO 4	1.20
ALUMNO 5	1.23

ALUMNO 6	1.30
ALUMNO 7	1.24
ALUMNO 8	1.17
ALUMNO 9	0.92
ALUMNO 10	0.78
ALUMNO 11	1.29
ALUMNO 12	1.12
ALUMNO 13	1.12
ALUMNO 14	1.40
ALUMNO 15	1.26
ALUMNO 16	1.26
ALUMNO 17	1.16
ALUMNO 18	1.08

GRÁFICO N° 7

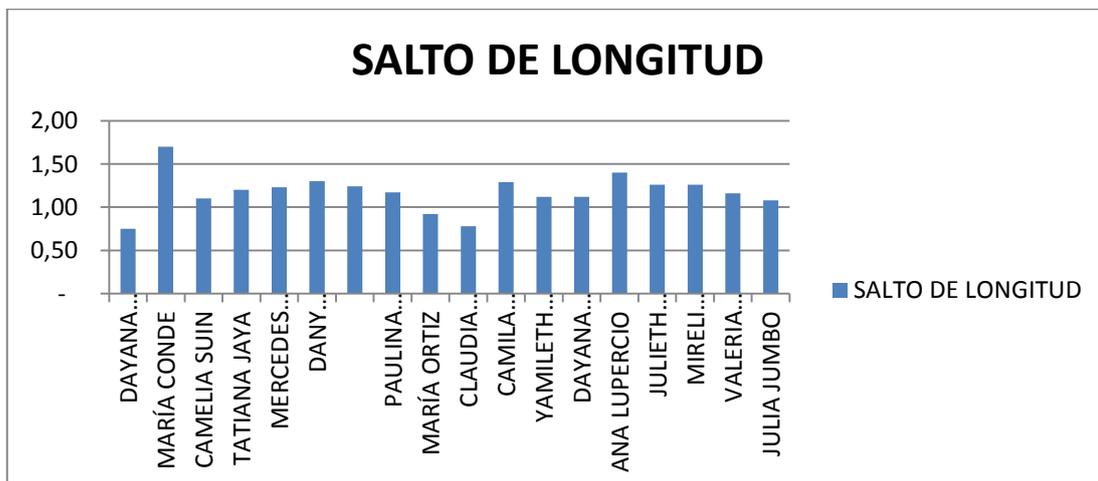
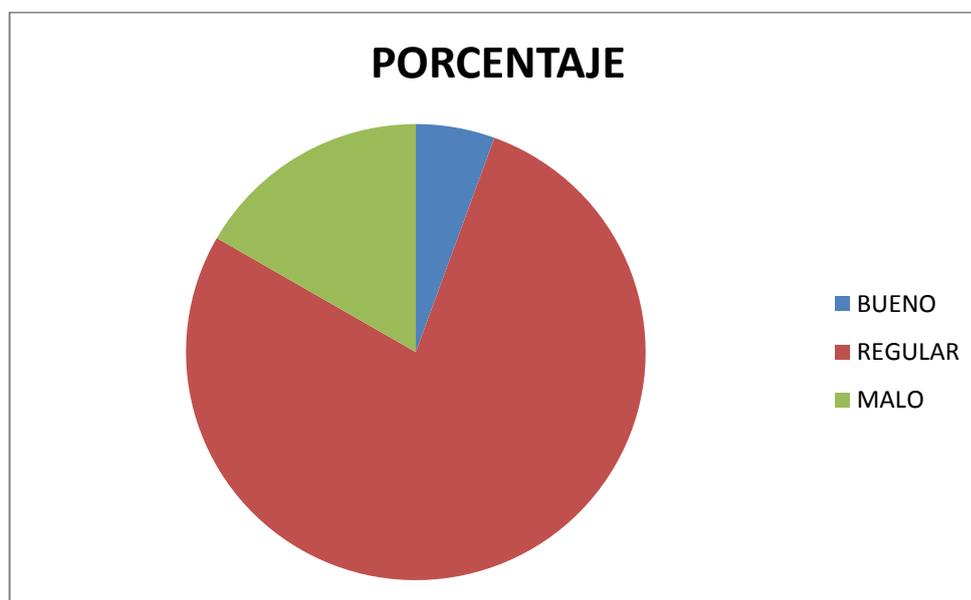


TABLA DE RANGO DE SALTOS

CUADRO N° 8

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BUENO	1	5%
REGULAR	14	78%
MALO	3	17%
TOTAL	18	100%

GRÁFICO N° 8



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñañañay

Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

Interpretación: Luego de un periodo de entrenamiento vemos que en algunos estudiantes a mejorado notablemente pero en el resto de estudiantes han mantenido la regularidad del salto inicial dando como resultados los siguientes porcentajes con 5% de estudiantes que han mejorado mientras que el 78% mantuvo su regularidad mientras que el 17% no tuvo un buen resultado a esto hemos sacado como conclusión que tenemos que mejorar el entrenamiento

4.5 TEST FINAL DE SALTO DE ALTURA REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA

CUADRO N° 9

NOMBRES	SALTO DE ALTURA
ALUMNO 1	1.89
ALUMNO 2	2.12
ALUMNO 3	2.02
ALUMNO 4	2.20
ALUMNO 5	2.19
ALUMNO 6	2.16
ALUMNO 7	2.16
ALUMNO 8	2.28
ALUMNO 9	2.12
ALUMNO 10	2.10
ALUMNO 11	2.27
ALUMNO 12	2.10
ALUMNO 13	2.19
ALUMNO 14	2.16
ALUMNO 15	2.19
ALUMNO 16	2.30
ALUMNO 17	2.08
ALUMNO 18	2.20

CUADRO N° 9

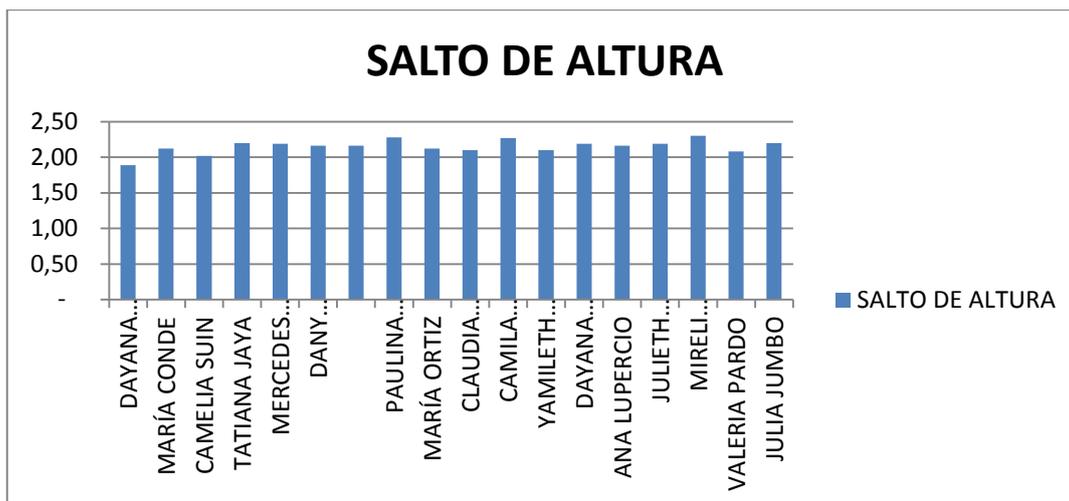
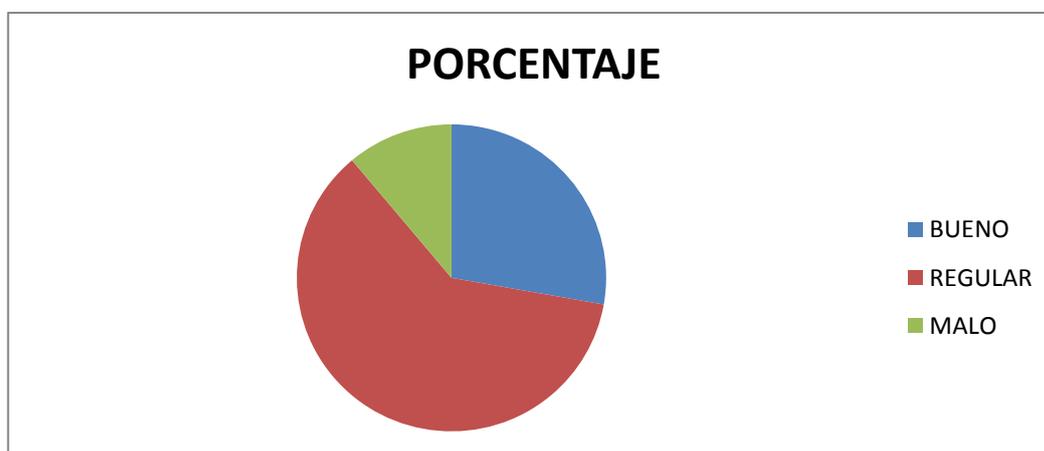


TABLA DE RANGO DE SALTOS

CUADRO N° 10

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BUENO	5	28%
REGULAR	11	62%
MALO	2	10%
TOTAL		100%

GRÁFICO N° 10



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñañañay

Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

Interpretación: Después de un tiempo de entrenamiento vemos que hay estudiantes que mejoraron notablemente como estudiantes que superaron el valor regular anterior pero manteniendo como porcentajes 22% que superaron las expectativas tanto que con un 68% estudiantes que tenían regularidad aumentaron pero no tanto como esperamos por eso se mantiene en ese rango y el 10% que de la misma forma no mejoran en cuanto se pudo esperar lo esperado

4.6 TEST FINAL DE SALTO DE LONGITUD REALIZADO A LOS ALUMNOS DE 8VO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISTA MACARA

CUADRO N° 11

NOMBRES	SALTO DE LONGITUD
ALUMNO 1	0.76
ALUMNO 2	1.46
ALUMNO 3	1.19
ALUMNO 4	1.24
ALUMNO 5	1.30
ALUMNO 6	1.24
ALUMNO 7	1.10
ALUMNO 8	1.20
ALUMNO 9	1.02
ALUMNO 10	1.05
ALUMNO 11	1.46
ALUMNO 12	1.13
ALUMNO 13	1.20

ALUMNO 14	1.17
ALUMNO 15	1.35
ALUMNO 16	1.53
ALUMNO 17	1.11
ALUMNO 18	1.15

GRÁFICO N° 11

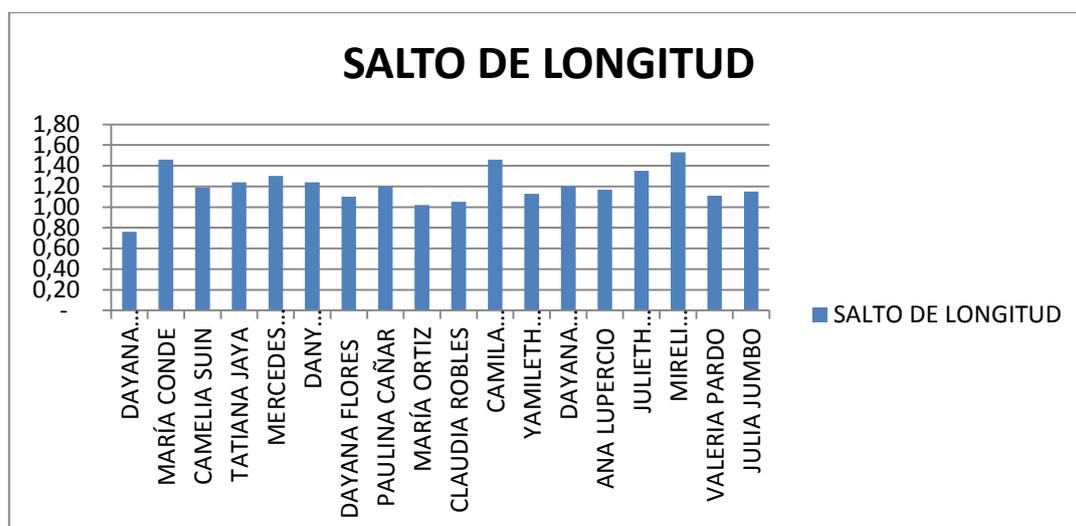
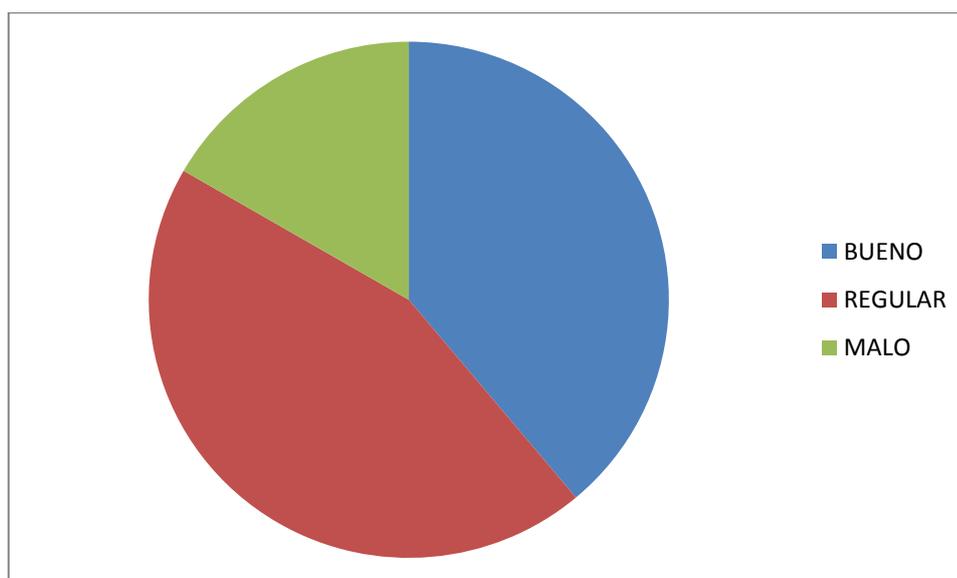


TABLA DE RANGO DE SALTOS

CUADRO N° 12

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BUENO	7	40%
REGULAR	8	44%
MALO	3	16%
TOTAL	18	100%

GRÁFICO N° 12



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñañañay

Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

Interpretación: Después de un tiempo de entrenamiento vemos que hay estudiantes que mejoraron notablemente como estudiantes que superaron el valor regular anterior pero manteniendo como porcentajes 40% que superaron las expectativas tanto que con un 44% estudiantes que tenían regularidad aumentaron pero no tanto como esperamos por eso se mantiene en ese rango y el 16% que de la misma forma no mejoran en cuanto se pudo esperar lo esperado

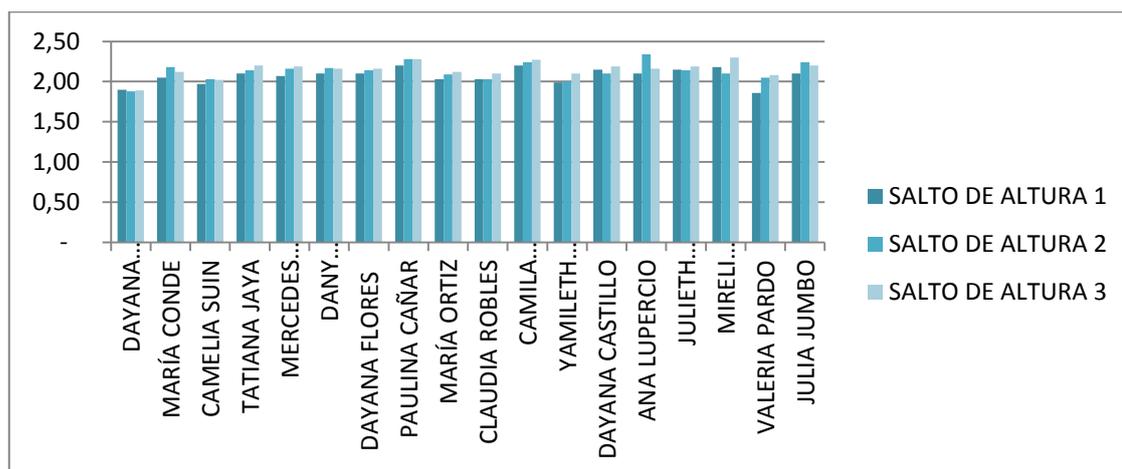
4.7 CUADRO DE ANÁLISIS DE LOS TEST DE SALTO DE ALTURA

CUADRO N° 13

NOMBRES	SALTO DE ALTURA 1	SALTO DE ALTURA 2	SALTO DE ALTURA 3
ALUMNO 1	1.90	1.88	1.89
ALUMNO 2	2.05	2.18	2.12
ALUMNO 3	1.97	2.03	2.02
ALUMNO 4	2.10	2.14	2.20

ALUMNO 5	2.07	2.16	2.19
ALUMNO 6	2.10	2.17	2.16
ALUMNO 7	2.10	2.14	2.16
ALUMNO 8	2.20	2.28	2.28
ALUMNO 9	2.03	2.09	2.12
ALUMNO 10	2.03	2.03	2.10
ALUMNO 11	2.20	2.24	2.27
ALUMNO 12	1.99	2.00	2.10
ALUMNO 13	2.15	2.10	2.19
ALUMNO 14	2.10	2.34	2.16
ALUMNO 15	2.15	2.14	2.19
ALUMNO 16	2.18	2.10	2.30
ALUMNO 17	1.86	2.05	2.08
ALUMNO 18	2.10	2.24	2.20

CUADRO N° 13



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñaunay

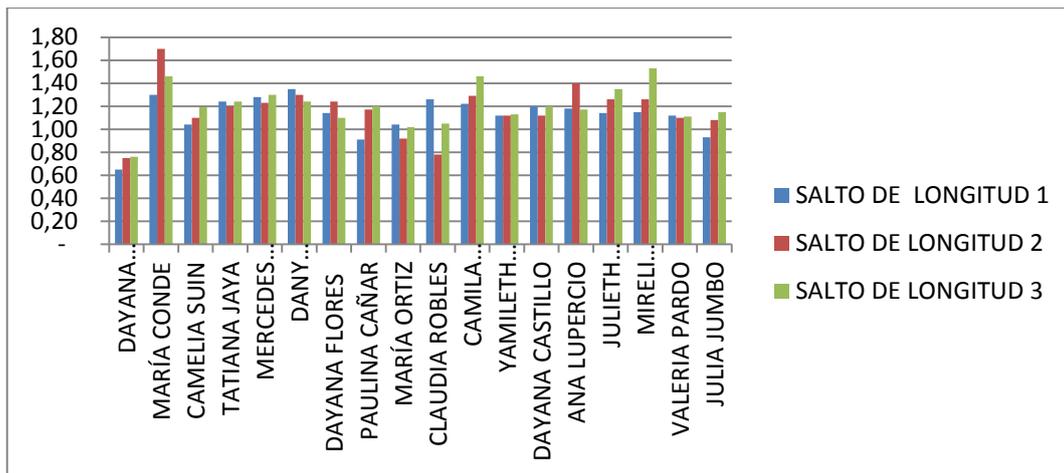
Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

4.8 CUADRO DE ANÁLISIS DE LOS TEST DE SALTO DE LONGITUD

CUADRO N° 14

NOMBRES	SALTO DE LONGITUD 1	SALTO DE LONGITUD 2	SALTO DE LONGITUD 3
ALUMNO 1	0.65	0.75	0.76
ALUMNO 2	1.30	1.70	1.46
ALUMNO 3	1.04	1.10	1.19
ALUMNO 4	1.24	1.20	1.24
ALUMNO 5	1.28	1.23	1.30
ALUMNO 6	1.35	1.30	1.24
ALUMNO 7	1.14	1.24	1.10
ALUMNO 8	0.91	1.17	1.20
ALUMNO 9	1.04	0.92	1.02
ALUMNO 10	1.26	0.78	1.05
ALUMNO 11	1.22	1.29	1.46
ALUMNO 12	1.12	1.12	1.13
ALUMNO 13	1.20	1.12	1.20
ALUMNO 14	1.18	1.40	1.17
ALUMNO 15	1.14	1.26	1.35
ALUMNO 16	1.15	1.26	1.53
ALUMNO 17	1.12	1.16	1.11
ALUMNO 18	0.93	1.08	1.15

GRÁFICO N° 14



Elaborado: Hernán Gabriel Benalcázar Ñañañay

Fuente de Investigación: Estudiantes de 8vo Año de la Unidad Educativa Fisco misional Marista Macara

Interpretación: una vez teniendo la tabla general de los test de salto de altura ejecutado a los estudiantes nos damos cuenta como en algunos el mejoramiento es notable ya que alcanzan valores que superan las expectativas mientras que la mayoría de estudiantes si mejoran pero no el rango en que esperábamos pero nos damos cuenta que el entrenamientos si nos sirvió pero se necesita mayor capacidad y mayor esfuerzo si se trata de un entrenamiento deportivos

CAPITULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Después de haber evaluado mediante un test de fuerza del tren inferior nos damos cuenta que los resultados no son los esperados por eso debemos enfocarnos en un entrenamiento para mejorar para ello vamos aplicar periódicamente los test
- Viendo la necesidad de la falta de coordinación en el salto hemos elaborado un manual del proceso para el salto de cuerda para el docente el cual le va ayudar para guiar a tener una mejor enseñanza a los estudiantes
- Aplicamos el programa de salto con cuerda teniendo como resultado un mejoramiento total en los estudiantes después de haber seguido un poseso

5.2 RECOMENDACIONES

- Tomar en cuenta la capacidad de cada estudiante al momento de ejecutar el test de fuerza en el tren inferior y ver hasta qué capacidad puede el alumno rendir
- También ponemos a consideración que se ha realizado un manual de cada uno de los pasos a seguir para aprender a saltar la cuerda paso a paso que está enfocado para el profesor de educación física.
- Al momento de aplicar el programa de salto de cuerda tomemos en cuenta paso a paso a seguir para que exista un mejoramiento en cada uno de los estudiantes

BIBLIOGRAFÍA

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

- Castañar y Camerino (1991)
- Alvares del villar (recogido en contreras 1998)
- Jiménez y Jiménez (2002)

<http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/coordinacionmotrocidad.pdf>

- Le Boulch (1997)
- Gutiérrez (1991)
- Contreras (1998)
- Escobar (2004)

<http://www.monografias.com/trabajos66/educacion-capacidades-fisicas/educacion-capacidades-fisicas2.shtml>

<http://www.definicionabc.com/general/salto.php>

<https://sites.google.com/site/atletismoalgomasqueundeporte/diferentes-disciplinas/saltos>

https://es.wikipedia.org/wiki/Salto_con_p%C3%A9rtiga

<http://saltotriple97.blogspot.com/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Salto_de_longitud

Guía Didáctica y Metodológica de las Unidades CAE ministerio de educación

ANEXOS

**UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA
PLAN DE CLASE**

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. NOMBRE DEL PLANTEL: UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA **AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA:**8vo.E.B.M

1.2. NOMBRE DEL MAESTRO: Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO:

1.3. AREA: Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :**

1.4. NOMBRE DE LA UNIDAD : Movimientos Naturales

1.5. EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades Motoras Básicas

1.7. EJE ESPECIFICO: Desarrollar las capacidades físicas mediante un test de salto para evaluar en qué condiciones física se encuentra los estudiante

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar cada uno de los test físicos	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a ejecutar los test Explicación de la aplicación del test Calentamientos general Explicar cómo realizar el test de salto de altura y de longitud Ejecutar el test de salto de altura y de longitud en forma</p>	<p>Patio</p> <p>Cinta</p> <p>flexometro</p> <p>Fichas de los test</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución del test</p>	<p>Test</p> <p>Ficha del test</p>	<p>Uniforme completo</p>

3. BIBLIOGRAFÍA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

PLAN DE CLASE # 1

1. DATOS INFORMATIVOS:

3.1. **NOMBRE DEL PLANTEL:** UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

3.2. **NOMBRE DEL MAESTRO:** Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 18-05-2015

3.3. **ÁREA:** Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 20-05-2015

3.4. **NOMBRE DE LA UNIDAD :** Movimientos Naturales

3.5. **EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR:** Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

3.6. **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motoras Básicas

3.7. **EJE ESPECIFICO:** Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con sogas para mejorar su potencia en las piernas

4. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con sogas	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Demostración de la forma de como coger la cuerda para realizar el salto</p> <p>Demostrar los pasos correctos para realizar el salto de cuerda</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

5. **BIBLIOGRAFIA** .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 2

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. NOMBRE DEL PLANTEL: UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. NOMBRE DEL MAESTRO: Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 25-05-2015

1.3. ÁREA: Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 27-05-2015

1.4. NOMBRE DE LA UNIDAD : Movimientos Naturales

1.5. EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades Motoras Básicas

1.7. EJE ESPECIFICO: Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con soga para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con soga	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Demostración de la forma correcta de oscilar los brazos con cuerda con los pies unidos</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. BIBLIOGRAFIA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 3

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. **NOMBRE DEL PLANTEL:** UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. **NOMBRE DEL MAESTRO:** Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 01-06-2015

1.3. **ÁREA:** Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 03-06-2015

1.4. **NOMBRE DE LA UNIDAD :** Movimientos Naturales

1.5. **EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR:** Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motoras Básicas

1.7. **EJE ESPECIFICO:** Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con soga para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con soga	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Realizar saltos con la cuerda a diferentes ritmos tanto despacio para principiantes como rápidos para expertos</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. **BIBLIOGRAFIA** .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 4

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. **NOMBRE DEL PLANTEL:** UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. **NOMBRE DEL MAESTRO:** Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 08-06-2015

1.3. **ÁREA:** Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 10-06-2015

1.4. **NOMBRE DE LA UNIDAD :** Movimientos Naturales

1.5. **EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR:** Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motoras Básicas

1.7. **EJE ESPECIFICO:** Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con sogas para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con sogas	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Demostrar el procedimiento para realizar el salto para atrás</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. **BIBLIOGRAFIA** .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 5

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. **NOMBRE DEL PLANTEL:** UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. **NOMBRE DEL MAESTRO:** Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 15-06-2015

1.3. **ÁREA:** Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 17-06-2015

1.4. **NOMBRE DE LA UNIDAD :** Movimientos Naturales

1.5. **EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR:** Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motoras Básicas

1.7. **EJE ESPECIFICO:** Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con soga para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con soga	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Mostrar el procedimiento para realizar el salto para atrás</p> <p>Ejecución del salto</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. BIBLIOGRAFIA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 6

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. **NOMBRE DEL PLANTEL:** UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. **NOMBRE DEL MAESTRO:** Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 22-06-2015

1.3. **ÁREA:** Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 24-06-2015

1.4. **NOMBRE DE LA UNIDAD :** Movimientos Naturales

1.5. **EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR:** Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motoras Básicas

1.7. **EJE ESPECIFICO:** Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con soga para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con soga	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Demostrar el procedimiento para realizar el salto cruzado</p> <p>Ejecución del salto</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. BIBLIOGRAFIA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 7

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. **NOMBRE DEL PLANTEL:** UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. **NOMBRE DEL MAESTRO:** Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 29-06-2015

1.3. **ÁREA:** Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 01-07-2015

1.4. **NOMBRE DE LA UNIDAD :** Movimientos Naturales

1.5. **EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR:** Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motoras Básicas

1.7. **EJE ESPECIFICO:** Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con soga para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con soga	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Demostrar el procedimiento para realizar el salto lateral con oscilación</p> <p>Ejecutar el salto</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. **BIBLIOGRAFIA** .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 8

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. **NOMBRE DEL PLANTEL:** UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

1.2. **NOMBRE DEL MAESTRO:** Hernán Benalcázar

1.3. **ÁREA:** Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :**

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

FECHA DE INICIO:

1.4. NOMBRE DE LA UNIDAD : Movimientos Naturales

1.5. EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades Motoras Básicas

1.7. EJE ESPECÍFICO: Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con sogas para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con sogas	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones prácticas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Mostrar el procedimiento para realizar el salto con cuerda sostenida por dos personas</p> <p>Ejecución de salto</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra la forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. BIBLIOGRAFIA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 9

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. NOMBRE DEL PLANTEL: UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

1.2. NOMBRE DEL MAESTRO: Hernán Benalcázar

1.3. ÁREA: Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :**

1.4. NOMBRE DE LA UNIDAD : Movimientos Naturales

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

FECHA DE INICIO:

1.5. EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades Motoras Básicas

1.7. EJE ESPECÍFICO: Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con sogas para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con sogas	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones prácticas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Mostrar el procedimiento para realizar el salto con un pie izquierdo o derecho</p> <p>Ejecutar el salto</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra la forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. BIBLIOGRAFIA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

PLAN DE CLASE # 10

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. NOMBRE DEL PLANTEL: UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. NOMBRE DEL MAESTRO: Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO:

1.3. ÁREA: Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :**

1.4. NOMBRE DE LA UNIDAD : Movimientos Naturales

1.5. EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades Motoras Básicas

1.7. EJE ESPECIFICO: Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con sogas para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con sogas	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Mostrar el procedimiento para realizar el salto dos personas con una cuerda</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. BIBLIOGRAFIA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

**UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA
PLAN DE CLASE # 11**

1. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. NOMBRE DEL PLANTEL: UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MARISTA MACARA

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 8vo A.E.B.M

1.2. NOMBRE DEL MAESTRO: Hernán Benalcázar

FECHA DE INICIO: 01-06-2015

1.3. ÁREA: Cultura Física **FECHA DE FINALIZACIÓN :** 08-06-2015

1.4. NOMBRE DE LA UNIDAD : Movimientos Naturales

1.5. EJE DE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar las Capacidades Físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

1.6. EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades Motoras Básicas

1.7. EJE ESPECIFICO: Desarrollar las habilidades, destrezas cognitivas, afectivas y motoras mediante movimientos y diversos saltos con sogas para mejorar su potencia en las piernas

2. RELACIONES ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

Destrezas con criterio de desempeño	Estrategias Metodológicas	Actividades	Recursos	Método	Indicadores esenciales de evaluación	Actividades de Evaluación	
						Técnica	Instrumento
Aplicar procedimientos y técnicas para ejecutar el salto con sogas	<p>Experiencia</p> <p>Diálogo sobre los contenidos planteados</p> <p>Reflexión</p> <p>Explicación de la técnica de contenidos</p> <p>Conceptualización</p> <p>Aplicaciones practicas</p>	<p>Aplicación</p> <p>Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a tratar la clase</p> <p>Calentamientos general</p> <p>Mostrar el procedimiento para realizar el salto con desplazamiento a largas distancia a velocidad</p> <p>Ejecución del salto</p>	<p>Patio</p> <p>Conos</p> <p>Pito</p> <p>Soga</p>	<p>Método directo y mixto</p> <p>Explicativo</p> <p>Demostrativo</p>	<p>-Demostración del gesto técnico</p> <p>Predisposición</p> <p>Ejecución de la clase</p>	<p>Demuestra las forma correcta de coger y saltar la cuerda</p>	<p>Uniforme completo</p> <p>Material</p>

3. BIBLIOGRAFIA .- guía didáctica y metodológica de las unidades CAE ministerio de educación

