

**LA ESCALERA DE AGILIDAD Y COORDINACION COMO ESTRATEGIA
SIGNIFICATIVA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES DE LOS
NIÑOS DE GRADO SEXTO DE LA I.E.M SANTIAGO PEREZ**

MARTHA JANNETH CAJICA PIÑEROS

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA

BOGOTA D.C.

2017

**LA ESCALERA DE AGILIDAD Y COORDINACION COMO ESTRATEGIA
SIGNIFICATIVA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES DE LOS
NIÑOS DE GRADO SEXTO DE LA I.E.M SANTIAGO PEREZ**

MARTHA JANNETH CAJICA PIÑEROS

Trabajo de grado para optar al título de especialista en pedagogía

Asesor: Luz Myriam Sierra Bonilla

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA

BOGOTA D.C.

2017

RESUMEN ANALITICO EN EDUCACION- RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Proyecto de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La escalera de agilidad y coordinación como estrategia significativa en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños de grado sexto de la I.E.M Santiago Pérez.
Autor(es)	Cajicá Piñeros Martha Janneth
Director	Luz Myriam Sierra Bonilla
Publicación	Bogotá .Universidad Pedagógica Nacional, 2017 75 p
Unidad Latrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	CAPACIDADES MOTRICES, ESTRATEGIAS, NIÑOS DEGRADO SEXTO, ESCALERA DE AGILIDAD Y COORDINACION, ANALISIS.

2. Descripción
<p>El siguiente trabajo de investigación se desarrolla bajo la metodología de estudio de caso con el fin de encontrar estrategias didácticas que desarrollen las capacidades motrices de los niños de grado sexto de la I.E.M Santiago Pérez de Zipaquirá</p>

, las cuales contribuirán a una apropiación de los conceptos relacionados con la motricidad y segundo que las estrategias diseñadas aporten a una propuesta que ayude a mejorar institucionalmente esas capacidades motrices de los niños y niñas.

3. Fuentes

- Rayco Montesdeoca Hernández, 2013, Análisis de las habilidades motrices básicas en los practicantes de tenis en las islas gran canarias.
- Marta Gómez García, 2004, Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en el alumnado de primer curso de educación secundaria obligatoria en la clase de educación física.
- Miguel Gil Torrez, 2014, El desarrollo de las habilidades motrices específicas durante la iniciación y la práctica deportiva en el segundo ciclo de la educación primaria.
- Karen Marcela Pérez y Holman Eduardo Rojas, 2012, Las habilidades motrices, una alternativa para la construcción de destrezas motoras en niños de 3 a 6 años.
- Andrea Paola Puentes Ramírez, 2015, Propuesta instrumental para la evaluación de habilidades motrices básicas de niños inmersos en la iniciación deportiva.
- Enric Ma Sebastiani y Carlos A González, 2000, Cualidades físicas.
- Francisco Ruiz, Antonio García, Francisco Gutiérrez, José Luis Marques, Rosalía Román y Manuel Samper, 2003, Los juegos en la motricidad infantil de los 3 a los 6 años.
- Pilar Arnaiz Marta Robadan y Lalanda vives, 2008, La psicomotricidad en la escuela.
- Miguel Sassano, 2003, Cuerpo tiempo y espacio.

- Víctor Rubén Pérez, 2013, capacidades motoras, recuperado de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-ninos-y-adolescentes/blog/clasificacion-de-las-habilidades-motoras-ii>
- Manual de educación física y deporte, 2016, Ed océano.
- Miguel Vargas, 2007, capacidades físicas y capacidades motrices.
- Erik Vallodero, 2008, entrenamiento deportivo, recuperado <https://entrenamiento-deportivowordpress.com/2008/12/01-capacidades-coordinativas/>
- Jorge Martínez Rodríguez, 2011, Métodos de investigación cualitativa.
- Lleana Vargas Jiménez, 2012,, La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos, recuperado <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:W58jlWrfZoIJ:investiga.uned.ac.cr/revistas/index.php/revistacalidad/article/view/436/331+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- Johao Obdulio Valencia, 2016, Capacidades motrices condicionales.
- Raúl Eduardo López Estrada y Jean Pierre Deslauriesrs, 2011, La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en trabajo social.
- Frida Díaz Barriga, Gerardo Hernández, 1999, Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.
- Carmen Álvarez, José Luis san Fabián, 2012, La elección del estudio de caso en la investigación educativa.
- Piedad Cristina Martínez, 2006, El método de estudio de caso.
- Pérez R , 2003, Las capacidades motrices, recuperado de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-ninos-y-adolescentes/blog/las-capacidades-motoras>

- Castaño C, junio, 2012, capacidades coordinativas, recuperado <http://entrenamiento018.blogspot.com.co/p/capacidades-coordinativas.html>.
- (Díaz, 2011, texto de apoyo didáctico, la observación), recuperado http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf.
- (2015, La escalera de coordinación) recuperado. <https://voleyporelmundo.com/2015/03/02/escaleracoordinacion1/>
- Segura Falcó, (2011), Entrenamiento de la agilidad con la escalera plana, recuperado. <http://altorendimiento.com/entrenamiento-de-la-agilidad-con-la-escalera-plana/>
- (Arjona, descubre los beneficios de la escalera de agilidad) recuperado abril 30 de 216 de <http://www.atletismoarjona.com/mis-propios-articulos-15/descubre-los-beneficios-de-la-escalera-agilidad-310> y <http://conocimiento.articlesask.com/2health/2sports/1002216904.html>

4. Contenidos

El trabajo de grado presenta el siguiente contenido

-La introducción: Esta investigación tiene como objeto adaptar unas estrategias didácticas para desarrollar las capacidades motoras en la población de estudiantes de grado sexto.

Este trabajo de grado cuenta con dos aspectos importantes: uno que tiene que ver con estrategias didácticas significativas y el otro con las habilidades motrices de niños, las estrategias son las actividades que se van a adaptar y analizar para que los estudiantes de grado sexto logren desarrollar y mejorar su motricidad y así, estos estudiantes desarrollen todo su potencial, no solamente en clase de educación física si no en todos los espacios en que ellos se desenvuelven.

-Delimitación del problema: El problema aparece cuando reflexionamos a partir de las observaciones hechas en clase, acerca de las dificultades que se presentan en algunos niños de grado sexto al realizar actividades como flexionar, saltar, trotar, correr o cambiar de posición rápidamente, que les impide participar activamente en clase de educación física, estos estudiantes seguramente no tuvieron una adecuada estimulación motora en sus primeros años y es por eso que presentan estas dificultades, que se pueden mejorar con actividades pedagógicas que les estimule el desarrollo de estas capacidades.

-Objetivos:

Objetivo General. El objetivo del trabajo de grado planteado fue ajustar o adaptar una propuesta de estrategias didácticas que contribuyan a desarrollar y mejorar las capacidades motrices en los niños de grado sexto de la I.E.M Santiago Pérez de Zipaquirá.

Para lograr desarrollar este objetivo se plantearon unos objetivos específicos, que nos ayudaran en este propósito, en primer lugar se pretende Profundizar a partir de la clase, los conceptos que poseen los niños sobre capacidades motrices, que se desarrollan en el grado sexto donde están ubicados los estudiantes objeto del estudio.

En segundo lugar se quiere establecer y adaptar desde la revisión documental una estrategia didáctica que promueva y desarrolle las habilidades motrices, en los estudiantes objeto de esta investigación.

Y por último analizar los conceptos que tienen los estudiantes de grado sexto de la I.E.M. Santiago Pérez de Zipaquirá sobre

Antecedentes: los antecedentes de este trabajo partió de la revisión de algunas tesis en las que se destacan a nivel internacionales las tesis de Rayco Montesdeoca, Miguel Gil y Marta Gómez, quienes nos hablan de la habilidades motrices, en el ámbito nacional nos encontramos con los trabajos de Karen Marcela Pérez y Homan Rojas de la UPN y Andrea Paola Puentes también de la UPN.

5. Metodología

Esta investigación se enmarca en el paradigma la investigación cualitativa y desde donde se asumió como enfoque el estudio de caso por ser una investigación pequeña en un marco limitado

de tiempo, utilizando como instrumentos de investigación, la observación y la entrevista semiestructurada.

6. Conclusiones

A partir de esta investigación se obtuvieron nuevos conocimientos referentes a la escalera de agilidad y coordinación como estrategia didáctica y capacidades motoras, que favorecen el aprendizaje, no solo de los estudiantes sino del maestro mismo.

En el análisis hecho sobre las capacidades motrices se encontró que los estudiantes tienen conocimiento de los temas debido a la interiorización que han hecho en clase de educación física y ven la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades motrices en su diario vivir, lo que nos motivó a dar solución a la pregunta con la que inicia la investigación.

Elaborado por:	Martha Janneth Cajicá Piñeros
Revisado por:	Luz Myriam Sierra Bonilla

Fecha de elaboración del	01	05	2017
Resumen:			

Tabla de contenido

Introducción	1
Delimitación del problema	3
Pregunta de investigación	5
Objetivos.	
Objetivo general	6
Objetivos específicos.	6
Justificación	7
Antecedentes	
Internacionales	9
Nacionales	12
Caracterización de la población	15
Marco referencial	17
Estrategias didácticas	17
Psicomotricidad	20

Motricidad	20
Capacidades motrices	22
Capacidades motrices coordinativas	26
Marco metodológico	30
Instrumentos de investigación	36
Análisis	34
Análisis de la información	46
Propuesta pedagógica	52
Conclusiones	56
Bibliografía	58
Anexos	61

Introducción.

En esta investigación se tiene como objeto adaptar una estrategia didáctica para desarrollar las capacidades motoras en la población de estudiantes de grado sexto.

Este trabajo de grado cuenta con dos aspectos importantes: uno que tiene que ver con estrategias didácticas significativas y el otro con las habilidades motrices de niños, las estrategias son las actividades que se van a adaptar y analizar para que los estudiantes de grado sexto logren desarrollar y mejorar su motricidad con el fin que estos alumnos desarrollen todo su potencial, no solamente en clase de educación física si no en todos los espacios en que ellos se desenvuelven.

Para lograr adaptar esas estrategias significativas que contribuyan al desarrollo de las capacidades motrices de los niños y lograr realizar una propuesta didáctica que aporte al mejoramiento de estas capacidades en los estudiantes de grado sexto del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá, es necesario hacer un análisis de cuáles son esas estrategias didácticas que contribuyen a desarrollar sus capacidades y para ello debemos tener claro en primer lugar que la didáctica es el discurso a través del cual el saber pedagógico ha pensado la enseñanza hasta hacerla objeto central de sus elaboraciones (Zuluaga , Echeverri, Martínez, Restrepo y quinceno), y Vasco Montoya nos dice que el saber pedagógico se relaciona con la enseñanza y con el enseñar, sobre lo cual establece una diferencia

- La enseñanza se refiere al constructor teórico.

-y enseñar lo refiere a la práctica cotidiana del profesor.

Camillani, (2007) nos indica que la enseñanza tiene tres elementos. Primero, Alguien que tiene un conocimiento. Segundo, Alguien que carece de él y tercero, un saber contenido de la transmisión,

y esta interacción da lugar a tres tipos de relaciones, -la relación entre profesor y estudiante,- la relación entre profesor y el contenido y la relación entre el estudiante y el contenido.

Entonces para tener claro lo que vamos a enseñar y como lo vamos a realizar debemos hacernos cuatro preguntas Primero. ¿Qué se enseña?, Segundo. ¿A quién se enseña?, tercero, ¿Para qué enseñar?, cuarto. ¿Cómo enseñar? , Y cuando tengamos claro la respuesta a las tres primeras preguntas podremos saber cuáles son las estrategias didácticas que debemos utilizar para hacer entendible el saber pedagógico

Pero la didáctica también tiene que ver con el aprendizaje, porque no basta con dar a conocer un tema, un conocimiento, sino que tenemos que ver que haya sido entendido y esto tiene que verse reflejado en el desempeño del estudiante, pero si estos conocimientos no han sido entendidos, es nuestra misión buscar estrategias que nos ayuden a que esos saberes sean comprendidos.

Frente a todo este tema de didáctica, de saber pedagógico y de la motricidad el MEN en su documento No 15 nos habla sobre las orientaciones didácticas para la educación física, que “al centrar la enseñanza en competencias, el aprendizaje de las técnicas motrices no tiene un fin en sí mismo, sino en relación con las necesidades de formación para el desarrollo de tales competencias en un contexto determinado. Y es por esto que a partir de un interés o motivación significativa de los estudiantes el maestro puede generar diversas propuestas formativas que atiendan aspectos motrices, expresivos o valorativos”. (MEN, 2010, p.49)

Delimitación del problema

Cuando no se han desarrollado o estimulado las capacidades motrices en la casa o en los primeros años de escolaridad quedan falencias que se deben mejorar en la etapa escolar siguiente, frente a esto Montesdeoca, (2013) nos dice que Todos los seres humanos nacemos con un potencial de movimientos que, si bien en su etapa inicial son sencillos e incluso torpes, según se va desarrollando el individuo y gracias a la vivencia y adquisición de nuevas experiencias motrices, van mejorando y se vuelven más específicos.

A lo largo de nuestra vida afrontamos numerosas situaciones que requieren una resolución por medio de una tarea o actividad motriz, es decir, de la ejecución de un movimiento más o menos intencionado. Estos movimientos van pasando por una serie de fases o niveles de adquisición y desarrollo estrechamente relacionados con la edad del sujeto. “En un principio tenemos los denominados movimiento reflejos, que se caracterizan por ser innatos, no aprendidos y se realizan de forma no intencionada. Son movimientos que se producen ante ciertos estímulos y no pasan por la voluntad consciente del sujeto, en un segundo nivel tenemos los esquemas motores, que se adquieren de forma progresiva y natural, este nivel se desarrolla conjuntamente con el tercer nivel, las denominadas habilidades perceptivas donde el niño adquiere un mayor control y dominio de sus capacidades corporales, espaciales y temporales , finalmente tenemos el cuarto nivel, el de las habilidades motrices, que son la base de todos los movimientos y que nos ayudarán a dominar movimientos más complejos y especializados posteriormente. Dentro de este nivel nos encontramos con las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas.”(Montesdeoca, 2013.p19)

Teniendo en cuenta la posición que nos da este autor, entendemos que las capacidades y las habilidades motoras se desarrollan desde el vientre y que es a partir de este momento que se van mejorando y cualificando con estimulación adecuada que permiten mejorar todas sus capacidades motrices en los espacios en los que se desarrolla el estudiante, no solamente en clase de educación física sino en otras áreas donde es importante temas como la lateralidad o la ubicación espacial y temporal.

Frente a este tema es importante reflexionar a partir de las observaciones hechas en clase, las dificultades que se presentan en algunos niños de grado sexto al realizar actividades como flexionar, saltar, trotar, correr o cambiar de posición rápidamente, que les impide participar activamente en clase de educación física, estas dificultades, se pueden mejorar con actividades pedagógicas que les estimule el desarrollo de estas capacidades, pero debemos dejar claro, primero que las capacidades motoras hacen parte del desarrollo de toda persona que le permiten desenvolverse en sociedad sin ninguna dificultad, segundo, que la clase de educación física debe ser el espacio que ayude a desarrollar o mejorar estas capacidades buscando estrategias didácticas que ayuden a desarrollar la motricidad, para que nuestros estudiantes logren vincularse con propiedad en todos los espacios sociales y tercero lograr en clase la apropiación de conceptos referentes a las capacidades motrices y la importancia que ellas tienen en nuestra vida y como se pueden mejorar.

Pregunta de investigación

Sabiendo que el desarrollo motor es fundamental en la vida de todas las personas y teniendo como base las observaciones hechas en clase sobre el grupo de estudiantes de grado sexto de la I.E.M Santiago Pérez, se evidencio que algunos niños no son activos y participativos en clase, porque se les dificulta realizar algunas actividades, reduciendo su interés por la actividad física.

Pero teniendo claro que en clase se trabajan actividades que ayudan a clarificar conceptos sobre capacidades motrices y así lograr incentivar la mejora de estas capacidades por medio de estrategias didácticas que deben contribuir al desarrollo y la mejora de estas habilidades, se propone la siguiente pregunta y así tratar de dar solución a esta problemática.

¿Cómo la escalera de agilidad y coordinación puede contribuir a mejorar las capacidades motrices en los niños de grado sexto de la Institución Educativa Municipal Santiago Pérez de Zipaquirá?

Objetivos

Objetivo General

Adaptar una estrategia didáctica significativa que contribuya a desarrollar, mejorar y profundizar las capacidades motrices en los niños de grado sexto de la I.E.M Santiago Pérez de Zipaquirá.

Objetivos Específicos.

- Profundizar a partir de la clase, los conceptos que poseen los niños sobre capacidades motrices, que se desarrollan en el grado sexto donde están ubicados los estudiantes objeto del estudio.

-Establecer y adaptar desde la revisión documental una estrategia didáctica que promueva y desarrolle las habilidades motrices, en los estudiantes objeto de esta investigación.

-Analizar los conceptos que tienen los estudiantes de grado sexto de la I.E.M. Santiago Pérez de Zipaquirá sobre capacidades motrices.

Justificación

Este trabajo de investigación busca ajustar una estrategia didáctica que ayude a mejorar las capacidades motrices en los niños de grado sexto del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá, estos estudiantes provienen del sector oficial y del sector privado, quienes de manera verbal han manifestado que no han tenido educación física en preescolar y primaria y es aquí donde nace la preocupación, pues sus capacidades motoras no han sido desarrolladas totalmente, debido a las políticas del gobierno que no permiten profesor especializado de educación física en estos niveles, lo que dificulta el aprendizaje de las capacidades motrices en la primera etapa escolar.

En razón de esta situación se ve la necesidad de implementar una estrategia didáctica que ayude a mejorar estas capacidades, puesto que en este colegio, en grado sexto los estudiantes ven tres deportes (voleibol, fútbol y balonmano) que necesitan de todas las capacidades motrices tanto condicionales como coordinativas y así asegurar que su desempeño en los diferentes deportes sea progresivo y exitoso.

Es importante entender que el desarrollo motor a temprana edad es fundamental para tener niños más activos y participativos en clase, pues no se van a sentir relegados de las actividades, lo ideal sería realizar actividades didácticas y significativas en preescolar y primaria para desarrollar estas capacidades en todos los estudiantes, pero lo que se intenta realizar con esta propuesta pedagógica es mejorar en los niños estas falencias y que su desempeño en clase de educación física durante el bachillerato no presente ningún tropiezo y pueda alcanzar toda su capacidad motriz, pues en grado

sexto es cuando si inicia un nuevo ciclo de aprendizaje y se pueden corregir falencias logrando concientizar a los alumnos de la importancia de realizar actividades que mejoren su motricidad.

Antecedentes

Internacionales

En la isla de gran Canarias Rayco Montesdeoca Hernández en el 2013, realiza su tesis: “Análisis de las habilidades motrices básicas en los practicantes de tenis en la isla de gran Canaria”, hace el estudio de giros, manejo de móviles, saltos, equilibrios y desplazamientos. Frente a este tema toma una referencia bibliográfica de Gallehue y Ozmun, 2002 “Las habilidades motrices básicas existen en cada uno de los individuos, pero el tiempo y el ritmo de adquisición es diferente en cada uno de los sujetos”. En muchas ocasiones los niños no tienen la oportunidad de recibir actividades especializadas apropiadas que les ayuden a mejorar las habilidades motrices, que son necesarias para ejecutar diferentes habilidades con mayor precisión

Esta tesis tiene como objetivo principal adaptar un test como instrumento de medición de las habilidades motrices y constatar que habilidades motrices tiene mayor adquisición y operatividad.

Montesdeoca basa su tesis en la clasificación de Sánchez Bañuelos (1999) de las habilidades motrices según la cual la secuencia de las habilidades motrices esta desde el punto de vista del aprendizaje motor y de la progresión, en la complejidad en el dominio de la habilidad motriz.

La metodología utilizada fue realizada en 4 pasos, en primer lugar, realiza un contacto con los centros educativos y clubes de tenis donde le informa del trabajo que se va a realizar, en segundo lugar realizan la formación de personal (5 profesores de educación física) para explicarles el protocolo para la realización de las pruebas, en tercer lugar da las normas para la realización de las tareas y en cuarto la realización de las planillas de observación.

En sus conclusiones el comprueba que los niños y niñas que practican una actividad extraescolar obtienen mejores resultados respecto a las habilidades motrices de aquellos que no practican ninguna actividad y se comprueba que la práctica extraescolar continúa facilita la transferencia globalizada hacia la adquisición de tareas motrices.

Esta tesis sirve en la investigación primero como referente teórico y segundo como guía para iniciar el trabajo sobre el desarrollo de capacidades o habilidades motrices en niños con falencias en su desarrollo motor.

Miguel Gil Torrez, en la universidad de Valladolid en el 2014, con su tesis “el desarrollo de las habilidades motrices específicas durante la iniciación a la práctica deportiva en el segundo ciclo de la educación primaria” plantea observar y analizar el desarrollo de las habilidades motrices específicas durante la iniciación a la práctica deportiva en concreto de cinco deportes (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, béisbol).

Esta tesis tiene como objetivo diseñar y poner en práctica una unidad didáctica con el fin de analizar el logro de las habilidades motrices específicas en balonmano, béisbol, voleibol, fútbol y baloncesto.

La unidad didáctica que el diseño gira en torno a la iniciación en los deportes ya mencionados a través de propuestas jugadas, los objetivos propuestos están centrados en el conocimiento y disfrute de actividades deportivas y en la adquisición de habilidades motrices básicas correspondiente a cada uno de los deportes.

En el análisis hecho por el autor encontró que la mayor dificultad en los diferentes deportes tenía que ver con los desplazamientos porque encontró dificultades en situarse y moverse a través del

terreno de juego, por el contrario encontró que la habilidad que dominaban mejor fue el pase y la recepción.

Martha Gómez García en el 2004 realiza su tesis doctoral “Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en el alumnado de primer curso de educación secundaria obligatoria en la clase de educación física”.

Esta tesis tiene como objetivo principal analizar el efecto psicosocial de los problemas evolutivos de coordinación presentes en este alumnado, en relación con sus percepciones de agrado o desagrado sobre la materia. Fue tomado como ayuda para entender las dificultades motrices que se pueden presentar en estudiantes de grado sexto y como referente teórico para entender las fases del desarrollo motor.

Nos habla en esta tesis de las fases del desarrollo motor en función del patrón de movimiento que los niños consiguen desarrollar, en los que se encuentran los movimientos reflejos desde antes del nacimiento, movimientos rudimentarios hasta los dos años, los movimientos fundamentales de los dos años hasta los siete años y los movimientos especializados desde el grado sexto en adelante.

El tema central de este trabajo de grado son las características de los niños con problemas evolutivos de coordinación que es donde realizo su estudio en el que participaron 120 escolares de ambos sexos y el instrumento utilizado fue un test de coordinación corporal, estos niños presentan problemas en la locomoción, su carrera es brusca y poco fluida, tropiezan y se caen frecuentemente, tienen dificultades al imitar posiciones corporales, chocan con los objetos, y en general, muestran poca pericia en aquellas actividades que implican el uso del cuerpo de forma global. Este deterioro

en el desarrollo de la coordinación, que deriva en unas pobres habilidades motrices finas y gruesas, interfiere con los logros en diferentes contextos.

En vista de lo observado concluye que para estos niños es mejor desarrollar actividades individuales pues las metas son independientes y no están supeditadas al resto de compañeros, pues se ve el esfuerzo individual. Ella recomienda que esta estructura sea empleada para facilitar el desarrollo de un auto concepto más positivo en los jóvenes con una pobre competencia motriz

Nacionales:

En el ámbito nacional encontramos la tesis de la Lic. Karen Marcela Pérez Cantor y el Lic. Holman Eduardo Rojas que se denominada “las habilidades motrices una alternativa para la construcción de destrezas motoras en niños de 3 a 6 años”, de la Universidad pedagógica Nacional del año 2012.

Esta tesis fue diseñada con el fin de establecer una intervención directa en la Educación Física en la etapa pre-escolar y aportar en el desarrollo de habilidades motrices que le permitan continuar con la adquisición de destrezas motrices acordes a sus necesidades.

En ella se habla de la importancia de adquirir habilidades motrices básicas en la etapa preescolar, en la educación física inicial, esta propuesta propicia el reconocimiento de habilidades motrices a través de actividades que permiten establecer de qué forma se ha estudiado y se ha evidenciado el

proceso por el que atraviesa el ser humano en la adquisición de habilidades y destrezas no solo motrices sino conceptuales cognitivo sociales y psicológico.

La propuesta de investigación se basa en tres unidades temáticas que aportan al desarrollo de las habilidades motrices, equilibrio (curvarse, alongarse, girar, balancearse, rodar, esquivar, equilibrar), locomoción (caminar, saltar, correr, reptar, escalar) y manipulativos (patear, lanzar, atrapar).

La metodología que utilizaron es la Musca Moesston y Sara ashworth en la que el maestro diseña los objetivos y contenidos a alcanzar y el estudiante, realiza por medio de la disonancia cognitiva una construcción de múltiples soluciones a la tarea planteada,

El proyecto tuvo como población niños de 3 a 6 años estratificados en el nivel 3, 4 y 5 miembros de la institución educativa arborizadora y visitante del club bellavista Colsubsidio.

Esta propuesta pedagógica en el trabajo de investigación está diseñado con el fin de establecer una intervención directa en la Educación Física en la etapa pre-escolar y aportar en el desarrollo de habilidades motrices que le permitan continuar con la adquisición de destrezas motrices acordes a sus necesidades. Con esta investigación se observa que el desarrollo de las habilidades motrices a temprana edad es fundamental, si se quiere ser activo en todos los espacios.

También se encontró la tesis de Andrea Paola puentes Ramírez denominada “propuesta instrumental para la evaluación de habilidades motrices básicas de niños inmersos en la iniciación deportiva”. De la universidad pedagógica nacional del año 2015, que nos sirve como instrumento teórico y guía para desarrollar una propuesta didáctica

Con esta tesis se pretende demostrar que las habilidades motrices son uno de los pilares del desarrollo del individuo y el éxito de su transferencia a un medio determinado y esto depende del grado de maduración que el sujeto logre. Es la adaptación de las habilidades que adquieren en su estado maduro lo que garantiza un desarrollo motor Adecuado.

La tesis contempla como objetivos, Caracterizar el estado de las habilidades motrices básicas de niños inmersos en la iniciación deportiva, por medio de una propuesta instrumental que permita la evaluación de las mismas.

Esta propuesta fue aplicada en los grupos de iniciación deportiva pertenecientes a la liga de baloncesto de Bogotá y liga de voleibol de chía, fueron niños y niñas ente los 10 y los 12 años.

La metodología que utilizaron fue cualitativa y cuantitativa que posibilito la obtención de la información y tabulación de los resultados obtenidos sobre la aplicación del instrumento. El instrumento lo dividió en dos fases la primera dirigida hacia la conceptualización u elaboración de un pilotaje compuesto por 14 tareas, que corresponde a los elementos motrices fundamentales de cada grupo de habilidades, la segunda fase consistió en descartar o modificar las tareas aplicadas.

Las tareas seleccionadas para evaluar, fueron marcha, carrera, salto, lanzar, atrapar, golpear y el giro, a cada tarea le da un ítem para evaluar y con base en eso realizar las correcciones.

Finalizada la propuesta se confirma la importancia de desarrollar las habilidades motrices antes de la incursión en el contexto deportivo.

Caracterización de la población

El proceso de investigación del trabajo de grado se realizó con niños de grado sexto del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá, son estudiantes que oscilan entre los 10 y los 12 años que proviene de diferentes sectores y ambientes de la ciudad, algunos de estos niños vienen de instituciones privadas del municipio,

Los niños santiaguinos en grado quinto tienen educación física con docente especializado, lo que no garantiza que su desempeño en grado sexto sea excelente pues muchos de esos estudiantes manifiestan informalmente que en los niveles anteriores no tuvieron ninguna estimulación para desarrollar sus capacidades motrices, esto porque no les daban educación física o porque en su casa o tiempo libre no juegan.

En clase de educación física se ha observado que algunos de estos alumnos presentan dificultad en sus motricidad, pues no son ágiles al realizar actividades que tengan que ver con movimientos coordinados, muchos de estos estudiantes no realizan ninguna actividad deportiva o recreativa en sus tiempo libre, sus tardes la pasan, primero haciendo tareas y después viendo televisión o jugando maquinitas.

En observaciones y preguntas hechas en clase de educación física a los alumnos sobre su dificultad o su agilidad frente a algún ejercicio ellos responden que las actividades se les facilita porque practican un deporte en las tardes o salen a jugar en la calle con los amigos, lo que no ocurre con los niños que se quedan en la casa viendo televisión y haciendo tareas.

Los estudiantes que no realizan actividad física ni en la casa ni en los descansos en el colegio, les da pereza, desde caminar hasta saltar y muchos de ellos no lo pueden hacer, entonces realizan los ejercicios de cualquier manera.

A los estudiantes que presenta alguna dificultad cuando realizan alguna actividad toca explicarles cada ejercicio varias veces para que lo puedan ejecutar, el problema es que si lo logran realizar en clase, no practican ni realizan ninguna actividad de refuerzo y se pierde el trabajo de clase, a estos estudiantes se les asigna trabajo en casa para reforzar y no perder los avances.

Otra dificultad que se presenta en el desarrollo de las habilidades motrices de los estudiantes, quienes manifestaron oralmente, es que los padres no tienen la cultura de la actividad física que puede ser el juego, a estos padres les interesa la parte académica, sin saber que las capacidades o habilidades motrices hacen parte del aprendizaje y que ayuda a los estudiantes a entender mejor y captar lo que están aprendiendo , además de que desarrollar estas capacidades hace que los estudiantes tengan mejor relaciones sociales, porque los niños que no son ágiles en sus movimientos los apartan de los grupos.

Sin una estimulación temprana que debe empezar en casa, con los padres es muy difícil desarrollar las capacidades motrices en los niños que llagan a grado sexto y este es el reto que tenemos las profesoras de educación física, por eso es que se buscan estrategias que contribuyan a mejorar la motricidad del grupo en mención.

Marco referencial

“El Movimiento es intrínseco a la vida, es en sí mismo fuente de aprendizaje, permite la adquisición de experiencias y estas se convierten por complejidad en objetivos y finalidades. Descubrir las sensaciones de placer y bienestar que proporciona el propio cuerpo es fundamental para que el niño pueda conocerse, evolucionar y desarrollar cada vez más sus competencias” (Arnaiz, Rabadán, Vives, 2008, p46)

En el marco referencial se desarrollara toda la teoría referente a la pregunta de investigación, que tiene que ver con estrategias didácticas y capacidades motrices en niños de grado sexto, para entender sobre capacidades motrices debemos hablar inicialmente de psicomotricidad, motricidad y por supuesto de capacidades motrices y sus clases, los autores más representativos en este marco teórico son Miguel Sassano; Enric Sebastiani y Carlos González; Pilar Arnaiz, Marta Rabadan, Lolanda Vives; Francisco Ruiz, Antonio García, Francisco Gutiérrez, José Luis Marques, Rosalía Román, Manuel Samper; Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández; Johao Obdulio Valencia.

Estrategias didácticas.

Para desarrollar el marco referencial se ve la necesidad etimológica de definir cada una de estas palabras, para hacer más comprensible la argumentación teórica de la categoría, estrategia es una

palabra de origen latín *estrategia* que a su vez procede de dos términos griegos *stratos* (ejército) y *agein* (conductor guía).

El término didáctica planteado por Zambrano nombrado por Fonseca en su documento *la didáctica una posibilidad para comprender la práctica pedagógica* en el 2012, define didáctica como la condición práctica de la pedagogía, que se reconoce como una disciplina científica cuyo objeto es la génesis, circulación y apropiación del saber y sus condiciones de enseñanza y aprendizaje.

Muñoz y Muñoz, 2010 establecen que las estrategias didácticas son aquellas ayudas planteadas por el docente que se proporcionan al estudiante para facilitar un procesamiento más profunda de la información.

Díaz y Hernández (1999), nos dicen que las estrategias de enseñanza y de aprendizaje se encuentran involucrados en la promoción de aprendizajes significativos a partir de los contenidos escolares y nos dan una clasificación de las estrategias de enseñanza:

Primero. Pre instruccionales: Preparan y alertan al estudiante de cómo y que va a aprender (activación del conocimiento y expresiones previas pertinentes)

Segundo. Estrategias constructivas: Apoyan los contenidos curriculares durante el proceso mismo de enseñanza, cubre funciones como: conceptualización de los contenidos, mantenimiento de la atención y motivación.

Tercero. Estrategias pos instruccionales: se presentan después del contenido y permite formar al alumno una visión integradora e incluso crítica del material.

También nos definen estrategias de aprendizaje como un procedimiento o conjunto de pasos y habilidades que un alumno adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar.

Para estos dos autores el aprendizaje significativo es aquel que conduce a la creación de estructuras de conocimiento mediante la relación sustantiva entre la nueva información y las ideas previas de los alumnos.

El aprendizaje será significativo cuando se ponga al niño en condiciones de relacionar los aprendizajes nuevos con los conceptos que ya se poseen y con las experiencias que se tienen, lo que constata que cuanto más experiencias se ofrezcan a los niños desde edades tempranas más significativo será el aprendizaje.

Samper, Ruiz, Jarcía, Gutiérrez, Marques y Román en el (2003) hablan de Pestalozzi quien otorgaba una gran importancia a la educación física en la educación desde las primeras edades, proponiendo actividades, que van más allá del desenvolvimiento en el medio natural, basando su significación en función de un orden de cara a un resultado, considerando que solo la práctica ordenada era capaz de conseguir el desarrollo.

La aportación de este autor es la de establecer la premisa de una educación física bien conducida, de lo cual se deduce que para Pestalozzi no basta el ejercicio físico por si solo para que se produzcan los beneficios pretendidos tanto en lo moral y la voluntad como en lo intelectual y cognoscitivo, será necesario pues, que los ejercicios se sometan a un orden, a un método predeterminado, de lo contrario los resultados no irán más allá de lo estrictamente físico.

Psicomotricidad

“La psicomotricidad es una ciencia que estudia a la persona a través de su cuerpo en movimiento y en relación con su mundo interno y externo y de sus posibilidades de percibir, actuar y relacionarse con el proceso de maduración donde el cuerpo es el origen de las adquisiciones cognitivas afectivas y orgánicas “(Sassano 2003, p21)

“La psicomotricidad es un enfoque global de la persona que puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea. Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada” (Sassano 2003, p22)

“El niño a los 6 o 7 años inicia un proceso de transformación evolutivo (pensamiento operativo), gracias a este nuevo pensamiento el niño empieza a tomar conciencia de su cuerpo de una manera diferente se interesa por su morfología, por su potencia física”. (Arnaiz, Rabadan y Vives, 2008, p88)

Motricidad

Collado Vásquez, (2003) definen motricidad como la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismo, tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculoesquelético.

Sassano (2003) menciona que para Ajuriaguerra el desarrollo motor depende a la vez de la maduración motriz y el desarrollo de los sistemas de referencia, es decir de los aspectos espacial y temporal del movimiento, así como de la evolución de los instrumentos semióticos como el lenguaje y la representación mental.

“Cada individuo posee una complejión motriz personal que depende de los arreglos valorables de sus diferentes actividades musculares” (Sossano, 2003, p218)

Giraldes nombrado por Sossano se pregunta “¿Qué es el aprendizaje motor? Y sostiene que algunos autores lo definen como toda modificación permanente de la conducta que se advierte en el área motora también puede entenderse como el proceso mediante el cual se alcanza la forma elemental del movimiento propuesto bajo condiciones informativas y físicas”. (Sassano, 2003, p227)

Este autor también nos dice que para que exista un aprendizaje motor es indispensable:

-Percibir la información proporcionada (es muy frecuente que se hable de aprendizaje senso-motor y de aprendizaje perceptivo-motor y luego de que es percibida la información puede ser canalizada hacia los órganos de ejecución.

-Se puede programar la información recibida, la denominada inteligencia motora ya conceptualizada.

-Como parte de la historia personal poseer adecuados patrones de movimiento.

-Algunas personas no resuelven bien, no porque no quieran sino porque no pueden.

-Se proporciona información específica y de acuerdo al grado de desarrollo

Capacidades Motrices

Las capacidades motoras, cualidades o valencias físicas, como las ha definido Zaciorski, constituyen, la condición previa o el requisito motor básico a partir de los cuales, el niño deportista desarrollará sus habilidades técnicas, son la posibilidad orgánica potencial, que todos tenemos, pero en niveles netamente distintos, vienen con nosotros y se desarrollan gracias a la repetición de las habilidades motoras.

El Licenciado Mario López (2003), define a la capacidad como un patrimonio en estado potencial, una posibilidad, una energía a canalizar, una predeterminación genética que se manifestará en mayor o menor medida, según el nivel de estimulación recibido y Para el italiano Renato Manno, “las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas. Otros especialistas las presentan como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial”. Pérez R ,14 de marzo 2003, Las capacidades motrices, recuperado de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-ninos-y-adolescentes/blog/las-capacidades-motoras>

En las capacidades motrices se encuentran las capacidades motrices condicionales las cuales se pueden entender como los factores que determinan la condición física que se orientan y se

clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo posible.

“Este desarrollo tendrá mucha influencia en la habilidades técnicas tácticas deportivas y en las posibilidades de aprendizaje motor” (Sebastiani, González, 2000, p12)

En el marco de lo expuesto se encuentran las siguientes capacidades la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

“Cada vez que se realiza un ejercicio se precisa siempre de una fuerza, se ejecuta con una velocidad determinada, con una amplitud o flexibilidad, con una movilidad dada y en un resistencia determinada”, (Valencia, 2016, p2)

Ahora bien en estas capacidades motrices condicionales se evidencia la fuerza que, Valencia (2016), nos define como la capacidad de la persona de vencer u oponerse a una resistencia externa mediante la acción tensora de los grupos musculares. Y Sebastiani y González (2000), la definen como la capacidad de un musculo para superar resistencias, mover pesos, u obstáculos externos o internos mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento).

“Cuando se realiza toda la fuerza posible en un movimiento determinado estamos hablando de *fuerza máxima* .Cuando esta máxima fuerza hay que hacerla de forma instantánea en el menor tiempo posible la llamamos *fuerza explosiva*. Si lo que hay que hacer son varia repeticiones fuertes pero veloces la denominamos *fuerza rápida*, veloz o potencia, Y si por el contrario, se trate de hacer muchas contracciones o mantenerlas durante un tiempo la definiremos *fuerza resistencia*” (Sebastiani y González, 2000, p31).

Siguiendo con esta línea encontramos la resistencia como otra capacidad condicional que según Sebastiani y González (2000), la definen como la capacidad de mantener un esfuerzo Prolongado sin fatigarse demasiado y nos dicen que si este esfuerzo implica uno o varios músculos nos referimos a la resistencia muscular, pero si conlleva un esfuerzo más global de todo el cuerpo estaremos hablando de la resistencia cardiovascular, porque se exige a los aparatos circulatorio y respiratorio que se ajuste a un determinado trabajo, en la resistencia existen tres tipos: en Primer lugar la *resistencia anaeróbica* que es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y estos se cansan con bastante rapidez, en segundo lugar se encuentra la *Resistencia aeróbica* que es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo periodo de tiempo llegando a los músculos el suficiente aporte de oxígeno, Valencia nos dice que este tipo de resistencia se dan en ejercicios de intensidad media, más de 3 minutos y que esta resistencia depende principalmente de factores psicológicos y fisiológicos, por ultimo tenemos la *Resistencia mixta*, En todo esfuerzo de resistencia existe una relación entre todos los procesos de aporte de energía Anaeróbico y aeróbico, es decir, coincide durante el ejercicio

En las capacidades condicionales también encontramos la Velocidad, que “es la capacidad de la persona de realizar una acción motriz en el menor tiempo posible, por medio de la actividad muscular, utilizando vías aeróbicas de producción de energía” (Valencia, p14, 2016).

Sebastiani y Gonzales (2000) la definen como la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo posible. Para ser rápido debe durar poco tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencias no demasiado grandes y nos hablan de tres tipos de velocidad, primero tenemos la *velocidad de reacción*: es la capacidad de realizar una

respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo, en segundo lugar está la *velocidad gestual*, que es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible y por último tenemos la *velocidad de desplazamiento*, Es el resultado de la frecuencia (rapidez) de ejecución de movimiento (zancadas) por la amplitud (recorrido) de los mismos en un tiempo determinado es decir la capacidad de desplazarse lo más rápido posible

Por último, en las capacidades condicionales encontramos la flexibilidad que “es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante sus propiedades elásticas y flexibles a distintos grados de movilidad de las articulaciones del cuerpo y acercar puntos distales” (Valencia 2016 p18), para Sebastiani y Gonzales(2000) la flexibilidad es la capacidad de estirar al máximo un músculo y ampliar el gesto de una determinada articulación en un movimiento concreto y para estos autores *la elasticidad* es la capacidad de un músculo de poder estirarse, pero además de retornar a su posición inicial de reposo como una goma elástica que se estira y al soltarla vuelven a su posición inicial.

Sebastiani y González (2000) ha determinado algunos tipos de flexibilidad a saber

Una flexibilidad estática; entendida esta cuando la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.

Una flexibilidad dinámica; Cuando la elongación muscular es de breve duración alternándose fases de estiramiento y acortamiento del músculo.

Una flexibilidad pasiva; la cual es producida por la acción de fuerzas externas al sujeto como la acción de la gravedad o la actuación de algún compañero o de aparatos.

Una flexibilidad activa; la cual se comprende si está producida por la misma actividad muscular voluntaria del sujeto.

Esta capacidad de la flexibilidad tiene como ventajas: prevenir la aparición de lesiones, facilitar la coordinación y la contracción muscular, permite aprovechar la energía mecánica y posibilita conseguir una técnica más económica.

Capacidades motrices coordinativas

Según Hipólito Camacho (1997): “son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección del movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”. Por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central”. Castaño C, junio 3,2012, capacidades coordinativas, recuperado <http://entrenamiento018.blogspot.com.co/p/capacidades-coordinativas.html>

Miguel Vargas (2007) nos dice que las capacidades coordinativas Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y depende de él. Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas, aquí encontramos capacidades como el equilibrio, el ritmo, la diferenciación cenestésica y otras como la agilidad la movilidad.

Para mayor comprensión de las capacidades motrices coordinativas, se encontró que la Coordinación definida en el manual de educación física y deporte define la coordinación como la acción desencadenada por el estímulo que permite moverse en determinado espacio, es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y los procesos parciales correspondientes al sistema nervioso central. La coordinación posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. (Gay, 2016, P63)

Se desarrolla con ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores, en razón de esto se enunciaran las clases de coordinación.

Coordinación dinámica general: “Permite moverse en forma eficaz y competente en un determinado espacio y se realiza mediante tres fases, El ajuste, que mediante el ensayo error posibilita la adaptación del individuo al movimiento requerido; La toma de conciencia, que le permite diferenciar un movimiento y compararlo con otros y la automatización, debido a la repetición del movimiento consigue que sea más fluido y económico. Coordinación dinámica específica: Hace referencia a la manipulación y el dominio de objetos, se distinguen dos tipos: coordinación oculo-pédica (ojo-pie) y coordinación óculo- manu (ojo- mano)”. (Gay 2016, P64)

En las capacidades coordinativas también encontramos la agilidad que es definida como “la capacidad de ejecutar acciones o tareas motrices con velocidad y seguridad en cada movimiento corporal, de manera que el sistema anaeróbico sea quien predomine en la actividad. Su aplicación se observa en los ejercicios con cambios constantes de dirección y que se hacen de forma intensa, contribuyendo al desarrollo de destrezas y habilidades motrices, pues su realización requiere una

adecuada propiocepción, reclutamiento y sincronización de las fibras motoras” (Alvarado, Castillo, Esquivel y Gómez 2014, p 44), para García, Prieto y Caro(2009), La agilidad le permite al sujeto reaccionar de manera más rápida ante un estímulo determinado , ante esto su capacidad de aceleración será más pronta y eficaz.

Siguiendo con este tipo de capacidades, encontramos que el equilibrio según Fonseca (2005) es una condición básica de la organización psicomotora, ya que implica una multitud de ajustes posturales, Montesdeoca(2013) nos manifiesta que se encuentran dos formas de equilibrio, en primer lugar está el equilibrio estático, que ha sido definido como el proceso perceptivo motor que busca un ajuste entre la postura y la información sensorial exteroceptiva y propioceptiva en ausencia de movimiento y en segundo lugar encontramos el equilibrio dinámico que puede definirse , como la habilidad para mantener en todo momento la posición correcta que requiere la actividad a realizar.

Para finalizar con las capacidades coordinativas encontramos que el Ritmo: Según Vallodero (2008) es la capacidad de producir, mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

“El ritmo se podría tomar desde dos perspectivas etimológicas, La primera como el ritmo en virtud de la velocidad de ejecución y el segundo como la fluidez del movimiento en virtud de su estética”. (Puentes, 2015, p42).

Marco metodológico

Investigación cualitativa

Las metodologías cualitativas están reservadas a la construcción o generación de teorías, a partir de una serie de observaciones de la realidad objeto de estudio, haciendo uso del método inductivo, según el cual se debe partir de un estado nulo de teoría. (Martínez Carazo, 2006, p169)

“La investigación cualitativa esencialmente desarrolla procesos en términos descriptivos e interpreta acciones, lenguajes, hechos funcionalmente relevantes y los sitúa en una correlación con el más amplio contexto social”. (Jorge Martínez, 2011 p16).

Este tipo de investigación “busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva. Por esto en los estudios cualitativos se pretende llegar a comprender la singularidad de las personas y las comunidades, dentro de su propio marco de referencia y en su contexto histórico-cultural. Se busca examinar la realidad tal como otros la experimentan, a partir de la interpretación de sus propios significados, sentimientos, creencias y valores” (Martínez Rodríguez ,2001 p12)

Algunas características de este tipo de investigación Dadas por Jorge Martínez, 2011 son:

No parte de hipótesis y, por lo tanto, no pretende demostrar teorías existentes, más bien busca generar teoría a partir de los resultados obtenidos.

Tiene una metodología holística (integral), es decir las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como totalidad y en su totalidad.

Presenta una perspectiva histórica y dinámica. El investigador estudia las personas y los grupos tratando de reconstruir y comprender su pasado, como el contexto y las situaciones presentes en los que se hallan

La investigación cualitativa produce datos descriptivos trabaja con las propias palabras de las personas, y con las observaciones de su conducta.

El Papel del investigador en la investigación cualitativa es la de interactuar con los individuos en su contexto social, tratando de captar e interpretar el significado y el conocimiento que tienen de sí mismo y de su realidad, ya que se busca una aproximación global y naturalista a las situaciones sociales y a los fenómenos humanos con el propósito de explorarlos, describirlos, y comprenderlos a partir de un proceso de interpretación y construcción teórica.

Estudio de caso

El estudio de casos es un método de investigación cualitativa que se ha utilizado ampliamente para comprender en profundidad la realidad social y educativa.

Latorre (1996) señala las siguientes ventajas del uso socio educativo del estudio de caso:

En primer lugar puede ser una manera de profundizar en un proceso de investigación a partir de unos primeros datos analizados, también es apropiado para investigaciones a pequeña escala en un marco limitado de tiempo espacio y recursos, es un método abierto a retomar otras condiciones

personales e instituciones es de gran utilidad para el profesorado que participa en la investigación, favorece el trabajo cooperativo y la incorporación de distintas ópticas profesionales y por último lleva a la toma de decisiones, a implicarse, a desenmascarar prejuicios o preconcepciones.

“El estudio de casos puede incluir tanto estudios de un solo caso como de múltiples casos (según sea una o varias las unidades de análisis) pero su propósito fundamental es comprender la particularidad del caso, en el intento de conocer cómo funcionan todas las partes que los componen y las relaciones entre ellas para formar un todo” (Muñoz y Serván, 2001 p3).

Frente a este tema Yin, nos dice que “la cuestión de generalizar a partir del estudio de caso consiste en una generalización estadística (desde una muestra o grupo de sujetos hasta un universo). Así incluso los resultados del estudio de caso puede generalizarse a otros que representan condiciones teóricas similares” (Martínez 2006, p133).

Chitty (1996), nombrado también por esta autora indica que el método de estudio de caso es una metodología rigurosa porque, es adecuada para investigar fenómenos en los que se busca dar respuesta a cómo y por qué ocurren, permite estudiar un tema determinado, es ideal para el estudio de temas de investigación en los que las teorías existentes son inadecuadas, permite estudiar los fenómenos desde múltiples perspectivas y no desde la influencia de una sola variable y juega un papel importante en la investigación, por lo que no debería ser utilizado meramente como la exploración inicial de un fenómeno determinado.

Para iniciar una investigación con estudio de caso, se debe seleccionar la población, que en nuestro caso son niños de grado sexto de la Institución educativa municipal de Zipaquirá.

Yin (1989) propone una manera de pensamiento, de diseño de la investigación refiriéndose a cinco componentes especialmente importantes.

Primero está la pregunta de investigación. La investigación parte de preguntarnos qué estrategias didácticas podrán contribuir a desarrollar las capacidades motoras en los niños de grado sexto, en vista de las falencias observadas en clase de educación física. Para dar respuesta a este interrogante se indaga acerca de información relevante, sobre tópicos relacionados con el desarrollo motor de los niños de grado sexto de la I.EM. Santiago Pérez de Zipaquirá. Todo ello con el fin de cimentar una teoría que tenga como escenario el contexto escolar, se construye una teoría que ofrece explicaciones relevantes a unos tópicos que tienen que ver con las capacidades motrices. (Proposiciones teóricas), en tercer lugar están las unidades de análisis, que en nuestra investigación son estudiantes de grado sexto y lo referente al desarrollo de las capacidades motrices. Teniendo las unidades de análisis se realizan entrevistas a los niños sobre las capacidades motrices y su importancia en el desarrollo motor, se tabula esta información y se redacta las recurrencias en base a la información dada por los estudiantes (vinculación lógica de los datos a las proposiciones), otro componente son los criterios para la interpretación de los datos

Dentro de las fases del estudio de caso también encontramos, la recolección de la información: donde se verificar si los datos obtenidos a través de las diferentes fuentes de información, guardan relación entre sí (principio de triangulación).

El investigador podrá utilizar diferentes fuentes de información, bases de datos, Internet, entrevistas, documentos y estadísticas. También se requiere la aplicación de distintos instrumentos de recolección de información como entrevista personal no estructurada, encuesta por cuestionario, observación participativa, revisión de documentos.

La recolección de la información se realizó por medio de entrevista semiestructurada y la observación de los estudiantes en clase de educación física, para lograr detectar las falencias en su desarrollo motor, en la entrevista se indaga sobre las capacidades motrices: resistencia, agilidad, coordinación, velocidad y la flexibilidad.

La siguiente fase del estudio de caso es el análisis de información, en el que busca Generar comprensión del problema. Es importante que los datos sean analizados en forma inductiva guiado por la literatura del marco teórico de la investigación aquí se nos dan unas Recomendaciones para realizar el análisis:

Lectura y relectura de las transcripciones y notas de campo

Organización de los datos recolectados a través del uso de códigos.

La constante comparación de los códigos y categorías que emergen con los subsecuentes y con los conceptos sugeridos por la literatura.

La búsqueda de relaciones entre las categorías que emergen de los datos.

Proceso para realizar el análisis:

-Análisis en sitio: En el lugar, cuando se recolectan los datos La primera fase del análisis inductivo ocurre mientras se recolecta la información.

- Transcripción de los datos: Transcripción y análisis inicial de las Inmediatamente, después de las entrevistas y de las observaciones se procede a la transcripción de los datos. En este caso es recomendable hacer una lectura y relectura tanto de las transcripciones como de las notas de campo recolectadas, con el propósito de que el investigador se familiarice con los datos

- Foco del análisis: Comparación constante de los temas que emergen y codificación de la información. En esta etapa, el investigador se centra en las áreas de interés que conduzcan a la comprensión del problema de investigación, a través de la concentración de los datos recolectados y su comparación constante con los códigos previamente establecidos

- Análisis profundo de la información: Comparación sustantiva de los encuentros con los conceptos establecidos en la literatura, intentar explicar por qué existe dicha relación, lo cual conduce a la comprensión del fenómeno estudiado.

-Presentación del análisis al grupo de investigadores: Obtención del consenso y seguridad en la comprensión del análisis. Es asegurar que el investigador ha sido capaz de identificar, interpretar y conceptualizar correctamente el fenómeno estudiado, lo cual permite demostrar la validez de los resultados obtenidos.

Teniendo las unidades de análisis se realizan entrevistas a los niños sobre las capacidades motrices y su importancia en el desarrollo motor, se realiza la transcripción de los datos que resulta siendo un análisis inicial, luego se realiza una comparación de los temas y se codifica esta información, se establecen unas recurrencias en cada una de las preguntas realizada a los entrevistados.

Posteriormente se realizó el análisis profundo, se compara los conceptos dados por los estudiantes, lo que dice la teoría frente al tema y se explica porque se da esa relación.

Instrumentos de investigación

Observación

Es la técnica de investigación básica, sobre las que se sustentan todas las demás, ya que establece la relación básica entre el sujeto que observa y el objeto que es observado, que es el inicio de toda comprensión de la realidad.

Díaz(2011), nos habla de unas modalidades de observación : en primer lugar nos cuenta de la observación directa, “cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho o fenómeno que trata de investigar”, la observación no participante “es aquella en la cual se recoge la información desde afuera sin intervenir para nada en el grupo social, hecho o fenómeno investigado”, la observación no estructurada llamada también simple o libre , “es la que se realiza sin la ayuda de elementos técnicos especiales”.

La Observación se llevó a cabo durante toda la investigación y es a partir de esta observación que se determinó que los estudiantes de grado sexto, tenían falencias en el desarrollo de sus capacidades motrices, lo que facilitó la búsqueda de instrumentos que dieran solución a la pregunta de investigación.

La entrevista :”es una situación cara a cara donde se da una conversación íntima de intercambio recíproco, en la cual el informante se convierte en una extensión de nuestros sentidos y asume la

identidad de un miembro de su grupo social .En esta interrelación, se reconstruye la realidad de un grupo y los entrevistados son fuentes de información general, en donde hablan en nombre de gente distinta proporcionando datos acerca de los procesos sociales y las convenciones culturales”(López y Deslauriers, 2011, p2)

“La entrevista se define como la conversación de dos o más personas en un lugar determinado para tratar un asunto. Técnicamente es un método de investigación” (López y Deslauriers, 2011, p3)

Tipos de entrevista

El tipo de entrevista puede variar de acuerdo con las tácticas que se utilicen para el acercamiento y la situación en la que se desarrolle.

Entrevista no estructurada: “La entrevista no estructurada puede proveer una mayor amplitud de recursos con respecto a los otros tipos de entrevista de naturaleza cualitativa., el esquema de preguntas y secuencia no está prefijada, las preguntas pueden ser de carácter abierto y el entrevistado tiene que construir la respuesta; son flexibles y permiten mayor adaptación a las necesidades de la investigación y a las características de los sujetos, aunque requiere de más preparación por parte de la persona entrevistadora, la información es más difícil de analizar y requiere de más tiempo. La entrevista no estructurada destaca la interacción entrevistador-entrevistado el cual está vinculado por una relación de persona a persona cuyo deseo es entender

más que explicar. Por lo que se recomienda formular preguntas abiertas, enunciarlas con claridad, únicas, simples y que impliquen una idea principal que refleje el tema central de la investigación.” (Vargas Jiménez, 2012, p130).

En la investigación, la entrevista no estructurada se realizó con el fin de conocer los conceptos que los estudiantes tienen sobre algunas capacidades motrices y lograr entender la noción que los estudiantes tienen sobre estas capacidades y así lograr adaptar una estrategia didáctica con el fin de cualificar los conceptos y el desarrollo motor de estos niños

Se realizó por medio de pregunta abierta, donde el niño daba su concepto frente al cuestionamiento, una vez finalizada la entrevista se inicia el análisis de la información y así lograr encontrar estrategias didácticas que contribuyan a desarrollar estas capacidades.

Análisis

El análisis de la información parte de la interpretación de los instrumentos de investigación utilizados como fue la entrevista semiestructurada aplicada a diez estudiantes de grado sexto del colegio Santiago Pérez de Zipaquirá que fueron seleccionados de forma aleatoria para dar cuenta de las recurrencias de sus opiniones.

El objetivo de la entrevista fue conocer las concepciones que tienen los estudiantes sobre las capacidades motrices (resistencia, agilidad, coordinación, velocidad y flexibilidad). Y su importancia en el desarrollo motor y así adaptar una estrategia didáctica que ayude a cualificar estas capacidades.

(Ver anexo No 1 y 2)

Entrevistado	resistencia	agilidad	coordinación	velocidad	flexibilidad
Entrevistado 1	Es como aguantar y es importante	Es hacer las cosas muy rápido y tener capacidad alta	Es cuando todos tenemos que coordinar	Es ser ágil rápido	Es cuando somos flexibles

Entrevistado 2	La resistencia es importante para caminar, correr, saltar, etc.	La agilidad es algo en lo que usted es bueno, es decir, puede ser ágil para dibujar.	Es cuando uno coordina por algo.	Uno puede ser veloz en muchas cosas, puede ser veloz para correr, para escribir.	Uno es flexible cuando se agacha un poco y no dobla un poca las rodillas
Entrevistado 3	Es correr rápido y sin parar ni cansarse	No sabe que es	Es ir al mismo tiempo que las demás personas	Es correr rápido y sirve para tener físico al correr.	Es poder tocarse la punta de los pies y es importante para la gimnasia.
Entrevistado 4	Resistir es por ejemplo saltar y no caernos y es importante porque si estamos en una carrera	La agilidad puede ser rápido o que aprenda rápido, si aprendemos gimnasia podemos ser	Coordinar es seguir pasos y coordinar, es importante para hacer todo bien.	Que tan rápido puede ser, corre rápido para ganar una carrera.	Es la capacidad de poder estirarse más de lo normal

	podemos ganar si no nos caemos	buenos en eso.			
Entrevistado 5	Es cuando al correr cinco o más vueltas puedes correr sin parar	Agilidad es que podemos hacer todo lo que nos pongan y lo podamos hacer así sea bien y hagamos ejercicio	La coordinación es cuando la profesora nos dice algo, tenemos que hacerle caso y hacerlo bien coordinado.	La velocidad es cuando corres demasiado rápido y sirve para correr o huir de alguien.	La flexibilidad es cuando tú puedes hacer o llegar hasta la punta de los pies sin doblar la rodilla.
Entrevistado 6	Es importante porque sirve por ejemplo para coger fuerza en nuestras articulaciones	La agilidad es una forma de hacer las cosas más rápido y tiene importancia porque nos ayuda en	La coordinación es un movimiento que hacemos con las manos o los pies y es importante	La velocidad es cuando corremos y sirve para impulsarnos.	Es cuando podemos tocarnos la punta de los pies y nos ayuda.

		cada movimiento	para hacer varios movimientos que podemos hacer.		
Entrevistado 7	Es como aguantar, es importante para superar pruebas difíciles	Es ser rápido, es poder desarrollar todas las actividades rápido	Es concordar de manera igual, porque con esta podemos actuar de manera más racional	Ser veloz o ser rápido para ser más ágiles en nuestra vida	Es poder estirarse bien, para que al hacer alguna actividad no nos lastimemos.
Entrevistado 8	Resistir peso con su cuerpo o hacer un ejercicio trotando de durar harto tiempo	La agilidad es tener un carácter de hacer algo más rápido que los demás, pero hacerlo bien y tener respeto a lo	La coordinación es un orden en que todas las persona que está en un conjunto, lo hacen al mismo	La velocidad es hacerlo muy rápido y tener buen físico y poder ser el primero.	Es lo que se puede hacer respecto a un ejercicio

		que va hacer.	tiempo, y bien hecho		
Entrevistado 9	La resistencia es como su nombre lo indica es de resistir y es importante para mejorar sus capacidades de estiramiento y motricidad.	La agilidad es correr trotar, caminar, tiene mucha importancia en la motricidad porque es lo que nos ayuda a correr.	La coordinación es como coordinar algún movimiento de cualquier cosa y es importante porque si no coordinamos entonces no caminamos.	La velocidad es la potencia que cuando uno corre tiene como un impulso	La flexibilidad es como estirarse y moverse como un elástico y tiene mucha importancia porque sirve para diferentes cosas como correr saltar.
Entrevistado 10	La resistencia es saber resistir uno mismo, como por ejemplo en una pierna, estar parado y	La agilidad para mí que nos ayuda a mejorar todo cuando corremos , saltamos y la	Coordinación es como cuando podemos solucionar nuestros problemas y	Es cuando podemos mejorar en correr y sirve para agilizar las piernas	La flexibilidad es estirarnos y doblarnos.

	resistirse que no se caiga y la importancia que tiene en cualquier ejercicio se cae.	importancia es que nos ayuda a pensar más rápido y podemos agilizar otras cosas	la importancia que tiene es que es necesario para aclarar y que nos corrijan lo que está mal		
Recurrencias	-Es correr rápido y sin parar ni cansarse -Es cuando al correr cinco o más vueltas puedes correr sin parar -es importante porque si estamos en una carrera	-Es hacer las cosas muy rápido y tener capacidad alta. -La agilidad puede ser rápido o que aprenda rápido -La agilidad es una forma de hacer las	-Es ir al mismo tiempo que las demás personas -Es concordar de manera igual, porque con esta podemos actuar de manera más racional.	-La velocidad es la potencia que cuando uno corre tiene como un impulso -Es correr rápido y sirve para tener físico al correr. -La velocidad es	-Es la capacidad de poder estirarse más de lo normal. -Es poder estirarse bien, para que al hacer alguna actividad no nos lastimemos.

podemos ganar -Resistir peso con su cuerpo o hacer un ejercicio trotando de durar hartos tiempo	cosas más rápido y tiene importancia porque nos ayuda en cada movimiento -Es ser rápido, es poder desarrollar todas las actividades rápido. -La agilidad es tener un carácter de hacer algo más rápido que los demás.	-La coordinación es un orden en que todas las persona que está en un conjunto, lo hacen al mismo tiempo, y bien hecho.	cuando corres demasiado rápido y sirve para correr o huir de alguien. -La velocidad es cuando corremos y sirve para impulsarnos -La velocidad es la potencia que cuando uno corre tiene como un impulso. -Es cuando podemos mejorar en	-La flexibilidad es como estirarse y, moverse como elástico y tiene mucha importancia porque sirve para diferentes cosas como correr saltar. -La flexibilidad es estirarnos y doblarnos
---	--	--	--	--

				correr y sirve para agilizar las piernas	

Análisis de la información

La resistencia el buen esfuerzo.

Dentro de las recurrencias que hay frente a esta categoría, los niños lo asocian con correr y no cansarse y como ellos dicen aguantar un esfuerzo, además manifiestan que es resistir peso con su cuerpo o hacer un ejercicio tratando de durar harto tiempo este concepto lo dedujeron de las clases y la participación en ellas y los conceptos trabajados en las diferentes sesiones que permitió la interiorización del tema, frente a esto Sebastiani y González (2000), definen la resistencia como capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado ,además nos dicen que si este esfuerzo implica uno o varios músculos nos referimos a la resistencia muscular.

Obdulio Valencia nos habla de la resistencia general y la describe como la capacidad de las personas de ejecutar acciones motrices con cargas de trabajo continuos durante prolongados periodos de tiempo.

Entonces podemos decir que la resistencia es lograr realizar un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible. Esta cualidad o capacidad física se desarrolla entrenado por largos periodos un deporte o una actividad como la escalera y así lograr que el corazón fusione mejor y bombee sangre a las diferentes partes el cuerpo.

Lo que precisa que se realicen actividades constantes o por lo menos en clase de educación física para lograr mejorar esta capacidad, frente a este asunto lo que se realiza en la institución está relacionado con un trote suave al iniciar la clase, con el fin de activar el cuerpo pero muchos estudiantes lo hacen caminando, lo que implica que no se avance hacia la mejora de la resistencia ,se observa que esta estrategia no funciona para muchos estudiantes , porque se ha hecho monótona para los alumnos, ellos sienten apatía cuando se les pide que troten diez minutos, inclusive explicándoles el propósito de esta actividad.

La agilidad una buena destreza en la vida.

Los niños dicen que la agilidad es una forma de hacer las cosas más rápido y tiene importancia porque nos ayuda en cada movimiento, y que es tener un carácter de hacer algo más rápido que los demás, ellos asocian la agilidad con la rapidez. Para ellos también la Agilidad es que podemos hacer todo lo que nos pongan y lo podamos hacer así sea bien y hagamos ejercicio. También para ellos la agilidad es correr trotar, caminar y tiene mucha importancia en la motricidad porque nos ayuda a correr. La agilidad nos ayuda a mejorar todo cuando corremos, saltamos y la importancia es que nos ayuda a pensar más rápido y podemos agilizar otras cosas.

Frente a esta variedad de conceptos dados por los niños encontramos que la agilidad es la habilidad de cambiar de posición del cuerpo de manera eficaz, requiere la integración de habilidades referidas a movimientos individuales, usando una combinación de equilibrio, coordinación, velocidad, reflejos, fuerza y resistencia. Entonces entendemos que agilidad es moverse rápido y con facilidad, que esta capacidad ayuda a desarrollar la motricidad como caminar, correr, saltar y que además permite ser eficaces en todos sus movimientos, observando los conceptos encontrados en la teoría y los conceptos dados por los estudiantes es evidente que se están realizando actividades que ayudan a entender esta capacidad, pero no son actividades que ayuden a cualificar esta capacidad, porque hay estudiantes que no se mueven rápido, cuando se les pide que cambien de posición o que se desplacen con rapidez de un lugar a otro no lo realizan rápidamente, lo que evidencia que se deben buscar nuevas actividades, nuevas estrategias que propendan por la mejora de esta capacidad.

Coordinación una manera de organizarnos motrizmente.

La definición que los niños dan de coordinación es: ir al mismo tiempo que las demás personas, es concordar de manera igual, porque con esta podemos actuar de manera más racional. La coordinación es un orden en que todas las personas que están en un conjunto, lo hacen al mismo tiempo, y bien hecho. La coordinación es un movimiento que hacemos con las manos o los pies y es importante para hacer varios movimientos que podemos hacer.

La coordinación posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. Se desarrolla con

ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores, como el salto con soga individualmente o por grupos, actividad que se realiza en la institución pero que tiene falencias como el no desarrollo en todas las clases, se hace esporádicamente, lo que dificulta la mejora de esta capacidad, además cuando se realiza se hace por poco tiempo, dentro de la clase.

La coordinación dinámica general: Permite moverse en forma eficaz y competente en un determinado espacio y se realiza mediante tres fases, El ajuste, que mediante el ensayo error posibilita la adaptación del individuo al movimiento requerido; La toma de conciencia, que le permite diferenciar un movimiento y compararlo con otros y la automatización, debido a la repetición del movimiento consigue que sea más fluido y económico.

La coordinación tiene que ver con lograr realizar un ejercicio, un trabajo en conjunto de distintas partes del cuerpo simultáneamente, por ejemplo si jugamos fútbol debemos correr, ver el balón coger y pasar ,esto requiere que varias partes del cuerpo funcionen simultáneamente, igual sucede con el voleibol y el balonmano que son los deportes que ven los estudiantes de grado sexto en la institución, entonces lo que se busca es una estrategia didáctica que nos ayude a cualificar la coordinación para mejorar el desempeño motor de los estudiantes en clase de educación física.

La velocidad es tener viveza en los desplazamientos.

Los niños identifican la velocidad con correr rápido: para ellos es la potencia que cuando uno corre tiene como un impulso, es correr rápido y sirve para tener físico, es cuando corres demasiado rápido y sirve para correr o huir de alguien, es cuando podemos mejorar en correr y sirve para

agilizar las piernas, también para ellos la velocidad es ser veloz o ser rápido para ser más ágiles en nuestra vida, la velocidad es cuando corremos y sirve para impulsarnos.

Según Sebastiani y Gonzales (2000) la velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo posible. Para ser rápido debe durar poco tiempo. Y Valencia (2000), define rapidez como la capacidad física de hacer un movimiento o desplazamiento en el menor tiempo posible.

Los niños identifican la velocidad y la definen con sus palabras, pero entienden que la velocidad es correr en el menor tiempo posible y que les sirve para mejorar sus habilidades motrices. Cuando se realizan juegos en clase referente a la velocidad ellos compiten por ganar por ser el más rápido, el primero en llegar, eso es lo que vivencian y asocian con velocidad y permite que ellos apropien este concepto, es claro que la velocidad es importante en todo los deportes y en el caso de la institución los deportes de conjunto, que necesitan cambios rápidos de velocidad y que se debe desarrollar con el fin de mejorar en la fundamentación deportiva que ellos inician.

Flexibilidad sinónimo de elasticidad.

Los estudiantes dan las siguientes definiciones frente a la flexibilidad: Es la capacidad de poder estirarse más de lo normal. La flexibilidad es cuando tú puedes hacer o llegar hasta la punta de los pies sin doblar la rodilla. La flexibilidad es como estirarse y, moverse como elástico y tiene mucha importancia porque sirve para diferentes cosas como correr saltar. La flexibilidad es estirarnos y doblarnos

Según Sebastiani y Gonzales (2000) definen la flexibilidad como la capacidad de estirar al máximo un musculo y ampliar el gesto de una determinada articulación en un movimiento concreto, para estos autores *la elasticidad* es la capacidad de un musculo de poder estirarse, pero además de retornar a su posición inicial de reposo como una goma elástica que se estira y al soltarla vuelven a su posición inicial.

La flexibilidad es lograr alongar un musculo, a partir de la práctica, pues hay que realizar muchos estiramientos y repeticiones para lograr un poco de flexibilidad y así mejorar esta capacidad que nos va ayudar en cualquier deporte, porque ayuda a prevenir lesiones debido a que los músculos se estiran y se pueda realizar mejor cualquier actividad, los estudiantes vivencia este tema en las diferentes clases, cuando después de realizar el calentamiento logran tocarse la punta de los pies sin doblar rodillas, o estirar los brazos hacia atrás desde posición sentados, ellos lo realizan y lo interiorizan, por parejas uno le ayuda al compañero a estirar, esta capacidad es fundamental en la práctica de cualquier deporte y se logra mejorar cuando las otras capacidades se han interiorizado porque el tener velocidad, resistencia, agilidad conlleva ser flexible por lo tanto desarrollar esta capacidad es fundamental en el aprendizaje motor, porque ayuda con la extensión de los músculos y facilita la realización del gesto técnico.

En conclusión se puede decir que la flexibilidad es indispensable en cualquier actividad física. Y que es una capacidad motriz que hay que desarrollar con la práctica de diferentes ejercicios incluyendo la escalera de agilidad y coordinación.

Propuesta pedagógica para mejorar las habilidades motrices

Posteriormente al análisis de la información y encontrando que en la I.E.M Santiago Pérez no se han desarrollado estrategias didácticas significativas en relación con las capacidades motrices se propone como propuesta didáctica trabajar la escalera de agilidad y coordinación en clases de educación física, que como estrategia didáctica permite mejorar las capacidades motrices de los niños de grado sexto porque conjuga las habilidades en un solo trabajo.

¿Qué es la escalera de agilidad y coordinación?

Es un implemento con una serie de escalones o peldaños que sirve para pasar entre ellos, para realizar una serie de ejercicios, sus dimensiones varían según la cantidad de escalones. Los lados de la escalera son largas tiras de nylon o lona u otro material plano, que está dividido cada 50 cm por tiras del mismo material o por listones que van transversalmente formando cuadros.

Funciona entrando y saliendo de los cuadros de la escalera con los pies, el ejercicio consiste en entrar con los pies al mismo tiempo o uno a la vez, puede ser un pie dentro y un pie fuera, saltar, brincar, o correr. Los ejercicios pueden hacerse hacia delante de lado o combinados.

El objetivo es llevar a cabo el movimiento lo más rápido posible con cien por ciento de exactitud.

“No se trata de un invento extraordinario ni novedoso, pues los propios maoríes en Nueva Zelanda ya utilizaban materiales similares para preparar a sus guerreros, si bien es cierto que los métodos

de trabajo de esta cultura eran bastante agresivos, pues los jefes solían golpear en las piernas con varas a aquellos que se equivocaban o tropezaban”. (2015, La escalera de coordinación) recuperado. <https://voleyporelmundo.com/2015/03/02/escaleracoordinacion1/>

A pesar de todo, sin necesidad de este tipo de medidas, es un instrumento útil y que puede resultar divertido en nuestros trabajos de clase, nos ayuda a mejorar la agilidad la coordinación, la flexibilidad la velocidad y la resistencia de los estudiantes y resulta un estímulo interesante para variar las rutinas de trabajo, con este implemento se proporciona un amplio abanico de patrones de movimiento

“La escalera enseña habilidades básicas a niños con problemas de desarrollo en sus capacidades motrices y al mismo tiempo permite que los niños más avanzados puedan desarrollar velocidad en el juego de pies. Este incremento en la velocidad de pies contribuye en gran medida a la mejora de la aceleración y las técnicas de cambio de dirección. La escalera también es una herramienta ideal para jóvenes deportistas de edades comprendidas entre los 6 y los 14 años, pues muestra facilidad en el aprendizaje de los movimientos, todos ellos directamente relacionados con la coordinación, el control y el ritmo”. Segura Falcó, (2011), Entrenamiento de la agilidad con la escalera plana, recuperado. <http://altorendimiento.com/entrenamiento-de-la-agilidad-con-la-escalera-plana/>

Beneficios de la escalera

-Mejora la coordinación visual con el movimiento de los pies. Asimismo, la capacidad de elaborar rápidamente las informaciones percibidas con la vista y dar una respuesta motora con los

pies y el tren inferior del cuerpo. Esto, en ciertos deportes, es esencial, como en muchas Actividades al Aire Libre.

-Mejora el control del centro de gravedad. Al mismo tiempo, y más que enfocarse en la Velocidad de Ejecución, la escalera impone en el niño la necesidad de controlar el centro de gravedad corporal con relación a la rapidez de ejecución y, por tanto, la velocidad de progresión a lo largo del mismo.

-Es un óptimo ejercicio de calentamiento. La escalera de coordinación es óptima durante el calentamiento muscular. Ciertamente, todo aquello que se realiza con la escalera se puede realizar sin ella y con los mismos efectos en la Elevación de la temperatura Corporal y de los Latidos Cardíacos, así como de preparación muscular. Pero un punto a su favor es que aumenta la atención y la concentración.

-Las escaleras son una herramienta multi-direccional para mejorar el trabajo de pies y ayudan a mover los pies rápidamente a través de patrones complejos.

- Con el uso de escaleras de agilidad y coordinación los niños pueden mejorar su capacidad para mantener el equilibrio, velocidad, fuerza y coordinación.

- Sirve para aprender diferentes gamas de patrones de movimiento

- Ayuda a responder al cuerpo rápidamente en diversas situaciones.

- Reduce el riesgo de lesiones.

- Aumentar la eficiencia del rendimiento en velocidad y equilibrio.

- Las escaleras son importantes en el mantenimiento de la salud.

(Arjona, descubre los beneficios de la escalera de agilidad) recuperado de <http://www.atletismoarjona.com/mis-propios-articulos-15/descubre-los-beneficios-de-la-escalera-agilidad-310> y <http://conocimiento.articlesask.com/2health/2sports/1002216904.html>

Cómo funciona la escalera de agilidad y coordinación?

La ejecución del ejercicio no necesita mucha explicación, una imagen vale más que mil palabras y más en cuanto a ejercicios deportivos. Lo mejor es coger 2, 3 o 4 movimientos y practicarlos una y otra vez hasta que se dominen. No debemos empezar a realizar los ejercicios a velocidad máxima hasta que no hayamos afianzado bien el movimiento es decir los ejercicios se deben empezar despacio y se aumenta el ritmo solo cuando halla mecanizado todos los pasos.

Mediante la repetición, estos movimientos se automatizan de manera que el cuerpo responderá antes a los estímulos que se le apliquen. Los ejercicios que realicemos con este elemento nos darán una mayor agilidad, coordinación, velocidad de reacción, resistencia y por supuesto flexibilidad. Para iniciar el trabajo con este elemento, es importante empezar de manera sencilla hasta afianzar el movimiento. Una vez que lo dominemos, introduciremos la velocidad.

Para evaluar si la escalera es realmente una estrategia didáctica que contribuye a mejorar las habilidades motrices, se tiene que realizar un seguimiento mediante observación a los estudiantes involucrados en la investigación y llevar un registro de los avances de los niños para poder evidenciar la mejora en dichas capacidades.

Conclusiones

A partir de esta investigación se obtuvieron nuevos conocimientos referentes a la escalera de agilidad y coordinación como estrategia didáctica y capacidades motoras, que favorecen el aprendizaje, no solo de los estudiantes sino del maestro mismo.

En las diferentes consultas hechas sobre capacidades motrices y su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes, se logra entender que las capacidades motrices tanto coordinativas como condicionales son necesarias para que los niños de grado sexto desarrollen todo su potencial no solo en clase, sino en todos los espacios en los que interactúa.

Después de realizar una búsqueda documental sobre estrategias didácticas que desarrollen las habilidades motrices, se encontró que la escalera de agilidad y coordinación, cumple como requisito, para optimizar el desarrollo motor de los estudiantes de grado sexto, logrando la mejora de sus capacidades con la práctica de esta actividad.

En clase de educación física se logra indagar, sobre el aprendizaje motor que los niños objeto de estudio tuvieron en primaria y a partir de este conocimiento, se inicia un trabajo en el aula, para generar cambios en las concepciones sobre capacidades motrices, como la agilidad, la coordinación, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, permitiendo que los estudiantes

interioricen estos conceptos mediante la vivencia en clase y que logren ver la importancia que tienen en su diario vivir.

Se propone implementar en la primera parte de la clase la escalera de agilidad y coordinación como estrategia didáctica, con el fin que los estudiantes mejoren su resistencia su velocidad, agilidad, flexibilidad , coordinación y cambiar el esquema tradicional, que veníamos manejando en la parte inicial de la clase, que era, movimiento articular y trote ,debido a que los estudiantes no realizan estas actividades con agrado y la escalera logra activar todo el sistema locomotor y respiratorio logrando un calentamiento completo y mayor concentración para la clase.

Bibliografía

- Rayco Montesdeoca Hernández, 2013, Análisis de las habilidades motrices básicas en los practicantes de tenis en las islas gran canarias.
- Marta Gómez García, 2004, Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en el alumnado de primer curso de educación secundaria obligatoria en la clase de educación física.
- Miguel Gil Torrez, 2014, El desarrollo de las habilidades motrices específicas durante la iniciación y la práctica deportiva en el segundo ciclo de la educación primaria.
- Karen Marcela Pérez y Holman Eduardo Rojas, 2012, Las habilidades motrices, una alternativa para la construcción de destrezas motoras en niños de 3 a 6 años.
- Andrea Paola Puentes Ramírez, 2015, Propuesta instrumental para la evaluación de habilidades motrices básicas de niños inmersos en la iniciación deportiva.
- Enric Ma Sebastiani y Carlos A González, 2000, Cualidades físicas.
- Francisco Ruiz, Antonio García, Francisco Gutiérrez, José Luis Marques, Rosalía Román y Manuel Samper, 2003, Los juegos en la motricidad infantil de los 3 a los 6 años.
- Pilar Arnaiz Marta Robadan y Lalanda vives, 2008, La psicomotricidad en la escuela.
- Miguel Sassano, 2003, Cuerpo tiempo y espacio.
- Víctor Rubén Pérez, 2013, capacidades motoras, recuperado de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-ninos-y-adolescentes/blog/clasificacion-de-las-habilidades-motoras-ii>
- Manual de educación física y deporte, 2016, Ed océano.
- Miguel Vargas, 2007, capacidades físicas y capacidades motrices.

- Erik Vallodero, 2008, entrenamiento deportivo, recuperado <https://entrenamiento-deportivowordpress.com/2008/12/01-capacidades-coordinativas/>
- Jorge Martínez Rodríguez, 2011, Métodos de investigación cualitativa.
- Lleana Vargas Jiménez, 2012,, La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos, recuperado <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:W58jIWrfZoIJ:investiga.uned.ac.cr/revistas/index.php/revistacalidad/article/view/436/331+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- Johao Obdulio Valencia, 2016, Capacidades motrices condicionales.
- Raúl Eduardo López Estrada y Jean Pierre Deslauriesrs, 2011, La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en trabajo social.
- Frida Díaz Barriga, Gerardo Hernández, 1999, Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.
- Carmen Álvarez, José Luis san Fabián, 2012, La elección del estudio de caso en la investigación educativa.
- Piedad Cristina Martínez, 2006, El método de estudio de caso.
- Jacqueline Alvarado, Rayner Castillo, Andrey Esquivel y Javier Gómez, 2014, Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (Fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, y potencia) en fútbol especializado.
- Pérez R , 2003, Las capacidades motrices, recuperado de <http://g-se.com/es/actividad-fisica-y-entrenamiento-en-ninos-y-adolescentes/blog/las-capacidades-motoras>
- Castaño C, junio, 2012, capacidades coordinativas, recuperado <http://entrenamiento018.blogspot.com.co/p/capacidades-coordinativas.html>.

- (Díaz, 2011, texto de apoyo didáctico, la observación), recuperado http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf.
- (2015, La escalera de coordinación) recuperado. <https://voleyporelmundo.com/2015/03/02/escaleracoordinacion1/>
- Segura Falcó, (2011), Entrenamiento de la agilidad con la escalera plana, recuperado. <http://altorendimiento.com/entrenamiento-de-la-agilidad-con-la-escalera-plana/>
- (Arjona, descubre los beneficios de la escalera de agilidad) recuperado abril 30 de 216 de <http://www.atletismoarjona.com/mis-propios-articulos-15/descubre-los-beneficios-de-la-escalera-agilidad-310> y <http://conocimiento.articlesask.com/2health/2sports/1002216904.html>

Anexos

Anexo 1: Entrevista semiestructurada

Universidad pedagógica nacional
Especialización en pedagogía a distancia
Asesoría formulación de proyecto
Entrevista semiestructurada

Curso: 602
 Fecha: abril 3 - 2017
 Nombre: Juanita Julieth Cortes

1. sabe que es la resistencia y porque es importante
Es como argumentar. Es importante para
superar palabras difíciles

2. que es para usted la agilidad y qué importancia tiene en el desarrollo de las habilidades motrices
Es ser rapido. Para serlo Es para poder
desarrollar todas las actividades rapido

3. Para usted que es la coordinación y por qué es importante
Es concordar de manera igual. Por que
con esta podemos actuar de manera mas
racional

4. Que entiende por **velocidad** y para qué sirve según usted
ser capaz o ser rapido. Para ser mas
agil en nuestra vida

5. Que es para usted la **flexibilidad** y qué importancia tiene para usted.
Es poder estirarse bien. Para que cultivar
alguna actividad no nos lastimen

Anexo 2: Entrevista semiestructurada

Universidad pedagógica nacional
Especialización en pedagogía a distancia
Asesoría formulación de proyecto
Entrevista semiestructurada

Curso: 602
 Fecha: 3/04/17.
 Nombre: Karl Juliana Gonzalez Guzman.

1. sabe que es la resistencia y porque es importante
Si -> Resistir algún peso con su cuerpo o hacer un ejercicio tratando de durar hasta tiempo.
2. que es para usted la agilidad y qué importancia tiene en el desarrollo de las habilidades motrices
La agilidad es tener un caracter de hacer algo muy rapido que los demas pero hacerlo bien y tener respecto a lo que va a hacer
3. Para usted que es la coordinación y por qué es importante
la coordinación es un orden en que toda las personas que estan en ese conjunto hacerlo al mismo tiempo y bien hecho.
4. Que entiende por velocidad y para qué sirve según usted
La velocidad es hacerlo muy rapido y tener muy bien físico para poderlo hacer para hacer un ejercicio y poder ser el primero.
5. Que es para usted la flexibilidad y qué importancia tiene para usted.
Para mi la flexibilidad es lo que uno puede hacer respecto al ejercicio de pronto si lo podemos hacer.

