

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 6 a 11 años del
nivel primaria**

Trabajo Académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional de Educación Física.

Autor.

Rafael Ojeda Guzmán

Piura - Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 6 a 11 años del nivel primaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente) 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) 

Piura - Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 6 a 11 años del nivel primaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Rafael Ojeda Guzmán. (Autor)

Oscar La Rosa Calixto Feijoo (Asesor)

Piura - Perú

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, al día dos del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E Teresa Otoya Arrese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 y 11 años -nivel primario”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **OJEDA GUZMAN, RAFAEL**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de dieciocho (18).

Por tanto, **OJEDA GUZMAN, RAFAEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las doce horas con veinte minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Roldán Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres, esposa y a mis hijos con todo amor gracias por su apoyo incondicional.

A mis amigos que estuvimos estudiando esta segunda especialidad por su motivación y deseo de superarnos cada día.

ÍNDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN.	8
ABSTRACT.	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU IMPORTANCIA. REFLEXIONES.	
1.1.- Reflexiones en torno a la educación física	12
1.2.- Enfoques de la educación física	14
1.2.1.- La Educación Física de Base o psicomotriz (de 6 a 11 años)	15
1.2.2.-Modelo psicopedagógico	16
1.2.3.- Modelo científico	16
1.2.4.-Modelo relacional	17
1.3.- Profundización de la educación física básica, introducción a los deportes y desarrollo de las capacidades condicionales (de los 6 a los 11 años).	17
CAPÍTULO II: LAS CUALIDADES FÍSICA.	
2.1.- Definición	20
2.2.- Capacidades físicas antecedentes y situación histórica	20
2.2.1.- Clasificación de las capacidades físicas	21
2.3.- Capacidad física	21
2.4.- Capacidades perceptivas	22
2.5.- Cualidades socio motrices	22
CAPÍTULO III: LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS	
3.1.- Desarrollo de los deportes y de las capacidades condicionales (de 6 a 11 años)	24
3.1.1.- Fuerza	25
3.1.2.-Resistencia	26
3.1.3.- Velocidad	27
3.1.4.- Flexibilidad	28
3.2.- Incremento de las capacidades condicionales y especialización deportiva (de 6 a 11 años)	29
3.3.- Los deportes	30
3.4.- Resistencia aeróbica	32
3.5.- Entrenabilidad de las capacidades físicas	33
3.6.- Las capacidades físicas y su trabajo pedagógico	34

3.7.- Entrenamiento de las capacidades físicas	35
3.8 Entrenamiento de las habilidades motrices básicas	36
CONCLUSIONES	40
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS CITADAS	42

RESUMEN

El currículo de educación física en el ámbito escolar y en la vida adulta tiene diferentes contenidos según la etapa evolutiva de las personas. El propósito de este trabajo es organizar los contenidos de educación física, lo que implica la mejora de la aptitud física, incluido el acondicionamiento y el movimiento perceptivo. Se ha establecido el escenario, comprometido con el nivel escolar. En estas etapas se dará a conocer la línea de contenido más adecuada para cada etapa sin especificar el tipo de ejercicio. En cuanto al grado de esfuerzo, los pensamientos que existen en cada ejercicio físico, el grado de esfuerzo y el gasto energético significativo.

Palabras claves: Psicomotricidad, Ejercicios, Capacidades.

ABSTRACT.

The physical education curriculum in the school environment and in adult life has different contents according to the evolutionary stage of the people. The purpose of this work is to organize the contents of physical education, which implies the improvement of physical fitness, including conditioning and perceptual movement. The stage has been set, committed to the school level. In these stages, the most appropriate content line for each stage will be announced without specifying the type of exercise. Regarding the degree of effort, the thoughts that exist in each physical exercise, the degree of effort and the significant energy expenditure.

Keywords: Psychomotricity, Exercises, Capacities.

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos 25 años, la educación física en Perú ha avanzado mucho. Instalaciones amplias y bien equipadas, profesorado y personal con formación científica, numerosos centros de formación, abundante material didáctico, reconocimiento social y bastantes publicaciones científicas específicas. Comparado con el estado de esta asignatura hace muchos años, la situación es muy buena: los profesores del ámbito de la educación física están poco formados, aunque son voluntarios, su situación es más baja que la del resto de profesores.

Sin embargo, a pesar de la falta de fondos, estos maestros no saben cómo programar, pero aún brindan lecciones de educación física significativas y universalmente significativas. La motivación para la elaboración de este trabajo proviene de la constatación de que los docentes actuales se encuentran en una situación en la que la información es abundante, y en muchos casos es difícil distinguir claramente los contenidos didácticos más importantes en cada etapa escolar. Los centros oficiales de formación para profesores en activo tampoco sirven de nada, ya que organizan regularmente cursos de contenido marginal o secundario que no afectarán a las cosas más importantes que los escolares necesitan en el campo. Por otro lado, los planes oficiales a veces limitan o acotan el contenido sin reflejar la importancia y las prioridades del desarrollo de la aptitud física.

Este trabajo tiene como objetivo organizar los contenidos de la educación física, que implica la mejora de la aptitud física, incluyendo el acondicionamiento y los deportes perceptivos, pero enfatizando los primeros; y distribuyéndolos en diversas etapas, especialmente en la etapa inicial con niños de 10 años. Asimismo, tiene como objetivo comprender y comprender las principales ventajas que aporta el ejercicio a tu salud. Además, tiene como objetivo describir y explicar teóricamente que afecta en gran medida tu salud física y mental. A excepción de los esfuerzos relacionados y comparativos, no se requieren las habilidades físicas y mentales del niño.

Por otro lado, destacar el contenido principal de cada etapa, contenido compatible con otro tipo de temáticas contenidas en el programa. El problema es que en muchos casos, el contenido del desarrollo de la aptitud física es degradado o reemplazado por ese contenido.

La mejora de la capacidad condicionada, principalmente la fuerza y la resistencia aeróbica, es fundamental; como lo descubrieron Ortega et al. (2005), Carreras y Ordóñez (2007), y García, Ortega y Ruiz (2007), este es un problema de salud pública.

La justificación del trabajo, radica básicamente, en diseñar un material de apoyo para los docentes a fin de que lo puedan tomar de referencia sobre el trabajo de las capacidades físicas en los estudiantes de primaria, además de ello es muy importante tener en cuenta esto, pues ayudara a elaborar un mejor trabajo en este nivel.

Para tener un mejor estudio, se han planteado los siguientes objetivos:

Objetivo general.

Describir la importancia de las capacidades coordinativas en los niños del nivel primaria.

Objetivos específicos.

Describir algunas reflexiones sobre la educación física y su importancia.

Analizar las cualidades físicas de los niños.

Describir las capacidades físicas en los niños del nivel primaria.

El contenido del trabajo, se describe de la siguiente manera:

En el capítulo I, se dan a conocer aspectos importantes sobre la educación física, desde los enfoques hasta los modelos que se utilizan.

En el capítulo II, se dan a conocer las definiciones que están en torno a las cualidades físicas que deben tener el hombre.

En el capítulo III, se brindan aportes importantes sobre las capacidades físicas en los niños.

Así mismo se dan a conocer, las conclusiones, recomendaciones y referencias citas.

CAPÍTULO I

LOS CONTENIDOS DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL NIVEL PRIMARIA

1.1- Reflexiones en torno a la educación física

El deporte es parte integral del concepto de educación global y, como medio de enseñanza, utiliza diversas formas y posibilidades de movimiento humano. El deporte incluye toda la existencia, porque el comportamiento deportivo no es un proceso aislado. Por el contrario, solo tiene sentido cuando se trata de la conducta que surge de la personalidad en su conjunto. Por lo tanto, representa una determinada forma, un método diferente de formación y educación. Debe existir, porque sin considerar lo corporal, la educación real basada en la naturaleza humana no se puede llevar a cabo; sin gimnasia, juegos, actividades físicas y deportes, sería incompleta. (Ommo Gruppe, 1976).

El deporte es parte integral del concepto de educación global y, como medio de enseñanza, utiliza diversas formas y posibilidades de movimiento humano. El deporte incluye toda la existencia, porque el comportamiento deportivo no es un proceso aislado. Por el contrario, solo tiene sentido cuando se trata de la conducta que surge de la personalidad en su conjunto. Por lo tanto, representa una determinada forma, un método diferente de formación y educación. Debe existir, porque sin considerar lo corporal, la educación real basada en la naturaleza humana no se puede llevar a cabo; sin gimnasia, juegos, actividades físicas y deportes, sería incompleta.

Sin embargo, los humanos de todas las edades tienen el mismo propósito básico de movimiento. En general, es cierto que sus objetivos son el desarrollo personal, la adaptación al entorno y la interacción social (Jewett, A.,

1974; Sáenz-López, P., 1997; González, M., 1998). La experiencia que brinda el ejercicio físico tiene un mismo propósito, que es clave para todos. Actualmente avanzan los objetivos de salud: deportes saludables (Delgado, M. y Tercedor, P., 2002). Todo concepto de formación y educación responde a una imagen específica de una persona, que marca su camino y rumbo.

La Educación Física presupone una determinada concepción de su naturaleza en relación con su propio cuerpo. No es un ser simplemente biológico ni solamente espiritual, sino ambos a la vez. La Educación Física, como un componente más de formación de la persona, deberá ser una educación a través del movimiento corporal y para sus fines educativos los medios de que se sirva podrán ser diversos. Los elementos formativos de la Educación Física se desarrollarán en unos planos distintos a los de otras asignaturas.

Su contenido es muy diferente al contenido de otras disciplinas educativas, y el método de enseñanza debe adaptarse a las características de las actividades que toman el movimiento físico y la fuerza física como con (Sanchez, 1996). En el desarrollo de la educación física, la participación, la capacidad y el rendimiento de los estudiantes son evidencias. En otros temas, estos factores suelen tardar en aparecer.

Además de proporcionar un entrenamiento físico adecuado, el ejercicio físico también debe estar al servicio del comportamiento de los niños, porque más importante que el rendimiento físico es el esfuerzo que se requiere para su logro: autodisciplina y autosuficiencia, entrenamiento y autosuficiencia. Trabajo; más importante que la habilidad gimnástica es brindar ayuda a los compañeros; más importante que un buen desempeño en el juego es seguir las reglas y seguir todas las reglas, de lo contrario el juego no existirá. (Ommo Gruppe, 1976).

La salud y la belleza física no garantizan el buen carácter, esto solo se puede lograr mediante el autocontrol cultivado en el entrenamiento, la diligencia en la realización de las tareas deportivas y una actitud limpia incluso frente a adversarios sucios. Aquí hay un objetivo decisivo bien entendido de la educación física.

1.2.- Enfoques de la educación física

La educación física ha alcanzado tal nivel de complejidad que para entenderla es necesario establecer diferencias. Estos se determinan primero por la edad de la persona a la que se dirige. El método de actividad física de un niño de cinco años es diferente al de otro de dieciséis; será diferente al de un adulto de cuarenta años. (Delgado, Gutiérrez y Castillo, 2004).

La diferencia debe estar determinada por el tipo de ejercicio y las metas a corto y largo plazo. Si bien el ejercicio es un requisito importante para el desarrollo de los bebés, para los jóvenes, el ejercicio mejorará su personalidad; para los adultos, el objetivo del ejercicio se limitará más al ocio y la salud. Si tenemos en cuenta estas premisas, podemos dividir la educación física en cinco etapas diferentes:

- Educación física básica, también llamada psicomotricidad; va desde el segundo año de vida hasta el inicio de los cambios de pubertad, alrededor de los 10 años de edad.
- Profundizar EFB, introducir deportes y habilidades cualificadas. Comienza alrededor de los 9 años y dura hasta los 10 años.
- Desarrollo de la capacidad de ejercicio y acondicionamiento (de 10 a 11 años).

1.2.1.- La Educación Física de Base o psicomotriz (de 6 a 11 años)

Los deportes deportivos básicos o mentales son educación general para las personas a través del ejercicio físico. Implica que las personas consideren sus opiniones, sentimientos y acciones. Va desde el final del reflejo motor

básico (aproximadamente el primer año de vida), aunque la actividad física suele comenzar a los 3 años y continúa durante toda la infancia hasta un cambio en la adolescencia (11 o 12 años). edad).

La educación psicomotriz es un intento de integrar los datos proporcionados por la psicología infantil, la psicología genética, la neuropsicología y el psicoanálisis en el método físico de la personalidad de los niños.

Intenta considerar la existencia en su unidad y globalidad (Maigre y Destrooper, 1984). Desarrollar habilidades motoras sensoriales para coordinar y percibir el cuerpo y el entorno. No se resuelve desde la perspectiva de la anatomía y fisiología, es más típico de adolescentes y adultos. El término psicomotricidad fue acuñado por Dupré en 1909 (citado por Ramos, 1979).

Su primera expresión en educación se debió al trabajo de Guillmain (1935 y 1948), basado en el concepto psicobiológico desarrollado por Wallon (1934). Nació como un método de rehabilitación para niños con discapacidades y trastornos del comportamiento; luego se utilizó como método para retrasar la educación de los niños (Picq y Vayer, 1969). Después de un largo período de tiempo en el que la psicomotricidad ha pasado del campo de los conceptos teóricos a la planificación práctica, el término se ha definido y redefinido de acuerdo con las tendencias en psiquiatría, psicología y psicopedagogía.

Desde el momento en que el niño ingresa a la educación primaria y primaria, comienza a recibir una educación psicomotriz sistemática, dirigida por maestros especializados en educación física. No existe un estándar uniforme para los métodos aplicados en este tipo de educación. Existen diferentes conceptos de psicomotricidad, y diferentes perspectivas a la hora de ponerlos en práctica. Desde la perspectiva de la implementación real, existen tres modelos prácticos básicos a partir de los cuales se desarrollan todas las técnicas de trabajo psicomotor (Maigre y Destrooper, 1984).

- Un modelo de enseñanza psicológica cuyos iniciadores fueron Picq y Vayer (1969).
- El modelo científico de educación física, creado por Le Boulch (1986), basado en la educación física.
- Un modelo inspirado en Ajuriaguerra (1970) con aspectos educativos de la terapia de relación basada en el psicoanálisis.

1.2.2.- Modelo psicopedagógico

Considera tres acciones simultáneas: el yo físico, el mundo de los objetos y el mundo de los demás. Cuando son beneficiosos, el niño se desarrollará normalmente.

El primer trabajo de Picq y Vayer "Psicomotricidad y retraso mental" (1969) proponía un método de rehabilitación, que luego será publicado por Pierre Vayer: Niños frente al mundo (1973) El objeto evolucionó hasta convertirse en un trabajo con una intención educativa especial) y otro contenido más específico para la infancia: Corporate Dialogue (1985).

1.2.3.- Modelo científico

Se define como la psicodinámica integral basada en el conocimiento y desarrollo psicológico de los niños. Le Boulch (1986) propuso su método, que es adecuado para que los niños mejoren su capacidad comprensiva. La base es el conocimiento y la percepción del propio cuerpo para crear la estructura del plan corporal, la percepción del tiempo y el espacio, y las habilidades manuales y de coordinación.

1.2.4.- Modelo relacional

Este método fue desarrollado por Lapierre y Aucouturier (1977 y 1980) para mejorar la relación entre niños y adultos y grupos a través de la experiencia de los niños y el potencial de sus descubrimientos y creatividad. El método de

educación propuesto sitúa la búsqueda de objetos, espacios y otras situaciones desde sus propios cuerpos. La intervención docente en esta etapa adoptará una estrategia docente global.

El niño afronta la tarea motora como un todo, involucra a todo el cuerpo, aunque las acciones que los adultos analizan desde el exterior pueden clasificarse en analíticas o integrales.

El estilo de enseñanza del curso -según la terminología creada por Mosston y Ashworth (1993), debe centrarse en la enseñanza a través de la búsqueda, el trabajo que el niño completa "activamente", el maestro propone tareas y motiva a los estudiantes a realizarlas.

Por lo tanto, su deseo por el deporte se guiará a la intención del docente de lograr los objetivos propuestos sin restricciones ni dirección. No es necesario planificar el curso de una manera interesante. Los cursos de ejercicio físico para estos grupos de edad se han convertido en juegos para niños. El juego es muy serio para ellos (Chateau, J., 1973).

1.3.- Profundización de la educación física básica, introducción a los deportes y desarrollo de las capacidades condicionales (de los 6 a los 11 años)

Cuando un estudiante alcanza los 8-9 años, ha alcanzado la madurez suficiente para participar en más trabajo técnico del que ha hecho hasta ahora. A esta edad se afirma y se organiza y se interesa por la vida social (Gesell, 1975). Siente que está activo en el mundo de los demás. Tiene una inteligencia específica y considera la causa de las cosas. Establece gradualmente el pensamiento social, lógico y moral (Piaget, 1985). Desde esta edad hasta los 10-12 años, su interés por la vida social crece y se mueve entre dos polos básicos: el grupo familiar y el grupo escolar. Es hora de que entre en contacto con los primeros conceptos de deportes de equipo y deportes colectivos, porque puede aceptar y respetar las reglas existentes. Puedes participar en asignaturas con

cursos más complejos que en años anteriores, y aprender tecnología deportiva, porque puede distinguir las actividades de juego de las actividades laborales.

La introducción del deporte a través de juegos y ejercicios adecuados y actividades deportivas debe ser extensa, porque muchas y muy diversas actividades deportivas y deportivas se toman como contenidos más específicos de la educación física básica. Una amplia gama de ejercicios en diferentes técnicas y situaciones proporcionarán a los estudiantes una amplia gama de modalidades deportivas y de ejercicio, que enriquecerán su educación física, sin importar la carga cultural que pueda traer. El atletismo y la gimnasia pre-acrobática adaptada deben recorrer toda la etapa porque tienen un alto valor educativo en el proceso de desarrollo.

La práctica de las actividades deportivas seleccionadas debe complementarse con juegos colectivos basados en las reglas de deportes como el baloncesto, el fútbol o el balonmano.

Junto a ellos, además de promover el trabajo en equipo y respetar los valores de cada norma deportiva, también desarrollaron la capacidad física para percibir el deporte: percepción del tiempo y espacio y esquemas corporales y diversas coordinaciones. Durante este período, no debe haber ninguna especialización en disciplinas deportivas, lo que significa que los niños solo pueden participar en esa actividad deportiva. Siempre que realice otras actividades deportivas para complementar su entrenamiento físico, puede trabajar intensamente dentro de un rango, dentro de su tolerancia y adaptación a los márgenes del ejercicio. Debemos recordar que ningún deporte es completo en sí mismo. Todos estos son defectuosos y deben complementarse con otro tipo de ejercicios. La acción docente en esta etapa combina la estrategia global con otros análisis. Son un buen momento para aprender gestos técnicos y absorberán estas habilidades sin esfuerzo.

La enseñanza técnica debe estar muy presente entre los docentes, aunque no excesivamente impuesta. Los alumnos suelen explicar los logros de

determinados gestos técnicos de forma positiva. Utilizarán estilos de enseñanza de búsqueda y directa combinados con estilos de enseñanza; este último principalmente a través de la asignación de tareas (Delgado, M.A., 1991; Sicilia, A. y Delgado, M.A., 2002). En cuanto a la adquisición de habilidades condicionales —resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad— se deben entrenar de formas importantes para que se desarrollen plenamente en el futuro. De lo contrario, el niño tendrá deficiencias que serán difíciles de subsanar más adelante.

Naturalmente, este trabajo debe llevarse a cabo de forma gradual y disfrazada. Pretender, en cierto sentido, que estas habilidades se desarrollan de formas interesantes a través de sugerencias laborales, aunque sería conveniente hacerles saber el tipo de ejercicios que están desarrollando.

Sería un error desperdiciar esta etapa completamente en habilidades motoras de percepción. Si el contenido de la capacidad condicional no se ha visto afectado, aparecerán algunos defectos insuperables en la etapa posterior (Ariza, J.C., 2004). Completadas con suficiente gradualismo, sientan las bases para buenos resultados en la siguiente fase (Delgado, M. et al., 2004).

CAPÍTULO II:

LAS CUALIDADES FISICA.

2.1.- Definición.

Las características de una acción motora completamente ejecutada o ejecutada. Ejemplo: un nadador que está cruzando o ya ha cruzado la piscina para nadar una mariposa. Su capacidad de ejecución de natación se puede describir como fuerte, rítmica y rápida. Al contrario de la capacidad, la aptitud física no se mide, sino que se valora (Chávez, 2006, p. 148).

Según EJ Martínez López (2003), al referirse al concepto de aptitud física como algo que puede medir o estimar el rendimiento, constituye un error, porque en este caso se debe hablar de habilidades físicas porque estas se pueden modificar, aprender o mejorar. Capacitación o trabajo manual. Quizás sea incorrecto hablar de medir la calidad física sin considerar la calidad. En este sentido, y teniendo en cuenta las expresiones anteriores, se recomienda utilizar los siguientes conceptos básicos: capacidad física, capacidad de percepción y calidad socio deportiva.

2.2.- Capacidades físicas antecedentes situación histórica

A modo de breve reseña histórica, en la primera mitad del siglo XIX Francisco Amorós mencionó ciertas habilidades o cualidades físicas que conviene mejorar. Trató de crear la primera taxonomía para proporcionar métodos y soluciones para las propiedades físicas, porque antes solo se manejaban de manera integral.

Se le considera el primer autor en realizar un registro fisiológico que refleja el "valor fisiológico". Habrá que esperar hasta finales del siglo XIX, cuando Bellin de Coteu, (citado de Muñoz, 2009), uno de sus discípulos, ideó el concepto de distinguir "aptitud física"

2.2.1.- Clasificación de las capacidades físicas

Muchos autores a lo largo de los siglos han mencionado las habilidades físicas en sus artículos o libros. En estas habilidades físicas, la mayoría se divide en: fuerza, velocidad, resistencia, destreza y otros ejercicios; incluso mencionaron otras cualidades, como: equilibrio, habilidad, flexibilidad, agilidad, etc. Uno de los autores es Gundlack (1968), quien clasifica las habilidades físicas como:

- Habilidad condicional: Determinada por los procesos energéticos y metabólicos de los músculos voluntarios: fuerza, velocidad, resistencia.
- Capacidad moderada: flexibilidad, respuesta simple al ejercicio.
- La capacidad de coordinación está determinada por el proceso de gestión del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc..

En la actualidad, la mayoría de los autores denominan unánimemente las habilidades físicas básicas como resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, no se incluye en esta categoría la coordinación porque pasará a formar parte del movimiento o coordinación mental. Se debe considerar que el hombre / mujer debe ser considerado como un todo, por lo que cualquier conducta deportiva que realice es el resultado de la participación de todas las habilidades que posee el individuo.

En los fenómenos fisiológicos surgen diferentes situaciones que apoyan estas habilidades. La fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad dependen principalmente de las actividades musculares, metabólicas y cardiovasculares; la coordinación se realiza en el proceso de control del movimiento (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén completamente interrelacionados e indivisibles.

2.3.- Capacidad física

Se definen como las características individuales de una persona, determinantes de la condición física, energía y procesos metabólicos basados

en acciones mecánicas y músculos voluntarios, no implican un procesamiento sensorial complejo. En el conjunto de componentes deportivos, las habilidades físicas son las más fáciles de observar, sus características se pueden medir porque se especifican en función de la anatomía funcional, también se pueden desarrollar a través de entrenamientos y ejercicios sistemáticos y ejercicio físico organizado. El grupo físico se compone de resistencia, fuerza, velocidad y movilidad La siguiente estructura muestra la clasificación general.

2.3.- Capacidades perceptivas

Implican todos los procesos sensoriales o perceptuales, es decir, la relación entre el movimiento voluntario y la percepción de estímulos o información. Por tanto, estas habilidades permiten ajustes y movimientos organizados relacionados con el entorno (visión estereoscópica) y el propio cuerpo (percepción somática). se definen como los componentes básicos del desarrollo del movimiento perceptivo: fiscalidad, espacialidad y actualidad, los elementos sobre los que se construyen la coordinación y el equilibrio. La estructura propuesta por Marta Castañar Balcells y Oleguer Camerino Foguet (1996) puede expresar los componentes y descripciones detalladas de la percepción del movimiento.

2.5.- Cualidades socio motrices

El movimiento social o las cualidades del movimiento expresivo son aquellas que se expresan a través de los movimientos, utilizando el lenguaje corporal con un amplio rango de potencial personal y creativo como recursos para realizar las cualidades de la interacción de las personas.

Las cualidades socio deportivas básicas se manifiestan en las formas de expresión, comunicación, interacción e introversión que se muestran en las actividades deportivas. Debido a que las personas adoptan comportamientos diferentes en los deportes y en el juego, algunas personas tienen cualidades de liderazgo, organización y dirección. En los juegos, también están los que son más introvertidos, pero aún juegan un papel y participación importante,

algunos están más dispuestos a jugar partidos por equipos, y otros como partidos individuales. En cualquier caso, estos aspectos constituyen los atributos de la personalidad, a los que se les puede llamar calidad. Se basan principalmente en sobre lo colectivo En el caso de los juegos, la expresión, la creatividad y la imaginación.

Parlebas (2007) describió las cualidades del movimiento social como actos de oposición, cooperación y oposición / cooperación.

Las acciones de oposición están relacionadas con los deportes, en estas actividades los individuos confrontan directamente a sus oponentes, como el tenis, la lucha libre y los partidos de ajedrez. La acción cooperativa no incluye ejercicios de confrontación. Por ejemplo, escalar y zambullirse no son para derrotar al oponente, sino para lograr los objetivos del equipo. En el enfrentamiento del trabajo en equipo, el trabajo en equipo es tratar de derrotar al oponente, que es la característica básica de los deportes de equipo.

CAPÍTULO III:

LAS CAPACIDADES FISICAS EN LOS NIÑOS

3.1.- Desarrollo de los deportes y de las capacidades condicionales (de 9 a 11 años)

Es en esta etapa de la educación física cuando los estudiantes comienzan a aceptar cursos cada vez más no globales.

Ahora podemos tratar obras analíticas y diferenciadas sin tener que "disfrazarlas" de juegos, aunque hay que mantener el factor lúdico. El desarrollo de la fuerza resistencia, el aumento de la velocidad, el aumento de la resistencia aeróbica o la adquisición de flexibilidad pueden comenzar a trabajar de una manera específica, sin olvidar la picardía y gradualidad que debe existir en todas las etapas. Ahora es posible realizar deportes de equipo supervisados de forma directa y concreta. Son una buena herramienta para desarrollar la aptitud física y esta capacidad debería afianzarse con el tiempo.

El contenido divulgado en el programa oficial recomienda un solo ejercicio por curso, la condición física es muy limitada, esto es un error porque entorpecen la diversidad y el trabajo global. Se propondrá una reunión intensa. Los estudiantes sentirán que han trabajado lo suficiente para deshacerse del sudor cuando los completen.

Si los ejercicios físicos que realizan los escolares se quitan de las "envolturas" que suelen llevar -los argumentos del curso- y se analizan con detenimiento, observaremos que una o más de estas habilidades condicionales son casi siempre trabajo duro: fuerza, velocidad, resistencia. o flexibilidad.

Solo en el caso de ejercicios de coordinación o equilibrio muy específicos se pueden separar estos aspectos en dominantes. Pero desde la perspectiva de la educación física, ¿cuál es la habilidad condicional? Estos son los cuatro antes

mencionados -potencia, velocidad, resistencia y flexibilidad- la velocidad involucra el sistema de control y dirección, según la máquina biológica de Fidelus y Kocjasz (1991); potencia y flexibilidad responden al sistema de movimiento; y resistencia a la alimentación. sistema.

3.1.1.- Fuerza

La fuerza, como aptitud física, es la capacidad de ejercer tensión contra la resistencia. Esta capacidad depende principalmente de la contractilidad del tejido muscular (Morehouse, L. y Millar, A., 1986; Mirella, R., 2002; Vella, M., 2007). Esta resistencia puede ser ejercida por el cuerpo contra la gravedad (saltar, levantarse de una barra) o contra objetos (levantar, remar, caminar). Según las diferentes formas de superar la resistencia, la fuerza se puede clasificar de diferentes formas.

Aunque existen muchas clasificaciones, mencionaremos dos métodos básicos, que están en línea con las características del campo de la educación física. La fuerza puede ser: máxima, fuerza-velocidad y fuerza-resistencia. La fuerza máxima es el rendimiento de fuerza máximo que un músculo o grupo de músculos puede desarrollar superando la resistencia al límite de su capacidad. La velocidad de la fuerza es la capacidad de ejercitarse contra una resistencia no máxima a la velocidad máxima. La resistencia a la fuerza es la capacidad de los músculos para soportar movimientos repetitivos y prolongados en el tiempo (González, JJ y Gorostiaga, E., 1995; Manno, R., 1999; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003) . Según Wazny (1975), otra clasificación puede ser intensidad absoluta o intensidad relativa.

La fuerza muscular absoluta es la fuerza máxima que una persona puede producir cuando hace ejercicio o mantiene una postura.

Se considera que la fuerza relativa es la relación entre la fuerza muscular absoluta y el peso de una persona. La estrategia de trabajo de los niños en esta etapa es desarrollar primero la fuerza y la resistencia y luego

comenzar gradualmente otras formas de entrenamiento. Dependiendo del tipo de trabajo realizado de forma repetida, sistemática y regular, se producirán determinadas habilidades de fuerza porque el cuerpo se adaptará a las exigencias que se le impongan (Manno, R., 1999).

3.1.2.- Resistencia

Desde la perspectiva de la educación física, la resistencia es la capacidad de trabajar más o menos intensamente durante el mayor tiempo posible (Morehouse, L. y Millar, A., 1986). También se puede considerar como una cualidad fisiológica múltiple, como la capacidad de una persona para soportar la fatiga, en términos de anatomía, biología, cerebro, etc. Dependiendo del tipo de actividad realizada, se puede hablar de resistencia a la velocidad, resistencia a la potencia, etc. (Mirella, R., 2002).

La resistencia se divide en dos partes principales: resistencia general, orgánica o aeróbica, y resistencia local, muscular o anaeróbica (Platonov, V. y Bulatova, M., 1993; Navarro, F., 1998; Zintl, F., 1991; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003). La resistencia aeróbica es la capacidad del cuerpo para extender un esfuerzo moderado durante el mayor tiempo posible.

Existe un equilibrio entre la absorción de oxígeno y la absorción de dióxido de carbono. Como la fatiga es una sensación de hipoxia, no se sentirá excepto durante los primeros minutos y el cuerpo se adaptará al ejercicio.

Después de la adaptación, seguirá un estado de equilibrio, que puede durar mucho tiempo hasta que el cuerpo carezca de los nutrientes necesarios. Este es el comienzo del maratón, un modelo de trabajo de resistencia.

La resistencia anaeróbica es la capacidad del cuerpo para resistir altos niveles de fatiga (hipoxia), aunque la toxicidad de este tipo de trabajo aumenta gradualmente, se debe mantener el ejercicio de alta intensidad durante el mayor tiempo posible (Zintl, F., 1991). Los esfuerzos que pueden durar de tres a

cuatro minutos se consideran resistencia anaeróbica o resistencia específica. Cuando se supera este tiempo, ha entrado la calidad de resistencia general o aeróbica: sin embargo, estos conceptos deben tratarse relativamente.

Por ejemplo, una carrera de 400 metros que dura unos 50 segundos tendrá un 25% de resistencia aeróbica y un 75% de resistencia específica o anaeróbica, una carrera de 1.500 metros que dura unos 4 minutos tendrá un 50% de resistencia; y una carrera de 5.000 metros tendrá duran aproximadamente En 15 minutos, habrá 80% de resistencia aeróbica y 20% de resistencia anaeróbica. No se recomienda realizar entrenamientos de resistencia anaeróbicos en estos grupos de edad que duran más de 20 o 30 segundos y producen ácido láctico. Las competiciones o niveles equivalentes deben prohibir esfuerzos de alta intensidad y duraderos que excedan el tiempo de exposición en el campo deportivo porque pueden causar daños fisiológicos a largo plazo.

Por ejemplo: una carrera de 500 mo 1000 mo un trabajo duro equivalente. Se pueden mejorar otros tipos de resistencia. La resistencia aeróbica se realiza mejor con el método Waldniel propuesto por el Dr. Van Aaken (Sabl, V., 1968), es muy fácil, pero se mantiene a lo largo del tiempo en un terreno plano, sin requisitos de marca o ubicación.

3.1.3.- Velocidad

La velocidad se define en educación física como la capacidad de realizar uno o más movimientos en el menor tiempo posible (Zaciosrskij, V.M., 1968). Aunque existen muchas definiciones basadas en los factores dominantes, se puede decir que es la velocidad de traslación de todo el cuerpo, la velocidad de una o más partes del cuerpo (el segmento) y la velocidad de respuesta del movimiento. En cualquier acción de movimiento de velocidad, se producirán estas tres etapas: el concepto de imágenes en movimiento, la transmisión de impulsos a través del sistema nervioso y la ejecución del movimiento (Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E., 1988; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003). La velocidad de traslación (carrera) tiene en cuenta la amplitud de la zancada, la frecuencia de los pulsos y la resistencia a

la velocidad o la capacidad de mantener la velocidad máxima durante el mayor tiempo posible.

La velocidad de reacción está determinada por el menor tiempo que transcurre entre la aplicación del estímulo y la respuesta al movimiento. También hay que tener en cuenta la rapidez en la toma de decisiones sobre una acción (Generelo y Tierz, 1994, citado en De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003). Las velocidades segmentarias se refieren al movimiento de partes del cuerpo; no implican necesariamente el desplazamiento de todo el cuerpo.

El movimiento rápido de los brazos en la esgrima o el tenis, o la extensión repentina del torso en los saltos de gimnasia, pueden ser ejemplos de esta velocidad. Cada uno de estos cursos de velocidad debe realizarse a través de varios tipos de ejercicios físicos para estimular a los estudiantes a participar en el movimiento en la mayor medida de manera intensa.

El trabajo de velocidad de desplazamiento debe ser una distancia corta, y no se permite que los estudiantes ingresen al estado de resistencia anaeróbica al ácido láctico. En el programa oficial en esta etapa se ha suprimido el contenido de los trabajos de velocidad; esta medida puede ser considerada un error por el legislador, y puede atribuirse al desconocimiento de la dinámica y prejuicios deportivos. ¿Cree el legislador que si incluye esta habilidad en el plan, realizará 100 o 200 m de trabajo para que los alumnos puedan realizar ejercicio anaeróbico intenso? La vitalidad de una variedad de deportes debería ser una forma de enseñar educación física.

3.1.4.- Flexibilidad

Después del campo de la educación física, la flexibilidad es la cualidad que permite que las articulaciones se muevan al máximo en diferentes posiciones, permitiendo a los individuos realizar ejercicios que requieren una gran agilidad y destreza (Álvarez del Villar, C., 1985). Se basa en la movilidad

articular y la capacidad de estiramiento y elasticidad de músculos y tendones. La flexibilidad se puede dar según el físico, la edad y el sexo de una persona.

Algunos sujetos tienen una gran movilidad articular sin entrenamiento. En el otro extremo, hay personas muy rígidas que nunca han logrado buenos resultados a pesar del entrenamiento. En general, las mujeres son más flexibles que los hombres y los niños son más flexibles que los adultos (Einsingbach, T., Klümper, A. y Biedermann, L., 1989). La flexibilidad se considera una de las características de los jóvenes. El entrenamiento de la flexibilidad tiene dos aspectos: dinámico y estático, este último se denomina erróneamente "pasivo" (Sáez Pastor, F., 2005).

En el campo de la educación física, la flexibilidad puede jugar un papel en todas las etapas (De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003). El método dinámico es más conveniente de aplicar en la primera fase de la conversación, mientras que el método estático se puede realizar en la fase de enfriamiento como contenido de la conversación. Los ejercicios compulsivos -también llamados incorrectamente "pasivos" - tienden a causar cierto dolor a los estudiantes, por lo que solo son adecuados para estudiantes altamente motivados.

3.2.- Incremento de las capacidades condicionales y especialización deportiva (de 9 a 11 años)

10 a 11 años es la mejor edad para que los jóvenes se especialicen en un deporte físico adecuado, si tienen la oportunidad de practicar más de uno en la etapa anterior. En la última etapa escolar, deben considerarse como un medio de educación física, complementado por el desarrollo cada vez más tenso de condiciones y capacidades; a partir de ahora, la fuerza, la velocidad y la resistencia se pueden mejorar enormemente. A esta edad, los adolescentes tienen una amplia gama de interacciones sociales. Le atrae la convivencia y la comunicación con los demás.

Experimenta la vida social en los múltiples grupos en los que logra integrarse. Sintió que este grupo lo reconocía. Pero esta identificación no oscurece los contornos de la personalidad individual. Necesita liberar energía en forma de expresión de habilidades y destrezas. A través de ellos, logró aliviar la presión de la carga emocional. El deporte ha logrado un objetivo muy importante aquí, porque es un canal natural para que los adolescentes corran. No importa si el deporte que elijas es colectivo o individual. Todos ellos cumplen la función contradictoria de integrar a los individuos y definir su individualidad.

En esta etapa, una serie de actitudes de los niños y niñas hacia el ejercicio físico determinarán su futura esperanza de beneficiarse de todos los aspectos positivos de la educación física; o por el contrario, tienden a llevar un estilo de vida sedentario, cerrando así la vida que se les está dando. particularmente importante para el individuo El camino de la experiencia. La fuente de poder en esta etapa está relacionada con intereses muy directos, y esperas que se cumplan lo antes posible. Los factores de la conducta movilizadora para el ejercicio físico son:

- Domina las tareas a realizar.
- Impacto físico en el medio ambiente -Este tipo de motivación es más popular entre los niños que entre las niñas.
- El impacto positivo del ejercicio físico en la estética personal.

3.3.- Los deportes

El deporte es una parte integrante de la Educación Física desde una perspectiva escolar. Es medio y, a la vez, el objetivo final de ella. Es, en muchos casos, la manera de ejercitarse dándole sentido al acto.

En general, el deporte es un esfuerzo personal que se puede expresar como emoción en un contexto social. En el fondo, es puramente una fiesta de éxtasis, éxtasis; buscando sentirse pleno, eufórico y lleno de energía (Cagigal,

J.M., 1981). Kajigal citó al barón Coubertin hablando de "envenenamiento saludable de la sangre" cuando hablaba de deportes. Lo llamó "la alegría de vivir, en ningún lugar es tan intenso y delicado como el ejercicio físico".

Los deportes son esencialmente peleas, enfrentamientos y enfrentamientos. Guíe el espíritu de competencia en lo profundo de los seres humanos. En los deportes competitivos, esto probablemente sea un desafío claro; o implícitamente, como un esfuerzo por superar o enfrentar el propio (Cagigal, J.M., 1981).

A partir del afán de excelencia, creó modelos deportivos (técnicas) y planes de esfuerzo que permitan a las personas mejorarse continuamente para llegar al límite de sus posibilidades. Las restricciones se amplían con "grabaciones" o grabaciones cada vez, donde se pueden medir. Este es un caso especial de atletismo y natación. Otros deportes están mejorando constantemente, pero sus valoraciones son subjetivas.

En la gimnasia rítmica se ejecutan cada vez más elementos de dificultad, lo que hace que aquellos con mayor dificultad hace unos años pasen a ser de dificultad media. En los deportes de equipo, es más difícil apreciar el progreso, porque la acción siempre se basa en el oponente y, obviamente, el progreso está compensado. Pero ahora los jugadores del equipo son más completos. Además de las mejoras técnicas, existe un entrenamiento más dinámico y científico que puede convertir a los jugadores en verdaderos deportistas.

Hay otra característica de los deportes competitivos de alta intensidad: los sistemas y técnicas de entrenamiento que se experimentan y aplican a los deportistas de élite se transmiten posteriormente a los deportistas de clase media, y luego al público practicante que hace deporte de forma menos rigurosa. Por lo tanto, el nivel promedio de ejercicio es cada vez mejor.

Los deportes se pueden dividir en individuos y grupos. A su vez, el primero puede tener o no oponentes directos. La disciplina típica sin oponentes directos es la disciplina de "arte", y su clasificación la determina el jurado. En el campo de los deportes escolares, se debe utilizar el buen juicio para seleccionar los deportes que se utilizarán como los medios adecuados para lograr los objetivos. Si bien todos los deportes tienen valores y características dignas de ser practicadas, no todos los deportes logran el propósito de educación y ejercicio físico para los niños en edad escolar de la misma manera. Además, el ejercicio que forma parte del programa educativo debe incluir el esfuerzo personal suficiente para realizarlo para cubrir varios objetivos de condición física y calidad percibida del ejercicio. Por lo tanto, los profesores de educación física deben tener mucho cuidado al diseñar planes curriculares para elegir el plan de estudios más formativo.

3.4.- Resistencia aeróbica

El ejercicio de resistencia aeróbica estimula los órganos responsables de transportar oxígeno desde los pulmones a las células musculares responsables del ejercicio. Estos estímulos acelerarán la pulsación, debe estar entre el 60% y el 90% de la frecuencia cardíaca máxima teórica. Dilatarán las arterias, promoverán el reflujo para evitar el estancamiento, bajarán la presión arterial, reducirán la grasa corporal, mejorarán los lípidos en sangre, etc. (Guyton, A., 2006).

El corazón es solo un músculo, como todos los demás músculos de nuestro cuerpo, se vuelve más fuerte cuando está en funcionamiento y más débil cuando no está activo. Podemos hacer que el corazón funcione de dos formas: ejercicio de resistencia orgánico o aeróbico y ejercicio de resistencia muscular o anaeróbico. ¿Cómo responde el corazón a estos ejercicios? El tipo de esfuerzo que el corazón adapta al cuerpo. A través del entrenamiento de resistencia muscular o anaeróbico, la respuesta del corazón es fortalecer sus paredes en lugar de su cavidad interna.

A través del trabajo de resistencia aeróbica, su cavidad interna aumenta más que la pared. Si analizamos la efectividad de dos corazones fortalecidos de diferentes formas, veremos que la resistencia aeróbica del corazón en el segundo caso produce más sangre con cada contracción. Para bombear la misma cantidad de sangre, necesita menos contracciones que otras contracciones, o en otras palabras, bombear más sangre por contracción. A largo plazo, tendrá menos contracciones y descansará más.

En general, diríamos que no se recomiendan los ejercicios de resistencia con grandes cargas, no se recomiendan los ejercicios de velocidad y no se recomiendan los ejercicios de resistencia muscular de forma sistemática. Por el contrario, es recomendable un ejercicio ligero o moderado que se pueda realizar durante un tiempo prolongado. Los investigadores concluyeron que el ejercicio físico puede ralentizar los efectos del envejecimiento. Por el contrario, la falta de ejercicio conduce a una disminución del 50% en la función, que generalmente ocurre entre las edades de 30 y 70 (Czajkowski, Z., 1975).

Las personas mayores o de mediana edad que hacen ejercicio pueden posponer el calendario biológico durante varios años. Además, las investigaciones muestran que no importa en qué etapa de la vida las personas comiencen a hacer ejercicio, pueden obtener beneficios.

3.5.-Entrenabilidad de las capacidades físicas

En la infancia parece positivo realizar programas de entrenamiento de flexibilidad con gimnasia específica (Hahn, 1988, citado en de la Reina Montero y de Haro, 2003, p. 141). Los ejercicios de gimnasia tradicional destinados a ampliar las vías de articulación serán la base del trabajo temprano (Generelo y Tierz, 1994, citado en de la Reina Montero y de Haro, 2003, p. 138). La flexibilidad y flexibilidad articular deben ejercitarse desde los primeros años de actividad deportiva (3-6 años), y los ejercicios de movilidad articular deben cubrir todas las articulaciones grandes (Fucci y Benigni, 1988, citado de de la Reina Montero y de Haro, 2003, pág.141).

Utilice juegos tanto como sea posible, como pases de relevos. Los equipos se alinearon en fila, a un metro de distancia. El primer jugador en atrapar la pelota en su mano pasa la pelota por encima de su cabeza a su compañero, sus pies no se movieron. Cuando llega a la última fila, todos se dan la vuelta, pasan el balón con ambas manos con el balón, giran el torso hacia un lado, y cuando llegan al final, pasan el balón al otro lado y luego al otro lado. parte inferior de la pierna, etc., diferentes estiramientos.

3.6.- Las capacidades físicas y su trabajo pedagógico

La capacidad de entrenamiento se entiende como el impacto relativamente significativo de la estimulación externa sobre las habilidades motoras básicas y su desempeño relacionado con el sistema cardiovascular, la respiración y el metabolismo del músculo estriado y los componentes psicofísicos (Hahn, 1988, p. 79). Por lo tanto, la composición del plan de entrenamiento depende no solo de la seguridad del entrenamiento, sino también de la edad física del atleta.

Dependiendo de la madurez del niño, el efecto del entrenamiento variará en número, produciendo el mismo efecto, pero más o menos; o cualitativamente, produciendo otro efecto. Si piensa en ellos como cambios en los efectos del entrenamiento, el tiempo de reacción, la flexibilidad y la técnica, puede comenzar a entrenar a una edad temprana (de 6 a 11 años). Para otros aspectos de la aptitud física, como la fuerza máxima, la resistencia y la capacidad anaeróbica, Olbrecht (2000, citado de Valdivieso, 2004) solo puede comenzar a entrenar a los 16 años, y las niñas y las niñas pueden obtener resultados completamente satisfactorios a partir de la edad. de 16. Chico de 18 años.

Con respecto al cambio cualitativo en los efectos del entrenamiento, la investigación ha demostrado que los atletas jóvenes responden de manera diferente a ciertos tipos de entrenamiento que los adultos. Navarro (2001,

citado en Valdivieso, 2004), elogió a los nadadores jóvenes y adultos por adaptarse a los cambios en el entrenamiento aeróbico. También es necesario saber que diferentes habilidades (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, dominio técnico, etc.) se desarrollan a diferentes velocidades. Mucha gente cree que el cuerpo es particularmente propenso a desarrollar estas habilidades en la fase sensible.

Para lograr el máximo rendimiento dentro del rango de las posibilidades genéticas de todos, obviamente es necesario hacer un uso completo de estos períodos o etapas sensibles para mejorar las capacidades físicas.

Sin embargo, existen opiniones diferentes entre otros autores, por ejemplo, Baur (1991, citado en Valdivieso, 2004) cree que es inaceptable establecer una ecuación entre una determinada etapa sensible y la madurez. En este caso, el punto de vista del autor es que la mayor tasa de crecimiento de la capacidad atlética puede estar relacionada con la lógica estructural del desarrollo atlético, aunque los efectos relevantes deben atribuirse a factores sociales.

3.7.- Entrenamiento de las capacidades físicas

El cuerpo humano puede recibir entrenamiento físico o técnico a cualquier edad, pero la eficiencia es diferente. Ciertas etapas o períodos cronológicos son particularmente sensibles a determinados entrenamientos. Estas duraciones son de entre 3 y 5 años, que son especialmente útiles para mejorar la eficacia de la formación.

Son los denominados periodos sensibles, que son periodos muy beneficiosos para el desarrollo de determinadas capacidades físicas. Se basan en la idea de que el período de mayor cambio en la aptitud física coincide con el período de mejor desarrollo, por lo que es más fácil y más eficaz mejorar la capacidad madura que la capacidad ya madura. Según Martín (1980, citando a

de la Reina Montero y de Haro, 2003) la evolución de la capacitabilidad de género:

- Preescolar (0-6 años): No hay una diferencia de género específica.
- Edad escolar inicial (7-10 años): diferencias sutiles entre los sexos, si se producen se deben a diferencias en los estímulos.
- Final de la edad escolar (10-13 años para los niños; 10-12 años para las niñas): Las diferencias de género comienzan a formarse, pero aún son pequeñas, en parte debido a las diferencias entre los estímulos.

3.8.-Entrenamiento de las habilidades motrices básicas

Durante la edad escolar, realizar situaciones de entrenamiento, como ejercicios sistemáticos y continuos, dirigidos a lograr o desarrollar habilidades o cualidades específicas. Desplazamiento. El desplazamiento está muy directamente relacionado con el concepto de tiempo y espacio, por lo que estos elementos son la base para una realización más o menos rápida del desplazamiento puesto en acción y ritmo.

Sin reducir la importancia de las formas de desplazamiento como cuadrúpedos, trepar y gatear, caminar y correr son los modos de ejercicio educativo más útiles en el campo de los deportes. En las acciones y ejercicios que requieren la realización de acciones intervienen una serie de factores variables, y los niños deben superar estos factores potenciando sus habilidades. Estos factores dependen de las diferentes situaciones de actividad propuestas por el profesor. Dependiendo de la situación, es necesario iniciar el movimiento de una manera específica (desde una posición diferente, más rápido o más lento, etc.), lo que significa que se realizará una implementación específica a una velocidad limitada, utilizando un ritmo adecuado. En la práctica deportiva se deben considerar una serie de factores:

- Asegúrese de que los estudiantes mantengan la misma longitud de zancada mientras viajan y logren la misma longitud de zancada durante la competencia.
- Mejora la sensación de distancia.
- Ayudar a los niños a interiorizar conceptos de espacio corto, medio y largo.
- No se recomienda marcar el ritmo desde el exterior, porque el niño se adaptará de forma natural al ritmo de juego más adecuado.
- A través de ejercicios de marcha, el objetivo es comprender la distancia a través de cambios: adelante, atrás, paso igual, cambiar distancia y comparar la longitud del paso, etc. salto. Saltar es una habilidad motora importante. Interviene en actividades y juegos naturales y disciplinas deportivas de forma básica. En la ejecución del salto intervienen factores tanto psicomotores como físicos: agilidad, coordinación dinámica general, coordinación ojo-peatón, fuerza, fuerza y equilibrio. Los niños adquieren naturalmente la capacidad de realizar saltos verticales y horizontales. En la escuela, se deben introducir otros métodos. Estos métodos se consideran no básicos, pero son muy importantes para la experiencia deportiva del niño: -Utilice un pie para el salto rítmico. Ejecutados repetidamente, sobre el mismo sitio, alternando los pies, en combinación con otros saltos, con recorridos en los que interviene la marcha, la carrera, etc.
- Saltos alternativos. Imprescindible en juegos y deportes que requieran una parada brusca y un cambio de dirección. Son una combinación de marcha y salto, saltando hacia adelante dos veces con un pie en una fila, y luego cambiando al paso opuesto, saltando dos veces con un nuevo pie de impulso. Factores a considerar en los ejercicios de salto: Buscar en menor medida la altura que la longitud del salto.
- Cuando se caiga, apoye primero las plantas de los pies y luego apoye las plantas de los pies.
- Debes utilizar el balanceo de tus brazos para mantener el equilibrio. El equilibrio está relacionado con factores como la

coordinación, la fuerza y la flexibilidad, afectando situaciones estáticas y dinámicas.

El proceso de equilibrio es el resultado de una situación de desequilibrio. Por tanto, es muy importante que los educadores comprendan los factores de desequilibrio y, en base a estos factores, progresen adecuadamente eligiendo la intensidad del ejercicio y su adecuación a las características del alumno.

Los factores de desequilibrio más importantes incluyen:

- Factores externos: el empuje de diferentes partes del cuerpo, el impacto de los dispositivos móviles, el movimiento de la base de apoyo y el cambio en la altura de la base de apoyo.

- Factores internos: psicológicos (excitación excesiva, mareos, miedo a las alturas), cambios voluntarios en la postura básica.
- Factores mixtos: cambios en el tamaño de la base de apoyo, cambios en la posición del centro de gravedad, cambios en la velocidad de movimiento de todo el cuerpo o parte del cuerpo. En el caso de desequilibrio, el niño tiene una serie de mecanismos reflejos para el control y la regulación neuromuscular, los profesores deben promover el cruce del nivel consciente de estos reflejos equilibrados. Al realizar actividades destinadas a desarrollar el equilibrio, los niños deben acostumbrarse a las caídas.

De esta forma, cuando los niños no resulten perjudicados, su seguridad aumentará. Girar. Girar es una habilidad compleja, lo que significa que la profundización del conocimiento y la conciencia de los esquemas corporales requiere una estructura espacio-temporal suficiente, que incluya movimientos en diferentes planos, direcciones y alturas. Factores a considerar en los ejercicios de spinning:

- En el nivel más básico, se debe buscar que los niños experimenten de manera fácil y clara la sensación de rotación sin causar inseguridades

(juegos que usan el juego para rotar sobre el eje vertical para cambiar de dirección y dirección).

- Los giros se pueden realizar mediante saltos verticales, manteniendo el equilibrio durante el vuelo y aterrizando en el punto de partida.
- Mantener el equilibrio al tocar el suelo.
- Asegúrese de que los alumnos conozcan el papel del brazo. -Fomentar la capacidad de rotar sobre el eje lateral, soporte fijo.
- Al saltar al suelo, girar: a distintas alturas, distintas amplitudes, juegos aplicados, distintas posiciones de brazos, etc.

Lanzar y recibir. Factores como la lateralidad, la coordinación dinámica general y la coordinación del movimiento ocular juegan un papel importante en el desarrollo y consolidación de estas habilidades. Además, necesitan una estructura espacio-temporal suficiente, porque el movimiento de los objetos en el espacio así lo requiere. Debe determinar con precisión la ubicación temporal y espacial del objeto que se transmitirá o recibirá. Sánchez Buñuelos (citado en Moral) separa la recepción realizada sobre un objeto en movimiento de la recepción recogida cuando el objeto está estacionario, distinguiendo los siguientes tipos en recepción:

- Detener: cuando un objeto queda atrapado entre sus manos.
- Control: cuando el objeto no se captura, pero aún se puede usar para operaciones futuras.
- Liquidación: cuando la trayectoria del objeto se desvía. El desarrollo de las habilidades de lanzar y atrapar implica simultáneamente tres elementos:
 - El tipo de tamaño y peso del material.
 - Distancia de lanzamiento. -Características de la trayectoria: recta, rebote, diagonal, parabólica.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - Según la etapa evolutiva en la que se encuentran las personas, hemos enumerado todo tipo de contenido que las personas deben realizar en el ejercicio físico. No se describe ni enumera ninguna forma específica de ejercicio. Este trabajo ha desarrollado varios métodos prácticos aplicables a todas las etapas. En el esfuerzo que debe soportar el individuo que acepta la acción, tampoco hay aspecto cuantitativo ni grado de carga.

SEGUNDA. - La cantidad y la intensidad de la carga deben determinarse de acuerdo con estándares progresivos, teniendo en cuenta las diferencias individuales. Por lo tanto, en la misma clase, en la misma sesión de práctica, se deben plantear diferentes requisitos para los diferentes miembros del grupo. Por tanto, se impone una ruta didáctica personalizada (García de Hoz, V., 1975), entendida como un nivel de trato o esfuerzo adecuado para todos en la propia dinámica del grupo. Sin embargo, nos aseguraremos de que en cada ejercicio todos deben hacer un esfuerzo suficiente para generar un consumo energético suficiente para producir procesos de adaptación y mejoras orgánicas.

TERCERA. - Fruto de construir el currículo con gran esfuerzo -en todas las etapas escolares- se establecerán mecanismos en los estudiantes para adaptarse a los hábitos de trabajo y práctica, es decir, se desarrollará el hábito del ejercicio físico. Este debería ser uno de los objetivos más importantes del plan de estudios escolar en el campo de la educación física. Sin embargo, el método de contenido procedimental de la educación física no debe estar orientado al desempeño, sino a la salud (Sánchez Bañuelos, F., 1996), por lo que la carga de ejercicio no debe ser excesiva. No se debe permitir que los estudiantes alcancen el límite de su capacidad en trabajos de alta intensidad o de largo plazo en condiciones físicas de resistencia o fuerza. Los profesores de educación física tienen estándares suficientes para establecer estos límites, pero en ocasiones tienden a quedarse en el extremo opuesto, con un nivel de exigencia de esfuerzo muy limitado por contenidos

más técnicos o de entretenimiento. El trabajo riguroso que pone un gran esfuerzo en el plan de estudios de educación física también debe pasar los exámenes médicos apropiados para detectar patologías que puedan sugerir una práctica más limitada.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- Capacitar a los docentes del nivel primario sobre la importancia del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en los niños.
- Desarrollar talleres de participación en donde se promuevan el desarrollo de las capacidades coordinativas y capacidades físicas.
- Evaluar los niveles de desarrollo coordinativas en los niños del nivel primario.

REFERENCIAS CITADAS

- Ajuriaguerra, J. (1970). *Manuel de Psychiatria de l'enfant*. París: Ed. Masson et Cie.
- Carreras, G. y Ordoñez, J. (2007): "Adolescencia, actividad física y factores metabólicos de riesgo cardiovascular", en *Revista Española de Cardiología*, junio 2007, nº 6, vol. 60. pp. 565-8.
- Castañer, M. y Oleguer, C. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. En: *Investigación educativa*, Vol. 10, No. 18. Recuperado en julio 2008 de [<http://sisbib.unmsm.edu.pe/>].
- Colección la educación física en reforma (1998). *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Cortegaza, L. (2003). *Capacidades y cualidades motoras*. Recuperado en junio 2008 de [www.efdeportes.com].
- Delgado, M., Gutiérrez, A. y Castillo, M.J. (2004): *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.
- García, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García, E., Ortega, F., Ruiz, J., Mesa, J., Delgado, M., González, M. y otros (2007). "El perfil lipídico-metabólico en los adolescentes está más influido por la condición física que por la actividad física (estudio AVENA)", en *Revista Española de Cardiología*, junio 2007, nº 6, vol. 60, pp. 565-8.
- González, M. (1998). *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, Vol. I. Barcelona: Inde.

- González, R. y Cols (2006). El progreso en la actividad física, mitos y realidades. Recuperado en abril 2007 de [www.efdeportes.com].
- Hegedus, J. (1988). Teoría General y Especial del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Ed. Martínez. Roca.
- Hohmann, A., Lames, L. y Manfred. (2005). Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Huertas, L., y Núñez, J. (2005). Evolución de las cualidades físicas. En: Kinesis, No. 43. Martínez, E. (2002). Pruebas de aptitud física. Barcelona: Paidotribo.
- Le Boulch, J. (1986). La Educación del Movimiento en la Edad Escolar. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Maigre, A. y Destrooper, J. (1984). La Educación Psicomotora. Madrid: Ed. Morata.
- Martínez, E. (2004). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas. Recuperado en noviembre 2005 desde [www.efdeportes.com].
- Ommo Gruppe (1976). Teoría Pedagógica de la Educación Física. Madrid: INEF.
- Ortega, F., Ruiz, M., Castillo, M.J., Moreno, L.A., González-Gross, M., Wärnberg, J. y Gutiérrez, A. (2005). “Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA)”, en Revista Española de Cardiología, nº 8, vol. 8, agosto 2005, pp. 898-909.
- Parlebas, P. (2007). Seminario internacional de epistemología de la enseñanza de la educación física. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Picq, L. y Vayer, P. (1969): Educación Psicomotriz y Retraso Mental. Barcelona: Ed. Científico-Médica.
- Ramos, F. (1979). Introducción a la práctica psicomotriz. Madrid: Ed. Pablo del Río.
- Ramos, S. (2001). Entrenamiento de la condición física. Armenia: Kinesis.

Sánchez, F. (1985): Bases para una Didáctica de la E.F. y el Deporte. Madrid: Ed. Gymnos.

Sebastiani, E. (2000). Cualidades físicas. Barcelona: Inde.

Vayer, P. (1973). El Niño Frente al Mundo. Barcelona: Ed. Científico-Médica.

Weineck, J. (1995). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano- Europea

Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 6 a 11 años del nivel primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	pt.scribd.com Fuente de Internet	3%
2	docplayer.es Fuente de Internet	2%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid Trabajo del estudiante	1%

9	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Universidad de San Buenaventura Trabajo del estudiante	1 %
11	newline-eg.com Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
13	cdeporte.rediris.es Fuente de Internet	<1 %
14	www.antioquiadigital.edu.co Fuente de Internet	<1 %
15	afdaestiloymagisterio.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
16	hera.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
18	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %

20

qdoc.tips

Fuente de Internet

<1 %

21

Submitted to Corporación Universitaria del
Caribe

Trabajo del estudiante

<1 %

22

Submitted to Pontificia Universidad Católica
del Perú

Trabajo del estudiante

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feljoo
Asesor.