



## **UNIVERSIDAD DE PANAMÀ**

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO  
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA-IPEF  
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE VERAGUAS  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS  
EN PREMEDIA Y MEDIA  
PROYECTO DE INTERVENCIÓN



**“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS DE  
MOTRICIDAD GRUESA PARA ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO GRADO DEL  
CEBG DE CERRO PUERCO, AÑO 2015”**

### **PREPARADO POR:**

DAVID BARRÍA 9-715-1474  
PEDRO RODRÍGUEZ 9-718-2357  
FABIÁN MOJICA 9-724-149

TUTOR DEL PROYECTO  
**MILKA IBETH GONZÁLEZ DÍAZ**

2015

BCC

## DEDICATORIA

### David Barría

En primer lugar, quiero darles las gracias a Dios por estar conmigo en cada paso que he dado, a Jesús Nazareno de Atalaya, a mis padres: David Barría y Herminia de Barría por su apoyo incondicional, a mis hermanos, a mi esposa Carolina DE Gracia y demás familiares, por sus palabras de aliento para seguir adelante. .

### Pedro Rodríguez

Dedico este proyecto a Dios por ser el inspirador en cada uno de mis pasos y en mí convivir diario con mis semejantes, a mis padres por ser los guías en el sendero de cada hecho concretado hasta este día y en el futuro; a mis hermanas por incentivar me para seguir adelante y conseguir este objetivo.

A mi novia Belkys Sanjur Rodríguez por su apoyo incondicional y por alentarme para continuar trabajando por mi objetivo; a todos mis compañeros de la maestría por ser unos de los pilares fundamentales para lograr en conjunto esta meta.

### Fabián Mojica

Dedico este trabajo primeramente a mi Dios, a Jesús Nazareno de Atalaya, a mi hijo y a todos mis familiares, por brindarme su apoyo incondicional para dar un paso más en esta hermosa carrera, con el fin de, alcanzar mi objetivo.

20 JUN 2022

Roberto Antón

## **AGRADECIMIENTO**

En primera instancia, queremos ofrecer un inmenso agradecimiento; al Dios creador, a nuestro señor Jesús Nazareno, a las personas que nos ayudaron y facilitaron los recursos para realizar este proyecto.

Nuestro especial agradecimiento a la profesora Msc. Milka Ibeth González Díaz por su valiosa colaboración en el desarrollo de este proyecto de intervención.

Los autores

# Índice

	Pág
<b>Dedicatoria</b>	2
<b>Agradecimiento</b>	3
<b>Índice</b>	4
<b>Introducción</b>	5
<b>Capítulo I: El problema</b>	7
1.1. Planteamiento del problema	8
1.2. Justificación	9
1.3. Objetivos	10
1.3.1. Objetivo general	10
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4. Alcance	11
1.5. Limitaciones	11
1.6. Cobertura	12
<b>Capítulo II: Marco teórico y metodología</b>	13
2.1. Marco teórico	14
2.1.1. Programa de ejercicios motrices	16
2.1.2. Modificar	17
2.1.3. Motricidad gruesa	17
2.1.4. Dimensiones de la motricidad gruesa	18
2.1.5. Lúdico	19
2.1.6. Coordinación motriz	19
2.1.7. Factores que intervienen en la coordinación	20
2.1.8. Equilibrio	21
2.2. Marco metodológico	21
2.2.1. Técnicas, instrumentos	23
2.2.1.1. Población encuestada	23
2.2.2. Descripción del test de Ulrich	27
2.2.3. Ejercicios propuestos del test Dale Ulrich	31
<b>Capítulo III: Resultados y discusiones</b>	38
3.1. Análisis de los resultados de la encuesta	39
3.1.1. Análisis de encuestas realizadas a los docentes	41
3.2. Análisis de la leyenda del test de Ulrich	43
3.2.1. Análisis de las encuestas de los ejercicios del test de Ulrich	45
3.3. Resultados de los ejercicios físicos (prueba de intervención)	47
3.3.1. Análisis de los ejercicios de intervención	49
3.4. Test final de Ulrich	51
3.4.1. Análisis del test final de Ulrich	53
3.5. Cronograma	55
3.6. Presupuesto	56
<b>Conclusiones</b>	57
<b>Recomendaciones</b>	59
<b>Bibliografía</b>	61
<b>Anexos</b>	64

## INTRODUCCIÓN

Según MARTA SADURNÍ y et., al., 2008 a partir de los seis años y hasta los doce, los niños dejan de considerarse como pequeños para entrar en la "niñez media o edad escolar" (SADURNÍ i BRUGUÉ, MARTA; ROSTÁN SÁNCHEZ, CARLES; SERRAT SELLABONA, ELIZABET y PLANAGUMÁ OLIVERAS, PILAR, 2008, pág. 197). Los estudios de diferentes áreas del conocimiento, incluyendo a las ciencias del deporte y la educación física, indican que el desarrollo psíquico de los niños depende en muchos aspectos de su desarrollo físico, relación que se puede ver de forma especialmente clara cuando se analizan las características evolutivas del desarrollo psíquico-motor de los pubertos.

El organismo infantil no es una copia del organismo adulto; por lo tanto, no admite comparación entre ambas etapas de la vida. Sobre este tema, los autores citados indican que los cambios producto del crecimiento y desarrollo de los niños son diferentes en las etapas previas a los 6 años y posteriores a los 12.

En esta etapa el ritmo de crecimiento se acelera, los adolescentes sufren cambios importantes pues crecen más rápido, cambian sus proporciones corporales, sus músculos se hacen más fuertes y aumentan la capacidad pulmonar, lo cual proporciona mejoras significativas en las habilidades motoras.

Esto es un indicativo de que el analizar el nivel de ejercicios requeridos para mejorar las destrezas de motricidad gruesa, en estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 13 años, debe ser una tarea básica y prioritaria, antes de poder realizar cualquier proceso de adaptación que permita a esos adolescentes ejercitarse

plenamente en las actividades de la asignatura de educación física, especialmente en el séptimo grado.

En cada edad por las que atraviesa el organismo del adolescente se distinguen características que determinan su actividad vital, dadas por las propiedades de su actividad física y mental en esos años de edad lo que va determinando la perfección de su actividad motora, incorporándole nuevas habilidades en la medida en que su psiquis va incidiendo en la variabilidad de su actividad motora lo que va caracterizándolo hasta llegar a la edad adulta; Por lo tanto, el enfoque para un estudio de esta importante etapa de los estudiantes del séptimo grado, tendrá en cuenta la base de su sicomotricidad.

Es por ello, que a partir de los 12 años se hace importante que los niños que pasan a la etapa de la adolescencia y que generalmente se encuentran en la fase de estudios conocida como premedia, desarrollen su motricidad gruesa mediante un programa de ejercicios tendientes a ello, con lo cual se fomentará su crecimiento corporal, así como sus destrezas y habilidades.

En virtud de lo antes expuesto, se presenta a consideración de la Universidad de Panamá el proyecto de intervención titulado: "Implementación del programa de ejercicios físico de motricidad gruesa para estudiantes de séptimo grado del C.E.B.G. Cerro Puerco, año 2015".

Este proyecto busca incentivar la participación activa de los estudiantes de la Comarca Ngäbe-Buglé, mediante actividades que incluyen ejercicios introductorios como por ejemplo: ejercicios con obstáculos, ejercicios de lateralidades, entre otros.

# **CAPÍTULO I EL PROBLEMA**

## **1.1. Planteamiento del Problema**

WALLON (1980), pone de manifiesto la estrecha relación existente entre la actividad física y el aspecto psicobiológico del crecimiento, entre otras facetas de la personalidad como la faceta afectiva, considerando la motricidad y emotividad como un todo relacionado; por lo que, el desarrollo de las destrezas motoras gruesas, cumplen un rol importante en el desarrollo socio afectivo del niño en edad escolar.

Como educadores físicos del nivel de premedia de la enseñanza básica general en Panamá, somos conscientes, que las personas con poco desarrollo de sus habilidades y destrezas, debe vivir en una sociedad construida sobre parámetros normales, siendo muchas veces las barreras que deben afrontar diariamente, en los primeros niveles de enseñanza, donde la socialización en grupos de juego, juega un rol importante.

Los niños y adolescentes que poseen alguna falla, en el desarrollo de sus habilidades motrices gruesas al relacionarse con otros que no las poseen (normales), pueden ser influenciados considerablemente en el desarrollo psicológico y en el aprendizaje, dando lugar a problemas de comportamiento y a la inestabilidad emocional, por lo que es necesario la intervención educativa mediante la programación de ejercicios que potencien las citadas destrezas (POLONIO LÓPEZ & et. al., 2008).

Desde el ejercicio físico, la programación es presentada por MORENO MURCIA, et al, (1998), bajo aspectos complementarios a saber:

- La actividad física adaptada a sus limitaciones e integradas a su programa de educación general, aporta al niño (a) seguridad y confianza, necesarias para su crecimiento físico e intelectual.
- La práctica de juegos colectivos que permitan una posición cercana al maestro, impone un respeto a las reglas que le obligan a disciplinarse, por otro lado, la adquisición del espíritu de equipo favorece su integración social.

Por ello es importante despejar la siguiente interrogante:

¿Cómo mejorar el desarrollo de la Motricidad Gruesa en los adolescentes del Séptimo Grado del C.E.B.G. de Cerro Puerco a través de la implementación de ejercicios físicos?

## **1.2. Justificación**

Esta investigación se justifica; porque, es necesario implementar programas de Educación Física que permitan a los adolescentes de Séptimo Grado desarrollar las Destrezas Motoras Gruesas, que les faciliten su inserción en el universo biopsicosocial que le rodea (sociabilice). Del mismo modo, la investigación pretende demostrar que, mediante un programa de ejercicios

físicos se puede modificar las condiciones de Motricidad Gruesa en los estudiantes del Séptimo Grado de escuelas de difícil acceso de la Comarca Ngäbe-Buglé como lo es el del; C.E.B.G de Cerro Puerco.

Por otro lado, debemos tener en cuenta, como lo demuestran los estudios sobre; El Desarrollo del Motor Humano, La Evolución de la Motricidad en el niño, se hace en el sentido del aumento del control voluntario producto de la adquisición de un número creciente de automatismos. Como consecuencia de una complicación de las acciones del movimiento con el aumento de posibilidades de creación y las modificaciones motrices.

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- *Implementar un programa de Ejercicios Físicos tendientes a mejorar las Destrezas Motrices Gruesas;* entre los Estudiantes del Séptimo Grado del C.E.B.G. de Cerro Puerco.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Seleccionar niños (as) del Séptimo Grado del C.E.B.G. de Cerro Puerco en edades entre 12 y 14 años; para que, participen del Programa de Ejercicios Físicos.
- Evaluar las condiciones de las Destrezas Motrices Gruesas de los participantes del Programa.

- Identificar los Ejercicios Motrices adecuados, ponerlos en práctica con los niños participantes.
- Determinar la influencia de los Ejercicios Motrices para que los estudiantes participantes del Programa, extiendan el empleo de sus Destrezas Motrices Gruesas.

#### **1.4. Alcance**

La investigación busca mejorar las Destrezas Motoras Gruesas de los estudiantes del VII Grado del centro de enseñanza básica general de Cerro Puerco, ubicado en la comarca Ngäbe-Buglé, implementando Programas de Ejercicios de Motricidad Gruesa durante el primer trimestre del año académico 2015.

#### **1.5. Limitaciones**

Entre las principales limitaciones que encontramos son; la poca participación de los padres de familia en el proyecto, las carencias materiales propias del medio geográfico donde se localiza el Centro Educativo.

Por otro lado, las dificultades de aprendizaje se hicieron presente de manera latente por las particularidades del lenguaje que hablan los estudiantes.

Otra limitación fue la gran distancia que existía entre la Universidad y el Centro Educativo, donde se aplicó el Programa de Ejercicios Físicos lo que

impidió una mayor fluidez en la aplicación del programa y las asesorías pertinentes.

### **1.6. Cobertura**

El trabajo se circunscribe geográficamente al Centro de Enseñanza Básica General de Cerro Puerco, ubicado en la comunidad del mismo nombre en la Comarca Ngäbe-Buglé, corregimiento de Cerro Puerco; temporalmente, el estudio cubre a los estudiantes que cursan el VII grado de dicho Centro de Estudios, a los cuales se les aplicó un Programa de ejercicios destinados a mejorar el empleo de las Destrezas Motoras Gruesas.

**CAPITULO II**  
**MARCO TEÓRICO**  
**Y METODOLOGIA**

## 2.1 Marco Teórico

En las investigaciones que hemos realizado, no hemos encontrado referentes bibliográficos con respecto a la realización de un Programa de Ejercicios Físicos que modifique las condiciones de Motricidad Gruesa en alumnos del nivel de enseñanza Básica General, y mucho menos en estudiantes del Séptimo Grado de la Comarca Ngäbe-Buglé; por lo tanto, consideramos que nuestra investigación es innovadora.

No obstante, CABRERA & SOTO (2012), brindan claros indicios de lo importante que es para los niños latinoamericanos que sus profesores de educación física implementen Programas de Ejercicios Físicos, para el desarrollo de Destrezas Motoras. En la obra citada, las autoras brindan estadísticas mundiales acerca de la importancia de la participación de los niños en edades de escolaridad temprana para el desarrollo de sus Destrezas Motoras Gruesas.

La importancia de los ejercicios físicos en la etapa adolescente, SADURNÍ BRUGUÉ y et., indican: "Tras el acelerado crecimiento de los años precedentes, durante la etapa de los seis a ocho años el ritmo de crecimiento disminuye hasta el inicio de la pubertad" (SADURNÍ i BRUGUÉ, MARTA; ROSTÁN SÁNCHEZ, CARLES; SERRAT SELLABONA, ELIZABET y PLANAGUMÁ OLIVERAS, PILAR, 2008, pág. 198). En otras palabras, los autores manifiestan que a partir de los 12 años, edad en que la mayoría de las personas entran en la etapa de la

pubertad, operan grandes cambios físicos que se habían mantenido prácticamente estables en la edad escolar.

Como lo demuestran los estudios sobre; El Desarrollo Motor Humano, La Evolución de la Motricidad en el adolescente se hace en el sentido de un aumento del control voluntario, producto de la adquisición de un número creciente de automatismos, en consecuencia de una complicación de las acciones del movimiento con el aumento de posibilidades de creación y las modificaciones motrices gruesas. Dicho así, LUIS MIGUEL RUÍZ PÉREZ, indica que generalmente son los profesores de educación física quienes suelen detectar los problemas en el desarrollo de Destrezas Motores Gruesas en los estudiantes con edades entre los 12 y 15 años, es decir, en la adolescencia, cuando los jóvenes cursan el Séptimo Grado en el Sistema Educativo panameño. Es así para el autor debido a que:

“Los profesores de educación física suelen detectar en los estudiantes adolescentes problemas con las tareas de equilibrio, los lanzamientos y atrapes, los golpeos con instrumentos como las raquetas o conducciones de la pelota con el pie para posteriormente golpearlo a la portería, así como la presencia de movimientos extraños que poco ayudan a su eficacia. Seguir el ritmo de las palmas, para moverse a su son es tarea casi imposible. Del mismo modo se observan dificultades para el control de la fuerza al realizar tareas de balón. En definitiva los profesores se percatan de las dificultades que sus alumnos tienen para ejecutar un plan de acción” (RUÍZ PÉREZ, 2010, pág. 25).

Acerca de la importancia de un Programa de Ejercicios Físicos que permita la modificación de Destrezas Motrices en adolescentes, la obra de TUDOR BOMPA, nos indica que los niños y los adolescentes que demuestran buena

coordinación, siempre adquirirán rápidamente técnicas, para realizarla con mayor precisión. En palabras del autor: "En comparación con un niño que podría realizar un movimiento con rigidez y dificultad, un deportista bien coordinado perderá menos energía en la misma ejecución. Por lo tanto, una buena coordinación dará como resultado una mayor efectividad técnica" (BOMPA, 2005, pág. 65). En la obra se puede apreciar una pirámide de formación y acondicionamiento físico, en la cual se establece que las bases del desarrollo multilateral del individuo se encuentran entre los 6 y 14 años de edad, rango en la que se encuentran los sujetos de nuestra investigación.

En el Centro Regional Universitario de Veraguas, se pueden encontrar investigaciones de educadores físicos que demuestran la gran importancia de los ejercicios físicos en el desarrollo holístico del individuo en edad escolar.

Por otro lado, se considera de relevancia para la investigación la definición de los siguientes términos:

### **2.1.1. Programa de Ejercicios Motrices**

Un programa de ejercicios motrices también es concebido como, la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica.

Luego entonces, se presenta un programa con una progresión de situaciones educativas terapéuticas con el objetivo de aumentar, desarrollar y/o

modificar la capacidad de interacción del sujeto de estudio con el entorno en el que se desenvuelve todos los días (LÁZARO, 2000).

Un Programa de Ejercicios Motrices, bien dirigido, es de suma importancia para el desarrollo de las habilidades motrices, porque sobre el se emiten las acciones motrices de origen muscular y nervioso, pero para esto, la acción deportiva debe ser equilibrada y se debe calcular con antelación la dirección, magnitud, velocidad, entre otros factores que actúan sobre el cuerpo humano (LUNA, 2010).

### **2.1.2. Modificar**

Una modificación, es cualquier tipo de cambio a algún programa, mejorándolo o cambiándolo completamente respecto a la forma original del mismo. Es transformar o cambiar una cosa mudando algunos de sus caracteres; *"...proviene del latín *modificare* o *cambiar de forma, la calidad u otras cosas*"* (VARGAS, 2010, p. 99)

### **2.1.3. Motricidad Gruesa**

Busca el desarrollo de los músculos de todo el cuerpo, especialmente de los pies. (DUQUE YEPES, 2005)

Muchas de las habilidades rudimentarias y de las fundamentales del movimiento o patrones básicos del infante son considerados filogenéticos, es decir, que aparecen espontáneamente y con una secuencia predecible a través

de la maduración del niño. Las Destrezas Filogenéticas, son resistentes a la influencia externa del ambiente y a las habilidades manipulativas rudimentarias como; alcanzar, agarrar, saltar; o tareas de estabilidad como control de los músculos gruesos del cuerpo, son ejemplos... (ARCE VILLALOBOS & CORDERO ÁLVAREZ, 2008)

#### **2.1.4 Dimensiones de la Motricidad Gruesa**

Según BAQUE GUALE, las dimensiones de la Motricidad Gruesa pueden ser:

- Movimientos básicos del cuerpo.
- Sostenerse
- Girarse
- Arrastrarse y gateo
- Sentarse
- Mantenerse en pie y levantarse
- Caminar
- Subir y bajar escaleras
- Inclinarsse
- Empujar, levantar y transportar peso.
- Correr
- Saltar

- Habilidades básicas de actividades deportivas
- Actividades acuáticas
- Comportamientos complejos vinculados con actividades deportivas. (BAQUE GUALE, 2013, pág. 28)

### **2.1.5 Lúdico**

Son actividades de movimiento corporal que realizan los niños y niñas de manera consiente, a través de las cuales liberan voluntariamente el impulso vital. “Los niños y niñas han practicado actividades lúdicas desde siempre, incluso los animales lo hacen” (CARLOS ALBERTO, 2005, pág. 134). Por eso las actividades lúdicas se las deben de considerar como una cultura.

### **2.1.6 Coordinación Motriz**

Según, NAYELI DÍAZ BOLIO, es la posibilidad que tenemos de realizar una gran variedad de movimientos en los que intervienen distintas partes del cuerpo, de manera organizada y que nos permiten realizar con precisión diversas acciones. La autora clasifica la Coordinación Motriz en:

“a- Coordinación Dinámica General: Son aquellos movimientos en los que se requiere del ajuste recíproco de todas las partes del cuerpo, las cuales implican desplazamiento; es decir, la marcha, carrera, gateo, salto, giro, arrastre y sus combinaciones.

b- Coordinación Visomotriz: Se refiere a los movimientos ajustados por el control de la visión.

c- Coordinación Óculo Manual: Se refiere a los movimientos de la mano en los que se requiere el ajuste de la visión. (DÍAZ BOLIO, 2012, pág. 19).

### **2.1.7. Factores que Intervienen en la Coordinación**

Según, (BAQUE GUALE, 2013), La Coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello, que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo por factores genéticos.

El autor señala algunos factores como:

- “-La velocidad de ejecución
- Los cambios de dirección y sentido
- El grado de entrenamiento
- La altura del centro de gravedad
- La duración del ejercicio

- Las cualidades psíquicas del individuo
- Nivel de condición física
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos
- Tamaño de los objetos (si son utilizados)
- La herencia
- La edad
- El grado de fatiga
- La tensión nerviosa" (BAQUE GUALE, 2013, pág. 53).

### **2.1.8 Equilibrio**

Según, (ESPAÑA, 2006, pág. 189), el equilibrio viene a ser el ajuste que el cuerpo humano realiza, para compensar la fuerza de gravedad. Para este, autor la información para mantener el equilibrio llega al cerebelo a través de: articulaciones, sensaciones visuales y las sensaciones del laberinto.

## **2.2. Marco Metodológico**

La investigación es de carácter descriptivo, de campo, experimental participativa y transversal; posee una estadística descriptiva, de carácter natural en la que, el estudio se desarrollará en el medio terrestre.

La parte experimental de la investigación se realizó en el período a partir del primer trimestre del año académico 2015, con el objetivo de desarrollar y/o modificar las Destrezas Motoras Gruesas de la población en estudio, con ejercicios motrices y recreativos, al aire libre.

Se considera este trabajo como un estudio de carácter cuasi-experimental en donde a la "Población Objeto de la Investigación" se le aplicó pruebas antes de realizar el programa, con la finalidad de conocer los niveles de condiciones de motricidad gruesa.

Una vez terminado El Programa, se le aplicó la misma prueba para valorar la incidencia del programa desarrollado en las variables propuestas.

Entre los materiales utilizados para el desarrollo del programa se encuentran:

- Conos
- Bates
- Pelotas de tenis
- Bola de basquetbol
- Bolas de futbol
- Cualquier marcador

- Silbato

### **2.2.1. Técnicas, Instrumentos**

A continuación, se presentan las técnicas e instrumentos que se emplearon en el desarrollo de la investigación.

#### **✓ Técnicas**

Entre las técnicas que se emplearon en la investigación se encuentran; la observación sistemática, con el objetivo de conocer la situación de los Estudiantes del Séptimo Grado del C.E.B.G. de Cerro Puerco en la Comarca Ngäbe-Buglé y de qué manera incide un programa de ejercicios físicos para modificar la Motricidad Gruesa en esta población.

Del mismo modo, se pretende emplear una técnica experimental durante la implementación del Programa de Ejercicios Físicos, donde se aplicará para evaluar las variables estudiadas. Por otro lado, la técnica de encuesta realizada a los docentes fue con el objetivo de conocer aspectos; fisiológicos, socio-afectivos y otros.

#### **2.2.1.1. Población encuestada**

Por otro lado, también aplicamos la técnica de encuesta a los docentes de Educación Física de los grados en estudio, del C.E.B.G. Cerro Puerco; (Pàg. 25

y 26), con el objetivo de conocer aspectos como; fisiológicos, socio-afectivos, entre otros.

Los docentes encuestados fueron once, todos del turno Vespertino.

Las encuestas fueron aplicadas durante la última semana del segundo trimestre aprovechando la jornada de exámenes, pues se consideró que existía el tiempo suficiente para que los actores encuestados se sintieran sin presión para atender otras obligaciones luego de los exámenes.

Consideramos que los docentes se sintieron satisfechos con la técnica de la encuesta aplicada, pues mostraron una actitud de apoyo a la investigación brindando sus conocimientos y las orientaciones necesarias para el buen logro de los objetivos propuestos.



5. ¿Sus estudiantes tienen problemas para identificar, el sentido de la Lateralidad?

Mucho

Poco

Nada

6. ¿Considera, que usted realiza Actividades Motrices con sus estudiantes?

Mucho

Poco

Nada

7. ¿Promueve la salud y el desarrollo de la Motricidad Guesa en sus estudiantes?

Mucho

Poco

Nada

8. ¿Considera importante la implementación de actividades motrices en la escuela, para el desarrollo de la Motricidad Guesa de su estudiante?

Mucho

Poco

Nada

9. ¿En la institución educativa donde usted trabaja realizan actividades como: mantenerse de pie, caminar, saltar, lanzar la pelota, etc. para el desarrollo de la Motricidad Guesa?

Mucho

Poco

Nada

### **2.2.2. Descripción del Test de Ulrich**

La prueba locomotora tiene por objeto medir las habilidades motoras gruesas que requieren de movimientos coordinados del cuerpo del niño (Ulrich, 2000).

La prueba de control de objetos se pretende medir la capacidad de los niños en general en las habilidades manipulativas.

Las seis competencias que conforman el aparato locomotor subtest son: correr, galopar, brincar con un pie, saltar, salto horizontal y deslizamiento.

Las seis competencias que conforman el control de objetos subtest son: golpear un balón parado, bote estacionario, agarrar, patear, tirar encima de la cabeza y lanzar por abajo.

Cada competencia tiene un conjunto de criterios de eficacia y rendimiento del niño se evalúa mediante un 0 o un 1 para cada ensayo.

- Según Ulrich (2000) la prueba puede ser utilizada fundamentalmente en:
- (a) identificar los niños que son un retraso considerable en el desarrollo de las habilidades motrices,
  - (b) para planificar un programa de instrucción en el desarrollo de las habilidades motrices.
  - (c) evaluar los progresos individuales en el desarrollo motor.
  - (d) evaluar el éxito del programa de motricidad gruesa.
  - (e) para servir como un instrumento de medición en las investigaciones sobre el desarrollo motor grueso.

La prueba se compone de dos subpruebas que pretende medir la coordinación motora de los niños. Diez destrezas de movimiento fundamentales se agrupan en dos subpruebas:

- (a) subtest locomotor y
- (b) subtest de control de objetos.

### **Test de Desarrollo Motor Grueso**

El examinador puede asegurar una administración confiable de la prueba siguiendo una serie de pautas generales.

- ✓ Durante la recopilación de normas, a unos 15 minutos, fue necesaria para evaluar a un niño. Tiempo de la prueba varía con la edad del niño y la capacidad del administrador de la prueba.
- ✓ Los administradores de la prueba deben tener varias pelotas disponibles para la captura, patear, y lanzar objetos para minimizar el tiempo de los ejercicios.
- ✓ leer toda la prueba para familiarizarse con los elementos, equipos, direcciones y los criterios de desempeño.
- ✓ realización de la prueba dos veces.
- ✓ Establecer una buena relación con el niño, una conversación amistosa de lo bien que tendrá que realizar la habilidades, estimular al

alumno para que haga el máximo de su esfuerzo, el uso de términos tales como "tira duro " o "salta fuerte" promoverá mejores esfuerzos.

### **Condiciones de Ensayo:**

El entorno de la prueba debe estar dispuesto para minimizar las distracciones y de acuerdo con instrucciones específicas para cada elementos, los equipos incluidos en cada prueba se encuentran comúnmente en los programas de habilidades motoras y aparece en las instrucciones de cada elemento, las condiciones de la prueba puede ser arreglado antes de empezar la prueba para ayudar a minimizar el tiempo de la administración.

### **Procedimiento Estándar**

Los estudiantes deben utilizar zapatillas para la prueba esto minimiza el riesgo de resbalones y caídas, promoviendo así la seguridad y el máximo esfuerzo en la realización de muchas habilidades del Aparato Locomotor.

### **Criterios de Puntuación Estándar**

Cada habilidad motora incluye componentes conductuales que se presentan como criterios de desempeño, en la siguiente prueba se colocara; si el estudiante lo hizo bien y deficiente si lo hace mal. Luego de la prueba se les realizara ejercicios de coordinación a los estudiantes que salieron mal y se le aplicara nuevamente la prueba.

✓ **Test de Dakle Ulrich**

Se utilizan el Programa de Ejercicios Físicos para mejorar las Destrezas Motrices Gruesas en los participantes, test de destrezas:

<b>Test</b>	<b>Autor</b>	<b>Grupo de edad</b>	<b>Áreas</b>
Test de Ulrich	Dakle A. Ulrich (2000)	De 12 a 14 años.	Batería de 10 ejercicios estandarizados en las áreas de desarrollo motor grueso.

A parte de ello se aplicó instrumentos analógicos y digitales como: cámara fotográfica, cinta métrica.

### 2.2.3. Ejercicios propuestos del test Dale Ulrich

#### 1) HABILIDAD: DESPLAZAMIENTO

Equipo: un mínimo de 9 metros de espacio libre, cinta métrica y cualquier marcador.

Instrucciones: marcar una línea como punto de partida y otra línea que es la línea final a 9 metros de distancia, explicarles a los estudiantes a "correr rápido" de una línea a otra.

#### Criterios de rendimiento

- Colocación de los pies cerca o en la línea.
- *Ambos pies no toquen el suelo.*
- Brazos en oposición a las piernas, los codos flexionados.

#### 2) HABILIDAD: GALOPE

Equipo: espacio libre.

Instrucciones: Marque dos líneas de 5 metros de distancias, dele instrucciones a los estudiantes, para galopar de una línea a la otra 10 veces, dígales: ¡A galope, con un pie por delante y luego con el otro!

### **Criterios de rendimiento**

- Un paso adelante con el pie dominante, seguido por un paso con el pie que queda atrás.
- En un breve periodo ambos pies no deben tocar el suelo.
- Capaces de liderar tanto con el pie izquierdo y con el derecho.

### **3) HABILIDAD: SALTO CON UN PIE**

Equipo: Espacio libre.

Instrucciones: Pídale al estudiante que salte diez veces, primero en un pie y luego en el otro.

### **Criterios de rendimiento**

- Rodilla de la pierna suspendida se flexiona y se lleva a la parte posterior del cuerpo.
- Brazos doblados en los codos y movimiento adelante en el despegue.
- Es capaz de saltar con el pie derecho y el izquierdo.

### **4) HABILIDAD: SALTO GRANDE**

Equipo: Espacio libre.

Instrucciones: Pídale al estudiante que tome impulso; primero con un pie y después con el otro pie. Y luego que salte.

**Criterios de rendimiento:**

- saltar con un pie derecho y luego con el izquierdo.
- Un periodo en el que los dos pies no toquen el suelo.
- El brazo opuesto al pie que va adelante.

**5) HABILIDAD: SALTO HORIZONTAL**

Equipo: espacio libre

Instrucciones: marque dos líneas en el piso, colocar a los estudiantes detrás de la línea.

**Criterios de rendimiento:**

- El movimiento de flexión preparatorio incluye las dos rodillas con los dos brazos extendidos por detrás del cuerpo.
- Aplicar la fuerza hacia adelante y hacia arriba hasta alcanzar la extensión completa sobre la cabeza.
- Despegar y aterrizar con los pies al mismo tiempo.

**6) HABILIDAD: ATAQUE A DOS MANOS**

Equipo: bate y bola de softbol.

Instrucciones: lanzar suavemente la pelota a los estudiantes al nivel de la cintura, dígame al estudiante para golpear duro la pelota,

cuenta solo los lanzamientos que están entre la cintura y los hombros de los estudiantes.

**Criterios de rendimiento:**

- Agarrar el bate con la mano dominante sobre la mano no dominante.
- El lado no dominante del cuerpo frente al lanzador.
- La cadera y la rotación de la columna vertebral.
- El peso se transfiere a un paso con el pie delantero.

**7) HABILIDAD: REBOTE ESTACIONARIO**

Equipo: bola de baloncesto

*Instrucciones:* dígame al estudiante para hacer rebotar la pelota varias veces con una mano y después con la otra, asegúrese que el balón este inflado.

**Criterios de rendimiento**

- Ponerse en contacto con la pelota con una mano a la altura sobre la cadera.
- Empuje la pelota con los dedos, no con la palma de la mano.
- La bola debe estar en contacto con el suelo al lado del pie de la mano en que se bota la bola.

## 8) HABILIDAD: LANZAR Y ATRAPAR LA PELOTA

Equipo: bola baloncesto, conos y espacio libre

Instrucciones: los estudiantes deben estar en un cono y los lanzadores en el otro cono, se lanza la pelota en dirección del estudiante, el lanzamiento debe estar entre los hombros y la cintura de los estudiantes.

### **Criterios de rendimiento:**

- Los codos deben estar flexionados y las manos delante del cuerpo.
- La bola se atrapa y se controla con las manos solamente.
- Doblar los codos para absorber la fuerza.

## 9) HABILIDAD: PATEAR EL BALÓN

Equipo: un balón de fútbol, espacio libre.

Instrucción: dígame al estudiante que patee el balón con el borde interno en dirección de su compañero.

### **Criterios de rendimiento:**

- Dar un toque fuerte al balón con el borde interno.
- El tronco se inclina hacia atrás en contacto con el balón.
- Movimiento hacia adelante del brazo opuesto a la pierna con la que patea.



## **10)HABILIDAD:LANZAR LA PELOTA POR ENCIMA DEL HOMBRO**

Equipo: pelotas de tenis y al aire libre.

Instrucciones: decirle al estudiante que lance la pelota por encima del hombro.

### **Criterios de rendimiento:**

- El peso se transfiere a un paso con el pie opuesto a la mano de lanzar.
- La rotación de la cadera y el hombro a un punto en el lado no dominante al frente de un blanco imaginario o hacia su compañero.

### **✓ Ejercicios de intervención**

Materiales utilizados: conos, pelotas de tenis, bolas de baloncesto.

#### **1. Correr en zic zac.**

*Este ejercicio consiste en que los estudiantes tienen que correr de manera correcta entre los conos, con el brazo opuesto al pie que va delante.*

#### **2. Salto de conos con dos pies.**

Los estudiantes deben saltar con los dos pies juntos por encima de los conos tomando impulso con las manos.

3. Salto de conos con un pies.

Los estudiantes deben saltar a un lado de los conos con un pie primero y luego con el otro pie, el pie que está en el aire debe estar elevado.

4. Salto de conos y carrera

Los estudiantes deben saltar los conos como lo indica el dibujo y luego correr hasta el otro cono.

5. Lanzar

Los estudiantes deben lanzar la pelota por encima del hombro como si fuera un lanzamiento de beisbol.

6. Tirar

Los estudiantes lanzan la bola de baloncesto con las dos manos hacia arriba, para apañarla, primero con una mano y después con la otra.

7. botar

Los estudiantes deben botar la bola de baloncesto con una mano primero y después con la otra de un lado al otro de los conos.

8. Bateo con ayuda

Consiste en que el estudiante no domina la mecánica del bateo y con la ayuda de un compañero puede lograr batear, el compañero se encuentra a un lado y le lanza la pelota para que el otro estudiante logre batear.

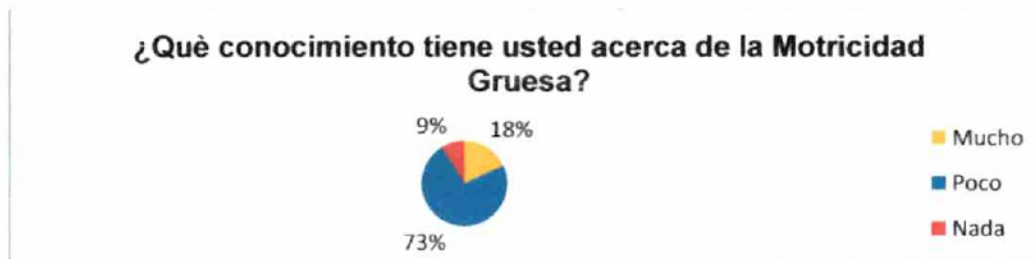
9. circuito

Los estudiantes deben saltar primero con los dos pies con una pelota de tenis en la mano luego correr hasta un cono y luego, lanzar hacia un cono para medir la precisión.

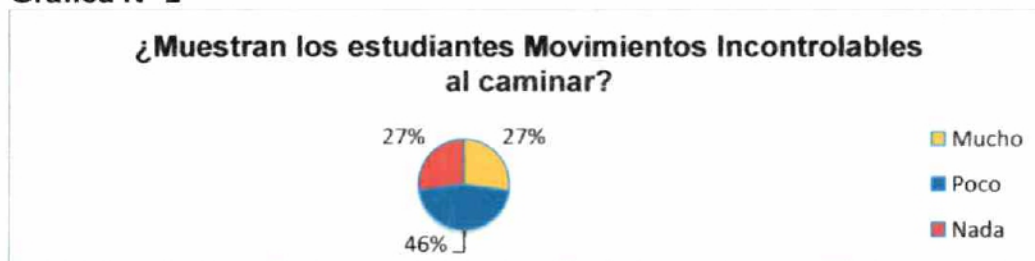
**CAPITULO III**  
**RESULTADOS Y DISCUSIONES**

### 3.1. Análisis de los Resultados de las Encuestas.

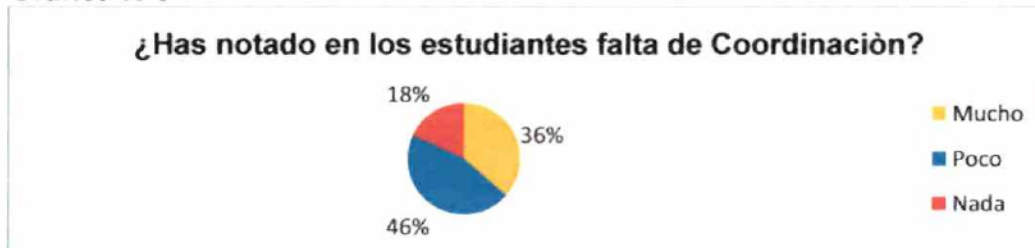
Gráfica N° 1



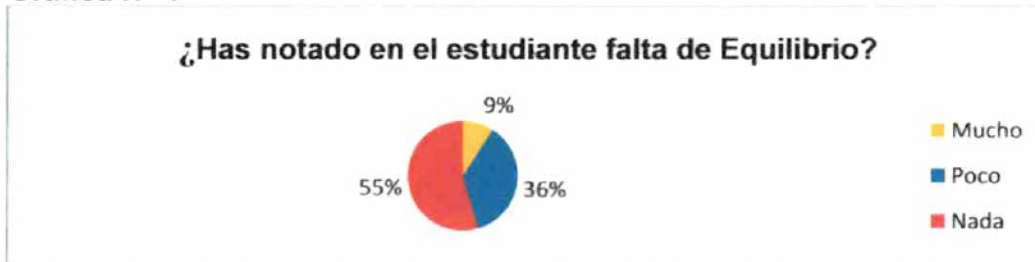
Gráfica N° 2



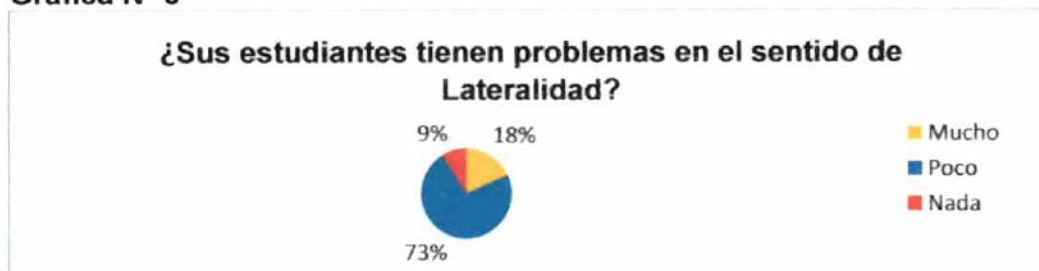
Gráfica N°3



Gráfica N° 4



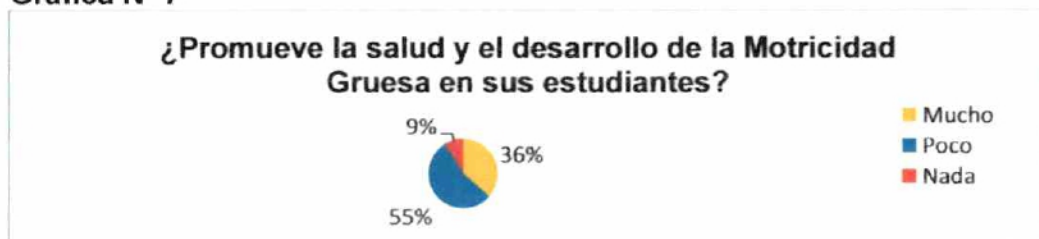
Gráfica N° 5



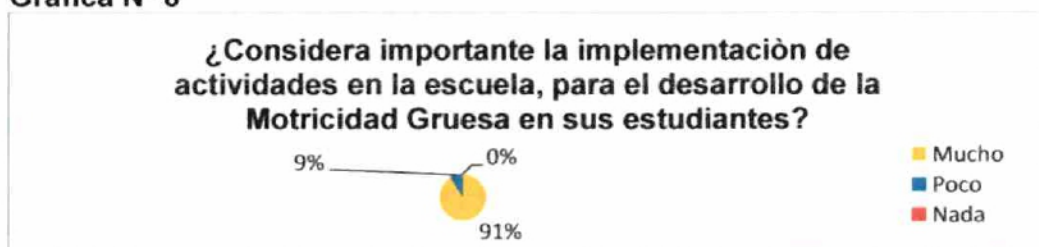
Gráfica N° 6



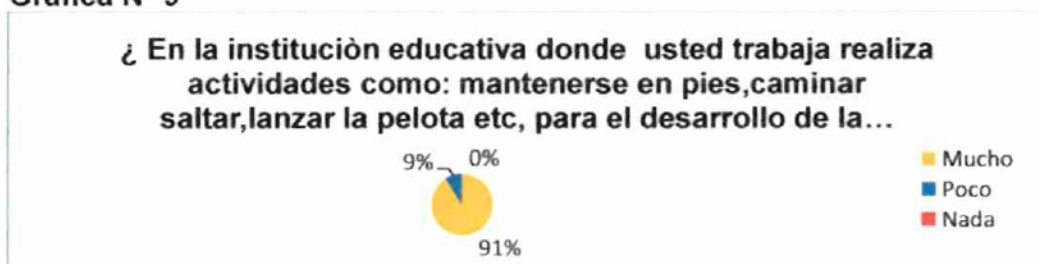
Gráfica N° 7



Gráfica N° 8



Gráfica N° 9



### **3.1.1. Análisis de encuestas realizadas a los docentes**

#### **Gráfica N°1**

Los docentes del C.E.B.G Cerro Puerco poseen muy poco conocimiento sobre la motricidad gruesa. Por lo tanto, es importante que estos docentes conozcan los niveles que ayudan a desarrollar la motricidad gruesa. Este tipo de falta de conocimiento se puede observar en el gráfico N° 1. En el gráfico N° 2, 3, 5 y 6, se muestra que los estudiantes muestran movimientos incontrolables, falta de coordinación.

#### **Gráfica N°2**

Según los docentes del C.E.B.G. de Cerro Puerco, menos de la mitad de los estudiantes demuestran movimientos incontrolables; al caminar, como lo demuestra en el gráfico N° 2; lo que se puede observar también en la gráfica N° 5 con la falta del sentido de la lateralidad. Esto se debe reforzar implementando actividades de motricidad con los estudiantes, lo que se demuestra la gráfica N° 6, 7 y 1.

#### **Gráfica N° 3**

Se registró que los docentes han notado poca coordinación en los estudiantes, los que se demuestra también, en la gráfica N° 5 con la falta del sentido de la lateralidad y en falta de equilibrio tiene un conocimiento medio, grafica N° 4.

#### **Gráfica N° 4**

Los docentes han observado muy poca deficiencias, en cuanto a la falta de equilibrio y que no se les hace difícil realizar actividades comunes. Esto genera que mantienen un poco de control sobre su cuerpo. Lo que se demuestra también en la gráfica N° 5 con muy poco problemas del sentido de la lateralidad. Sin embargo, los docentes consideran importante, que se realice actividades para el desarrollo de la motricidad gruesa reflejado en la gráfica N° 8.

#### **Gráfica N° 5**

Los estudiantes tienen poco problema de lateralidad debido al aporte de la asignatura de educación física en los diferentes niveles de su enseñanza. Pero, consideran que se deben implementar muchas actividades para reforzar la motricidad gruesa reflejada en el porcentaje de la gráfica N° 8.

#### **Gráfica N° 6**

Según los docentes del C.E.B.G Cerro Puerco realizan muy poca actividades motrices que ayuden a mejorar las capacidades básicas de los estudiantes. Por lo tanto, la investigación ampliará los conocimientos de los profesores, para que fortalezcan esta área que contribuirá a mejorar la salud y la motricidad gruesa en los estudiante gráfica N° 5.

### **Gráfica N° 7**

Es de mucha importancia esta pregunta, pero muchos docentes no la desarrollan debido al poco conocimiento que tienen sobre el tema. Estos escasos conocimientos también lo demostraron en la gráfica número N° 1. No obstante, al desconocer lo referente a la motricidad gruesa no tienen en cuenta, que al caminar, saltar, mantenerse en pie, están los estudiantes realizando actividades de motricidad gruesa grafica N° 9.

### **Gráfica N° 8**

La gran mayoría de los profesores han manifestado que es de suma importancia la implementación en las escuelas de actividades que tiendan a desarrollar las capacidades motrices de los estudiantes. Y que lo realice una persona capacitada y preparada, como los profesores de Educación Física. Sin embargo, esta es una actividad que realizan diariamente los estudiantes, pero sin la debidas supervisión y recomendaciones; grafica N° 9; al realizar estas actividades los alumnos tienen pocas faltas de coordinación.

### **Gráfica N° 9**

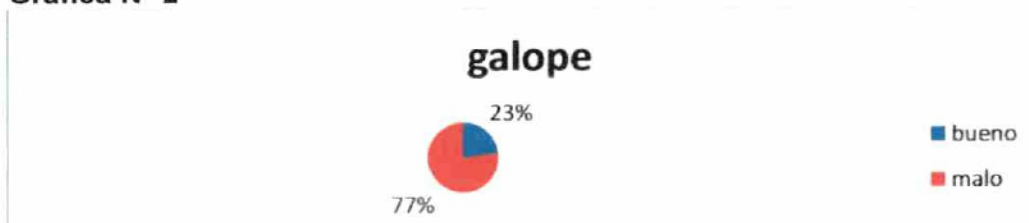
Los docentes han considerado que si se realizan actividades que favorezcan el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes le será más fácil realizar movimiento coordinados y dirigidos., Sin embargo, lo docentes encuestados también, tienen poco conocimientos del tema de la motricidad gruesa, gráfica N° 1. Por lo tanto, esta actividad les ayudaría a ellos, en la falta de equilibrio y movimientos incontrolable gráfico N° 2, 3, y 5.

### 3.2. Análisis de la leyenda del test de Ulrich

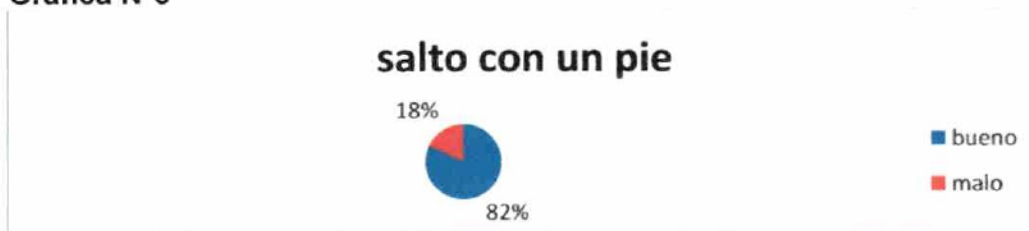
Gráfica N°1



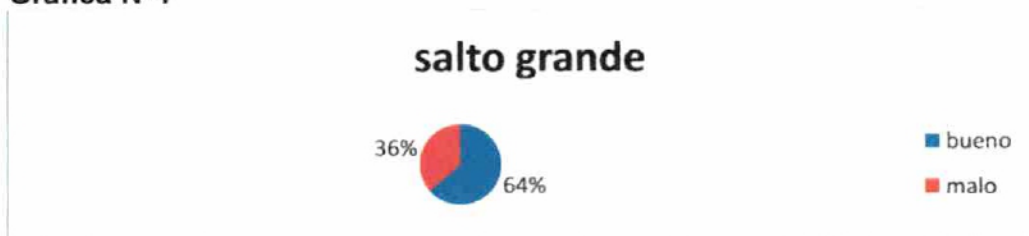
Gráfica N° 2



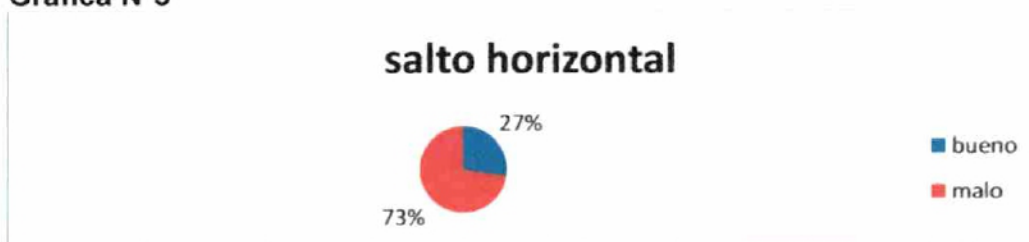
Gráfica N°3



Gráfica N°4



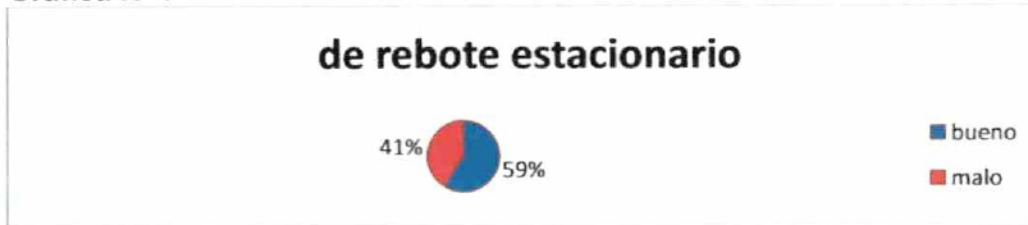
Gráfica N°5



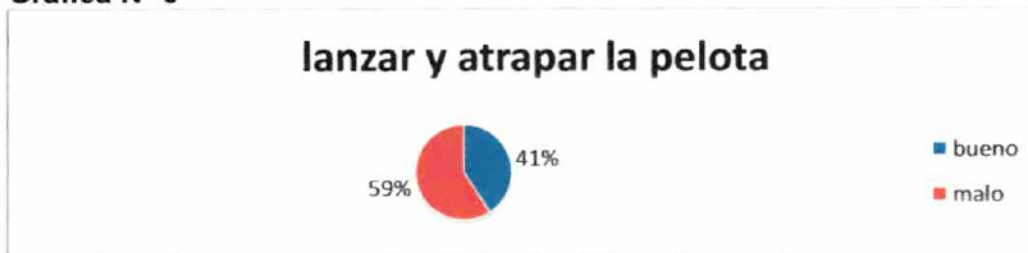
Gráfica N° 6



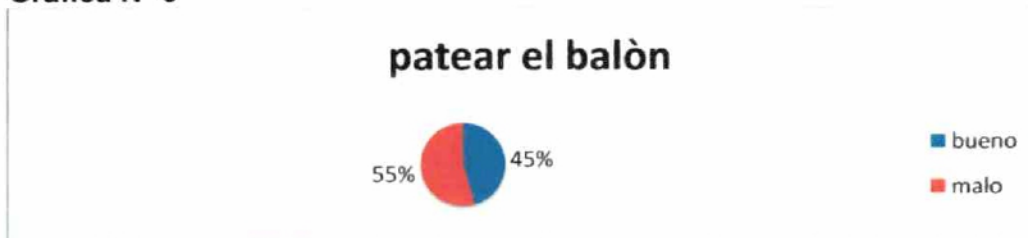
Gráfica N° 7



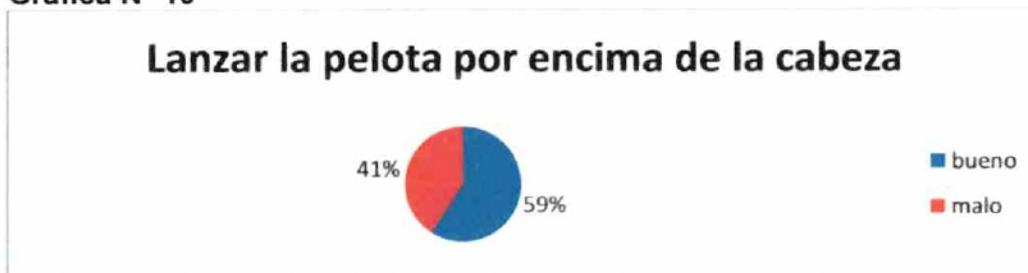
Gráfica N° 8



Gráfica N° 9



Gráfica N° 10



### **3.2.1. Análisis de las encuestas de los ejercicios del test de Ulrich**

#### **Gráfica N° 1**

Los datos demuestran que los estudiantes coordinan bien los movimientos, para desplazarse de un lado al otro. Pero en lo que es el galope y el salto horizontal están bastante deficientes gráfica N° 5 y 2, esto se debe a la falta de conocimiento, ya que estos movimientos son dirigidos, mientras que el desplazamiento es un movimiento que realizan de forma innata.

#### **Gráfica N°2**

Los estudiantes no poseen la técnica adecuada para ejecutar el galope ya que es una prueba nueva para ellos, por lo tanto, se le complica seguir las instrucciones dadas por el docente. Sin embargo, en la gráfica N° 2, 4 y 1 realizan bastante bien los desplazamientos debido a que, son ejercicios de pocos movimientos y los realizan con frecuencias como parte de su diario vivir, ya sea para recrearse o para desplazarse de un lugar, a otro.

#### **Gráfica N°3**

La mayoría de los estudiantes realizan el salto con un pie bastante bien, esto demuestra que poseen buena potencia y fuerza en sus miembros inferiores, así, como en el desplazamiento gráfica N° 1 y en el salto grande gráfica N° 4. Podemos observar que en lo que respecta a los movimientos que han desarrollado desde la infancia son bastante diestros, lo realizan bastante bien, sin embargo se le complica cuando son movimientos bajo directrices nuevas como lo vemos en la gráfica N° 2.

#### **Gráfica N° 4**

La mayoría de los estudiantes realizaron el salto grande con facilidad; ya que es unos movimientos que ellos realizan desde su infancia, y lo hacen continuamente para desenvolverse en su entorno como lo vemos en la gráfica N° 1, 3.

#### **Gráfica N° 5**

Los estudiantes poseen escasos conocimientos en el movimiento del salto horizontal; ya que poseen pocos conocimientos teóricos sobre estos tipos de habilidades, ya que no coordinan; por lo tanto, les falla la concentración y los lleva a realizar movimientos sin orientación. Como lo vemos en la gráfica N° 2, 5, 8; debido a la falta de coordinación.

#### **Gráfica N° 6**

Los estudiantes tienen un control adecuado de su cuerpo, es por eso que realizan los movimientos donde involucre varios segmentos de su cuerpo con facilidad. Ya que, no implican muchos movimientos sino que se mantienen en un solo lugar; no sucede así con aquellos ejercicios en donde tienen que utilizar otro movimiento involucrando otra parte del cuerpo. Esto lo podemos observar también en la gráfica N° 8 y 9.

### **Gráfica N° 7**

La coordinación en el rebote estacionario lo realizaron bien, porque este ejercicio no involucra otros movimientos, los estudiantes manifiestan pocas dificultad cuando se trata de realizar movimiento de un solo ritmo, como en el gráfica N° 10; ya que esto son de los movimientos básico que han desarrollado desde su infancia.

### **Gráfica N°8**

En la gráfica N° 8 observamos que los alumnos presentan dificultad en lo que es lanzar y atrapar una pelota utilizando una sola mano. Este ejercicio se le dificulta porque tienen que concentrarse en dos actividades al mismo tiempo y utilizar una mano, a lo que no están acostumbrado. Sin embargo, cuando se trata de hacer ejercicio donde no involucre más de dos rutina como lo vemos en el grafica N° 9 no tienen dificultad, porque involucra más concentración para seguir varias indicaciones.

### **Gráfica N° 9**

Los movimientos de los estudiantes es algo rustico a la hora de ejecutar la técnica de patear el balón, habría que mejorar la destreza de este fundamento. Porque estos movimientos lo realizan de forma rutinaria aprendida de forma empírica y al tratar de dirigir los movimientos para darle formalidad se desorientan porque no pueden acatar más de dos instrucciones al mismo tiempo, podemos observar esta dificultad también en el gráfico N° 5 y 7.

### **Gráfica N°10**

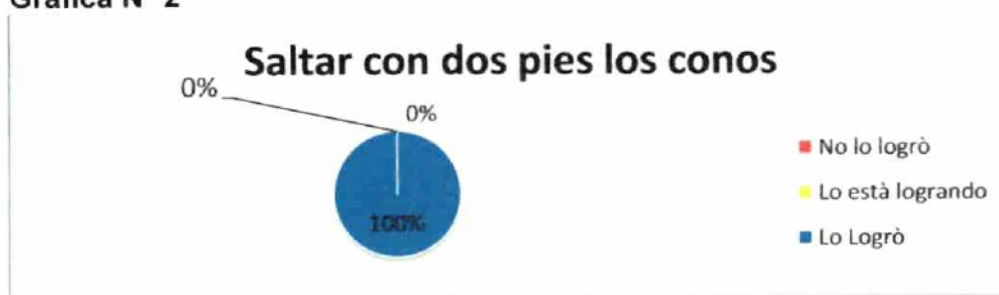
En estas grafica podemos observar que los estudiantes manejan mejor la habilidad y la técnica, para realizar este movimiento de lanzar la pelota por encima de la cabeza; sin embargo, también hay un porcentaje importante que se les dificulta este movimiento. Y nos quedamos con la conclusión de que los alumnos demuestran dificultad en los ejercicios que llevan una orientación con el fin de adquirir un aprendizaje nuevo como demuestra gráfica N° 9, 5, 2. Pero aquellas prueba que han realizado todo lo que llevan de su vida no tienen tanta dificultad, gráfico N° 1, 3, 4, 10 ya que lo han desarrollado para desenvolverse en su entorno.

### 3.3. Resultados de los Ejercicios Físicos (prueba de intervención)

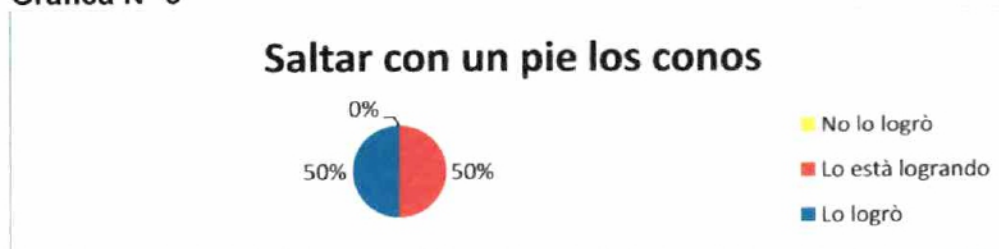
Gráfica N° 1



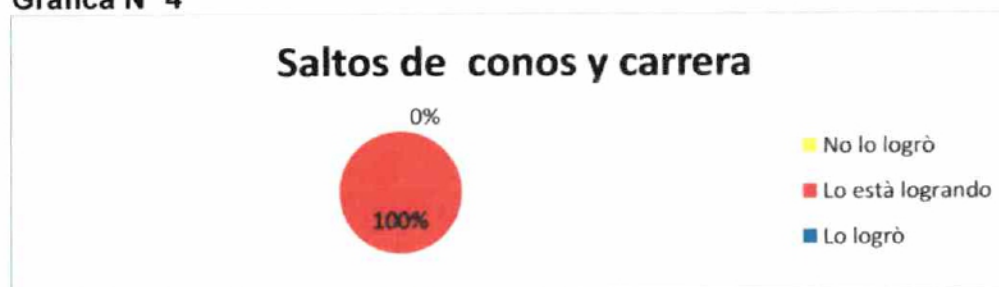
Gráfica N° 2



Gráfica N° 3



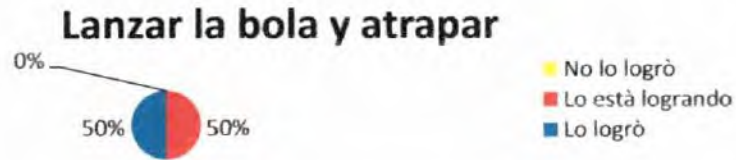
Gráfica N° 4



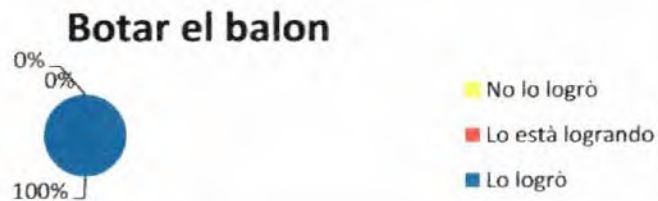
Gráfica N° 5



Gràfica N° 6



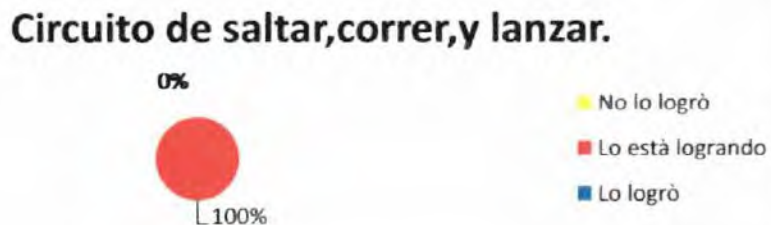
Gràfica N° 7



Gràfica N° 8



Gràfica N° 9



### **3.3.1. Análisis de los ejercicios de intervención**

#### **Gráfica N° 1**

La prueba de zic zac es un ejercicio que los estudiantes dominan. Siendo esta prueba habitual en las clases de educación física, cuando se realizan movimientos que implica desplazarse entre los conos no presentan dificultad, lo podemos esta afirmación, en la gráfica N° 2 y 7.

#### **Gráfica N° 2**

Los estudiantes de igual manera que en la gráfica anterior poseen la destreza para saltar por encima de los conos, lograron realizar estos movimientos con mucha facilidad cuando se marca con los conos los límites en la que deben realizar estos movimientos. Sin embargo en la gráfica N° 2, 5 y 6 tienen mucha dificultad para coordinar los movimientos que impliquen 2 movimientos al mismo tiempo.

#### **Gráfica N° 3**

Esta prueba necesita una buena coordinación, porque involucra el salto con los pies alternándolo cada uno; la mitad demostraron confusión y la otra lo lograron. Podemos ver esta misma confusión en la gráfica N° 5, lo que indica que los alumnos se le dificultan concentrarse, cuando tienen que coordinar dos movimientos al mismo tiempo.

#### **Gráfica N° 4**

Los estudiantes mejoran la prueba de salto de conos y carrera, por medio de la práctica siguiendo un dibujo. Sin embargo, tuvieron algunas confusión, por la cual, no hubo un logro completo en la realización de este ejercicio, ya que, tienen que seguir los lineamiento dada por el profesor; En la gráfica N° 8 manifiestan esta dificultad al no coordinar correctamente con otros compañeros.

#### **Gráfica N° 5**

En la mayoría de las prueba indican que los estudiantes están logrando mejorar el movimiento para así poder realizarla de la mejor manera posible. Pero, por las indicaciones que deben atender la mayor parte, no lograron, al igual que en la gráfica N° 3 al tener que coordinar varios movimiento se confunden ya sea por falta de concentración o conocimiento.

### **Gráfica N° 6**

Los estudiantes demuestran buena habilidad en esta prueba, involucrando más a las extremidades superiores y óculo-manual. Al lanzan el balón de baloncesto con las dos manos hacia arriba, luego deben apañarla con una mano y después con la otra, la mitad de los alumnos presentaron dificultad y la otra mitad lo lograron ya, que fue algo divertido para ellos. Como también lo observamos en la gráfica N° 3.

### **Gráfica N° 7**

En algunas pruebas se observa el movimiento controlado a la hora de realizar los ejercicios. Al botar el balón con una mano primero y después con la otra de un lado al otro de los conos, realizaron este movimiento con gran facilidad y lo lograron todos los participantes; esto, nos indica que cuando tienen que realizar rutinas involucrando un solo movimiento se concentran mucho mejor, como lo observamos también en la gráfica N° 2.

### **Gráfica N° 8**

Todos los estudiantes no manejan muy bien el movimiento o la mecánica del bateo con la ayuda de un compañero, al tener que coordinar los movimientos con otros compañeros; sin embargo, no presentan esta dificultad cuando realizan los movimientos individualmente como lo vemos en la gráfica N° 1, 2, 7.

### **Gráfica N° 9**

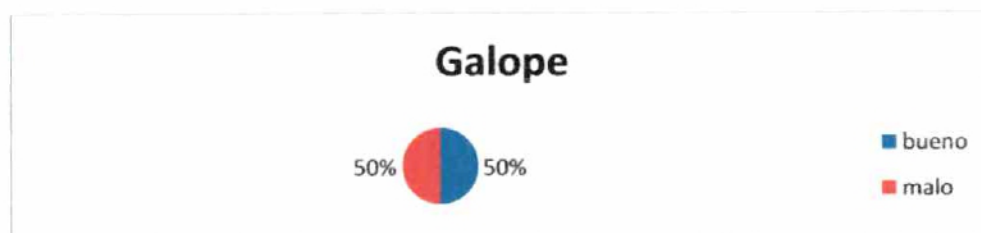
Los estudiantes al realizar salto, primero con los dos pies con una pelota de tenis en la mano luego correr hasta un cono y luego lanzar hacia un cono para medir la precisión demostraron una pequeñas dificultad y no lo lograron completamente, sin embargo, con un poco más de práctica lo lograrán, como en la gráfica N° 2

### 3.4. TEST FINAL DE ULDRISH

Gráfica N° 1



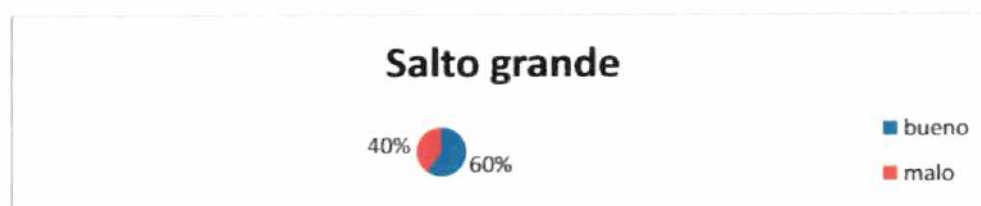
Gráfica N°2



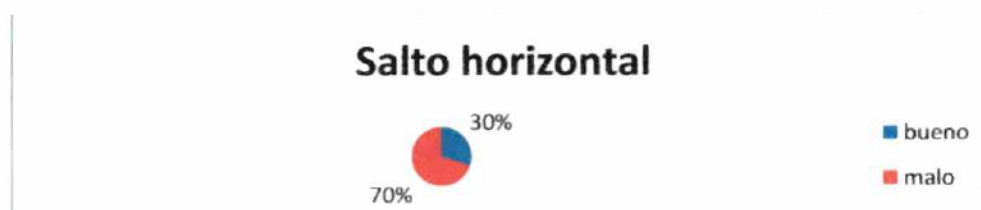
Gráfica N° 3



Gráfica N° 4



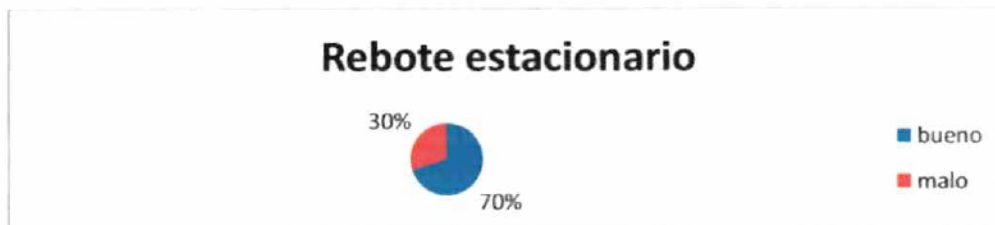
Gráfica N° 5



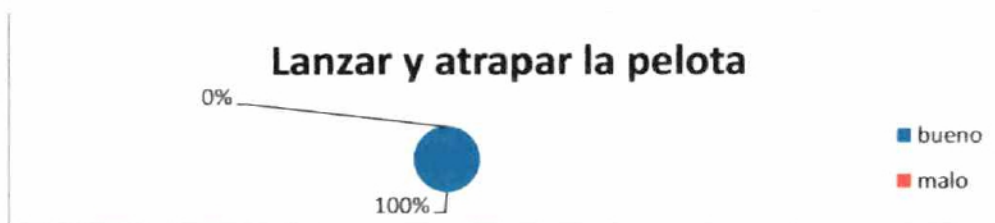
Gráfica N° 6



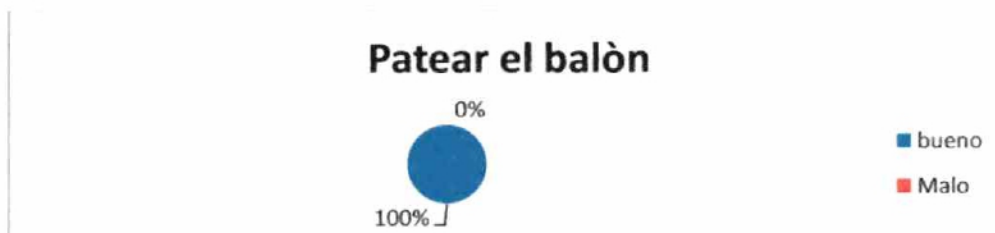
Gráfica N° 7



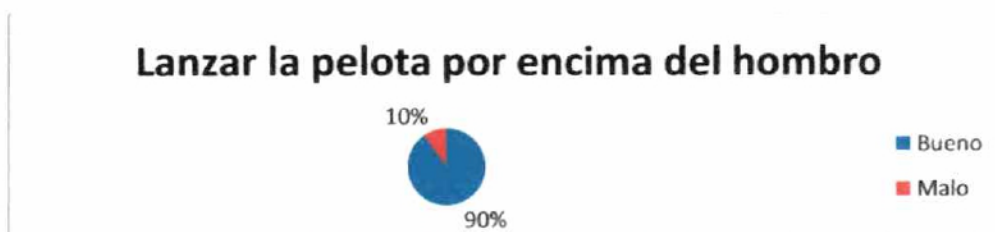
Gráfica N° 8



Gráfica N° 9



Gráfica N° 10



### **3.5. Análisis del Test final de Ulrich**

#### **Grafica N° 1**

La gráfica demuestra que los ejercicios de intervención ayudaron notablemente. Ya que en la prueba de desplazamiento lograron un desplazamiento excelente, atendiendo también las indicaciones dadas por el docente. Este aprendizaje también, lo demostró bastante bien en la gráfica N° 8.

#### **Grafica N° 2**

La prueba de galope posee su dificultad a la hora de realizarla queda demostrado en las grafica que solo la mitad de los estudiantes logró mejorar. Ya que tienen que seguir un movimiento controlado; al igual que en la gráfica N° 4.

#### **Grafica N° 3**

Todos los estudiantes realizaron correctamente la prueba de salto con un pie. Mantuvieron un equilibrio bueno, al igual que el desplazamiento en la gráfica N° 1.

#### **Grafica N° 4**

La prueba de salto grande necesita mayor fuerza y buena mecánica de la ejecución, por lo tanto más de la mitad logró realizarla. Algunos demostraron dificultad. Mantuvieron equilibrio pero no concentración por lo tanto, No seguían correctamente las indicaciones. Al igual que la gráfica N° 7; tienen que mejorar la concentración.

#### **Grafica N° 5**

La prueba de salto horizontal se hace necesario trabajarlo más para poder ejecutarla, menos de la mitad lo realizó. Esto no indica que un poco de práctica puede mantenerse sobre la línea y flexionar. Esto requiere concentración y practica como el resultado de la gráfica N° 2.

#### **Grafica N° 6**

En esta gráfica observamos que los estudiantes tuvieron bastante dominio del ejercicio que se le indicó ya que alguno ya lo realizan como recreación; ya que, poseen algo de práctica aunque emplean movimientos rústicos, para este ejercicio. En la gráfica numero N° 2 también, observamos un buen dominio; ya que, son ejercicio en la que no debe movilizarse y lo realizan individual.

**Grafica N° 7**

Como lo hemos dicho anteriormente los ejercicios en la que no implica otros movimientos los estudiantes se desenvuelven bastante bien, como lo observamos en esta gráfica y en la número N ° 9.

**Grafica N° 8**

Al realizar este tipo de ejercicio de lanzar y atrapar, los estudiantes lograron mantener la concentración y coordinaron perfectamente; este ejercicio es similar al que representa el gráfico N ° 6 con un resultado bastante bueno.

**Grafica N° 9**

En esta gráfica los alumnos demostraron un dominio total del balón, Ya que, son movimientos que no implican muchos desplazamientos, como el resultado de la gráfica N ° 5 y 6.

**Grafica N° 10**

En esta grafica en la que, la pelota de tenis debe cruzarla por encima del hombro, la gran mayoría de los estudiante dominaron con bastante destrezas la pelota de tenis; no así en las grafica N° 5, y 2.

### 3.5. Cronograma

Actividades	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
1. Consultas bibliográficas	*	*										
2. Aplicación de entrevistas			*									
3. Aplicación del programa			*	*								
4. Análisis de datos				*								
5. Transcripción de textos				*								
6. Redacción del proyecto				*	*							
7. Consulta, revisión y correcciones				*	*							
8. Sustentación						*						

### 3.6. Presupuesto

<u>Descripción</u>	<u>Costo</u>
• Compra de libros	B/. 100.00
• Compra de herramientas de trabajo	B/. 200.00
• Transporte	B/. 200.00
• Alimentación	B/. 150.00
• Hospedaje	B/. 150.00
• Impresión de textos	B/. 100.00
• Otros	<u>B/. 280.00</u>
<b>TOTAL</b>	<b>B/. 1,180.00</b>

## **CONCLUSIONES**

## CONCLUSIONES

Al finalizar este Programa de Intervención se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- 1) Que los estudiantes del C.E.B.G de Cerro Puerco posee falta de coordinación, en los ejercicios de motricidad gruesa y más, cuando se les da instrucciones para realizar ejercicio, que ellos desconocen o en la que deben llevar acabo dos o tres movimientos simultáneos como lo podemos observar en la gráfica 3 y 4 de lo que es prueba de intervención.
- 2) Que los Docentes de este Centro Educativo poseen casi nada o desconocen en su mayoría lo que es Ejercicios de Motricidad Gruesa; por lo tanto, no lo ponen en práctica; ya que consideran que estas actividades lo debe realizar el profesor de Educación Física que es el conocedor de esta materia; lo observamos en la gráfica 1, 6,7 ,8., en la encuesta realizado a los docentes.
- 3) Los Estudiante de C.E.B.G. Cerro Puerco con los ejercicios practicado, hubo un leve mejoramiento en los movimientos de coordinación. Lo observamos en la gráfica N° 6,4 10, de los ejercicios del test de Ulrich.
- 4) Que los estudiantes presentaron muchas deficiencias en los ejercicios que implican realizar uno o varios movimientos simultáneos grupales, quedando demostrado en la gráfica 5, del test final de uldrish.
- 5) Los estudiantes demostraron bastante equilibrio. en aquellos ejercicios que realizan desde pequeño, ya que, lo han desarrollado con su crecimiento y como recreación en su entorno; está claro que se debe seguir trabajando en actividades que busquen desarrollar la Motricidad Gruesa. Ya que, lo realizan bastante bien, pero con movimientos rústicos. Demostrado en la prueba de intervención 1, 2, 7 de la prueba de intervención, y en la gráfica 3,1, 6 test final de ulrish.

## **RECOMENDACIONES**

## RECOMENDACIONES

1. A la Universidad de Panamá, para que continúe fomentando la investigación científica en el campo de la Educación Física.
2. A los docentes de la escuela de Educación Física, para que continúen con su labor formadora del recurso humano en esta disciplina tan necesaria en nuestro Sistema Educativo.
3. A los padres de familia del Centro de Enseñanza Básica General de Cerro Puerco, para que brinden el apoyo necesario a los estudiantes que cursan el Séptimo Grado para que mejoren sus Destrezas Motoras Gruesas.
4. A la administración del Centro de Enseñanza Básica General de Cerro Puerco, para que brinde el apoyo necesario a los educadores de Educación Física, con la finalidad de fomentar actividades que fortalezcan las destrezas motrices gruesas entre la población estudiantil del plantel.

## **BIBLIOGRAFIA**

- ARCE VILLALOBOS, M. D. y CORDERO ÁLVAREZ M.D. (1996). *Desarrollo motor grueso del niño en edad preescolar*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- BAQUE GUALE, J. V. (2013). *ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA*. Quito: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- BOMPA, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. Madrid: Editorial Hispano Europea.
- CABEZUELO, G. (2010). *El desarrollo psicomotor: desde la infancia hasta la adolescencia*. Madrid: Narcea Ediciones.
- CABRERA, M & SOTO, J. (2012). Informe de lo experimentado en la Convención Mundial de Psicomotricidad (Habana, Cuba del 01 al 05 de 2012).
- CARLOS ALBERTO, J. (2005). *La iinteligencia lúdica: juego y neuropedagogía en tiempos de transformación*. Bogotá: Arte Joven.
- COLEMAN, JOHN y HENDRY, LEO. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Morata.
- DÍAZ BOLIO, N. (2012). *Juegos y actividades para el desarrollo psicomotor*. ✓ Buenos Aires: Limusa.
- DUQUE YEPES, H. (2005). *Desarrollo integral del niño: guía para padres*. Bogotá, Editorial San Pablo.
- ESPAÑA, M. D. (2006). *Educación física*. Madrid: Centro de Estudios Vector.
- LÁZARO LÁZARO, A. (2000). El equilibrio humano: un fenómeno complejo. *Motrik*, v. 2.
- LUNA P., L. (2010). Equilibrio estático y dinámico en niños y niñas de 6 años de edad de las escuelas municipales urbanas de la comuna de Santa Juana. *Horizonte Ciencias de la Actividad Física*, v. 1, n.1.
- MORENO MURCIA, J.A. (1998), *Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico*. Madrid: Paidós.

PAROLARI, F. (2005). *Psicología de la adolescencia: despertar para la vida*. Bogotá: San Pablo.

POLONIO LÓPEZ, A. (2008). *Terapia ocupacional en la infancia: teoría y práctica*. Barcelona, Médica Panamericana.

RUÍZ PÉREZ, L. M. (2010). *Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte*. Madrid: Revista Deporte.

SADURNÍ i BRUGUÉ, MARTA; ROSTÁN SÁNCHEZ, CARLES; SERRAT SELLABONA, ELIZABET y PLANAGUMÁ OLIVERAS, PILAR. (2008). *El desarrollo de los niños, paso a paso*. Barcelona: UOC.

SMITH WEINBERG, R. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.

VARGAS, R. (2010). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. Universidad Autónoma de México.

WALLON, T. (1980). *El juego y la motricidad infantil*. Buenos Aires, Paidós.

## **ANEXOS**



Foto N°1: Entrada principal del Centro Educativo Cerro Puerco.



Foto N°2: Los Educadores Físicos Pedro Rodríguez, David Barría y Fabián Mojica.

**Fotos N° 3 y 4: Aplicación del 1° Test de Dale A. Ulrich**



## Fotos N° 5 y 6: Ejercicios de intervención



## Fotos N° 7 y 8: Aplicación del 2° Test de Ulrich

