

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

***Trabajo de Diploma para optar por el título de
Licenciada en Cultura Física***



***Juegos menores para mejorar las habilidades motrices
básicas de los alumnos de segundo grado***

Autor: Dalia Rivero Yero

Tutor: MSc. Aliuska Suárez Calderón



Declaración de autoridad.

Hago constar que la presente investigación fue realizada en la Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, como parte de la culminación de la Licenciatura en la especialidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Autorizando que la misma sea utilizada por la Institución para los fines que estime conveniente, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentada en evento ni publicada sin la aprobación de la Universidad.

Firma del autor.

Firma del tutor.

Firma del Cotutor.

Los abajo firmantes certificamos que la presente investigación ha sido revisada según acuerdos de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científico Técnica.
Nombre y Apellidos.

Computación.
Nombre y Apellidos.

Pensamiento



2013-2014

“Inculcarle el hábito de la educación física, enseñarle el deporte, ayuda físicamente al niño y ayuda mentalmente al niño, lo prepara para la vida...”Fidel Castro Ruz

21 DE OCTUBRE DE 1964

2013-2014

Dedicatoria





*A mis hijos, para servirle de guía.
A mi esposo; que sin su ayuda no hubiese salido adelante.
A mi familia, que me sirven de estímulo constante.
A mi profesora Aliuska Suárez Calderón por su dedicada atención
y dedicación como pedagoga y guía de sus discípulos.
A mis compañeros, quienes brindaron su apoyo incondicional en la
realización de este trabajo.
A todos... ¡Gracias!*

Agradecimientos



- ✍ *Agradecer encarecidamente la ayuda desinteresada y cooperación de amigos que dedicaron parte de su valioso tiempo a la culminación de este trabajo que con su esfuerzo pude salir adelante.*
- ✍ *A mi tutora: MSc. Aliuska Suárez Calderón, por su constante y permanente colaboración durante todo el desarrollo de la investigación.*
- ✍ *A los maestros y alumnos de la escuela “José Dionisio San Román” del municipio Palmira, en especial a los Grupos de 2do A y B.*
- ✍ *A todos mis familiares y profesores y a los que de una forma u otra contribuyeron a su realización en especial a mis hijos, mi madre y esposo que transitaron junto a mi lado rompiendo todo tipo de adversidades, mi agradecimiento eterno.*
- ✍ *A nuestra Revolución que me dio la posibilidad de superarme para alcanzar la Licenciatura en Cultura Física.*

Resumen



La investigación se titula “Juegos menores para mejorar las Habilidades Motrices Básicas de los niños de segundo grado”, tiene como objetivo seleccionar juegos menores, se utilizaron varios métodos del nivel teórico (histórico-lógico, analítico-sintético y el inductivo-deductivo), así como del nivel empírico (la observación, la encuesta y el experimento), permitiendo determinar el comportamiento de las habilidades motrices básicas de los niños de segundo grado, se utilizó el método estadístico matemático para ver el comportamiento de los datos recopilados. Se pudo observar que la habilidad motriz básica con mayor deficiencia es el equilibrio. Con la aplicación de los juegos se constató que existieron cambios significativos entre los momentos de la observación. **Palabras claves:** juegos y habilidades motrices básicas.

Abstract

The investigation titled Younger games itself for the better Abilities Motrices Básicas of the children of second grade, aims at selecting younger games, several methods of the theoretic level utilized themselves (historic logician, analytical synthetic and the inductive deductive), thus like of the empiric level (the observation, the opinion poll and the experiment), permitting to determine the behavior of driving basic abilities of the children of second grade, it utilized the mathematical statistical method to see the behavior of compiled data itself. It could be noticed that driving basic ability with bigger deficiency is the equilibrium. The fact that significant changes among the moments of the observation existed verified itself with the application of games.

Key words: Games and driving basic abilities.

Índice



Introducción.....	1
CAPITULO I: Fundamentación Teórica.	6
CAPITULO II: Fundamentos Metodológicos	19
CAPITULO III: Análisis de los Resultados.....	22
Conclusiones.....	29
Recomendaciones.....	30
Bibliografía	
Anexos	

Introducción



Los primeros seres humanos disfrutaron de una expectativa corta de vida, comparada con la mayoría de las sociedades actuales. El hombre evolucionó fundamentalmente por la necesidad de sobrevivir, desarrollando nuevas características mentales y físicas.

A través del tiempo surgen tendencias y elementos de juicio para garantizar los beneficios de las actividades físicas organizadas. Los movimientos fueron necesarios para el hombre desde que utilizó su energía cinética como estímulo óptimo en la realización de actividades dirigidas a subsistir en su lucha contra la naturaleza, la carrera, el salto, la natación, los escalamientos, los lanzamientos, la lucha, fueron manifestaciones instintivas desarrolladas en la comunidad primitiva.

El desarrollo y el perfeccionamiento físico del individuo se fundamentan en las condiciones de vida cambiantes ininterrumpidamente, en la amplitud de la práctica educativa y en la progresiva conciencia social del pueblo, lo cual determina los objetivos, el contenido, los métodos, las formas y la organización de la Educación Física.

La Educación Física se vale de los juegos, la gimnasia y los deportes para lograr sus objetivos en la formación de la personalidad de las nuevas generaciones. Estos medios permiten el desarrollo de habilidades motrices básicas y deportivas, las capacidades físicas y la transmisión de conocimientos teóricos, además de poseer particularidades metodológicas para su desarrollo.

Las habilidades motrices básicas son adquiridas por el aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales, a partir de los cuales, el individuo puede realizar habilidades más complejas.

Al respecto el CD de la Universalización (2004) clasifica las habilidades motrices básicas que se emplea en la Carrera de Cultura Física en: carrera, marcha, saltos, equilibrios, lanzamiento y atrapes, escalamiento, arrastramiento, elevación y traslado de pesos.

Según Cidoncha Falcón V. y Erika Díaz Rivero (2010) las habilidades motrices básicas son adquisiciones de determinados patrones motores que parten de la propia motricidad natural para propiciar su utilización en condiciones cualitativa y cuantitativamente diferentes, y que permiten la realización de nuevos aprendizajes. Se desarrollan estas habilidades al crear situaciones de aprendizaje que permitan a los alumnos explorar posibilidades diferentes de respuestas.

Teniendo en cuenta la clasificación anterior, en esta investigación se abordan las habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar y atrapar.

Sánchez B. (1986), manifiesta que las habilidades motrices básicas establecen cuatro fases en la distribución de los contenidos de la Educación Física en las edades escolares y se consideran específicamente significativas para el desarrollo, la distribución y aprendizaje óptimo de los diferentes contenidos de Educación Física.

1^{ra} Fase: Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales. (4 a 6 años)

2^{da} Fase: Desarrollo de habilidades motrices básicas. (6 a 9 años)

3^{ra} Fase: Iniciación de las habilidades motrices específicas y de desarrollo de los factores básicos de la condición física. (10 a 13 años)

4^{ta} Fase: Desarrollo de las actividades motrices específicas y desarrollo de la condición física. (14 a 16 años).

En la investigación se trabaja en la segunda fase, referida al desarrollo de habilidades motrices básicas, las cuales permiten asimilar hábitos motores aplicados de vital importancia para la defensa y las actividades laborales de cualquier sujeto en estas edades.

Existen autores tales como, Flores A. (2000); Castañer Balcells M. y Oleguer Camerino Foguet (2001); Díaz (2001); que hacen referencia a las habilidades motrices básicas en Secundaria Básica.

La autora Hernández Moya (2003), hace un diagnóstico inicial de las habilidades motrices básicas en el primer ciclo y Colina Villa (2005), se refiere a la planificación docente de las habilidades motrices básicas.

Pino Tejeda, E. R. (2010) propone medios de enseñanza alternativos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de octavo grado.

En un postgrado impartido por Martínez Acosta, J. (2010), trata sobre los Juegos para potenciar las habilidades motrices deportivas en las clases de Atletismo en los alumnos de tercer grado.

Chamorro González D. (2010) en su tesis de diploma hace referencia a una propuesta de Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas en niños de cuarto grado.

En Cienfuegos se han realizado varias investigaciones tales como la de Coll García N. (2011) sobre juegos para el aprendizaje de las habilidades motrices básicas en agua, Ruiz Terry Y. (2011) investigó sobre un complejo de juegos para el desarrollo de las

habilidades motrices básicas y D. Borroto Feliciano (2011) quien investigó acerca de una alternativa de juegos pequeños para mejorar la motricidad y equilibrio en adultos mayores. Según las bibliografías consultadas existen documentos que abordan el diagnóstico y los materiales didácticos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, y también se han creado juegos para potenciar, mejorar y garantizar el aprendizaje de estas habilidades.

A pesar que existen varias investigaciones acerca del tema en estudio aún persiste la **situación problemática** relacionada con insuficiencias en las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “José Dionisio San Román” del municipio Palmira.

Problema científico:

¿Cómo mejorar las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “José Dionisio San Román” del municipio Palmira?

Objeto de estudio: Proceso enseñanza - aprendizaje

Campo de acción: Las habilidades motrices básicas.

Objetivo general:

Valorar la influencia de juegos menores en las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “José Dionisio San Román” del municipio Palmira.

Objetivos específicos:

1. Determinar el comportamiento de las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “José Dionisio San Román” del municipio Palmira.
2. Seleccionar juegos menores para mejorar las habilidades motrices básicas.
3. Evaluar desde su puesta en práctica los juegos menores seleccionados.

Hipótesis científica:

Con la aplicación de juegos menores se mejora las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “José Dionisio San Román” del municipio Palmira.

Operacionalización de las variables dependiente: habilidades motrices básicas

Indicadores	Excelente (E)	Muy Bien (MB)	Bien (B)	Regular (R)	Insuficiente (I)
Correr	Apoyo en la parte delantera de los pies y coordinación de brazos y piernas, corre en línea recta hasta 30 m y responde a la voz de salida.	No apoya los pies en la parte delantera de los mismos.	No apoya los pies en la parte delantera de los mismos y no coordina los brazos y piernas	No apoya los pies en la parte delantera de los mismos ni coordina los brazos y piernas, no corre en línea recta	Cuando el alumno no es capaz de cumplir con ninguna de estas tareas.
Saltar Salto de profundidad	Mantiene el equilibrio después de la caída, inicia el salto desde 50 cm de altura, realiza el salto hacia diferentes lugares. Lleva la vista al frente durante la caída	Mantiene el equilibrio durante la caída pero no lleva la vista al frente	No mantiene el equilibrio ni la vista al frente	No logra saltar lo indicado, ni logra mantener el equilibrio durante la caída	Cuando el alumno no es capaz de cumplir con ninguna de estas tareas.
	No frena la velocidad al llegar al área de despegue, amortigua la caída con ambas piernas evitar que los pies toquen la cuerda o barrilla.	Frena la velocidad al llegar de despegue.	Frena el impulso en el área de despegue, no amortigua la caída.	Frena el impulso, no amortigua la caída y los pies tumban la barrilla.	Cuando el alumno no es capaz de cumplir con ninguna de estas tareas.
	Despega con un solo pie desde la marca sin detener el impulso de la carrera, caer con las piernas semiflexionadas manteniendo la vista al frente.	Despega con un solo pie pero no desde la marca colocada previamente.	Detiene el impulso de la carrera.	Detiene el impulso de la carrera y no despega con un solo pie.	Cuando el alumno no es capaz de cumplir con ninguna de estas tareas.
Lanzar-Atrapar	Individualmente con la mano derecha y la mano izquierda. Agarrar la pelota correctamente. Realizar tareas indicadas y alcanzar distancias deseadas. Colocarse correctamente durante el lanzamiento.	Lanza de forma individual, con una sola mano.	No realiza el lanzamiento con ambas manos, ni agarra correctamente e la pelota.	No lanza con ambas manos, no agarra correctamente la pelota, no se coloca correctamente durante los lanzamientos.	Cuando el alumno no es capaz de cumplir con ninguna de estas tareas.

Estructura de la tesis

El trabajo de diploma se estructura en tres capítulos, uno inicial para contextualizar todo lo referido acerca de las habilidades motrices básicas (conceptos, clasificaciones), así como la importancia de los juegos, tipos de juegos y su influencia en el organismo.

El capítulo dos, contiene las consideraciones metodológicas para el desarrollo de la investigación; se utiliza como métodos del nivel teórico, el histórico lógico, el analítico sintético y el inductivo deductivo y del nivel empírico la observación y el experimento.

El capítulo tres se dedica al análisis de los resultados de los diferentes métodos aplicados. En el trabajo se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografías consultadas y los anexos que complementa toda la información presentada.

Capítulo I: Fundamentación Teórica



Aprender conforma una unidad con enseñar; la enseñanza potencia, no solo el aprendizaje, sino el desarrollo humano siempre y cuando se creen situaciones en las que el sujeto se apropie de las herramientas que le permitan operar con la realidad y enfrentar al mundo con una actitud científica, personalizada y creadora.

Para Addine Fernández, F. (2004) un proceso de enseñanza-aprendizaje eficiente ubica a los estudiantes en situaciones que representan un reto para su forma de pensar, sentir, y actuar. En dicho proceso se develan las contradicciones entre lo que se dicen, lo que se vivencian y lo que se ejecuta en la práctica.

Continúa explicando que el proceso de enseñanza-aprendizaje se concreta en una situación creada para el estudiante aprender a aprender. Se constituyen en un proceso de toda acción, se consideran cinco etapas básicas: dialéctico donde se crean situaciones para que el sujeto se apropie de las herramientas que le permitan operar con la realidad y enfrentar al mundo con una actitud científica, personalizada y creadora.

Según Vygotsky (1973) el desarrollo infantil (...) la imitación y la instrucción desempeñan un papel fundamental, descubren las cualidades específicamente humanas de la mente y conducen al niño a nuevos niveles de desarrollo. Tanto en el aprendizaje del aula como el de las materias escolares, la imitación resulta indispensable. Lo que el niño pueda hacer hoy en cooperación mañana podrá hacerlo solo.

Por lo tanto, el único tipo de instrucción adecuado es el que marcha delante del desarrollo y lo conduce; debe ser dirigido más a las funciones de maduración que a los ya maduro (...) la educación debe estar orientada hacia el futuro, no hacia el pasado.

1. Para Galperin y sus seguidores (1979) en la actividad del sujeto se distingue la parte de dirección, llamada orientación y la parte ejecutiva, determinando la primera en lo esencial el éxito de la acción en su conjunto. En el aprendizaje la concepción preliminar de la tarea.
2. El dominio de la acción utilizando objetos.
3. El dominio de la acción en el plano del lenguaje audible.
4. La transferencia de la acción al plano mental.
5. La consolidación de la acción mental.

Según Rico Montero P. (2004) **aprendizaje** es un proceso de apropiación por el niño, de la cultura, bajo condiciones de orientación e interacción social. Hacer suya esa cultura, requiere de un proceso activo, reflexivo, regulado, mediante el cual aprende, de forma

gradual, a cerca de los objetos, procedimientos, las formas de actuar, las formas de interacción social, de pensar, del contexto histórico-social en el que se desarrolla y de cuyo proceso dependerá su propio desarrollo.

Otros elementos esenciales que caracterizan el aprendizaje son: su carácter social, individual, activo, de colaboración, significativo y consciente.

Como parte del aprendizaje, el alumno aprende conocimientos; procedimientos y estrategias de carácter intelectual general comunes a las diferentes asignaturas, como: la observación, la comparación, la clasificación, la descripción, la argumentación, la modelación, entre otras; procedimientos para una asimilación más consciente de los conocimientos, como son: las habilidades para planificar, controlar y evaluar la actividad de aprendizaje; normas de comportamiento y habilidades específicas de las diferentes asignaturas.

Los aspectos tratados anteriormente abarcan el aprendizaje en la escuela primaria desde esta concepción.

Según Ruiz Aguilera (2007) la Educación Física, abarca el conjunto de formas de practicar los ejercicios físicos con un fin educativo, en la pedagogía contemporánea constituye el proceso pedagógico que se realiza en las escuelas, encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimientos físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus convicciones de forma tal, que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social.

La Educación Física es fisiológica por la naturaleza de sus ejercicios, biológica por sus efectos, pedagógica por sus métodos y social por organización y actuación en cuyo centro se encuentra el hombre.

El desarrollo y el perfeccionamiento físico del individuo se fundamentan en las condiciones de vida cambiantes ininterrumpidamente, en la amplitud de la práctica educativa y en la progresiva conciencia social del pueblo, lo cual determina los objetivos, el contenido, los métodos, las formas y la organización de la Educación Física.

Al analizar la motricidad humana se ve la existencia de ciertos gestos motores que constituyen la base de cualquier ejecución motriz específica.

Dentro del análisis de la motricidad en la Educación Física escolar, diversos autores, tales como: (Harrow (1978), Sefeltd, (1979) y Álvarez de Zayas (1990) consideran que la habilidad es la dimensión del contenido que muestra el comportamiento del hombre en una rama del saber propio de la cultura de la humanidad.

La habilidad motriz es la preparación que adquiere el individuo mediante la ejercitación, que le permite realizar con éxito operaciones de tipo práctica. Siempre parten de los conocimientos y de las experiencias adquiridas las que le permiten establecer las relaciones entre el objetivo de la actividad, las condiciones en que deben desarrollarse y las formas de su realización.

Las habilidades motrices básicas pueden ser consideradas como el alfabeto del movimiento humano, las mismas generan cualquier tipo de respuesta motora que puede dar al hombre.

Las habilidades motrices básicas se caracterizan por una alta estabilidad en la secuencia de la acción, liberando relativamente la regulación de las acciones voluntarias conscientes, por cuanto las habilidades siempre parten de los conocimientos y de las experiencias adquiridas las que les permiten establecer las relaciones entre el objetivo de la actividad, las condiciones en que debe desarrollarse y las forma de su realización.

Al respecto Contreras Jordán, O. (1998) plantea que “Las habilidades motoras básicas son las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades motrices básicas”.

Batalla Flores A. (2000) define la habilidad motriz básica como: “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. “El aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas”.

Rodríguez Calvo, R. (2002) en su investigación plantea: “El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física, considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar”.

Para Ruiz Aguilera, A. (2007) Las habilidades motrices básicas “se caracterizan por una alta estabilidad en la secuencia de la acción, liberando relativamente la regulación de las acciones voluntarias conscientes, por cuanto las habilidades siempre parten de los conocimientos y de las experiencias adquiridas, las que les permiten establecer las relaciones entre el objetivo de la actividad, las condiciones en que debe desarrollarse y las forma de su realización”.

González, C. (2008) plantea: “la habilidad motriz básica en Educación Física se consideran acciones tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar”.

Las habilidades básicas son todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, estas se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimiento o gesto, formas que caracterizan las actividades arregladas y estandarizadas.

Sufeltd Verón (1978), realizó un análisis de las habilidades motrices básicas fundamentalmente conformaba uno de los elementos importantes a considerar por todo educador físico.

¿Por qué básicas fundamentales?

1. Porque son comunes a todos los individuos.
2. Porque han permitido la supervivencia del ser humano.
3. Porque son fundamentos de posteriores aprendizajes motrices.

La autora de este trabajo se adscribe a los criterio planteados por Sánchez Bañuelo (1986) la cual plantea que la distribución de los contenidos en la Educación Física Escolar, establece cuatro fases en el proceso de desarrollo de las habilidades motrices básicas en las edades escolares y las considera especialmente significativas para el desarrollo, la distribución y aprendizaje óptimo de los diferentes contenidos de la Educación Física.

1. **La primera fase** denomina “desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales”, va desde 4 – 6 años y corresponde al último ciclo de la educación infantil y primer ciclo de la enseñanza primaria. En esta primera fase se busca una mejora de las diferentes habilidades perceptivas, mediante la utilización de tareas motrices habituales, cuya finalidad es la mejora de los aspectos perceptivos implicados en la ejecución motriz (estructuración del esquema corporal, percepción temporal y espacial).

2. **La segunda fase** llamada “desarrollo de las habilidades motrices básicas” corresponde a las edades de 6 – 9 años y coincide con los ciclos inicial y segundo de la educación primaria. Los niños inician la escuela primaria con unos esquemas de movimientos relativamente estructurados y consolidados, lo que le permite un cierto grado de autonomía motriz y una posibilidad relativa de interacción con su entorno.
3. **La tercera fase**, “iniciación a las habilidades motrices específicas y de desarrollo de los factores básicos de la condición física”, abarca desde los 10 – 13 años y se corresponde con el segundo ciclo de enseñanza. En esta fase supone la culminación de la primera y permite desarrollar todas aquellas habilidades específicas a partir de las transferencias de los aprendizajes realizados anteriormente.
4. **La cuarta fase**, “desarrollo de las actividades motrices específicas y desarrollo de la condición física general”, abarca desde los 14 a los 16 años y corresponde al segundo ciclo incluyendo la secundaria y el bachillerato. Esta fase se caracteriza por el desarrollo de un número importante de habilidades específicas, entre ellas los deportes.

En esta investigación se hace alusión a la segunda fase referida a las habilidades motrices básicas, teniendo en cuenta que primero y segundo grado constituyen la primera etapa del primer ciclo, que los niños de ambos grados son muy similares y que es precisamente el trabajo escolar el que fundamentalmente irá favoreciendo y promoviendo su desarrollo y marcando las diferencias de lo que pueden hacer los niños de un grado y otro.

Plantea Del Villar Álvarez, F. y Julián Clemente J. A. (1998) Las habilidades motrices básicas se realizan aproximadamente en las edades comprendidas entre los siete y diez años, es decir, desde primero a cuarto grado de Educación Primaria.

En la distribución según los Programas de Enseñanza para la Educación Física, y atendiendo a los objetivos para el Primer Ciclo de la Enseñanza Primaria, aparece que en las clases se deben planificar los ejercicios dirigido al desarrollo de las habilidades motrices básicas.

En los diferentes grados de la enseñanza primaria cada una de estas habilidades se van trabajando paulatinamente e integrando los contenidos y aumentando el nivel de

complejidad y exigencias según el grado en que se encuentre el niño.

Según Alderete A. (1995) y Schilling A. (2005) en su investigación, clasifican las habilidades motrices básicas en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

- ✚ **Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.
- ✚ **No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.
- ✚ **De proyección-recepción:** Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar.

Al respecto el CD de la Universalización (2004) clasifica las habilidades motrices básicas que se emplea en la Carrera de Cultura Física en:

- ✚ Carrera.
- ✚ Marcha.
- ✚ Saltos.
- ✚ Equilibrios.
- ✚ Lanzamiento y captura de objetos.
- ✚ Escalamiento.
- ✚ Arrastramiento
- ✚ Elevación y traslado de pesos.

En la investigación que se lleva acabo se trabajará con algunas de las habilidades motrices básicas (Correr, saltar, lanzar-atrapar) en las cuales se harán referencias algunas definiciones dadas por diferentes autores:

Del Villar Álvarez, F. y Julián Clemente, J. A. (1998) plantean que **correr** es de estructura similar a la marcha o la caminata, se diferencia de esta en la llamada fase aérea y en la necesaria mayor fuerza para recibir el peso del cuerpo durante la misma.

Para Slocum y James (2007), "**correr** es una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire".

Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades

adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad. El niño ha de tener fuerza suficiente para impulsarse hacia arriba y hacia delante con una pierna, entrando en la fase de vuelo o de suspensión, así como la capacidad de coordinar los movimientos rápidos que se requieren para dar la zancada al correr y la de mantener el equilibrio en el proceso.

La Carrera se inicia a partir de los 2-3 años con dificultades para el giro o la detención brusca, siendo ya bien utilizada en los juegos a partir de los 5 o 6 años en que llega a asemejarse a la del adulto. Sus características son:

- ✚ Tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- ✚ Cabeza y mirada hacia adelante.
- ✚ Brazos con balanceo libre en el plano Sagital.
- ✚ Elevación de la rodilla.
- ✚ Fase de vuelo.

La carrera es una de las habilidades que más ejecutan los niños de forma libre e independiente, muestran placer por realizarlas, elemento esencial que debe tener presente el profesor para logra el máximo aprovechamiento en sus clases.

Según Del Villar Álvarez, F. y Julián Clemente, J. A. (1998) **Saltar** es aquel movimiento (desplazamiento para algunos autores) que implica el despegue del suelo o superficie de contacto del cuerpo del individuo. Al igual que la marcha y la carrera, los ejercicios de salto influyen directamente sobre los miembros inferiores resultan un medio valioso para el desarrollo de la fuerza, la rapidez, la agilidad, son asequibles a contingentes de diferentes sexos, edades y preparación, y brindan ritmo rápido e interés en las clases por la variedad que existe de ellos. En la ejecución de un salto se dan las siguientes fases:

1. Acciones preliminares. - Impulso. Despegue.
2. Vuelo.
3. Caída o Aterrizaje.

Fase de despegue. Se puede realizar desde uno y dos pies sin dejar a un lado la fase preparatoria que puede presentarse en cualquiera de las formas ya expuestas.

El despegue implica a poyar todo el pie para transmitir movimiento a la masa corporal. Esta fase requiere de una sucesión coordinada de los diferentes componentes del cuerpo que intervienen en ella para convocar una acción sucesiva de los grupos musculares de un modo uniformado acelerado.

Fase de vuelo. Tiene diferentes trayectorias en dependencia del tipo de salto y supone una proyección en contra de la gravedad por la interacción de los componentes horizontal y vertical dados en la fase de la preparación y el despegue.

Fase de Aterrizaje. Para esta fase es necesario desarrollar la fuerza de amortiguación en los alumnos. Se necesita de un esfuerzo activo pues la gravedad domina sobre la fuerza ascendente del impulso.

Las acciones preliminares son aquellas que preceden al impulso o "batida" y que, en cierta forma, pueden considerarse la preparación de esta. El salto es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de la marcha y la carrera.

El salto difiere de la carrera en que exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor. El salto es una habilidad propia de la especie humana que implica el despegue del cuerpo del suelo, quedando suspendido momentáneamente en el aire.

En este grado el niño debe ejecutar todas las variantes de saltos aprendidas anteriormente, con satisfacción y alegría, estos influyen fundamentalmente en el fortalecimiento de los músculos de las piernas, abdomen, espalda y brazos prestando especial atención a la caída, en los diferentes saltos se insistirá que sea suave con semiflexión de las piernas.

Los saltos han sido clasificados por los autores de muchas formas en el año 1979 el libro de texto para el instituto de Cultura Física de la URSS titulado Gimnasia propuesta por D.S. Yakubionok y modificado por M. Fuentes Clasifican los saltos en.

1-Saltos sin apoyo libre o con obstáculos.

Salto de altura: Pasos largos de poca velocidad para que el ángulo de trayectoria se aproxime a la vertical.

Salto de longitud: Carrera con velocidad para que el ángulo de la trayectoria alcance poco valor.

Salto de profundidad. Fuerza de amortiguación suficiente para el aterrizaje voluntad y valor.

2-Salto con apoyo:

Este grupo se relaciona directamente con la gimnástica.

La enseñanza de los saltos sin apoyo debe comenzar por saltos en el lugar con una y dos piernas e irlos complicando paulatinamente al variar la posición inicial y la fase de vuelo.

Salto de Profundidad: Se debe comenzar con una altura de 50 cm aproximadamente según los alumnos vayan dominando los movimientos esenciales de despegue, vuelo y caída. Hacer énfasis en que los niños mantengan el equilibrio después de la caída.

Salto de longitud sin pasos de impulso: El niño se sitúa parado, con las piernas ligeramente separadas y flexionadas, el tronco ligeramente inclinado al frente desde esta posición se realiza balanceos de brazos y flexión y extensión de piernas para tomar impulso el despegue se realizara con los dos pies simultáneamente.

Salto de longitud con carrera de impulso: Se parte de una carrera de 6 metros de distancia y se va aumentando paulatinamente hasta realizarlo con una carrera de impulso desde la distancia indicada, se debe situar una marca previamente en el terreno para indicar que desde ahí se produzca el despegue este se efectuará con un solo pie sin detener el impulso de la carrera.

Salto de altura desde el lugar. Este parte de los movimientos fundamentales para el salto de longitud. Cuando se realiza desde el lugar, hay que prestar atención al despegue buscando la mayor altura posible, para evitar que los pies toquen la cuerda o la varilla.

Salto de altura con carrera de impulso. Ver que los alumnos no frenen la velocidad al llegar al área de despegue para que el salto tenga mayor efectividad.

El desarrollo de la habilidad de **lanzar y atrapar** ha sido un tema muy estudiado durante décadas. La misma se considera un proceso cognitivo en el que intervienen tres factores fundamentales: Velocidad, Distancia y Precisión; además de la fuerza y flexibilidad.

Para Del Villar Álvarez, F. y Julián Clemente, J. A. (1998) **Lanzar** es la relación que existe entre el hombre y el objeto, mediante el cual aquel se desprende de este, de tal forma, que recorra una trayectoria prefijada en el espacio. Lanzar es una habilidad motriz humana que requiere del niño la realización de una actividad motriz compleja, donde se precisa una coordinación inicial entre el cuerpo, el campo visual y la motricidad del miembro superior.

Continúan explicando que **atrapar** es cuando el sujeto toma un objeto en desplazamiento con una trayectoria en el espacio. Por tanto, se produce una interceptación entre las trayectorias de objeto y sujeto y una adaptación de aquel por parte de este. La energía del

objeto es neutralizada y/o modificada por el sujeto, preparando así una posible acción posterior.

El objeto puede estar en reposo o en movimiento, distinguiéndose además otras clases de impactos, como los estáticos o dinámicos, cuando el sujeto está parado o en movimiento, los directos o indirectos, cuando el contacto se produce directamente con la superficie corporal del sujeto o bien sobre un objeto sostenido por él.

Atrapar consta de tres fases:

1. El ajuste, o modificaciones necesarias para hacer coincidir las dos trayectorias (hombre y objeto).
2. El contacto, o momento de choque entre ambos.
3. El acompañamiento, o la trayectoria común entre ambos.

Estas habilidades atraen la atención de los niños por el trabajo con pelotas grandes, medianas y pequeñas con una y ambas manos, en este grado los lanzamientos y atrapes continúan ocupando un lugar principal por la importancia que tienen.

Los ejercicios de lanzamiento y atrapes se realizan individualmente, de ser posible cada niño con una pelota, después en parejas y por último en grupos. Primero se practican en el lugar dispersos por el área, o en una formación determinada, y después se ejecutan mediante movimientos libres por el terreno.

Las habilidades motrices básicas, se pueden combinar entre ellas, por esta razón están en condiciones de proponer nuevos ejercicios o asimilar los indicados por el profesor, los que tendrán mayor nivel de complejidad. Se debe hacer mayor énfasis en la realización de combinaciones de habilidades motrices de todas las formas posibles, alterando el orden de la ejecución de las mismas.

La enseñanza de las habilidades motrices básicas mediante el método del juego, se dirigen a generar una educación infantil basada en la alegría y en la libertad del alumno, a la creatividad e iniciativa propia, que culmine en la autoactividad, la autodisciplina, y la apropiación de los fundamentales objetivos de las habilidades.

Según plantea Arteaga, J. (2004) La utilización del juego en el Sistema Educativo y más concretamente en el área de Educación Física tiene una serie de aportaciones pedagógicas:

-  Es una realidad motriz que reporta al alumno placer y satisfacción.

- ✚ El juego ayuda al alumno a desarrollar las capacidades físicas, las habilidades y destrezas básicas.
- ✚ El juego es un elemento imprescindible para el desarrollo de aprendizajes significativos.
- ✚ En el juego es el propio alumno el que aporta soluciones a los problemas planteados. Tiene un carácter creativo lleno de imaginación y fantasía.
- ✚ Mediante el juego desarrollamos todos los ámbitos de la conducta humana: cognitivo, motor y socio-afectivo.
- ✚ El juego posibilita una mayor interacción entre los alumnos, favoreciendo el desarrollo de hábitos de cooperación y convivencia. Tiene un componente social muy fuerte.
- ✚ El juego permite el conocimiento de las tradiciones y la cultura del entorno del alumno.

Para Hulszinger (1972), “el juego es una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real”.

Bandet. J. (1975) define el Juego como: “Actividad en la que intervienen la destreza física, la estrategia y la suerte, o cualquier combinación de esos elementos y que igual como ocurre con el deporte, suelen desarrollarse en las mismas condiciones ambientales de ocio”.

El autor Garvey. C. (1981) en su artículo define el Juego como: “Actividad espontánea y desinteresada, que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente justo que vencer”.

Trigo, E. (1997) define el juego como: “actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptados”.

Al respecto Paredes, J. (2003) plantea que el juego ocupa un lugar muy importante en el campo pedagógico, deportivo, psicológico y artístico no sólo para los niños sino también para los adultos. “el juego es una herramienta de la libertad”.

Arteaga, Javier (2006): lo define como “La actividad original y primera de la vida es siempre espontánea, lujosa, de intención superflua, es libre de expresión de una

energía preexistente”.

Según Molyes J. (2007) plantea que “El Juego es recreación... porque continuamente recrea la sociedad en la que se realiza”.

Finalmente, considerando el juego desde un punto de vista psicopedagógico, se valora este como un elemento favorecedor de todo tipo de aprendizaje. El juego puede proporcionar al niño una gran variedad de experiencias y estímulos, todo un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo.

Torres Rodríguez, Mayra Amparo y Col (2004) asumen el criterio de clasificación de los juegos siguientes:

Por la forma de participar: Individuales o Colectivos, respondiendo a como se obtiene el triunfo, si es de un solo participante.

Por la ubicación: **Interiores:** Área techada. (Gimnasios, salas polivalentes, etc.) **Exteriores** (áreas al aire libre).

Por la intensidad del movimiento: alta, media o baja.

Por sus características: pequeños, pre-deportivos, deportivos, tradicionales y recreativos.

En esta investigación se hará referencia a los juegos pequeños, teniendo en cuenta que en este grupo se encuentran todos aquellos juegos de organización sencilla, que pueden o no tener implementos, de pocas reglas que pueden modificarse, su duración y participación no están sometidas a estipulaciones oficiales, no requieren de terrenos específicos, ni de materiales especiales.

Estos juegos se enseñan y ejercitan con éxito en una clase. Mediante ellos se desarrollan habilidades motrices básicas como saltar, correr, lanzar, atrapar, equilibrio, entre otras.

Conclusiones Parciales

En este capítulo se fundamentan los referentes teóricos relacionados con el proceso de enseñanza - aprendizaje, las habilidades motrices básicas y sus clasificaciones; así como conceptos de juegos y las clasificaciones de los mismos.

A partir de la fundamentación, se asumen conceptos relacionados con las habilidades motrices básicas, como objeto de la investigación, se justifica la investigación concluida.

Capítulo II: Fundamentación Metodológica



La investigación se realizó en la escuela primaria José Dionisio San Román de Palmira, con los alumnos de segundo grado, los cuales son un total de 45, de ellos (25) son niñas para un 55% y (20) niños para un (45%).

Tipo de estudio: Pre-experimento de control mínimo

Tipo de diseño: Explicativo

Los métodos utilizados permitieron revelar las relaciones esenciales del proceso. Se utilizaron para la concepción y formular del problema, así como el análisis de los resultados en la etapa de diagnóstico del problema, propiciaron el establecimiento de una lógica de descubrimiento mediante la cual los datos obtenidos se transformaron en generalizaciones empíricas. Se utilizaron de forma general para analizar y fundamentar las teorías científicas.

Métodos del nivel teórico:

Histórico – lógico: Permitió el estudio y trayectoria de las habilidades motrices básicas así como elementos fundamentales que distinguen el mismo.

Inductivo – deductivo: Permitió llegar a generalizaciones de lo general a lo particular a partir del estudio de la población, constada a través de los métodos empíricos en el comportamiento de su estado real.

Analítico – sintético: Se empleó con el objetivo de establecer inferencias de las concepciones analizadas y elaborar generalizaciones acerca del material acopiado con relación a las habilidades motrices básicas, que permitiera seleccionar juegos menores para su mejoramiento.

Hipotético – Deductivo: Se empleó con el objetivo de derivar respuestas que explican el fenómeno y que vuelven a ser confirmadas en la práctica.

Los **métodos del nivel empíricos** utilizados fueron:

Revisión de documentos: Se empleó con el objetivo de constatar los aspectos normados en los Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de la Enseñanza Primaria correspondiente al primer ciclo.

Observación: Se aplica a los alumnos de segundo grado con la intención de constatar el comportamiento de las habilidades motrices básicas y obtener datos esenciales para la investigación.

La observación fue aplicada a los alumnos de segundo grado, al iniciar y culminar el

primer y segundo período, permitiendo al investigador observar lo que acontece respecto a las habilidades motrices básicas. La información recopilada permitió detectar las deficiencias más frecuentes y a partir de ellas la elaboración de juegos menores para el mejoramiento de las habilidades motrices básicas en estos alumnos. La observación realizada puede ser clasificada como:

Directa, ya que el investigador aplicó directamente este método.

Participante, en este caso el investigador participó en las actividades y siempre se realizó junto a otros dos o más medidores.

Estructurada, pues se construyó una guía de observación para plasmar las diferentes deficiencias de las habilidades motrices básicas; la cual fue elaborada previamente a la recogida de la información. **(Ver anexo # 1)**

Experimento: El experimento consistió en la aplicación de juegos menores dirigido a determinar los efectos que producen en las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela José Dionisio San Román de Palmira.

El método experimental posibilita ir más allá de la descripción de un hecho y establecer relaciones causales que permitan evaluar desde su puesta en práctica los juegos menores.

Se realizaron controles del comportamiento de las habilidades motrices básicas de los alumnos al comenzar la aplicación de los juegos menores y al concluir estos, lo que permitió establecer la influencia sobre las deficiencias encontradas en las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado.

Método Estadístico Matemático

Para el procesamiento de los datos se utilizó la distribución empírica de frecuencia para ver el porcentaje de los datos, las Medidas Descriptivas para caracterizar los resultados (moda); así como, las pruebas de hipótesis (pruebas no para métrica de los Signos) para analizar si existen cambios significativos entre las pruebas aplicadas.

Se asumió el **paradigma** positivista, en cual se utilizan los métodos y técnicas válidas y confiables, se utilizó el procesamiento estadístico para un análisis objetivo y riguroso de los datos, teniendo en cuenta la posibilidad de generalizar los resultados y el distanciamiento del investigador en la relación sujeto-objeto.

Conclusiones Parciales:

En este capítulo se conceptualizaron los fundamentos metodológicos de la investigación, y

se elaboró la fundamentación metodológica del estudio. En el mismo se enmarcaron cada una de las categorías científicas para sistematizar el desarrollo de la memoria escrita y llegar a los resultados finales, aportando como producto terminado juegos menores para mejorar las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “José Dionisio San Román” del municipio Palmira.

Capítulo III: Análisis de los Resultados



Después de haber explicado los pormenores de los procedimientos metodológicos para elaborar los juegos menores, corresponde analizar en detalle cada uno de los resultados encontrados para dar cumplimiento a los objetivos.

Resultados de la revisión de documentos

Al hacer un análisis exhaustivo en los Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de la Enseñanza Primaria correspondiente al primer ciclo, para la planificación y la elaboración de los diferentes objetivos se tienen en cuenta las características de los niños de segundo grado reflejadas a continuación:

- ✚ Los alumnos que cursan el segundo grado tienen aproximadamente 7 años de edad.
- ✚ Las influencias educativas que actúan sobre el: (familia, comunidad, medios de difusión y fundamentalmente las actividades docentes) contribuyen a la formación de nociones elementales acerca de la variedad de cambios y transformaciones que ocurren en los hechos y fenómenos de la vida natural y social.
- ✚ El maestro debe conocer muy bien a sus alumnos, tiene que estar atento si el niño le presta atención a las clases, que nivel desarrollo de habilidades y capacidades han alcanzado, como asumen las tareas propuestas, si se ven tristes o alegres y porque, es decir, conocerlos para dirigir adecuadamente su desarrollo y el logro de los objetivos planteados para el ciclo, a partir de una adecuada relación con ellos.
- ✚ Se observa la proporcionalidad entre las partes del cuerpo (tronco - extremidades), aunque ya a finales del curso comience a despuntar cierta desproporcionalidad.
- ✚ Las actividades dirigidas al desarrollo físico de esta edad deben estar básicamente programadas a través de juegos. Ya que los niños de esta edad necesitan jugar no solo para satisfacer sus necesidades de movimiento; sino también las cognoscitivas y muy especialmente las de comunicación.
- ✚ El juego compensa el cumplimiento responsable y a veces un tanto agotador que pueden plantear otros tipos de actividades docentes.
- ✚ Los conocimientos de estos escolares están muy ligados a los objetos y fenómenos concretos.
- ✚ En segundo grado se da continuidad a la Gimnasia Básica, Juegos y Actividades Rítmicas que están dirigidas fundamentalmente al desarrollo de las habilidades motrices: correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, empujar, transportar y escalar entre otras.

En las clases de Educación Física se trabaja para lograr un mayor rendimiento y aprovechamiento de las mismas. De igual manera, debe predominar un ambiente agradable y métodos productivos de trabajo que propicien la mayor ejercitación e independencia de los alumnos.

De ahí, que se tengan en cuenta los diferentes objetivos de segundo grado; principalmente los que van dirigidos a las habilidades motrices básicas:

- ✚ Elevar el nivel de desarrollo de la capacidad de rendimiento físico con el trabajo armónico de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas coordinativas, condicionales y de flexibilidad.
- ✚ Correr 3 - 4 minutos de forma continua y realizar carrera de rapidez hasta 30 metros.
- ✚ Elevar el nivel de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo.
- ✚ Formar hábitos higiénicos mediante el trabajo por la postura correcta, los ejercicios respiratorios y la práctica de actividades físicas.
- ✚ Trabajar con sentido del ritmo durante las actividades físicas.
- ✚ Identificar y explicar de forma sencilla los ejercicios y juegos que realizan.
- ✚ Desarrollar actitudes adecuadas durante la ejecución de las actividades físicas (cumplimiento de las reglas, valor, perseverancia, compañerismo y otras).
- ✚ Reconocer de manera sencilla atletas cubanos destacados (activos y retirados)

El programa de Educación Física está concebido teniendo en cuenta los objetivos y contenidos que deben alcanzar los alumnos en cada grado, así como los juegos dirigidos a mejorar las habilidades motrices básicas, no obstante se puede plantear que estos son insuficientes en cantidad en correspondencia con los contenidos que los alumnos desarrollan durante el curso, por lo que fue necesario seleccionar un mayor número de juegos menores para enriquecer el desarrollo de las clases, para lograr que los alumnos se motiven y mejorar las habilidades motrices básicas.

Resultados de la primera observación (Ver anexo # 2)

Al revisar los registros que poseen los profesores de Educación Física, para observar el comportamiento de las habilidades motrices básicas, se obtuvieron los resultados de las evaluaciones realizadas del test aplicado al inicio del primer período, teniendo en cuenta los criterios de evaluación que emite la Resolución Ministerial No. 120_ 2009, en la misma se expresaran las categorías establecidas de excelente (E), muy bien (MB), bien (B), regular (R) e insuficiente (I). Estos resultados se reflejan a continuación:

Como se observa en la **tabla # 1** la primera habilidad evaluada es la de **correr**, de las 25 femeninas solo 5 obtuvieron evaluación de **bien** para un 20%, 12 de ellas fueron evaluadas de **regular** para un 48%, la evaluación de **insuficiente** la obtuvieron 8 femeninas para un 32%. En el sexo masculino de los 20 evaluados solo 2 obtuvieron la calificación de **muy bien** para un 10%, 3 la evaluación de **bien** representando el 15%, de **regular** 6 para un 30% y de **insuficiente** 9 para un 45%.

Como se observa en la **tabla # 1** la segunda habilidad evaluada es la de **saltar**, de las 25 femeninas 2 obtuvieron la evaluación de **bien** para un 8%, 14 de ellas fueron evaluadas de **regular** para un 56%, la evaluación de **insuficiente** la obtuvieron 9 femeninas para un 36%. En el sexo masculino de los 20 masculino obtuvo la evaluación de **bien** 2 estudiantes para un 100%, la evaluación de **regular** 8 de ellos para un 40% y la evaluación de **insuficiente** 10 para un 50%.

Como se observa en la **tabla # 1** la tercera habilidad evaluada es la de **lanzar y atrapar**, de las 25 femeninas 8 obtuvieron la evaluación de **regular** para un 32% y 17 **insuficientes** para un 68%. En el sexo masculino de los 20 varones obtuvo la evaluación de **bien** 3 estudiantes para un 15%, la evaluación de **regular** 5 de ellos para un 25% y la evaluación de **insuficiente** 12 para un 60%.

La habilidad más afectada en los alumnos de segundo grado de la Escuela José Dionisio San Román es la de lanzar y atrapar.

Juegos menores para las habilidades motrices básicos de las niñas y niños de segundo grado de la Escuela José Dionisio San Román del municipio de Palmira.

A partir de las deficiencias encontradas en la primera etapa a través del método científico, se seleccionaron los juegos menores para mejorar las habilidades motrices básicas, al mismo tiempo que garanticen la atención personalizada de los estudiantes en estudios.

En su concepción, se partió inicialmente de la necesidad de la determinación del comportamiento de las habilidades motrices básicas.

A continuación se describen algunos de los juegos seleccionados del libro juegos menores de los autores Dubler Hugo Y Dubler Erika (1981). **Ver anexo # 5**

Objetivo general de los juegos menores: Mejorar la ejecución de las habilidades motrices básicas de los niños de segundo grado de la Escuela José Dionisio San Román del municipio de Palmira.

Juego # 1

Nombre: Lanzando sobre el arcoíris.

Objetivo: Lanzar a distancia

Materiales: Pelotas pequeñas o medianas, conos, banderas.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos en hileras detrás de la línea de salida. Trazando a una distancia de 10 metros (m) una línea, y a partir de esta cada 2,5 m se marcarán otras hasta llegar a los 25 m, en cada extremo de las líneas marcadas por el profesor se colocará una banderita coincidiendo con los colores de arcoíris, a cada área comprendida entre una línea y otra se les dará un valor del 1 al 6 de forma ascendente. Se seleccionará 1 alumno por cada equipo que se colocará detrás de la línea de los 25 m frente a su equipo.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo lanzará la pelota por encima del hombro tratando de alcanzar la mayor distancia que le sea posible y se colocará detrás de línea de los 25 m, al picar la pelota el profesor deberá anotar el color del área donde haya caído y la puntuación correspondiente, su compañero de equipo colocado inicialmente sobre la línea final correrá a atrapar la pelota una vez que haya picado, entregándosela al compañero que le sigue que deberá esperar la señal del profesor para realizar su lanzamiento, mientras que este se coloca al final de la hilera y así sucesivamente.

Reglas: El lanzamiento debe hacerse antes de pasar la línea. El compañero que atrapa debe esperar a que pique la pelota. Ningún alumno debe de repetir el lanzamiento a menos que se repita el juego.

Bonificación: El alumno acumulará los puntos a su equipo en dependencia de la distancia de su lanzamiento resaltando un punto por cada lanzamiento que se realice después de la línea inicial, y se le sumarán 2 puntos al equipo contrario.

Variante: Cambiar las formas del lanzamiento. Cambiar el tamaño de las pelotas y la distancia. Incorporar la carrera de impulso al lanzamiento.

Juego # 2

Nombre: Lanzar y recibir.

Objetivo: Lanzar y atrapar con una y ambas manos.

Materiales: Pelotas pequeñas.

Organización: De ser posible, cada niño con una pelota. Primero se ejercitan los lanzamientos hacia arriba y los atrapes. Lugo el profesor plantea las primeras tareas.

¿Quién logra tres veces, cinco veces, diez veces, etc., sin dejar caer la pelota? Todos los niños cuenta en voz alta sus atrapes y comienzan de nuevo tan pronto hayan dejado caer la pelota ¿Quién arroja más alto la pelota y la recibe de nuevo? o ¿quién tira y recibe la pelota con una mano? Dar una palmada antes de recibir una vuelta sobre sí mismo, tirar y recibir caminando corriendo.

Desarrollo: Los lanzamientos hacia arriba y los atrapes de las pelotas se realizarán en círculos integrados por 5 alumnos. El jugador No1 pasa al centro del círculo, lanza la pelota al aire y regresa inmediatamente a su puesto. Entretanto el jugador No2 pasa al centro, recibe y vuelve a lanzarlo hacia arriba, y así sucesivamente.

Reglas: Lanzar con la mano derecha e izquierda.

Si se cae la pelota comienza el conteo de nuevo.

Variante:

Realizar otros tipos de lanzamientos como: rodado a distancia o de rebote.

Juego # 3

Nombre: Lanzar el balón

Materiales: Balón

Objetivo: Realizar diferentes lanzamientos.

Organización: Se forman varios círculos con 5 estudiantes. El diámetro depende del espacio disponible. Cada círculo tiene un balón.

Desarrollo: A la señal del profesor, circula hacia la derecha o hacia la izquierda. Gana el círculo en el que el balón haya regresado primero al lugar de partida, donde el jugador lo alzaré gritando “listo”.

Reglas:

No pasar por alto ningún jugador al pasar el balón.

Realizar el tipo de lanzamiento indicado.

Si un jugador deja caer el balón, se seguirá jugando desde su puesto.

Variantes:

Realizar pase con la mano derecha e izquierda.

Intercalar tareas especiales como palmadas, giros, saltos hacia la derecha, izquierda, adoptar diferentes posiciones.

Juego # 4

Nombre: ¡Cambien de árbol!

Objetivo: Saltar con una y ambas piernas.

Materiales: Aros, palos.

Organización: Los jugadores se distribuyen irregularmente sobre el área de juego con una distancia entre sí de 3 a 4 m. Cada uno traza un pequeño círculo en torno suyo. Estos círculos se consideran árboles.

Desarrollo: Un jugador sin puesto, situado en el centro, dice: “Cambien de árbol”, a lo cual todos los jugadores abandonan sus círculos para buscar un nuevo puesto. Pero también el jugador del centro salta con el mismo propósito. Después de que cada uno haya conquistado un nuevo puesto.

Si en el patio de la escuela no hay suficientes árboles, es posible utilizar varas o palos.

Reglas: Sí durante el salto se apoyan los dos pies regresará a su árbol.

Variante: En cuclillas o sentados en el círculo.

Resultados de la segunda observación. Ver anexo # 3

Al culminar esta etapa de aplicación se realizó nuevamente la observación, obteniéndose que las habilidades motrices básicas se comportaron de la siguiente manera.

Como se observa en la **tabla # 2** la primera habilidad evaluada es la de **correr**, de las 25 femeninas 10 obtuvieron evaluación de **excelente** para un 40%, 11 **muy bien** en para un 44% y la evaluación de **bien** la obtuvieron 4 femeninas para un 16%. En el sexo masculino de los 20 evaluados 12 fueron evaluados de **excelentes** para un 60% y 8 la evaluación de **muy bien** representando el 40%

Como se observa en la **tabla # 2** la segunda habilidad evaluada es la de **saltar**, de las 25 femeninas solo 12 obtuvieron evaluación de **excelente** para un 48%, 7 de ellas fueron evaluadas de **muy bien** para un 28% y la evaluación de **bien** la obtuvieron 6 femeninas para un 24%. En el sexo masculino de los 20 evaluados 8 fueron evaluados de **excelentes** para un 40%, 10 la evaluación de **muy bien** representando el 50% y 2 evaluados de **bien** para un 10%.

Como se observa en la **tabla # 2** la tercera habilidad evaluada es la de **lanzar y atrapar**, de las 25 femeninas 10 obtuvieron la evaluación de **muy bien** para un 40% y 15 **evaluadas de bien representando el 60%**. En el sexo masculino de los 20 estudiantes obtuvieron la evaluación de **excelente** 6, para un 30%, la evaluación de **muy bien** 6 de ellos para un 30% y la evaluación de **bien** 8 para un 40%.

En la **tabla # 3** se muestran los resultados de la prueba no paramétrica (prueba de los signos), para constatar si los cambios observados anteriormente son realmente significativos; al aplicar esta prueba se observó que se produjeron cambios significativos de un momento a otro favorable al segundo, lo que significa que los juegos menores seleccionados están siendo efectivos en las habilidades motrices básicas de los alumnos en estudio.

Conclusiones parciales

Los juegos menores seleccionados transitan por cuatro etapas: diagnóstico, selección, ejecución y evaluación en los cuales se conciben las reglas necesarias para la correcta realización de los mismos, propiciando una influencia positiva en las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “José Dionisio San Román” del municipio Palmira.

Conclusiones



1. Con la aplicación de los métodos investigativos se pudo diagnosticar que en las habilidades motrices básicas evaluadas existen deficiencias, observándose que la habilidad más afectada en los alumnos es la de lanzar y atrapar, ya que la evaluación cualitativa que más predomina es la de insuficiente.
2. Se seleccionaron los juegos menores teniendo en cuenta el comportamiento de las habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela José Dionisio San Román del municipio Palmira.
3. Con la aplicación de las técnicas estadísticas, se corroboró que entre la primera y la segunda observación existieron cambios significativos, favorables al segundo momento. Esto significa que los juegos menores seleccionados están siendo efectivos en las habilidades motrices básicas evaluadas en los alumnos de segundo grado de la Escuela José Dionisio San Román del municipio Palmira.

Recomendaciones



1. Continuar la investigación aplicando juegos menores para mejorar las habilidades motrices básicas en otros grados.
2. Realizar estudios con la inclusión de otras técnicas, que permitan ampliar el espectro de atención de los alumnos.

Bibliografía



- A, B. F. (2000). Las habilidades motrices básicas. *Trabajo diploma* . Habana, Cuba.
- A, D. V. (1998). El Juego y las habilidades motrices básicas.
- A, S. (2005). Clasificación de las habilidades botrices Básicas. *Maestria* . Rusia.
- Aguilera, A. R. (1981). Gimnasia Básica. Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Alejandro, L. R. (1998). La clase de Educación Física. Habana: Departamento ce Educación Física INDER.
- Antonio, F. y. (2001). Recuperado el 15 de Enero de 2010, de Disponible en [http www dialet com](http://www.dialet.com).
- Ariel, R. A. (2007). *Teoria y Metodologia de la Educación Física y el Deporte*. Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- autores, C. d. (2010). *Revista Digital* .
- autores, C. d. (1996). Manual del profesor de Educación Física. *Tomo I* . Cuba: Departemanto de Educación Física. INDER.
- Autores, C. d. (2009). *Sistama de evaluación escolar* . Habana.
- Bañuelo, S. (1986). Fases de las habilidades motrices básicas. España: Editorial Gymnos.
- Camerino, F. A. (2001). Las habilidades motrices básicas en secundaria. *Maestria* . Barcelona , España.
- Col, T. R. (2004). Teoria y Practica de los Juegos.
- Colaboradores, L. T. (2001). *Progama y Orientaciones Metodológicas*. Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- colaboradores, R. A. (1989). *Metodologia de la enseñanza de la Educación Física*. Habana.
- d, C. G. (2010). Propueta de juegos para mejorar las Habilidades Motrices Básicas en niños de 4to grado. *Trabajo Diploma* .
- Erika, R. D. (2010). *erikasport homail com*. Recuperado el 14 de Enero de 2014
- F, A. F. (2004). Proceso de Enseñanza Aprendizaje.
- Feliciano, D. B. (2011). Altrnativa de juegos pequeños para mejorar la motricidad y equilibrio en el adulto mayor. *Tesis Diploma* . Cienfugos , Cuba.
- Fernando, D. V. (10 de febrero de 1998). *El juego*. Obtenido de Disponible en [http/wwwdianet com](http://www.dianet.com).
- Folleto de teoría y práctica de los juegos. (2002). *Material de apoyo a la docencia* . La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

- Galperin. (1979). Desarrollo Infantil entre las edades de 6 a 9 años. En C. d. autores, *Desarrollo Infantil*.
- Hugo, D. E. (1980). *Juegos Menores*. Habana, Cuba: Pueblo y educación.
- J, A. (2004). *El juego y la Actividad Física*. Obtenido de www.monografia.com.
- J, G. C. (17 de febrero de 1961 1997 2003). Artículos Sobre Juegos.
- J, M. A. (2010). Juegos Para potenciar las habilidades motrices básicas. *Posgrado*.
- J, M. (2007). El juego y la recreación. *Revista Dijital*.
- James, S. (2007). Concepto de Juegos. España: Gymnos.
- Javier, A. (2006). Artículo sobre Definición de Juegos. *El Diccionario de las ciencias de la Educación*.
- Jordán, C. (1996). Las habilidades motrices básicas y su motricidad.
- Labarrere. (1988). *Proceso de enseñanza y Aprendizaje*. Habana, Cuba: Pueblo y educación.
- Margarita, S. R. (1977). *Los 100 juegos del plan de la calle*. Habana, Cuba: Orbe.
- Mj, T. d. (2005). *Fidel y el Deporte Seleccion de Pensamientos*. Habana, Cuba : Deportes.
- Moya, H. (2003). Diagnóstico inicial de las habilidades motrices básicas primer ciclo. Santa Clara, Cuba.
- N, C. G. (2011). Juegos para el aprendizaje de las habilidades motrices básicas. *Tesis Diploma*.
- Palma, M. R. (2004). Proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela primaria. En *Teoría y Práctica*. Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Pedro, G. I. (2009). ¿Que son las habilidades motrices básicas? *Revista Ibero Americana de Educación*.
- R, A. (1981). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- R, P. T. (2010). Propuesta de medias de enseñanza alternativos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas. *Tesis diploma*.
- Vanessa, F. C. (2010). *vanessacidoncha hotmail com*. (D. d. educación, Editor)
- Vigoski. (1973). Desarrollo infantil. En A. Ruiz, *Metodología de la Educación Física*. Habana: Pueblo y Educación.
- Villa, C. (2005). Planificación docente de las habilidades motrices básicas. *Maestria*. Villa Clara, Cuba.

- Y, R. T. (2011). Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas. *Maestria* .
Cienfuegos, Cuba.
- Zallas, H. S. (10 de febrero de 1978 1979 1990). Motricidad en la Educación Física.



Anexo# 1 Guía de observación

Objeto de investigación: Habilidades motrices básicas

Objetivos de la observación: Diagnosticar el comportamiento habilidades motrices básicas de los alumnos de segundo grado de la Escuela José Dionisio San Román del municipio Palmira.

Cantidad de observadores: 3

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: Una al comienzo del primer periodo de clase y al culminar el segundo periodo.

Tipo de observación: Directa, estructurada, participante

Centro _____ grado _____ profesor _____

Aspectos a observar:

Femenino					
Indicadores	E	MB	B	R	I
Correr					
Saltar					
Lanzar y Atrapar					

Resultados de la primera Observación

Tabla # 1

Indicadores	Femenino				
	E	MB	B	R	I
Correr			5(20%)	12(48%)	8(32%)
Saltar			2(8%)	14(56%)	9(36%)
Masculino					
	E	MB	B	R	I
Correr		2(10%)	3(15%)	6(30%)	9(45%)
Saltar			2(10%)	8(40%)	10(50%)
Lanzar y Atrapar			3(15%)	5(25%)	12(60%)

Anexo # 3

Resultados de la Segunda observación

Tabla # 2

Femenino					
Indicadores	E	MB	B	R	I
Correr	10(40%)	11(44%)	4(16%)		
Saltar	12(48%)	7(28%)	6(24%)		
Lanzar y Atrapar		10(40%)	15(60%)		
Masculino					
Indicadores	E	MB	B	R	I
Correr	12(60%)	8(40%)			
Saltar	8(40%)	10(50%)	2(10%)		
Lanzar y Atrapar	6(30%)	6(30%)	8(40%)		

Anexo # 4 Pruebas no para métricas

Tabla # 3 Prueba de los signos

(F) Femenino (M) Masculino		Correr segunda medición - Correr primera medición	Saltar segunda medición - Saltar primera medición	Lanzar y atrapar segunda medición - Lanzar Y atrapar primera medición
F	Sig. exacta (bilateral)	,000	,000	,000
M	Sig. exacta (bilateral)	,021	,002	,002

Anexo # 5: Propuesta de juegos

Nombre: Carrera del saber

Objetivo: Mejorar la habilidad de correr.

Materiales: Banderitas, tizas, cajones o banquitos y tarjetas con preguntas.

Organización: Se divide el grupo en cuatro equipos y se forman en hileras, colocados detrás de una línea de salida marcada por el profesor, además de una línea a la distancia de 3 metros (m), otra a los 7m y la final a 10m de la línea de salida, sobre la que se colocará una banderita. Sobre la línea de 3m se coloca una cesta o caja con tarjetas que contienen preguntas de español (ortografía y redacción). Encima de la línea de los 7m se colocará un banco o cajón plástico o de madera.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer niño de cada hilera sale corriendo en dirección a la cesta tomará una tarjeta y continúa corriendo, le dará la vuelta a la bandera colocada sobre la línea de los 10m y regresa a subirse sobre la caja o banco que está sobre la línea de los 7m entregándole la tarjeta a su profesor para responder la pregunta correspondiente. Gana el niño que primero llegue y se suba sobre el banco o cajón y de una respuesta correcta. Luego se coloca al final de su hilera y lo repite el otro compañero.

Bonificación: El alumno que llegue primero se le otorgará 2 puntos y si responde correctamente las preguntas se le adiciona un punto. De dar una respuesta incorrecta se le restará un punto y se la pasa a su compañero del otro equipo ganado 1 punto más para su equipo además de los que él logre acumular.

Reglas: Gana el equipo que logre acumular más puntos. Cada alumno debe esperar la señal de salida del profesor. Deben colocarse sobre el banquito o cajón luego de darle la vuelta a la banderita.

Nombre: El más veloz

Objetivos: Mejorar la habilidad de correr

Materiales: Tarjetas con nombres de animales o imágenes de animales.

Organización: Los alumnos se pondrán dispersos en el terreno delimitado por el profesor dándole una tarjeta a cada alumno con el nombre o imagen de un animal, y elegirá uno de ellos que hará la función de atrapador mientras que el resto de los alumnos que se encuentran dispersos por el terreno se quedarán atentos e inmóviles haciendo la función de árboles del bosque pudiendo el atrapado y atrapador cruzar entre ellos.

Desarrollo: A la señal de profesor el alumno correrá a atrapar al niño que representa al animal nombrado, si lo atrapa pasa a ser el atrapador si no el profesor nombrará otro animal para que sea atrapado: Si el profesor lo entiende puede cambiar el atrapador o poner a más de uno viceversa .

Reglas: No debe salirse ningún alumno del área delimitada. Se deben tocar al alumno por los hombros.

Variante: Reducir el área de juego. Poner a más de 1 atrapador o atrapados. Cambiar el nombre de los animales

Nombre: Nombra una fruta

Objetivos: Correr con rapidez

Materiales: Bolsas con tarjetas de colores, sogas, lápiz, hoja, 1 banquito o cajón.

Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida, a la distancia de 5m se colocarán las bolsitas con las tarjetas de colores una frente a cada equipo, seguidamente a una distancia de 10m de la línea inicial se coloca una soga a la altura de 1m y seguidamente a la distancia de 15m se colocará el lápiz y una hoja, uno para cada equipo.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo saldrá corriendo en dirección a la bolsita donde están las tarjetas de colores continúa la carrera en línea recta cruzando por debajo de la soga hasta llegar hasta llegar al banquito o cajón donde se encuentra el lápiz y la hoja donde deberá poner su nombre y al lado el de la fruta que corresponda con la tarjeta que cogió inicialmente (nombrar la fruta que tenga el color de la tarjeta que cogió al inicio) luego regresa corriendo hacia su equipo tocando con la palma de la mano al compañero que le sigue quien deberá realizar el ejercicio de la misma forma mientras que su compañero se incorpora al final de su equipo y así sucesivamente.

Reglas: Cada alumno conservará su tarjeta de colores hasta el final del juego. No se deben de cambiar las tarjetas con otro integrante del equipo. Ningún alumno podrá salir adelantado

Bonificación: Se le entregan 5 puntos al equipo que primero termine adicionándole un punto por cada fruta que corresponda con el color seleccionado les restará 2 puntos por cada fruta nombrada que no corresponda con el color de la tarjeta seleccionada por cada integrante del equipo.

Variante: Combinar la carrera con otras habilidades. Nombrar las frutas e identificar el color. Cambiar la posición de salida.

Nombre: Lanzando sobre el arcoíris.

Objetivos: Lanzar a distancia

Materiales: Pelotas pequeñas o medianas, conos, banderas.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos en hileras detrás de la línea de salida. Trazando a una distancia de 10 m una línea, y a partir de esta cada 2,5 m se marcarán otras hasta llegar a los 25 m, en cada extremo de las líneas marcadas por el profesor se colocará una banderita coincidiendo con los colores de arcoíris, a cada área comprendida entre una línea y otra se les dará un valor del 1 al 6 de forma ascendiente. Se seleccionará 1 alumno por cada equipo que se colocará detrás de la línea de los 25 m frente a su equipo.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo lanzará la pelota por encima del hombro tratando de alcanzar la mayor distancia que le sea posible y se colocará detrás de línea de los 25m, al picar la pelota el profesor deberá anotar el color del área donde haya caído y la puntuación correspondiente, su compañero de equipo colocado inicialmente sobre la línea final correrá a atrapar la pelota una vez que haya picado, entregándosela al compañero que le sigue que deberá esperar la señal del profesor para realizar su lanzamiento, mientras que este se coloca al final de la hilera y así sucesivamente.

Reglas: El lanzamiento debe hacerse antes de pasar la línea. El compañero que atrapa debe esperar a que pique la pelota. Ningún alumno debe de repetir el lanzamiento a menos que se repita el juego.

Bonificación: El alumno acumulará los puntos a su equipo en dependencia de la distancia de su lanzamiento resaltando un punto por cada lanzamiento que se realice después de la línea inicial, y se le sumarán 2 puntos al equipo contrario.

Variante: Cambiar las formas del lanzamiento. Cambiar el tamaño de las pelotas y la distancia. Incorporar la carrera de impulso al lanzamiento.

Nombre: Lanzar y recibir.

Objetivo: Lanzar y atrapar con una y ambas manos.

Materiales: Pelotas pequeñas.

Organización: De ser posible, cada niño con una pelota. Primero se ejercitan los lanzamientos hacia arriba y los atrapes. Luego el profesor plantea las primeras tareas. ¿Quién logra tres veces, cinco veces, diez veces, etc., sin dejar caer la pelota? Todos los niños cuenta en voz alta sus atrapes y comienzan de nuevo tan pronto hayan dejado caer la pelota. ¿Quién arroja más alto la pelota y la recibe de nuevo? O quién tira y recibe la pelota con una mano. Dar una palmada antes de recibir una vuelta sobre sí mismo, tirar y recibir caminando corriendo.

Desarrollo: Los lanzamientos hacia arriba y los atrapes de las pelotas se realizaran en círculos integrados por 5 alumnos. El jugador No1 pasa al centro del círculo, lanza la pelota al aire y regresa inmediatamente a su puesto. Entretanto el jugador No2 pasa al centro, recibe y vuelve a lanzarlo hacia arriba, y así sucesivamente.

Reglas: Lanzar con la mano derecha e izquierda.

Si se cae la pelota comienza el conteo de nuevo.

Variantes:

Realizar lanzamiento rodado.

Nombre: Lanzar el balón

Materiales: Balón

Objetivo: Realizar diferentes lanzamientos.

Organización: Se forman varios círculos con 5 estudiantes. El diámetro depende del espacio disponible. Cada círculo tiene un balón.

Desarrollo: A la señal del profesor, circula hacia la derecha o hacia la izquierda. Gana el círculo en el que el balón haya regresado primero al lugar de partida, donde el jugador lo alzaré gritando "listo".

Reglas: No pasar por alto ningún jugador al pasar el balón.

Realizar el tipo de lanzamiento indicado.

Si un jugador deja caer el balón, se seguirá jugando desde su puesto.

Variantes: Realizar pase con la mano derecha e izquierda.

Intercalar tareas especiales como palmadas, giros, saltos, etc.

Nombre: ¡Cambien de árbol!

Objetivo: Saltar con una y ambas piernas.

Materiales: Aros, palos.

Organización: Los jugadores se distribuyen irregularmente sobre el área de juego con una distancia entre sí de 3 a 4 m. Cada uno traza un pequeño círculo en torno suyo. Estos círculos se consideran árboles.

Desarrollo: Un jugador sin puesto, situado en el centro, dice. "Cambien de árbol", a lo cual todos los jugadores abandonan sus círculos para buscar un nuevo puesto. Pero también el jugador del centro salta con el mismo propósito. Después de que cada uno haya conquistado un nuevo puesto.

Si en el patio de la escuela no hay suficientes árboles, es posible utilizar varas o palos.

Reglas: Sí durante el salto se apoyan los dos pies regresara a su árbol.

Variante: En cuclillas o sentados en el círculo.

Nombre: Saltar en círculo.

Objetivo: Saltar con ambas piernas.

Materiales: Aros o círculos pintados en el piso.

Organización: Los niños forman un gran círculo agarrándose de las manos, luego las sueltan. Cada uno traza un círculo en el terreno o coloca un aro.

Desarrollo: A continuación, un jugador se pone en el centro del círculo grande. Inmediatamente después, uno de sus vecinos ocupa su puesto saltando con las piernas cerradas.

Mientras el jugador del centro intenta ocupar nuevamente un círculo pequeño, los demás jugadores saltan continuamente hacia los puestos desocupados para evitar así su propósito. Tan pronto haya encontrado un puesto, tiene que relevarlo el jugador que abandonó el círculo. Para comenzar, el profesor deberá mandar al centro al niño más rápido.

Reglas: No se puede empujar para sacar al compañero del círculo.

Los saltos deben de ser de forma continua.

Variantes: Sí el número de jugadores es grande se pueden desocupar dos círculos.

Nombre: ¿Qué Hora es, Señor Zorro?

Objetivo: Rapidez de reacción.

Materiales: Banderas, conos, o líneas que limiten el área.

Organización: Todos los alumnos se encuentran dispersos por el terreno, el profesor indica cuál de ellos va ser de zorro.

Desarrollo: El zorro astuto pasa por el campo de juego. Todos los corredores lo siguen y le preguntan: ¿Qué hora es señor zorro?" El zorro contesta repetidamente indicando una hora cualquiera. Cuando se le vuelve a preguntar dice de repente: "Es la hora del desayuno." Esta es la señal de aviso para los jugadores que tienen que huir rápidamente, ya que el zorro tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los corredores no tienen ningún lugar de refugio y tienen que huir hasta "que den las 12" Para ello el profesor palmea, o golpea una pandereta, contando hasta 12. Luego se cuenta el número de jugadores cazados. Para el nuevo juego se designa otro zorro.

Regla: ¿Qué zorro logra cazar el mayor número de jugadores? Ese será el alumno ganador.

Variante: Se puede realizar en vez de corriendo saltando con un solo pie o con ambos.

Nombre: Relevé de diversión.

Objetivo: Mejorar las habilidades de correr, saltar y lanzar.

Materiales: Pelotas pequeñas, aros, conos.

Organización: Se divide el grupo en cuatro equipos se forman en hileras, colocadas detrás de una línea de salida marcada por el profesor, a los 5m se colocara una valla a la altura de 20cm, a los 5m se colocara un aro con una pelota pequeña, a 5m más adelante se pondrá un cono delimitando el área de juego.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo sale corriendo en dirección de la valla realiza el salto y continua corriendo agarra la pelota que se encuentra en el aro y continua el recorrido lanzando y atrapando la pelota le da la vuelta al cono que se encuentra al final del área y regresa realizando los lanzamientos hasta donde se encuentra el aro y sigue corriendo hasta donde está el próximo jugador.

Regla: Si se cae la pelota continúa el juego desde donde se cayó.

Si tumba la valla se coloca y se vuelve a saltar.

Variante: Realizar lanzamientos rodados asía objetos colocados al frente.

Realizar lanzamientos a distancia.

Realizar salto de longitud con carrera de impulso.