



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de
Magíster en Educación, Mención en Educación Física y Deporte

**Título: PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN ACTIVIDADES LÚDICO -
RECREATIVAS PARA LA ENSEÑANZA DE CAPACIDADES
COORDINATIVAS, EN ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA.**

Autor: Juan Daniel Quishpe Panimbosa

Directora: Mtr. Thania Quintero Castellano

Quito, 18 de octubre, 2024

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, JUAN DANIEL QUISHPE PANIMBOSA con C.I. 172376235-5 autor/a del trabajo de graduación titulado **“Propuesta didáctica basada en actividades lúdico - recreativas para la enseñanza de capacidades coordinativas, en estudiantes de octavo de básica”**, previa a la obtención del grado académico de **MAGISTER EN EDUCACIÓN con Mención en Educación Física y Deporte** en la **Facultad de Ciencias de la Educación**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad central del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 18 de octubre, 2024



Firma:

Juan Daniel Quishpe Panimbosa

C.I. :172376235-5

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi carácter de Directora del Trabajo de Posgrado Titulado: *“Propuesta didáctica basada en actividades lúdico - recreativas para la enseñanza de capacidades coordinativas, en estudiantes de octavo de básica”*, presentado por el maestrante Juan Daniel Quishpe Panimbosa, titular de la Cédula de Identidad N.º 1723762355, para optar al Grado de Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los 18 días del mes de octubre de 2024.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Thania", is positioned above a horizontal line.

Mtr. Thania Quintero Castellano

C.I.: 1756755912

Correo: tqintero@puce.edu.ec

telefónico: 0992503030

NOTA:

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 5% índice de similitud con otras fuentes.

PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN ACTIVIDADES LÚDICO - RECREATIVAS PARA LA ENSEÑANZA DE CAPACIDADES COORDINATIVAS, EN ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA



Autor: Juan Daniel Quishpe Panimbosa

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Juan Daniel Quishpe Panimbosa, titular de la Cédula de Identidad N.º 1723762355, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para lo obtención del Grado Académico de Magister en Educación con Mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos, que se desprenden del trabajo de investigación, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Quito, a los 18 días del mes de octubre del 2024.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juan Daniel Quishpe Panimbosa', written over a horizontal line.

JUAN DANIEL QUISHPE PANIMBOSA
C.I. 1723762355

AGRADECIMIENTO

A Dios, por cada bendición dada a mi persona, por permitirme seguir creciendo académicamente y como ser humano.

A mis tres madres que siempre han sido el pilar fundamental de mi vida con su motivación constante, ya que gracias a ellas he logrado ser un hombre con valores fuertes.

A mi novia quien fue mi inspiración y apoyo inquebrantable en el proceso de esta hermosa maestría.

Un agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Autoridades y Docentes quienes con sus valiosos conocimientos me permitieron seguir creciendo profesionalmente, y reafirmando mis aptitudes.

A todos, gracias de la manera más sincera...

¡Gracias de corazón!

Daniel

DEDICATORIA

Dedico este trabajo académico a mi madre, por ser una mujer fuerte y luchadora, que nunca se dio por vencida cuando se presentaron adversidades, por mostrarme lo lindo de la vida, porque siempre estuvo, está y estará cuando la necesite.

Soy lo que soy gracias a ella, sus enseñanzas y su profundo amor.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA	III
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I:.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1. Formulación del problema.....	3
1.2 Preguntas de la investigación.....	4
1.3 Objetivos de la investigación.....	5
1.3.1 Objetivo General.....	5
1.3.2 Objetivos Específicos.....	5
1.4 Justificación.....	5
CAPÍTULO II:.....	7
FUNDAMENTACIÓN TEORICA.....	7
2.1 Antecedentes de la investigación.....	7
2.2 Bases teóricas.....	10
2.2.1 Actividades recreativas.....	10
2.2.2 Actividades lúdicas.....	10
2.2.3 El juego.....	11
2.2.4 Capacidades físicas.....	13
2.2.5 Capacidades físicas condicionales.....	14
2.2.6 Capacidades físicas coordinativas.....	16
2.2.7 Test.....	23
2.2.8 Modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo.....	25
2.3 Bases legales.....	26
2.3.1 Constitución de la República del Ecuador.....	26
2.3.2 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	28
2.3.3 Código de la Niñez y Adolescencia.....	29
2.3.4 Currículo Nacional De Educación.....	29
CAPÍTULO III.....	31
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
3.1 Tipo de investigación.....	31

3.2	Diseño de la investigación	31
3.3	Unidades de estudio	31
3.3.1	<i>Población</i>	31
3.3.2	<i>Muestra</i>	32
3.3.3	<i>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</i>	32
3.4	Operacionalización de variables	33
CAPITULO IV		38
PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE DATOS		38
4.1	Resultados de la encuesta aplicada a los Docentes.....	38
4.2	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de octavo de básica.....	45
4.3	Resultados del test aplicado a los estudiantes de octavo de básica de la Unidad Educativa Rosario del Alcázar.....	53
CAPITULO V		60
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....		60
5.1	Tema de la propuesta	60
5.2	Fundamentación de la propuesta.....	60
5.3	Justificación de la propuesta	60
5.4	Descripción de los destinatarios y responsables	61
5.5	Objetivos de la propuesta.....	61
5.5.1	<i>Objetivo general</i>	61
5.5.2	<i>Objetivos específicos</i>	61
5.6	Desarrollo de la propuesta didáctica	61
5.6.1	<i>Test de capacidades físicas coordinativas</i>	62
5.6.2	<i>Planificación de la propuesta didáctica para la enseñanza de capacidades físicas coordinativas</i>	65
5.6.3	<i>Actividades lúdico – recreativas</i>	66
5.6.4	<i>Planificación de la Unidad Didáctica</i>	86
5.6.5	<i>Evaluación</i>	99
CONCLUSIONES.....		104
RECOMENDACIONES		105
REFERENCIAS		106
ANEXOS.....		114

Anexo 1: Cuestionario de preguntas para docentes	114
Anexo 2: Cuestionario de preguntas para estudiantes	115
Anexo 3: Test de orientación	116
Anexo 4: Test de equilibrio estático	116
Anexo 5: Test de equilibrio dinámico.....	117
Anexo 6: Test de reacción	117
Anexo 7: Test de ritmo	118
Anexo 8: Test de anticipación	118
Anexo 9: Test de diferenciación	119
Anexo 10: Test de acoplamiento	119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variables	33
Tabla 2	Valoración del test de orientación	62
Tabla 3	Valoración del test de equilibrio estático	62
Tabla 4	Valoración del test de equilibrio dinámico	63
Tabla 5	Valoración del test de reacción	63
Tabla 6	Valoración del test de ritmo	64
Tabla 7	Valoración del test de anticipación	64
Tabla 8	Valoración del test de diferenciación	65
Tabla 9	Valoración del test de acoplamiento	65
Tabla 10	Juego 1: La gallinita ciega	66
Tabla 11	Juego2: Esquiva la rueda	67
Tabla 12	Juego3: La araña	67
Tabla 13	Juego 4: Congeladas	68
Tabla 14	Juego 5: Ensacados	69
Tabla 15	Juego 6: Carrera de tres piernas	69
Tabla 16	Juego 7: Estatuas	70
Tabla 17	Juego 8: El puente	71
Tabla 18	Juego 9: Par o impar	71
Tabla 19	Juego 10: Cola de caballo	72
Tabla 20	Juego 11: La rueda	73
Tabla 21	Juego 12: Guerra de países	73
Tabla 22	Juego 13: Atrapa moscas	74
Tabla 23	Juego 14: Captura la bandera	75
Tabla 24	Juego 15: Cacería del zorro	75
Tabla 25	Juego 16: Carrera de obstáculos	76
Tabla 26	Juego 17: Cuadrado	77
Tabla 27	Juego 18: 4x4	78
Tabla 28	Juego 19: Pelota matemática	79
Tabla 29	Juego 20: La pistolita	80
Tabla 30	Juego 21: Transporte de globos	80

Tabla 31 Juego 22: Piedra, papel o tijera _____	81
Tabla 32 Juego 23: Triki traka _____	82
Tabla 33 Juego 24: Brinca, Brinca. _____	83
Tabla 34 Juego 25: Carrera de hulas _____	84
Tabla 35 Juego 26: Pelea de gallos _____	84
Tabla 36 Juego 27: Helicóptero _____	85
Tabla 37 Juego 28: Imanes _____	86
Tabla 38 Planificación curricular _____	88
Tabla 39 Lista de cotejo: primera semana _____	99
Tabla 40 Lista de cotejo: segunda semana _____	100
Tabla 41 Lista de cotejo: tercera semana _____	100
Tabla 42 Lista de cotejo: cuarta semana _____	101
Tabla 43 Lista de cotejo: quinta semana _____	101
Tabla 44 Lista de cotejo: sexta semana _____	102
Tabla 45 Rúbrica de evaluación: séptima semana _____	102

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Capacidades físicas del ser humano.....	14
Figura 2 Capacidades coordinativas	19
Figura 3 Perspectiva de las actividades lúdico recreativas en relación a las capacidades físicas coordinativas.	38
Figura 4 Desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.....	39
Figura 5 Importancia de la Educación Física en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.....	40
Figura 6 Importancia de las actividades lúdico recreativas.....	41
Figura 7 Actividades lúdico – recreativas como un recurso didáctico.....	42
Figura 8 Importancia del juego.....	42
Figura 9 Concepto de coordinación.....	43
Figura 10 Uso de material	44
Figura 11 Nivel de conocimiento de las capacidades coordinativas	44
Figura 12 Trabajo en equipo.....	45
Figura 13 Mejoramiento de las capacidades físicas coordinativas.....	46
Figura 14 Actividades en las horas de Educación Física.....	46
Figura 15 Formas de realizar actividad física.....	47
Figura 16 Actividades lúdico – recreativas como parte de Educación física	48
Figura 17 Ejercicios de coordinación en las clases de Educación Física	49
Figura 18 Capacidades físicas coordinativas.....	49
Figura 19 Frecuencia de la realización de ejercicios de coordinación	50
Figura 20 Frecuencia de evaluación de las capacidades físicas coordinativas.....	51
Figura 21 Influencia de las capacidades físicas coordinativas en los fundamentos técnicos deportivos	52
Figura 22 Elaboración de una guía didáctica para desarrollar las capacidades físicas coordinativas.....	53
Figura 23 Test de orientación	54
Figura 24 Test de reacción.....	54
Figura 25 Test de ritmo	55
Figura 26 Test de anticipación	56

Figura 27 Test de equilibrio estático	56
Figura 28 Test de equilibrio dinámico.....	57
Figura 29 Test de diferenciación	58
Figura 30 Test de acoplamiento	58

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

**PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN ACTIVIDADES LÚDICO -
RECREATIVAS PARA LA ENSEÑANZA DE CAPACIDADES
COORDINATIVAS, EN ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA.**

Autor: Quishpe Panimbosa Juan Daniel

Directora - Tutora: Mtr. Thania Quintero Castellano

Fecha: Octubre, 2024

RESUMEN

El problema que aborda el presente estudio está enfocado a la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, en estudiantes de octavo año de educación general básica superior de la unidad educativa “Rosario del Alcázar” por medio de actividades lúdico – recreativas. Se realizó una investigación meticulosa para conocer cuáles son las causas del no adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje de las capacidades coordinativas, así como la falta de aplicación de estrategias metodológicas innovadoras por parte de profesores con formación en la materia de Educación Física.

El tipo de investigación que se utilizó tiene un enfoque mixto ya que se realizó la aplicación de encuestas y test de coordinación a una muestra de 32 estudiantes de octavo año, 2 administrativos, 7 docentes del subnivel de básicas superior y 1 docente del Área de Educación Física. Entre los resultados principales se encontró que tanto docentes como alumnos consideran que la práctica de actividades lúdico – recreativas son una alternativa que genera mucho interés en los estudiantes y facilitan el proceso de enseñanza – aprendizaje. Por tal motivo se realizó una propuesta didáctica con actividades lúdicas y recreativas que permitirán trabajar cada capacidad coordinativa, las mismas que serán aplicadas durante 7 semanas de clase. Concluyendo que, esta propuesta didáctica ayudará a docentes y estudiantes a conocer mejor sobre la importancia de las capacidades coordinativas en las actividades de la vida diaria, además de su importancia en la práctica deportiva.

PALABRAS CLAVE: Aprendizaje, Capacidades, Enseñanza, Lúdico, Recreativa.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

**DIDACTIC PROPOSAL BASED ON PLAYFUL-RECREATIONAL
ACTIVITIES FOR TEACHING OF COORDINATION ACTIVITIES IN EIGHT
GRADE STUDENTS.**

Author: Quishpe Panimbosa Juan Daniel
Director - Tutor: Mtr. Thania Quintero Castellano
Date: October, 2024

ABSTRACT

The problem deals with this present study is focused on teaching of physical coordination abilities for eight grade students of Rosario del Alcazar high school through playful-recreational activities. It was done a meticulous investigation to know the causes of unsuitable teaching-learning process of coordination abilities as well as the lack of methodological innovative strategies by physical education educators.

The kind of investigation that was used is a mixed approach as it was applied a survey and coordination test in a sample of 32 students, 2 administrative workers, 7 teachers of upper basic education and 1 teacher of physical education area. Among of main results was found both teachers and students take into consideration that the practice of playful-recreational activities are an alternative to generate much student's interest and to facilitate the teaching-learning process. For this reason, it was done a didactic proposal with playful-recreational activities that will allow to work with each coordination ability which will be applied during seven weeks. In conclusion, this didactic proposal will help students and educators to know about the importance of coordination activities within daily life, moreover, their relevance in sporting practice.

Keywords: Learning, abilities, teaching, playful, recreational.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio analiza el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas que tienen los estudiantes de octavo año de la u Unidad Educativa Rosario del Alcázar. Dentro de la institución uno de los bloques curriculares transversales al que se le otorga mucha importancia es el de la construcción de la identidad corporal, ya que muchos estudiantes no le prestan la debida relevancia a la percepción de sí mismos a lo largo de su vida.

Como consecuencia de lo señalado, se apreció en los estudiantes la deficiencia en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas, que se manifestaron con dificultad en mantener el equilibrio, movimiento de segmentos corporales, desorientación en el espacio y la participación en prácticas deportivas.

Por medio del presente trabajo, se planteó una propuesta didáctica para ser desarrollada con la planificación de un parcial, en la que se implementará actividades lúdicas y recreativas para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas. El material elaborado permitirá al docente tener las herramientas necesarias para promover la enseñanza-aprendizaje de las capacidades coordinativas, tomando en cuenta las necesidades e intereses de los estudiantes.

El trabajo de investigación desarrollado se lo estructuró de acuerdo al siguiente esquema:

Capítulo I: Planteamiento del problema. - Este capítulo se centra en los estudiantes de la básica superior, ya que muestran dificultad al momento de realizar cualquier tipo de actividades coordinativas , a esto se le incluye que los docentes no aplican estrategias que beneficien el aprendizaje adecuado, por la carencia de material, falta de capacitaciones específicas en referencia a la materia, y la no utilización de modelos pedagógicos acordes al tema tratado; se determinó las preguntas, el objetivo general, los objetivos específicos y la justificación de la investigación.

Capitulo II: Marco teórico. - En este apartado se presentan antecedentes de investigaciones que se han realizado sobre capacidades físicas coordinativas o la implementación de las actividades lúdicas en la educación física, también se incluye una base teórica que aborda temas y subtemas referidos a recreación, lúdica y capacidades

físicas. En la parte final del capítulo se menciona la base legal en la que se sustenta la investigación realizada.

Capítulo III: Marco metodológico. - Se determinan, el diseño, tipo de investigación, población y la muestra que fueron los estudiantes de Octavo año de la Unidad Educativa “Rosario del Alcázar”. Por otra parte, se realiza la descripción de las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección y análisis de datos, además se incluye la tabla de operacionalización de variables que permitió la formulación de las preguntas del cuestionario que fue aplicado a docentes y estudiantes.

Capítulo IV: Presentación y análisis de datos. - Puntualiza los resultados obtenidos en la aplicación de un test y las encuestas realizadas a estudiantes y docentes, mediante gráficos y tablas que contienen resultados tabulados en ambos casos, así como, el análisis e interpretación de cada pregunta.

Capítulo V: Presentación de la propuesta. - En este capítulo se exponen, objetivos, desarrollo y planificación semanal de las actividades lúdico recreativas enfocadas al desarrollo de las capacidades físicas coordinativas. Cada semana de la planificación cuenta con su evaluación formativa que será una lista de cotejo y en la semana final se aplica una evaluación sumativa que será una rúbrica de evaluación.

Para finalizar se incluyen las conclusiones y recomendaciones resultantes del trabajo de investigación, así también se incorpora las referencias bibliográficas que sustentaron el presente trabajo. Para finalizar, se añaden los anexos, en donde constan los cuestionarios aplicados a docentes y estudiantes de la unidad educativa “Rosario del Alcázar”.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Formulación del problema

En la actualidad en todas las partes del mundo la práctica de la actividad física y deporte está siendo mermada por el poco interés y falta de motivación que se ha generado en el ser humano por mantener una buena condición física y salud.

El resultado de algunas investigaciones, es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. Se calcula que más de un 70 % de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y mejorar la condición física, en este caso las capacidades coordinativas. (Quiroz, 2021, p.1)

En nuestro país actualmente el proceso de la enseñanza y aprendizaje de la educación física no se ha ejecutado adecuadamente, debido a varios factores como la post pandemia, uso excesivo de dispositivos electrónicos, falta de motivación hacia la actividad física, así también la poca capacitación docente o falta de conocimientos de los maestros para desarrollar las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes de un plantel educativo.

La Educación Física en la Educación Secundaria pretende el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social como ciudadano. A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias (Consejería de Educación y Universidades Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa, 2022, p.7).

El estado y la sociedad deben comprender que la actividad física en la formación educativa es indispensable porque es en donde los estudiantes desarrollan y mejoran sus

habilidades físicas y de interacción social que son necesarias durante toda actividad que realice en su diario vivir, por este motivo el siguiente proyecto tiene como finalidad crear una propuesta didáctica de actividades lúdico recreativas para la enseñanza de las capacidades coordinativas de los estudiantes de octavo de básica de la UE “Rosario del Alcázar”.

En la institución se ha observado que no existe una propuesta para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, razón por la cual se puede observar que los estudiantes de la básica superior muestran dificultad al momento de realizar cualquier tipo de actividades que demanden equilibrio, ritmo y orientación.

Las clases de educación física se han venido manejando de forma incorrecta, especialmente la enseñanza de las capacidades coordinativas y esto se debe a que los docentes no aplican estrategias que beneficien el aprendizaje adecuado, no existe el material necesario y a esto le sumamos la falta de capacitación específica en referencia a la materia, por lo que se ha venido manejando modelos de enseñanza antiguos en donde los estudiantes tienen la idea errónea de que la hora de educación física es para jugar fútbol o practicar algún deporte sin la planificación del caso.

Con todo lo expuesto anteriormente se plantea realizar una propuesta didáctica basada en actividades lúdicas y recreativas para la UE “Rosario del Alcázar” que permita la adecuada enseñanza y desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de octavo de básica ya que son habilidades indispensables para su vida diaria.

1.2 Preguntas de la investigación

- ¿Cómo estaría diseñada una propuesta didáctica basada en actividades lúdico - recreativas para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, dirigida a los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 - 2024?
- ¿Cuál es la situación actual referida a los procesos de enseñanza de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 - 2024?
- ¿Cuáles son las características de las estrategias didácticas que emplean los docentes de educación física, para el aprendizaje de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar, durante el periodo 2023 - 2024?

- ¿Cómo estaría diseñada una propuesta didáctica basada en actividades lúdico - recreativas para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, dirigida a los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 - 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

- Diseñar una propuesta didáctica basada en actividades lúdico -recreativas para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, dirigida a los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Conocer la situación actual referida a los procesos de enseñanza de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024.
- Describir las características de las estrategias didácticas que emplean los docentes de educación física, para el aprendizaje de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar, durante el periodo 2023 – 2024.
- Diseñar una propuesta didáctica basada en actividades lúdico -recreativas para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, dirigida a los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024

1.4 Justificación

En la actualidad la asignatura de educación física, durante la enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices ha incorporado nuevas estrategias del aprendizaje motor para mejorar la adquisición, retención y transferencia de un conocimiento.

Las actividades lúdicas son “el ambiente del aprendizaje que se genera específicamente entre maestros y alumnos, docentes y discentes, entre facilitadores y participantes, de esta manera es que en estos espacios se presentan diversas situaciones de manera espontánea, las cuales generan gran satisfacción”. (Brown, 1992, como se citó en Piedra, 2018, p.98).

El propósito de la siguiente investigación está orientada a los docentes de educación física de la Unidad Educativa Rosario del Alcázar para implementar una propuesta

didáctica que facilite a los estudiantes el desarrollo de sus capacidades físicas de coordinación de manera correcta, ya que las mismas no han tenido un progreso adecuado debido al contexto post pandemia, lo que generó alumnos con problemas físicos, emocionales y sociales.

Un adecuada enseñanza y aprendizaje, facilitan un correcto desarrollo de las habilidades motrices, las cuales son necesarias para la práctica deportiva o cualquier tipo de actividad que se realice durante la vida cotidiana del ser humano.

La educación física es una disciplina educativa que se enfoca en el desarrollo integral de los estudiantes a través de la participación en actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas. Su objetivo principal es promover el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo de los individuos. Desempeña un papel fundamental en la formación de los estudiantes, debido a que contribuye a su desarrollo físico, promueve la adquisición de habilidades motrices, fomenta el trabajo en equipo y la cooperación, la conciencia corporal, la coordinación y fomenta estilos de vida saludable. (Ortiz et al.,2023, p.53.)

La correcta aplicación de las actividades que se realicen durante los periodos de clase de educación física, permitirá mejorar la deficiencia de la condición física que los estudiantes presentan debido a su alto índice de sedentarismo, provocado por la incorrecta ejecución de las actividades en la educación virtual y poca motivación al momento de la práctica física. Por lo tanto, la aplicación de esta investigación motivará al grupo de estudiantes y docentes a cambiar la manera de llevar las clases de educación física haciéndola una actividad entretenida y motivadora para que por medio de actividades lúdicas y recreativas el aprendizaje sea significativo.

CAPÍTULO II:

FUNDAMENTACIÓN TEORICA

2.1 Antecedentes de la investigación

La presente investigación se encuentra respaldada por diversos autores quienes manifiestan la importancia de las actividades lúdicas en la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas. De esta manera a continuación se presentará las reseñas de varios trabajos investigativos que se han llevado a cabo de manera previa al presente y que están relacionados con nuestro tema:

Para Betancourt (2020) en su trabajo de investigación titulado “Aplicación de estrategias lúdicas recreativas para el desarrollo de la expresión corporal en el nivel de preparatoria dirigido a las docentes de la escuela de educación básica América y España, tesis de maestría, desarrollada para la Universidad Central Del Ecuador con el objetivo de: Determinar cómo influye la aplicación de estrategias lúdicas recreativas en el desarrollo de la expresión corporal en niños y niñas de Preparatoria de la escuela de educación básica “América y España” en el periodo académico 2019 - 2020.

El estudio responde a un enfoque cualitativo y cuantitativo, diseño exploratorio y de campo con nivel descriptivo, siendo una investigación de tipo bibliográfica que aplico la técnica de la encuesta y como instrumento el test. La investigación evidenció las deficiencias de estrategias del personal docente al momento de impartir sus clases, así también que las estrategias lúdicas recreativas influyen en el desarrollo de la expresión corporal en el nivel de preparatoria, es por eso que se recalca la importancia de la capacitación docente, conocimiento de las herramientas necesarias para trabajar y el empleo del material correcto y adecuado para realizar las actividades propuestas en la planificación.

Quiroz (2021) en su investigación titulada “Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E la libertad”, tesis de maestría, desarrollada para la Universidad Técnica Del Norte con el objetivo de: Determinar cómo incide un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E La Libertad.

El estudio responde a un enfoque cuantitativo, con un diseño de campo y de tipo descriptiva, que recurrió a una encuesta y un test. Dentro de los hallazgos obtenidos, se reveló que la mayoría de estudiantes tienen una condición cualitativa regular y pocos se mantienen en la escala de buena y muy buena. Se procedió a elaborar un programa de 16 sesiones de actividades físicas recreativas que permitan el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales. Posteriormente se realiza una segunda evaluación en donde la mayoría de estudiantes mejoraron su condición física coordinativa especial, esto fue comprobado científicamente, mediante la aplicación del Chi cuadrado.

Gallegos (2021) en su trabajo titulado “Plan de intervención pedagógica por medio de cuñas motrices para estimular el movimiento corporal en clase de los estudiantes de 3° de bachillerato de la U.E.P Francisco Febres Cordero la Salle de la ciudad de Quito - Ecuador”, tesis de maestría, elaborada para la Pontificia Universidad Católica Del Ecuador con el objetivo de: Proponer un plan de intervención pedagógica orientada a cuñas motrices para estimular el movimiento corporal en clase de los estudiantes de 3° de Bachillerato de la U.E.P.F Francisco Febres Cordero La Salle de la ciudad de Quito.

El estudio responde a un enfoque mixto que empleó el tipo de investigación de campo y documental, recurriendo a la encuesta y la entrevista. La investigación evidenció que la mayoría de los encuestados consideran que las cuñas motrices resultan beneficiosas en varios aspectos: para la socialización, para mejorar el ambiente dentro del aula y la atención hacia las actividades pedagógicas. Así mismo, los docentes las emplean, pero no de manera frecuentes, y se centran en una sola: “Somos una enfermedad”. Se concluye que, es poca la aplicación de las cuñas motrices, por parte de los docentes, esto generó la necesidad de plantear acciones de intervención pedagógica orientada a cuñas motrices para estimular el movimiento corporal en clase de los estudiantes.

Quinteros (2022) en su trabajo de investigación “Capacitación docente en estrategias lúdico – recreativa para niños y niñas con necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad física, tesis de maestría, elaborada para la Universidad Técnica Del Norte, con el objetivo de: Capacitar a los docentes en estrategias lúdico - recreativas, para niños y niñas con necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad física, en la escuela General Básica “Fuerza Aérea Ecuatoriana”. Cantón Ibarra.

El estudio responde a un enfoque cualitativo, el tipo de investigación fue de campo y bibliográfica, de nivel descriptivo, que recurrió como técnica a la entrevista. Los hallazgos de la investigación realizada determinan que los docentes no han recibido cursos de capacitación acerca de estrategias lúdicas, también que las necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad física que presentan los niños y niñas son identificadas solo cuando son informados por las autoridades y por el DECE de la institución.

Se concluye que los materiales didácticos son un recurso indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de los niños con discapacidad física, logrando un aprendizaje significativo, es por esto que se aplican distintas actividades como videojuegos, rompecabezas, juegos de mesa, juegos para ejercitar la memoria, realizar actividades manuales que permiten contribuir en el desarrollo de capacidades motoras, sensoriales y mentales.

Fuentes (2023) en su trabajo de investigación “Juegos recreativos en Educación Física: una propuesta didáctica para promover habilidades motrices básicas en quinto año de EGB de la Unidad Educativa Idrovo en la ciudad de Quito, durante el año lectivo 2021-2022”, tesis de maestría, elaborada para la Pontificia Universidad Católica Del Ecuador con el objetivo de: Diseñar una guía didáctica para promover habilidades motrices básicas a través de la implementación de juegos recreativos en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Institución Educativa Idrovo, ubicada en Quito, Provincia de Pichincha durante el año electivo 2021-2022.

El estudio responde a un enfoque cualitativo y cuantitativo, el tipo de investigación es de campo no experimental de diseño exploratorio y descriptivo, se recurre a la técnica de la observación directa y los instrumentos como lista de cotejo y el cuestionario. Los resultados obtenidos por la investigación concluyen que en el área de educación física el 100% de las personas encuestadas creen que los juegos recreativos son una manera divertida de fomentar el trabajo en equipo, mejorar las habilidades motrices básicas y la capacidad intelectual del estudiante.

Finalmente la mayoría de personas encuestadas creen que las actividades recreativas deben estar incluidas en las clases de educación física, sin embargo en los resultados obtenidos un número no muy significativo considera que los juegos recreativos no son importantes ya que consideran que no influyen en la formación motriz del

estudiante, esto se puede dar porque algunos profesores piensan que los juegos recreativos son solo una forma de diversión y no comprenden que pueden ser una herramienta valiosa para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Actividades recreativas

La recreación es una actividad que utiliza el tiempo libre, se la puede realizar de forma individual o grupal por medio de varias acciones que permiten al cuerpo y mente tener distracción, gozo y disfrute.

Las actividades recreativas, han adquirido, en los últimos años, una importancia esencial para cualquier sociedad, a partir de sus potencialidades para el desarrollo y perfeccionamiento de la vida humana y el mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, en este sentido, además de constituir una actividad placentera, también sirve de medio para desarrollar conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones. (Quiroz, 2021, p.14)

En conclusión, la recreación serán actividades desarrolladas con fines de espontaneidad entre los participantes sin involucrar la competitividad. Están enfocadas en el descanso, disfrute del tiempo libre, habilidades interpersonales y desarrollo personal

2.2.2 Actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son aquellas que utilizan el juego y la diversión como un recurso para salir de una rutina, facilitando el uso del tiempo libre y promoviendo el entretenimiento y aprendizaje.

Según Gallardo, J. (2018), los juegos son actividades lúdicas, interactivas y satisfactorias que se practican a cualquier edad. Los niños juegan desde sus primeros años de vida para divertirse, buscar afecto y crear solidaridad; a través de él desarrollan su fantasía, su ilusión, su creatividad, sus capacidades físicas, habilidades motrices y tácticas que le permite observar, explorar y comprender el mundo que les rodea, liberan tensiones, expresan sus sentimientos y emociones y aprenden a vivir apropiadamente. (Caballero, 2021, p.865)

Por lo tanto, las actividades lúdicas son aquellas acciones realizadas por cualquier persona durante su tiempo libre y de ocio con el propósito de generar distracción, aprendizaje o el disfrute de los participantes a través del juego.

2.2.3 El juego

Es una actividad libre y espontánea que genera alegría, diversión y emoción en las personas que lo realizan sin importar su rango de edad, facilitando su interrelación social y desarrollo de habilidades físicas e intelectuales.

El Juego es una actividad vital con gran implicación en el desarrollo emocional y de gran importancia en el proceso de socialización de todo ser humano, especialmente durante la infancia, etapa en la que se desarrollan las capacidades físicas y mentales contribuyentes en gran medida a adquirir y consolidar de una manera creativa patrones de comportamiento, relación y socialización. (Vilca & Yupanqui, 2020, p.5).

“Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa”. (Vázquez, 2011, p.5)

2.2.3.1 Importancia

El juego es la actividad fundamental en el aprendizaje y desarrollo del ser humano ya que está presente en cada una de sus etapas de crecimiento.

El juego contribuye al desarrollo físico, motriz, cognitivo, afectivo, social, emocional y oral del niño, es decir, a su desarrollo integral. Por ello, el juego debe estar presente a lo largo de toda la vida del niño. Sin él, no podrían establecer relaciones, desarrollar sus capacidades, habilidades, destrezas y competencias. (Caballero, 2021, p.868).

Por lo tanto, el juego es una actividad fundamental desde los primeros meses de vida del niño, ya que mediante el mismo el infante descubre acciones motoras como el moverse, girar, gatear, pararse y caminar, es decir el ser humano desde sus primeras etapas aprende mediante el juego lo que genera un conocimiento significativo en su vida.

2.2.3.2 Tipos de juegos

2.2.3.2.1 Juegos de coordinación

Los juegos coordinativos son aquellas actividades lúdicas que permiten al ser humano realizar movimientos sincronizados de sus segmentos corporales, por medio de estímulos a los sentidos que generan una respuesta rápida y precisa, evitando el gasto de energía.

Los juegos de coordinación es una secuencia de movimientos correctamente ordenados que se producen en respuesta a un estímulo sensorial, va asociada al concepto de rentabilidad, es decir, conseguir el objetivo con el menor gasto

energético y el menor uso de unidades motrices (exactitud, economía y automatismo). Existe algún tipo de coordinación óculo manual, ejemplo lanzar coger la pelota, botarla. Coordinación óculo pédica, que pretende responder ante un móvil de la forma más eficaz posible mediante la acción del tren inferior. (Quiroz, 2021, p. 17)

En educación física este tipo de juegos tiene un gran impacto e importancia ya que son fundamentales en el desarrollo de las habilidades motrices y cognitivas, especialmente favorece al desarrollo del sistema vestibular que es el encargado de coordinar los movimientos de todo el cuerpo.

2.2.3.2.2 Juegos pequeños

Los juegos pequeños tienen características propias de ellos como, el tiempo de duración que es corto, ejecución de poca complejidad, uso o no de material. Su facilidad de realización brinda muchos beneficios en el ámbito educativo, principalmente en el desarrollo de capacidades coordinativas.

“Actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del participante sin grandes exigencias ni complicaciones técnicas ni tácticas, orientadas al disfrute del participante”. (Vélez, 2019, p.25)

2.2.3.2.3 Juegos cooperativos

Los juegos cooperativos son aquellas actividades que tienen la finalidad del trabajo en equipo, usando cada una de las habilidades de los participantes, buscando lograr un fin en común, es decir todos ganan o todos pierden.

La idea que hay tras los juegos cooperativos es sencilla: jugar con otros mejor que contra otros; superar desafíos, no superar a otros; y ser liberados por la verdadera estructura de los juegos para gozar con la propia experiencia de juego. (Orlick, 2002, p.16)

(Pallares, 1978 como se citó en Omeñaca & Ruiz, 2005, p.47) destaca cuatro características en estos tipos de juegos:

- Todos los participantes en lugar de competir aspiran a un fin común: trabajar juntos.
- Todos ganan si se consigue la finalidad y todos pierden en caso contrario.
- Los jugadores compiten contra los elementos no humanos del juego en lugar de competir entre ellos.

- Los competidores combinan sus diferentes habilidades uniendo sus esfuerzos para conseguir la finalidad del juego.

2.2.3.2.4 Juegos tradicionales

Al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería (quizá solo algunos elementos). Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un periodo y vuelven a surgir. (Publisher's Editorial Staff, 2021, p. 4)

Este tipo de juegos tiene una alta relevancia en nuestro país, debido a su trascendencia cultural e histórica. En la actualidad se ha ido perdiendo la práctica de los juegos tradicionales tanto en el ámbito familiar, escolar y social lo que en pocos años se perderán en el olvido.

Su ejecución en la asignatura de educación física es muy beneficiosa por su aporte lúdico, motriz y cultural, a continuación, se detallan algunos juegos tradicionales:

- Rayuela
- Ensacados
- El huevo en la cuchara
- Palo encebado.

2.2.4 Capacidades físicas

Las capacidades físicas son aptitudes biopsíquicas del ser humano, las cuales se expresan en diversas formas en que el hombre interactúa con el medio en que vive y que en el campo del deporte y la Educación Física, se observa en el potencial físico que demuestra un individuo en las diferentes modalidades deportivas existente. (Collazo, 2002, p.5)

El autor menciona que las capacidades físicas del ser humano son “los factores que determinan la condición física, que se orientan y clasifican para realizar una

determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo posible”. (Sebastiani & González, 2000, p. 12)

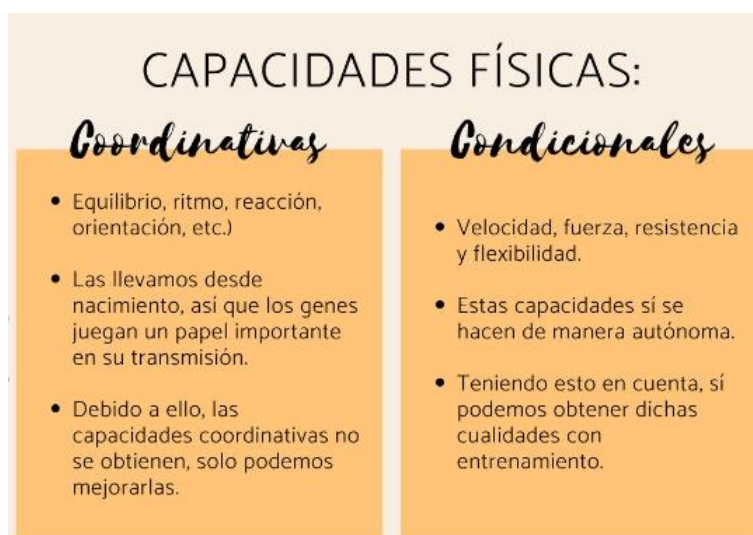
2.2.4.1 Clasificación de las capacidades físicas

En el mundo de la actividad física y el deporte, la condición física del ser humano está determinada por dos grupos de capacidades físicas:

- Condicionales
- Coordinativas

Figura 1

Capacidades físicas del ser humano



Nota. (Tomada de Mariscal, 2021, p.1).

2.2.5 Capacidades físicas condicionales

2.2.5.1 Fuerza

Fuerza es la capacidad que presentan los músculos para desplazar algún objeto que genera resistencia, por medio de una contracción muscular. Esta acción puede ser realizada en forma inmóvil o móvil. (Sebastiani & González, 2000)

González & Ribas (2002, p.11) señalan que la fuerza es la “capacidad de la musculatura para deformar un cuerpo o para modificar la aceleración del mismo: iniciar o detener el movimiento de un cuerpo, aumentar o reducir su velocidad o hacerle cambiar de dirección.

La fuerza se divide en:

- **Fuerza máxima:** Capacidad máxima de una contracción muscular para superar una resistencia. Ejemplo: levantamiento de pesas.
- **Fuerza explosiva:** Capacidad de generar la mayor cantidad de fuerza por un musculo para ser utilizada en el menor tiempo posible. Ejemplo: carreras de velocidad.
- **Fuerza – resistencia:** Capacidad de mantener por tiempos prolongados la fuerza muscular. Ejemplo: carreras de resistencia (5000 metros)

2.2.5.2 Resistencia

Capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo y produciéndose un cansancio (perdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y lo de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos (Ziutl, s.f, como se citó en Peral, 2009, p.9)

Mitjans, Costa, & Ruiz (2013, p. 1) mencionan que la resistencia es la “capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo”.

La resistencia se divide en:

- **Resistencia aeróbica:** Capacidad de realizar una actividad física de larga duración con mucho consumo de oxígeno y poca intensidad.
- **Resistencia anaeróbica:** Capacidad de realizar una actividad física de corta duración y mucha intensidad.

2.2.5.3 Velocidad

En el mundo de la actividad física y del deporte se la considera como una capacidad física importante que facilita desplazamientos y movimientos rápidos del individuo en poco tiempo, sin perder la correcta ejecución técnica.

“Desde el punto de vista físico la velocidad es el tiempo que se tarda en cubrir una distancia cuya intensidad está en función del espacio que hay que recorrer ($V = s / t$)”. (Robadan & Rodríguez, 2010, p.1)

La velocidad se clasifica de la siguiente manera:

- **Velocidad de desplazamiento:** Capacidad de moverse de un lugar al otro en el menor tiempo posible.
- **Velocidad gestual:** Movimiento rápido con una parte del cuerpo.
- **Velocidad de reacción.** Capacidad de responder en forma rápida ante un estímulo.

2.2.5.4 Flexibilidad

“Capacidad mecánica fisiológica que se relaciona con el conjunto anatómico funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos”. (Ibáñez, 2002, p.15)

La flexibilidad es la capacidad que tiene una o más articulaciones de realizar movimientos amplios, se la puede clasificar en:

- **Flexibilidad estática:** Estiramientos realizados al finalizar una actividad física o en el proceso de vuelta a la calma.
- **Flexibilidad dinámica:** Ejercicios que implica realizar movimientos articulares.

2.2.6 Capacidades físicas coordinativas

Son aquellas que permiten al ser humano realizar distintos tipos de movimientos en forma sincronizada, controlada, precisa y eficaz. Estas capacidades físicas tienen una relación importante con el sistema nervioso y los músculos, ya que son las encargadas de ejecutar los diversos movimientos del cuerpo humano en actividades deportivas o del diario vivir.

Capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento. (Collazo, 2002, p.108)

2.2.6.1 Concepción general de las capacidades físicas coordinativas

El ser humano en general tiene una idea equivocada o errónea de la importancia de las capacidades físicas coordinativas, ya que varias personas consideran que son innatas

en el recién nacido y que no deben ser desarrolladas a lo largo de las etapas de su vida. La Educación Física durante todo el proceso escolar del niño es la encargada de estimular y ayudar en el desarrollo de los distintos tipos de coordinación que existen ya que son necesarios para la persona durante toda su vida cotidiana.

“Las capacidades coordinativas, no nacen con el hombre, sino, que se desarrollan sobre la base de las propiedades fundamentales que tiene el organismo en su enfrentamiento diario con el medio, (se adquieren sobre la base de reflejos condicionados)”. (Peña et al., 2020, p.114)

2.2.6.2 Periodo de desarrollo

El periodo comprendido entre las edades de 9 y 12 años son las más adecuadas para el desarrollo de las habilidades motoras, dado el crecimiento precipitado de estas capacidades. Para mejorar las capacidades coordinativas se deben realizar diferentes tipos de ejercicios con niveles de dificultad apropiados a distintos propósitos y formas de ejecución. (Peña et al., 2020)

Las capacidades coordinativas están presentes en el ser humano desde las primeras etapas del niño, ya que a medida que va creciendo empieza a perfeccionar algunas de ellas como el equilibrio. Durante la etapa escolar que comprende desde los 7 años en adelante se desarrollaran en las clases de educación física estas capacidades en forma específica, así también su perfección se dará por la participación en juegos motores o el inicio de una práctica deportiva.

2.2.6.3 Coordinación motriz

2.2.6.3.1 Definición

Es la capacidad corporal para ejecutar movimientos de forma precisa, fluida y controlada por medio de diferentes segmentos musculares que realizan la acción de modo sincronizado. Esta cualidad física es indispensable durante la ejecución de cualquier actividad deportiva o de la vida cotidiana

Vilca & Yupanqui (2020, p.9) mencionan que la coordinación es una “cualidad física que permite al hombre asumir a conciencia en la ejecución, llevando a una integración progresiva, su adquisición posibilita una acción óptima de los diversos grupos

musculares, pero realizando una secuencia de movimientos con un máximo de eficiencia".

2.2.6.3.2 Concepto

Cadierno (2003) plantea que es la facultad que posee el ser humano de unir en un cuerpo distintas actividades. Esta facultad motriz tiene una relación muy cercana con las capacidades coordinativas ya que se encuentra presente en las modificaciones que presenta el cuerpo humano en su proceso de transición de la niñez, juventud, adultez y vejez.

Grosser y cols. (1991), con aportes de la definición de Castañer y Camerino (1990): La Coordinación Motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación. (Basile, 2020, p.4)

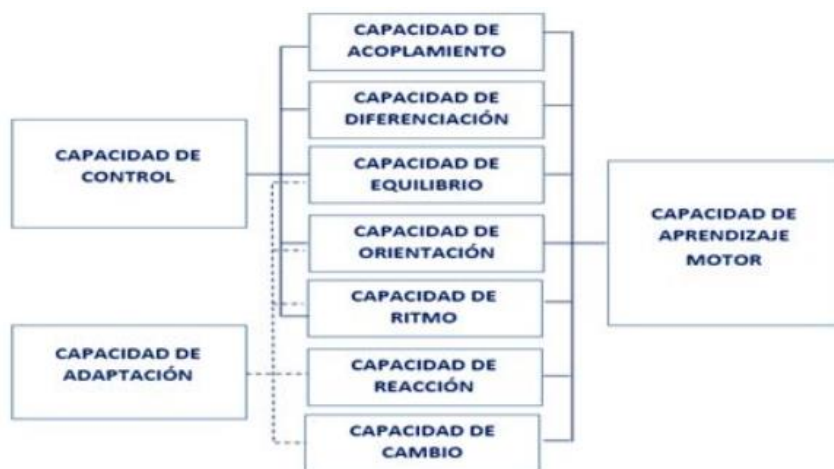
En conclusión, podríamos mencionar que la coordinación motriz es la capacidad del ser humano de realizar movimientos controlados, fluidos y precisos. Esta capacidad se encuentra presente durante todas sus etapas de desarrollo, en actividades deportivas o del diario vivir, bajo la influencia directa y sincronizada de todos los grupos musculares.

2.2.6.4 Clasificación

Las capacidades coordinativas presentan varias clasificaciones, pero nos centraremos en el tipo de coordinación especial:

Figura 2

Capacidades coordinativas



Nota. (Tomado de Meinel, 1987, como se citó en Mejía, 2020)

2.2.6.4.1 Orientación

Basile (2020) menciona que es la facultad de identificar y modificar la posición o movimiento del cuerpo tomando en cuenta el espacio y tiempo en función del lugar de acción como un terreno de juego, material estático o a un material con movilidad como un balón, adversarios, compañeros.

Es la capacidad para la percepción y elaboración de la información sensorial y con ello la eficiencia de las fases de orientación necesaria para la elaboración de los programas de acción. Los contenidos esenciales, son la orientación en tiempo y espacio, así la percepción del espacio, el tiempo y la fuerza posibilita la realización del movimiento. (Peña et al., 2020, p.122)

La orientación es una capacidad coordinativa no se ha desarrollado adecuadamente en las instituciones educativas en la asignatura de Educación Física, por diversos motivos como pandemia, poca relevancia o falta de tiempo en sus planificaciones.

Esta capacidad coordinativa es necesaria darle un grado de importancia desde tempranas edades por su grado de relevancia en la ubicación espacial del niño en un lugar o ante el movimiento de un objeto, ya que la orientación estará presente durante cualquier práctica deportiva o actividades cotidianas que se realice.

2.2.6.4.2 Equilibrio

Es la capacidad coordinativa encargada de mantener en una posición estable a un cuerpo mientras se encuentra estático o en movimiento. El equilibrio tiene una relación estrecha con el sistema vestibular ya que se encuentra en el oído interno y está involucrada en brindar estabilidad y control postural.

“Se define como el proceso por el cual controlamos el centro de masa (CDM) del cuerpo respecto a la base de sustentación, sea estática o dinámica”. (Debra, 2014, sección Equilibrio y movilidad, párr.3).

El equilibrio es de las primeras capacidades coordinativas en desarrollarse por lo tanto está presente desde la primera infancia, en donde el niño intenta sentarse, ponerse de pie o gatear; su desarrollo dependerá de una adecuada maduración del sistema nervioso, vestibular y de sus habilidades motoras.

Esta capacidad coordinativa utiliza el juego como un método para su aprendizaje, ya que el niño desde sus primeros años lo realiza, así también a medida que va creciendo la complejidad de las actividades motrices se van modificando y esto se debe a que su sistema nervioso y vestibular seguirán madurando, en donde a los 18 años llegara a su máximo desarrollo, esto debido al aumento de su masa muscular.

El equilibrio se clasifica en:

- **Equilibrio estático:** Capacidad de una persona para mantenerse en una posición de pie y estable sin realizar ningún tipo de movimiento. (Ejemplo: estar de pie, sentado.)
- **Equilibrio dinámico:** Capacidad de una persona para mantenerse en una posición de pie y estable mientras realiza varios movimientos o desplazamientos. (Ejemplo: caminar, correr, trotar, etc.)

2.2.6.4.3 Ritmo

Habilidad coordinativa que permite al ser humano realizar distintos tipos de movimientos armónicos y fluidos en un determinado tiempo en sincronización con los estímulos que pueden ser internos o externos.

Es la capacidad de comprender cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la precepción visual y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento. (Quiroz, 2021, p.20)

En conclusión, es una importante capacidad coordinativa para la vida del ser humano ya que facilita la adaptación de su cuerpo a cambios de velocidad como lento – rápido, brinda la facilidad de realizar movimientos inteligibles evitando la rigidez del cuerpo y la repetición espontanea de movimientos.

El adecuado desarrollo del ritmo desde edades tempranas permitirá a la persona adquirir con mayor facilidad sus habilidades motrices básicas (caminar o correr), mejorar su rendimiento físico durante la práctica deportiva e incluso facilitará su interacción social, ya que le permitirá la participación en actividades como bailes.

2.2.6.4.4 Acoplamiento

Basile (2020, p.5) señala que el acoplamiento es la “capacidad de coordinar oportunamente los movimientos de cada segmento corporal, en cada fase, para lograr la ejecución de un movimiento global final”.

Por lo tanto, el acoplamiento es una capacidad física coordinativa que permite al ser humano sincronizar los movimientos entre sí de cada parte de su cuerpo, en relación a un material o a un compañero.

En la vida diaria esta habilidad será necesaria, ya que le permitirá a la persona ejecutar dos o más movimientos en el mismo instante como el movimiento de brazos y piernas al correr, de la misma manera genera una gran importancia en el deporte, ya que siempre estará presente en cualquier gesto técnico como la recepción y pase mientras se desplaza o al usar una raqueta mientras se mueve.

Su adecuado desarrollo se lo realizara enfocado en las habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar), a las cuales se les debe ir incluyendo el uso de materiales (pelotas, raquetas, etc.) y grados de dificultad con la combinación de acciones motrices.

Ejemplos:

- Trabajos de sincronización en parejas o grupos.

- Saltos con lanzamientos de pelota
- Desplazamientos en distintas direcciones tomando en cuenta el tiempo, espacio, material y dificultad.

2.2.6.4.5 Diferenciación

Basile (2020, p.5) menciona que la diferenciación “es la capacidad de expresar una gran precisión y economía entre las diferentes fases del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo”.

Por lo tanto, la diferenciación es la habilidad que le permite al ser humano, regular y controlar de manera eficiente los movimientos que realice su cuerpo, tomando en cuenta el tiempo, espacio y la acción motriz que se ejecute.

Es importante destacar que la diferenciación estará presente en cualquier acción motora de la vida cotidiana, pero en donde más abarca su importancia es en el ámbito deportivo, ya que permite realizar en forma precisa la ejecución de los gestos técnicos, identificar las transiciones de ataque a defensa o viceversa y el uso adecuado del gasto energético.

En definitiva, esta capacidad coordinativa debe ser desarrollada en forma progresiva desde una edad escolar, es así que la asignatura de Educación Física es la encargada de brindar el proceso de desarrollo progresivo y el seguimiento de acuerdo a la edad del niño.

Por otro lado, el interés por un deporte facilitara la mejoría de esta capacidad, ya que el entrenamiento y trabajo progresivo en las escuelas deportivas permiten lograr el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos.

2.2.6.4.6 Reacción

Barta & Duran (2002, p.19) mencionan que es una “capacidad que permite responder a un estímulo de forma adecuada. Tanto en su forma más simple (respuesta a estímulos conocidos y previstos), como en su forma más compleja (respuesta a nuevos estímulos o situaciones imprevistas)”.

Así pues, se considera a la reacción como la habilidad motriz de responder en forma rápida y eficaz a un estímulo, permitiendo la toma de decisiones y movimientos en el menor tiempo posible.

En conclusión, es una capacidad coordinativa indispensable en el desarrollo del ser humano, ya que estará presente en su vida cotidiana como: al evitar caer en un hueco, frenar el automóvil ante un obstáculo, esquivar un objeto, etc. En el ámbito deportivo tendrá una alta relevancia ya que estará presente en actividades que requieran una acción inmediata como realizar un dribling, esquivar a un oponente, correr, etc.

2.2.6.4.7 Adaptación o cambio

“Es la capacidad de adaptar y/o modificar el programa motor previsto por el deportista como respuesta a una variación percibida o anticipada durante la ejecución motora de las condiciones lúdicas de la acción de competición”. (Lago & López, 2001, p.1)

Por tanto, la adaptación será la capacidad coordinativa que le otorga al cuerpo la habilidad de modificar acciones motoras que han sido previamente aprendidas, en función de cambios del entorno o adaptándolas a las condiciones que se presenten.

En conclusión, la adaptación será necesaria en el desarrollo motriz de las personas, debido a la capacidad de permitir enfrentarse a situaciones desconocidas sin tener que depender de un orden estricto y aprendiendo a manejar situaciones cotidianas de su vida diaria. En el ámbito deportivo su importancia será alta ya que previene lesiones al acostumbrar al cuerpo humano a movimientos rápidos evitando distintas posiciones innaturales.

2.2.7 Test

El test es una herramienta utilizada para realizar una evaluación o medición, que permitirá obtener datos válidos y confiables de un determinado grupo, facilitando el análisis de habilidades, destrezas y conocimientos de una persona.

Son instrumentos de medición tanto cuantitativa como cualitativa, de los que es necesario conocer, con precisión su validez y, en el segundo caso tiene que existir la posibilidad de que las respuestas puedan ser cuantificadas para su tratamiento, salvo su aplicación sea con exclusividad descriptiva o explicativa. (Ibáñez, 2015, p.205)

2.2.7.1 Test de capacidades físicas coordinativas

2.2.7.1.1 Test de orientación

Consiste en colocar cuatro conos en forma de una T, la parte de atrás será el número 1, el centro 2 y los lados serán el punto 3 y 4. El objetivo de la actividad es desplazarse hacia adelante, en forma lateral y hacia atrás recorriendo el orden de los números. La distancia de 1 a 2 será de 10 metros y de 2 a 3 y 4 será 5 metros a cada lado.

Se utilizará un cronometro para tomar los tiempos que realice cada participante.

2.2.7.1.2 Test de equilibrio estático

Se utiliza una viga de equilibrio en la que el participante deberá mantenerse en un pie por 60 segundos, cada vez que caiga se detiene el tiempo, se reanuda cuando vuelva a la posición y se cuenta el número de intentos durante el minuto.

En el caso del que participante exceda los 15 intentos ya no participa de la actividad.

2.2.7.1.3 Test de equilibrio dinámico

Se utiliza una viga de equilibrio en la que el participante deberá caminar de un extremo al otro ida y vuelta en 30 segundos o menos, si el participante cae se contará los intentos y deberá volver a repetir la actividad, tratando de hacerlo en el tiempo establecido

2.2.7.1.4 Test de reacción

Los participantes se colocarán en una línea sentados, el moderador dará el estímulo sonoro, deberá levantarse y correr 20 metros, mientras realiza la actividad se tomarán los tiempos de cada uno.

2.2.7.1.5 Test de ritmo

Los participantes se colocarán uno alado del otro, el moderador indicara la voz de mando para marchar y realizar los ejercicios de orden en los que se incluyen giros, formación de filas y columnas. Se contarán la cantidad de intentos realizados durante 60 segundos

2.2.7.1.6 Test de anticipación

Se utilizarán cuatro conos en forma de rombo numerados del uno al cuatro, separados a 3 metros uno del otro, el participante se encontrará en el centro. Durante 30

segundos deberá topar el cono que se mencione, se tomará en cuenta el número de aciertos.

2.2.7.1.7 Test de diferenciación

Se organiza al grupo en equipos pequeños en donde se realizará el juego de “atrapa la bandera”, se tomará en cuenta las acciones ofensivas y defensivas aplicadas durante la actividad que durará 10 minutos.

2.2.7.1.8 Test de acoplamiento

Se colocarán 5 conos separados entre sí en línea recta, se tomará el tiempo que realice el participante al trasladarse en zigzag por los conos boteando la pelota ida y vuelta. En el caso de que el participante bote los conos podrá repetir la prueba solo una vez.

2.2.8 Modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo

La Coopedagogía, o pedagogía de la cooperación, implica que un escolar desarrolle la competencia de cooperación con sus compañeros y la utilice, con ellos y para ellos, como un recurso eficaz orientado a que todos alcancen diferentes metas relacionadas con el área de conocimiento en la que estén trabajando, en nuestro caso, la Educación Física. (Velázquez, 2014, p.5)

En síntesis, el modelo de aprendizaje cooperativo está enfocado al trabajo de grupos pequeños y heterogéneos, que buscan llegar a un objetivo compartido. Por medio de este modelo se anima a la participación activa de cada miembro y responsabilidad individual dentro de un contexto colaborativo, facilitando el desarrollo de aspectos conductuales, sociales y emocionales.

El modelo de aprendizaje cooperativo estará conformado de cinco fases en su aplicación:

- 1. Conflicto:** Los participantes realizan actividades lúdicas, que en su desarrollo generaran situaciones de problema entre ellos, debido a la competitividad y heterogeneidad de los participantes (genero, habilidades motrices, necesidad educativa, etc.).
- 2. Comprensión de la lógica de la cooperación y promoción de un clima social cooperativo:** El docente es el encargado de generar actividades

(juegos) que favorezcan la empatía y ayuda entre pares, a través del trabajo grupal.

- 3. Aplicación lúdica de la lógica de la cooperación:** El docente aplica juegos de origen cooperativo, que permitan empezar a reflejar el trabajo en equipo, manejo del grupo, desarrollo de habilidades interpersonales.
- 4. Aprendizaje mediante la cooperación:** Los estudiantes utilizan las destrezas que han ido aprendiendo durante la metodología cooperativa, así también formaran parte del aprendizaje de sus compañeros.
- 5. Aprendizaje autónomo y transferencia a otros contextos:** La asignatura de Educación Física busca que los estudiantes tengan como meta, utilizar el aprendizaje en distintas actividades de su vida diaria. En el ámbito escolar se realiza una evaluación mediante la aplicación de un proyecto grupal como la creación de una gymkana que será un conjunto de actividades con grupos de 4 - 6 personas, en las cuales deberán pasar varios obstáculos para llegar a la meta.

El modelo de aprendizaje cooperativo aplicado en la educación física busca generar un cambio de la metodología de competitividad tradicional que se ha implementado en las instituciones educativas por varios años. Este modelo permite la participación de todos los estudiantes por medio de grupos con diversas características, evitando los conflictos habituales entre alumnos por el individualismo y la competitividad.

2.3 Bases legales

Durante la investigación se ha tomado como referencia derechos y obligaciones que tenemos todos los ciudadanos ecuatorianos, basándonos en artículos que tienen el objetivo de la práctica de la Educación Física, deporte y la recreación como un ente importante en el desarrollo del ser humano, por ende, se considera que la investigación tiene la siguiente base legal:

2.3.1 Constitución de la República del Ecuador

Título II- Derechos

Capítulo II- derechos del buen vivir

Sección quinta-Educación

La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 27)

Título VII - régimen del buen vivir

Capítulo I - Inclusión y equidad

Sección primera – Educación

El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 343)

Sección sexta - Cultura física y tiempo libre

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas. Impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y

deberán distribuirse de forma equitativa. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 381)

2.3.2 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Título I preceptos fundamentales

De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010, art. 3)

Título V- De la Educación Física

Sección 1- Generalidades

De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo. (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010, art. 81)

De los contenidos y su aplicación. - Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y 33 coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales. (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010, art. 82)

Título VI- De la recreación

Sección 1- Generalidades

Regulación de actividades deportivas. - El Estado garantizará: c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial. (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010, art. 92)

2.3.3 Código de la Niñez y Adolescencia

Título III DERECHOS, GARANTÍAS Y DEBERES

Capítulo III Derechos Relacionados con el Desarrollo

Derecho a la recreación y al descanso. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva. Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, ¿la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este 32 derecho. Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades (CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA, 2003, art.48)

2.3.4 Currículo Nacional De Educación

Desde la perspectiva crítica que impulsamos en Educación Física Escolar (EFE), el currículo es interpretado como construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país. Por tanto, lejos de ser considerado una “receta” inamovible, con pasos detallados a seguir, alienta a los y las docentes a contextualizar lo prescripto, y a tomar decisiones para adecuar los saberes que se seleccionan, en relación con quienes aprenden y sus particularidades. (Ministerio de Educación, 2016, p.40)

El currículo nacional de Educación Física consta de seis bloques curriculares como lo es las prácticas lúdicas: los juegos y el jugar, prácticas gimnásticas, prácticas

corporales expresivo–comunicativas, prácticas deportivas, construcción de la identidad corporal y relaciones entre prácticas corporales y salud. De los bloques mencionados los dos últimos son considerados transversales ya que sus destrezas pueden ser consideradas en cualquiera de los otros cuatro bloques.

El bloque curricular de la construcción de la identidad corporal es indispensable aplicarlo en conjunto con los otros bloques curriculares ya que hacen referencia al sí mismo de cada una de las personas durante toda su vida, de esta manera permite que “niños, niñas y jóvenes reconozcan las mejores maneras de aprender y actúen, en consecuencia, tomando conciencia de sus acciones motrices para regularlas y mejorarlas; y fundamentalmente, se perciban como sujetos competentes y valiosos”. (Ministerio de Educación, 2016, p.53)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

Tomando como referencia a lo que propuso el proyecto, se utilizó un tipo de investigación mixta que maneja un conjunto de “procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada”. (Hernández & Mendoza, 2018, p.612)

La investigación fue de tipo mixta, porque tiene una parte cualitativa que se fundamenta en la utilización y descripción de fuentes bibliográficas, así también tiene una parte cuantitativa ya que se han recolectado datos por medio de encuestas y la aplicación de un test.

3.2 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación toma en cuenta en dónde y cuándo se recolecto la información, es así que para este proyecto se utilizó el diseño de campo que es “aquella que se realiza en el mismo lugar y en el tiempo donde ocurre el fenómeno. Las técnicas utilizadas aquí podrían ser la entrevista, la encuesta o la observación” (Arias, 2021, p.67).

La investigación se basó en un estudio de campo ya que se observó deficiencias en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas, en los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Rosario del Alcázar, es así que mediante la aplicación de la investigación de campo se logró desarrollar una propuesta didáctica, para generar una adecuada solución a la necesidad de tipo práctica que presentan los estudiantes de la institución educativa.

3.3 Unidades de estudio

3.3.1 Población

La población de estudio fue la “Unidad Educativa Particular Rosario del Alcázar”, institución católica ubicada en la parroquia de Conocoto, misma que cuenta con 315 estudiantes en toda la institución, 3 administrativos, 23 docentes de los cuales 7 imparten

clases en la básica superior, en el área de Educación Física hay 2 docentes que imparten dicha asignatura a toda la institución.

3.3.2 Muestra

Para efectuar el estudio se tomó como muestra intencionada a los 32 estudiantes de Octavo año de Educación General Básica Superior, 1 rector, 1 coordinadora académica, 7 docentes del subnivel de básicas superior y 1 docente del Área de Educación Física. Por ser la persona que ejecuto la investigación no participé de la encuesta para no interferir en los resultados de la Unidad Educativa Rosario del Alcázar.

3.3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Hurtado (2012, p.161) “señala que las técnicas tienen que ver con los procedimientos utilizados para la recolección de datos y los instrumentos representan la herramienta con la cual se va a recoger, filtrar y codificar la información”.

El proceso de recolección de datos se dio a partir de un cuestionario de preguntas, que fue aplicado por medio de una encuesta a estudiantes de octavo de básica y otro cuestionario dirigido a docentes de educación física. El otro instrumento que permitió la recolección de la información fue un test por cada capacidad física coordinativa, aplicado a los estudiantes.

El cuestionario fue revisado y validado mediante el método del juicio de expertos, para lo cual colaboró la tutora de la investigación.

Para la presente investigación se utilizó un cuestionario estructurado con 14 ítems para docentes y 14 ítems para estudiantes, los cuales están asociados a los indicadores, dimensiones y variables del estudio, como se muestra en la tabla de operacionalización de variables:

3.4 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

Objetivos específicos	Variables	Definición nominal	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Conocer la situación actual referida a los procesos de enseñanza de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024.	Situación actual referida a los procesos de enseñanza de las capacidades físicas coordinativas.	Es el proceso por el cual le permite al estudiante relacionarse, conocer y adaptarse al medio que lo rodea a través del movimiento corporal.	Enseñanza de actividades lúdico – recreativas.	Conocimiento de actividades lúdicas y recreativas.	¿Durante la fase de anticipación en la planificación de la clase, usted maneja conceptos referentes a la coordinación?
					¿Cuál cree usted que es el grado de importancia de las actividades lúdico – recreativas durante una clase de Educación Física?
			Desarrollo de las capacidades físicas coordinativas	Conocimientos referentes a la coordinación	¿Conoce usted la importancia del juego durante el proceso de enseñanza - aprendizaje en los niños?
				Clasificación de las capacidades coordinativas	¿Qué grado de conocimiento sobre Capacidades Coordinativas tiene usted?
					¿Conoce cuáles son las capacidades físicas coordinativas?
Describir las características de las estrategias didácticas que emplean los docentes de educación física, para el	Estrategias didácticas que emplean los docentes de educación física	Son procesos compuestos por actividades y recursos didácticos, que utiliza el docente para promover la enseñanza - aprendizaje de	Actividades	Enfoque basado en la experiencia del docente.	¿Cree usted que con la práctica de actividades lúdico recreativas, se mejora las capacidades físicas coordinativas?

aprendizaje de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar, durante el periodo 2023 – 2024.	para el desarrollo de capacidades físicas coordinativas.	las capacidades coordinativas			¿Cree usted que las actividades realizadas durante las jornadas de Educación Física van acorde a los intereses, necesidades y gustos de los estudiantes?
					¿Las actividades lúdicas y recreativas que realiza en la Institución son de su agrado?
					¿Cree usted que las actividades lúdicas y recreativas fomentan el trabajo en equipo?
					¿Cree usted que las actividades lúdicas y recreativas mejoran el rendimiento académico y físico del estudiante?
				Nivel de conocimiento	¿Le han enseñado a usted en clase de Educación Física ejercicios de coordinación con y sin implementos?
			Recursos	Énfasis de la actividad	¿Considera que el uso de material es indispensable para el desarrollo de las capacidades coordinativas?

				<p>¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de coordinación, como saltar cuerda, realizar conducción de balón de fútbol o bailar?</p>
				<p>¿Con qué frecuencia su docente de educación física le ha realizado una evaluación de las capacidades físicas coordinativas?</p>
			<p>Enfoque basado en el manejo institucional.</p>	<p>¿En la Institución, se aplican juegos o actividades recreativas en las horas de Educación Física?</p>
				<p>¿Te gustaría que en tu Institución educativa se incorpore las actividades lúdico - recreativas como parte de Educación Física?</p>
				<p>¿Te gustaría que se organizaran eventos de actividades lúdicas y recreativas en la institución?</p>
				<p>¿Crees que las actividades lúdico - recreativas son una forma divertida de hacer actividad física?</p>

<p>Diseñar una propuesta didáctica basada en actividades lúdico - recreativas para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, dirigida a los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024</p>	<p>Propuesta pedagógica para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas por medio de actividades lúdico – recreativas en los estudiantes de octavo año.</p>	<p>Las actividades lúdico - recreativas están estrechamente asociadas al desarrollo de las capacidades coordinativas, ya que el ser humano experimenta con su cuerpo y el medio ambiente que lo rodea.</p>	<p>Planificación</p>	<p>¿Considera usted que los estudiantes de octavo de básica tienen desarrolladas las capacidades físicas coordinativas?</p>
				<p>¿Usted considera que las capacidades físicas coordinativas son necesarias desarrollarlas en las clases de Educación Física?</p>
				<p>¿Cree usted que se deben incorporar actividades lúdicas y recreativas en el área de Educación Física?</p>
				<p>¿Cree usted que podría utilizar las actividades lúdico – recreativas como un recurso para desarrollar las capacidades físicas coordinativas?</p>
			<p>Actividades</p>	<p>¿Crees que las actividades lúdicas te ayudan a mejorar tus capacidades físicas coordinativas?</p>
				<p>¿Te gustaría que las actividades lúdicas y recreativas se ajusten a tus habilidades y capacidades?</p>
				<p>¿Las actividades lúdicas y recreativas que realiza en la Institución son de su agrado?</p>

					¿Cuál es el tipo de actividades lúdicas que usted prefiere realizar?
				Técnicas e instrumentos de evaluación	¿Considera usted que las capacidades coordinativas son la base para una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos de un deporte?
					¿Considera que es necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas?

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE DATOS

Una vez finalizada la aplicación del test de capacidades físicas y los cuestionarios de preguntas a los docentes del subnivel de Educación General Básica Superior, Educación Física y estudiantes de octavo año de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Rosario del Alcázar, se procede a realizar el análisis de los resultados obtenidos con la ayuda de Google Forms, medio por el cual se realizó la encuesta y Excel de Office para el tratamiento estadístico. Los porcentajes de cada pregunta y test realizado serán visibilizados mediante diagrama tipo pastel para la respectiva interpretación estadística.

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los Docentes

Pregunta 1.- ¿Cree usted que con la práctica de actividades lúdico recreativas, se mejora las capacidades físicas coordinativas?

Figura 3

Perspectiva de las actividades lúdico recreativas en relación a las capacidades físicas coordinativas.



Mediante el resultado visible en la gráfica, nos muestra que de los 10 docentes que laboran en la institución, el 100% manifiesta que la práctica de actividades lúdico recreativas ayudan a mejorar las capacidades físicas coordinativas.

Hayman et al.(2023, p.3928) evidencian que “los juegos recreativos son una herramienta muy importante y utilizada a nivel mundial para el desarrollo de las

capacidades físicas dentro del ámbito educativo, por consiguiente, se pueden desarrollar diferentes habilidades condicionales y coordinativas según la edad de los estudiantes”.

Pregunta 2.- ¿Considera usted que los estudiantes de octavo de básica tienen desarrolladas las capacidades físicas coordinativas?

Figura 4

Desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.



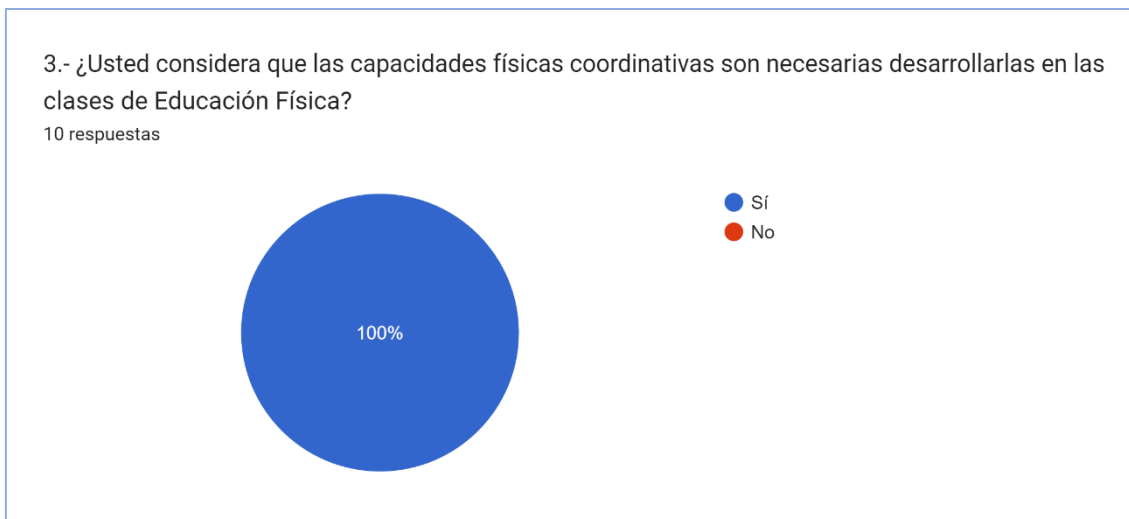
El gráfico nos indica que, del total de encuestados, el 70% menciona que no están desarrolladas las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica y un 30% menciona que si están desarrolladas.

Peña et al. (2020, p.116) evidencia que “las edades de 9–12 años son las más propicias para el aprendizaje motor debido al incremento acelerado de estas capacidades”.

Pregunta 3.- ¿Usted considera que las capacidades físicas coordinativas son necesarias desarrollarlas en las clases de Educación Física?

Figura 5

Importancia de la Educación Física en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.



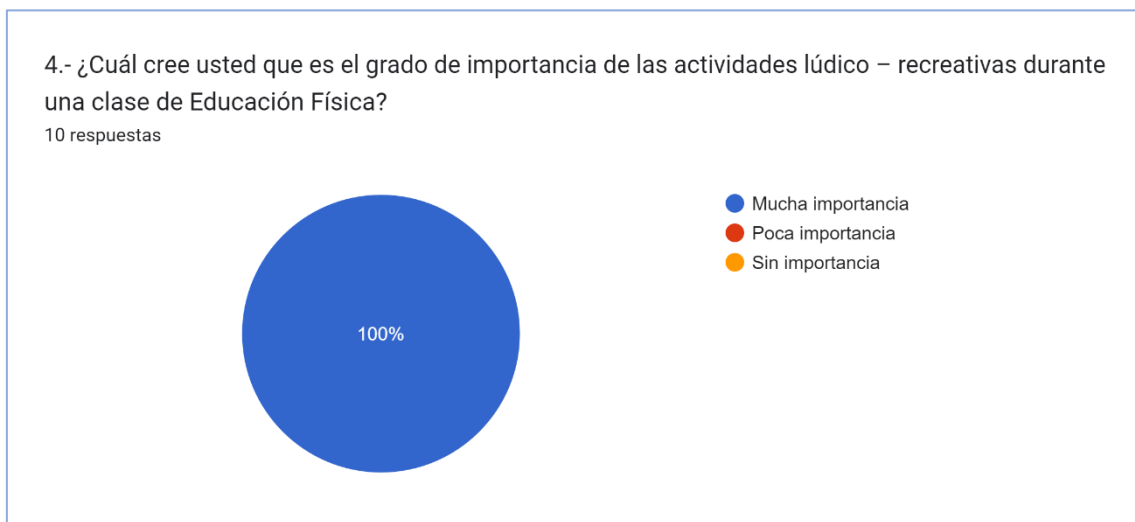
El gráfico menciona que el 100% de los encuestados están de acuerdo que las capacidades físicas coordinativas deben ser desarrolladas durante las clases de Educación Física.

Burgos et al. (2024, p.1) mencionan que el desarrollo de las capacidades coordinativas en las clases de educación física es esencial tanto en el ámbito educativo como deportivo, ya que estas habilidades son fundamentales para dominar movimientos complejos y mejorar el rendimiento físico y la calidad de vida de los individuos.

Pregunta 4.- ¿Cuál cree usted que es el grado de importancia de las actividades lúdico – recreativas durante una clase de Educación Física?

Figura 6

Importancia de las actividades lúdico recreativas.



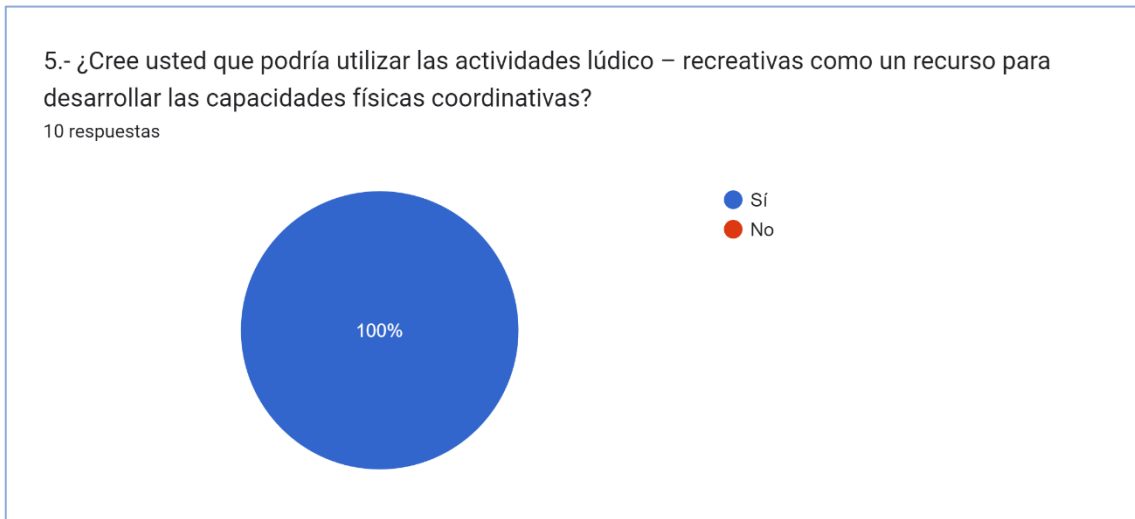
De los 10 encuestados, el 100% menciona que las actividades lúdico recreativas tienen mucha importancia durante las clases de Educación Física.

El enfoque lúdico se transversaliza en las clases de Educación Física, debido a que propicia un espacio de construcción del conocimiento, la cual se maneja sin mecanizaciones enfatizando las acciones positivas y la ejecución de ejercicios progresivos, los cuales conservan el objetivo de la praxis de elegir la mejor respuesta y encontrar la solución. (Posso et al., 2019, p.1)

Pregunta 5.- ¿Cree usted que podría utilizar las actividades lúdico – recreativas como un recurso para desarrollar las capacidades físicas coordinativas?

Figura 7

Actividades lúdico – recreativas como un recurso didáctico.



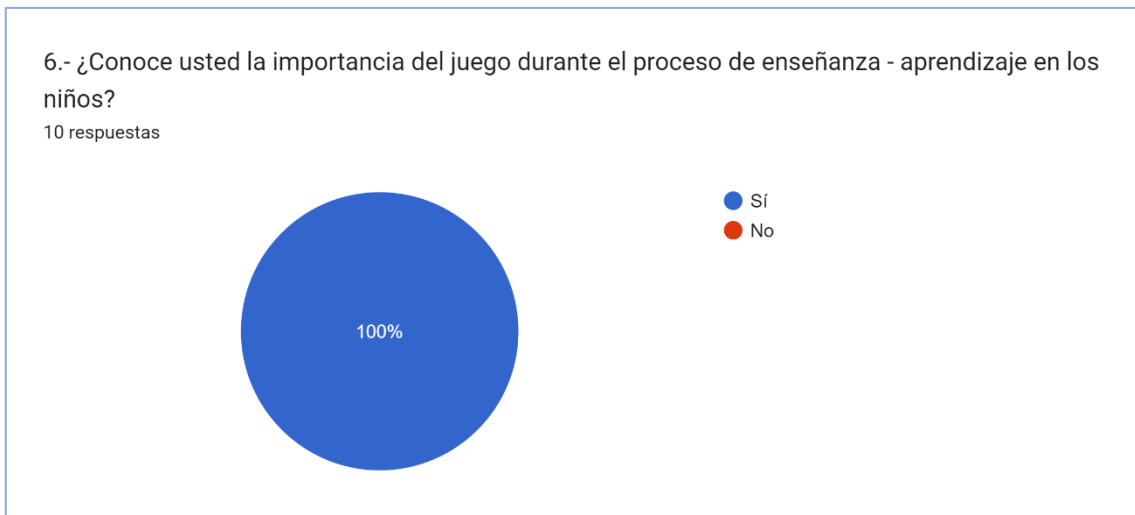
El gráfico menciona que el 100% de los docentes encuestados mencionan que las actividades lúdico recreativas podrían ser utilizadas como un recurso para lograr el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.

Muñoz (2008, p.1) menciona que las actividades lúdicas permiten “globalizar e interrelacionar los contenidos de E. F., consiguiendo así un buen desarrollo de todas las facetas y ámbitos de la personalidad del individuo (capacidad cognitiva, motriz, afectiva y social)”.

Pregunta 6.- ¿Conoce usted la importancia del juego durante el proceso de enseñanza - aprendizaje en los niños?

Figura 8

Importancia del juego



El 100% de los docentes encuestados mencionan conocer la importancia del juego durante el proceso de enseñanza – aprendizaje en los niños.

El juego permite a los niños ser totalmente libres e independientes ayudándoles a tomar decisiones siendo un periodo donde el niño tiene la iniciativa de cómo jugar al igual la relación que empieza a tener con los demás niños de esta manera les permite construir su propio aprendizaje, y en si su participación en los desafíos que más sea de su interés. (Salazar, 2020, p.33)

Pregunta 7.- ¿Usted maneja conceptos referentes a la coordinación en sus jornadas de clase?

Figura 9

Concepto de coordinación



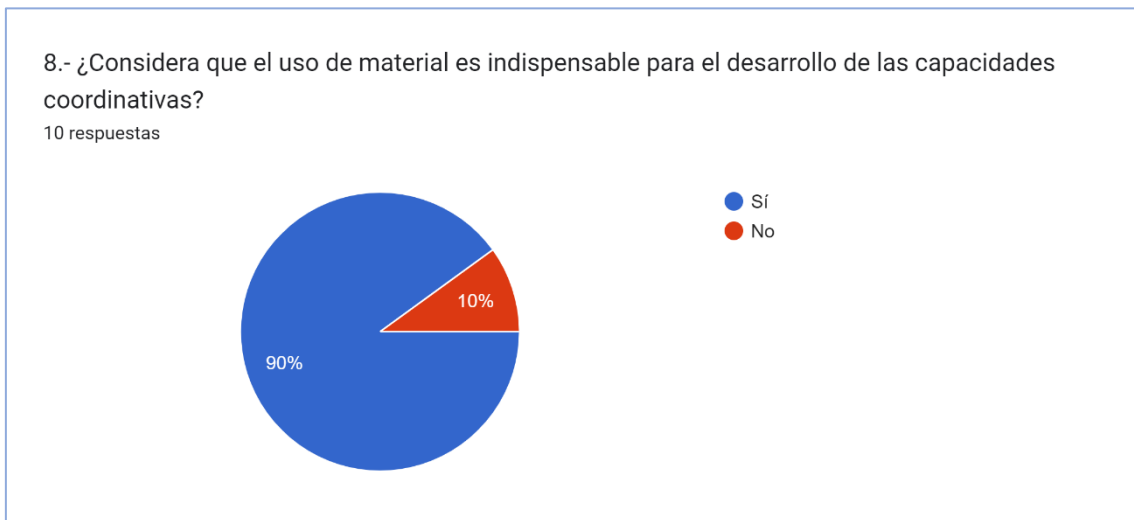
Los docentes encuestados mencionan en un 80% que manejan conceptos referentes a la coordinación en sus jornadas de clase y un 20% menciona que no lo hace.

Bennasar et al. (2023, p.1) evidencia que conocer y usar términos referentes a la coordinación motriz ejerce un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes, debido a que estimula la conexión entre el cerebro y el cuerpo, lo que puede mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de resolución de problemas, lo que puede aumentar la confianza y autoestima de los estudiantes.

Pregunta 8.- ¿Considera que el uso de material es indispensable para el desarrollo de las capacidades coordinativas?

Figura 10

Uso de material



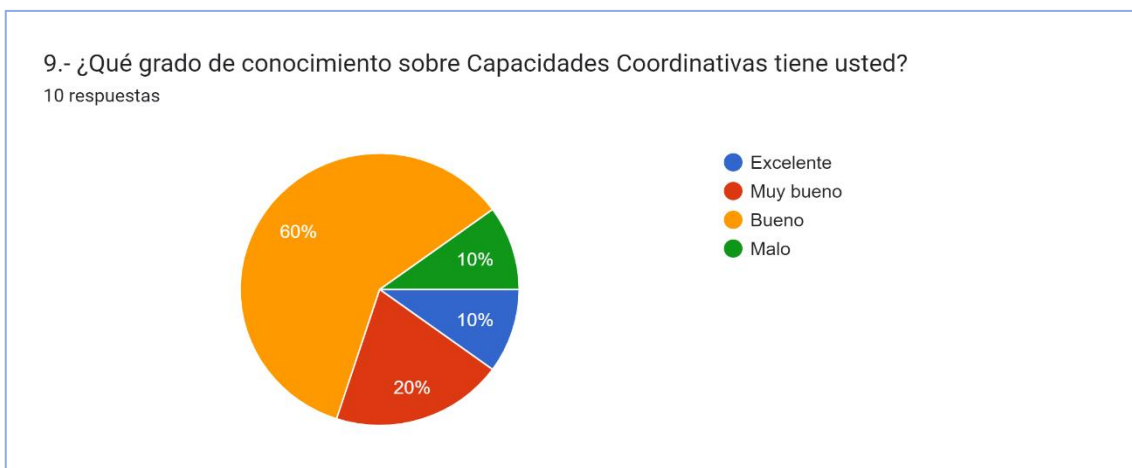
El 90% de los docentes encuestados menciona que, si es necesario el uso de material para desarrollar las capacidades físicas coordinativas, en cambio el 10% menciona que no es necesario el uso del mismo.

Trujillo (2010, p.1) indica que el material debe ser considerado como un valioso recurso didáctico del área de educación física que está al servicio del profesorado y del alumnado para la realización de las diferentes tareas propuestas, así como para el logro de los objetivos, y este debe estar supeditado a los mismos y no al revés.

Pregunta 9.- ¿Qué grado de conocimiento sobre Capacidades Coordinativas tiene usted?

Figura 11

Nivel de conocimiento de las capacidades coordinativas



El 10% de los docentes encuestados menciona que su nivel de conocimiento de las capacidades coordinativas es excelente, el 20% su nivel de conocimiento muy bueno, el 60% indica que su nivel de conocimiento es bueno y el 10% restante menciona que su nivel de conocimiento de las capacidades coordinativas es malo.

Los docentes de la básica superior en su mayoría conocen sobre las capacidades físicas coordinativas lo que facilita el aprendizaje de conceptos y la relación del tema con docentes y alumnos de la unidad educativa Rosario del Alcázar.

Pregunta 10.- ¿Cree usted que las actividades lúdicas y recreativas fomentan el trabajo en equipo?

Figura 12

Trabajo en equipo



El 100% de los encuestados indica que las actividades lúdicas y recreativas fomentan trabajar en equipo.

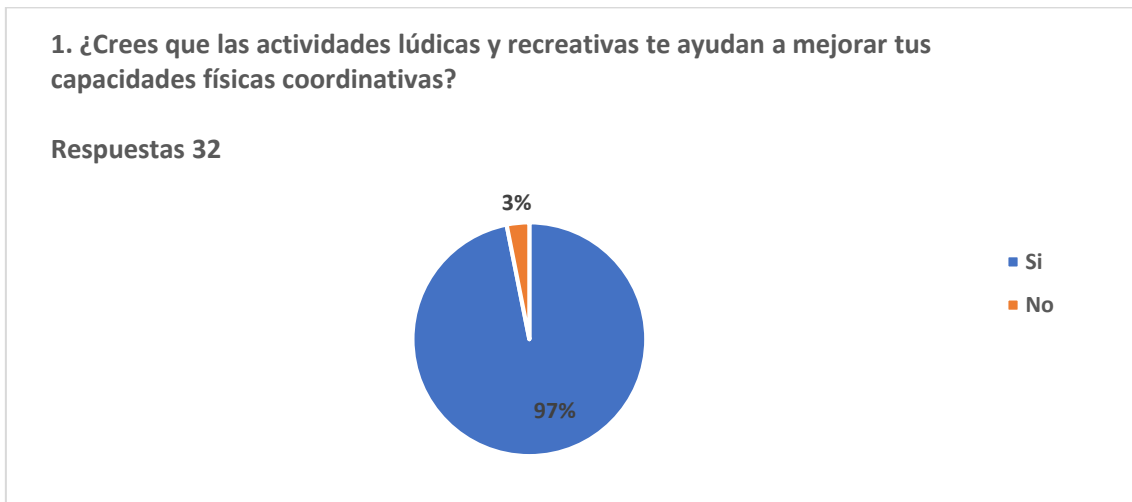
Buenaño (2023, p.485) menciona que las actividades lúdicas y recreativas permiten el desarrollo integral del individuo por medio de la creatividad y la participación activa en acciones cooperativas que estimulan sus habilidades personales.

4.2 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de octavo de básica

Pregunta 1.- ¿Crees que las actividades lúdicas y recreativas te ayudan a mejorar tus capacidades físicas coordinativas?

Figura 13

Mejoramiento de las capacidades físicas coordinativas



El 97% de los encuestados mencionan que las actividades lúdicas y recreativas te ayudan a mejorar las capacidades físicas coordinativas y el 3% no lo cree.

El componente lúdico es una actividad física primigenia del ser humano que tiene la intención de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física, por consiguiente, la falta de utilización de elementos lúdicos tiene efectos en la coordinación motriz y desarrollo físico. (Buenaño, 2023, p.495)

Pregunta 2.- ¿En la institución, se aplican juegos o actividades recreativas en las horas de Educación Física?

Figura 14

Actividades en las horas de Educación Física



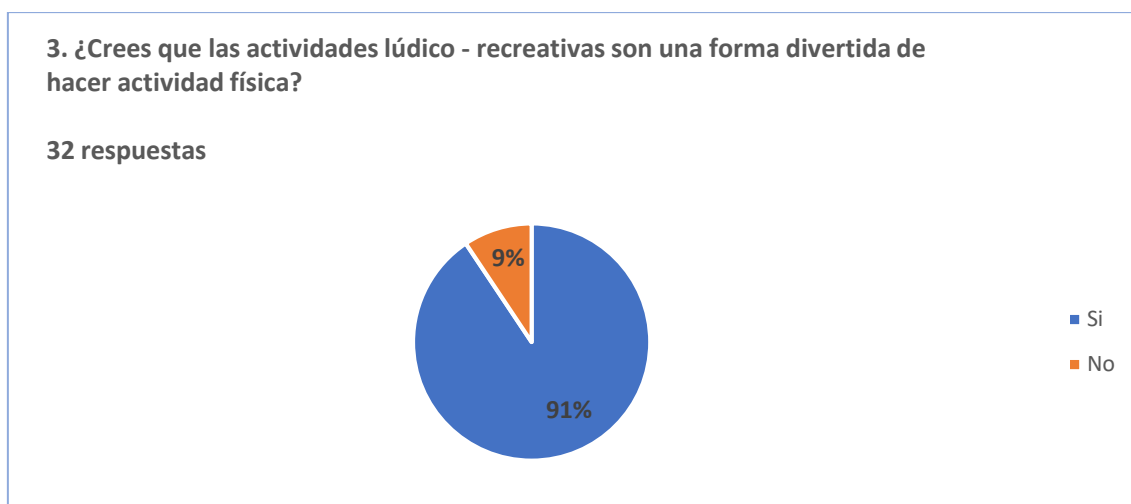
El 87% de los estudiantes mencionan que si se aplican juegos o actividades recreativas durante sus jornadas de Educación Física y el 13% señala que no se realizan.

La utilización de actividades lúdicas y recreativas “constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre”. (Sánchez, 2014, p.1)

Pregunta 3.- ¿Crees que las actividades lúdico - recreativas son una forma divertida de hacer actividad física?

Figura 15

Formas de realizar actividad física

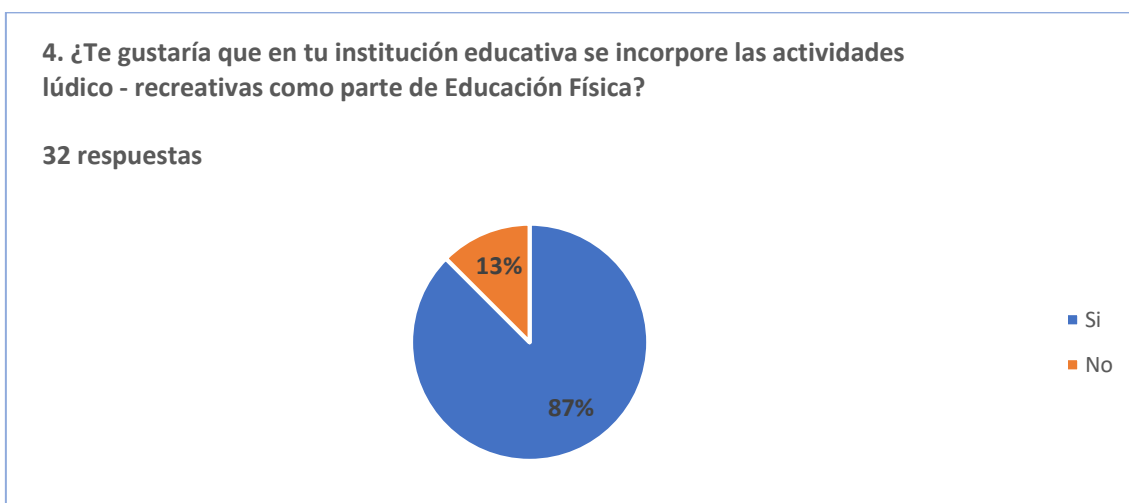


La encuesta arroja el resultado del 91% de estudiantes que creen que las actividades lúdicas y recreativas son una forma divertida de realizar actividad física y el 9% no está de acuerdo. Rosero (2020, p.185) menciona que “los estímulos aplicados como juego en la Actividad Física promueve a que las actividades planteadas en una planificación sean placenteras, ya que el fin que tiene es la diversión, socialización, exploración, creatividad, lo que conlleva a un aprendizaje integral.

Pregunta 4.- ¿Te gustaría que en tu institución educativa se incorpore las actividades lúdico - recreativas como parte de Educación Física?

Figura 16

Actividades lúdico – recreativas como parte de Educación física

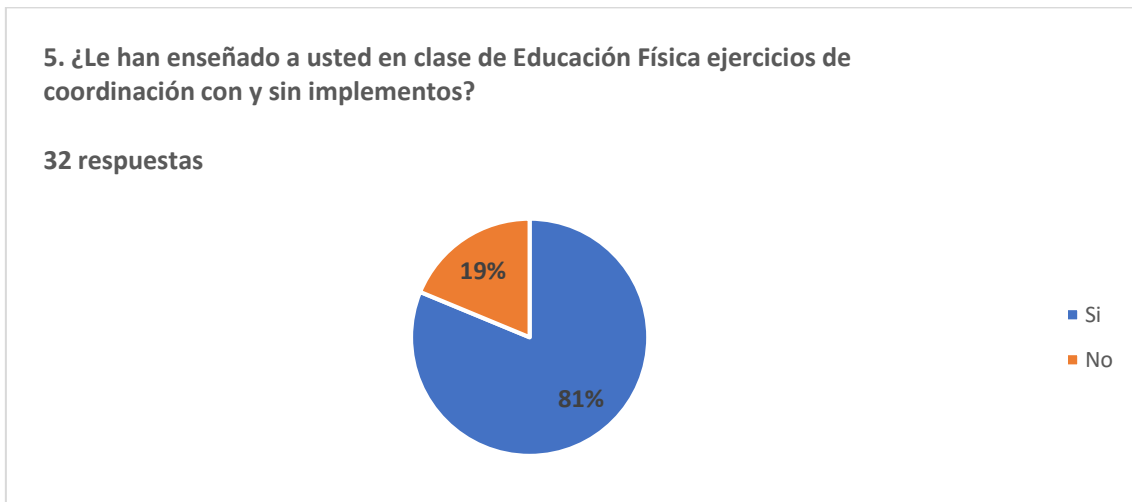


El 87% de los encuestados indican que les gustaría que se incorporen actividades lúdico recreativas como parte de Educación Física, sin embargo, el 13% no está de acuerdo en que se incorpore estas actividades. Carrillo (2015, p.4) evidencia en su experiencia como docente de educación física que “las actividades lúdicas, que se realizan en los contenidos de dicha área, son una parte esencial y fundamental para conseguir que los alumnos y alumnas alcancen, por su grado de motivación y opción participativa, los objetivos requeridos”.

Pregunta 5.- ¿Le han enseñado a usted en clase de Educación Física ejercicios de coordinación con y sin implementos?

Figura 17

Ejercicios de coordinación en las clases de Educación Física



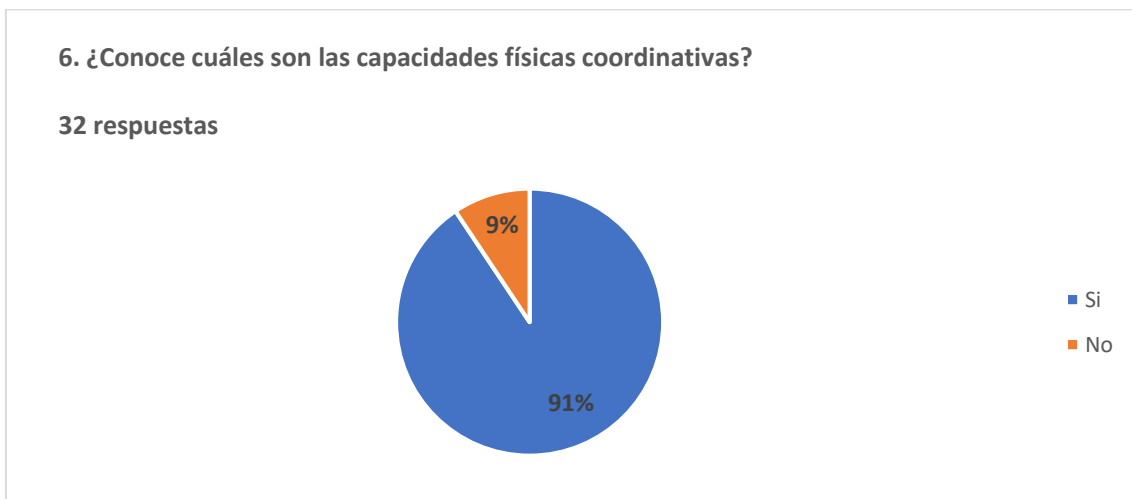
El 81% de los estudiantes encuestados mencionan que si les han enseñado ejercicios de coordinación en las clases de Educación Física y el 19% indica que no le han enseñado los ejercicios mencionados.

Rosero (2020, p.185) menciona que el material con el que se trabaje debe estar acorde a las actividades a realizar y muchas veces puede ser lo más sencillo que quizá no lo utilizamos y podemos encontrar en nuestro alrededor, todo esto dependerá del propósito con el cual se va a trabajar.

Pregunta 6.- ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas coordinativas?

Figura 18

Capacidades físicas coordinativas

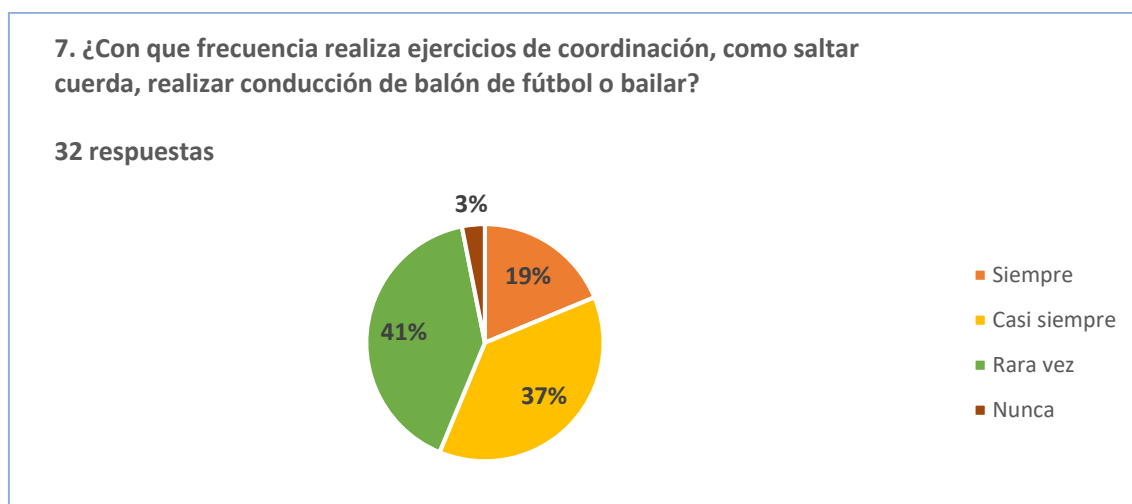


El 91% de personas encuestas indican que conocen cuales son las capacidades físicas coordinativas y el 9% no las conoce. Cadierno (2003, p.1) evidencia la importancia de conocer sobre las capacidades físicas coordinativas ya que “son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio”.

Pregunta 7.- ¿Con que frecuencia realiza ejercicios de coordinación, como saltar cuerda, realizar conducción de balón de fútbol o bailar?

Figura 19

Frecuencia de la realización de ejercicios de coordinación

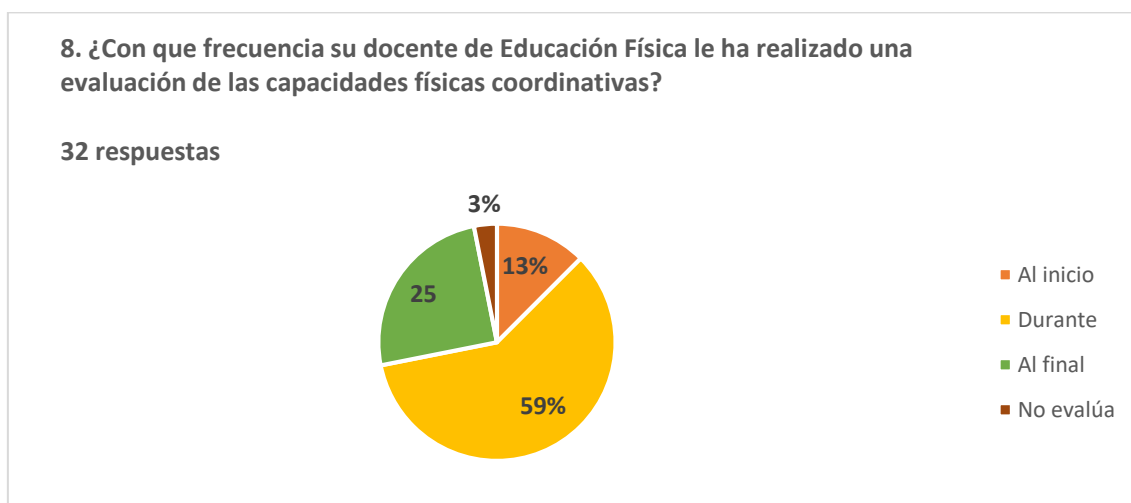


Los encuestados mencionan que el 41% realiza ejercicios de coordinación rara vez, el 37% casi siempre, el 19% siempre y un 3% nunca. Un alto porcentaje de estudiantes no práctica en forma regular actividades que incluyan coordinación lo que es preocupante en cierta medida ya que estas actividades fomentan su desarrollo motriz, a esto se le incluye lo mencionado por Bilbao et al. (2012, p.1) que el “índice de sedentarismo es muy alto y el tiempo real de clases de educación física en los colegios es muy reducido como para promover un estilo de vida saludable y activo cuando se llega a la edad adulta”.

Pregunta 8.- ¿Con que frecuencia su docente de Educación Física le ha realizado una evaluación de las capacidades físicas coordinativas?

Figura 20

Frecuencia de evaluación de las capacidades físicas coordinativas

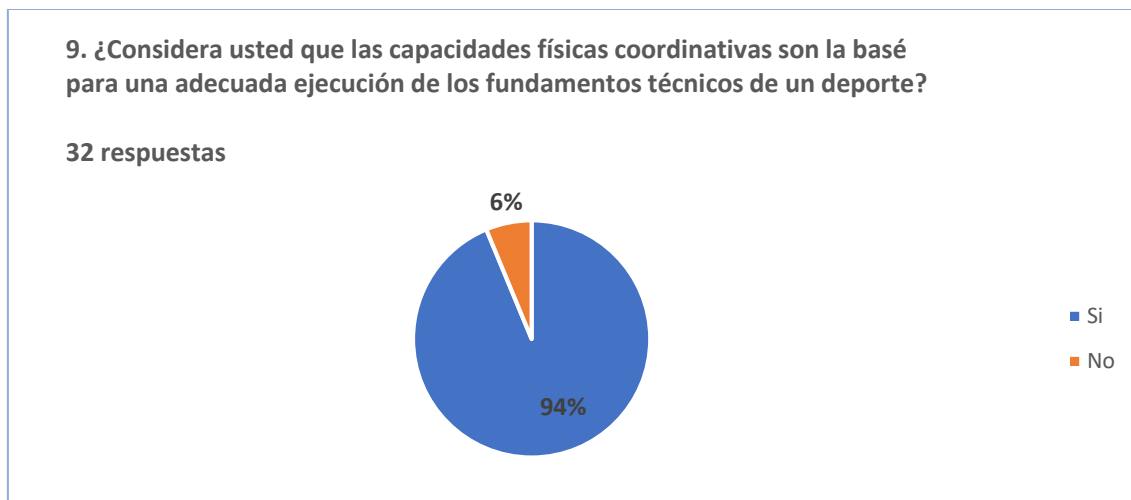


Los resultados indican que al 59% de estudiantes le han realizado una evaluación de capacidades físicas coordinativas durante el año escolar, el 25% al final del año lectivo, el 13% al inicio del año y el 3% indica que no le realizan evaluaciones. La evaluación de las capacidades coordinativas debe ser constante durante todo el año escolar, ya que como menciona Parco (2014, p.15) la evaluación nos permite obtener “una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos”.

Pregunta 9.- ¿Considera usted que las capacidades físicas coordinativas son la base para una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos de un deporte?

Figura 21

Influencia de las capacidades físicas coordinativas en los fundamentos técnicos deportivos



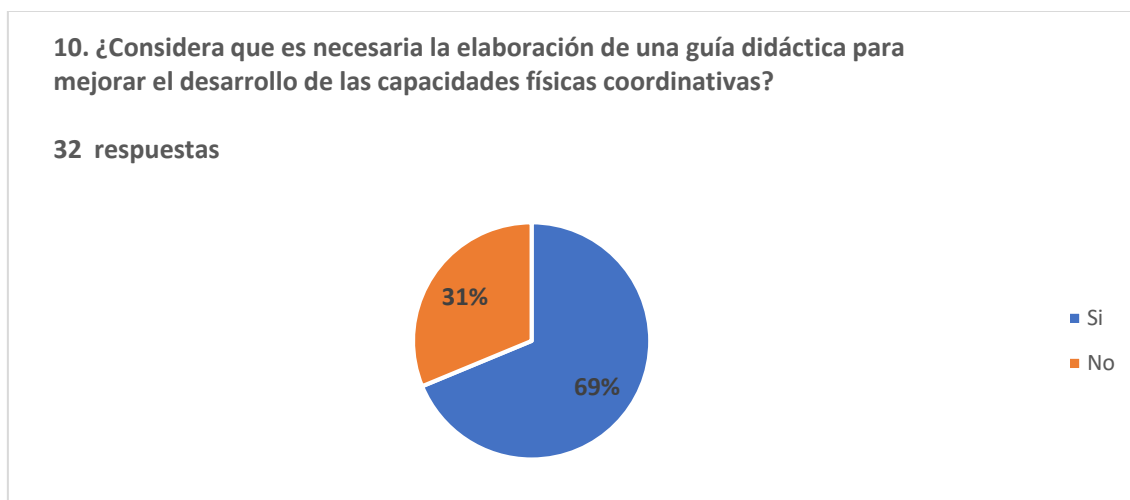
Los resultados estadísticos mencionan que el 94% de los estudiantes encuestados consideran que las capacidades físicas coordinativas son la base para una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos de un deporte y el 6% piensa que no.

Zapata (2018, p.28) evidencia que las capacidades coordinativas en un deporte tienen mucha importancia ya que en “el jugador ayudara a perfeccionar el desenvolvimiento táctico individual, debido a que mejora en su totalidad la habilidad para dominar las acciones motoras en diferentes situaciones”.

Pregunta 10.- ¿Considera que es necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas?

Figura 22

Elaboración de una guía didáctica para desarrollar las capacidades físicas coordinativas



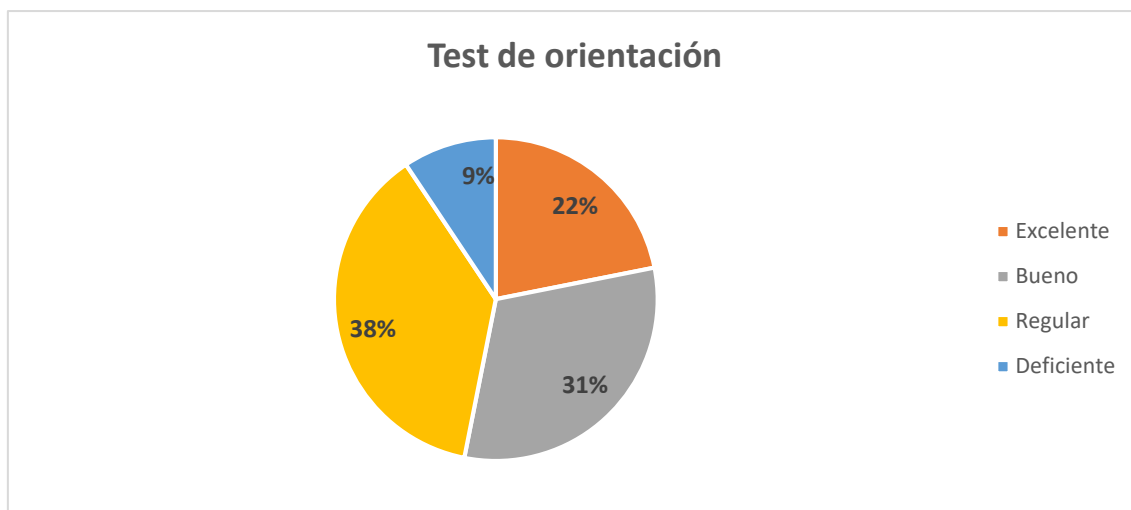
Los resultados muestran que el 69% piensa que es necesario elaborar una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y el 31% no está de acuerdo. La elaboración de la guía didáctica permitirá darle un enfoque más divertido “para que sirva como instrumento de apoyo para los docentes encargados de la enseñanza en el área de Educación Física, presenta la estructura general, los contenidos con temas que fundamentan el porqué de este trabajo”. (Cedeño, 2015)

4.3 Resultados del test aplicado a los estudiantes de octavo de básica de la Unidad Educativa Rosario del Alcázar.

Se aplica un test por cada capacidad física coordinativa especial a 32 estudiantes de octavo año de Educación General Básica superior de la “Unidad Educativa Rosario Del Alcázar”

Figura 23

Test de orientación

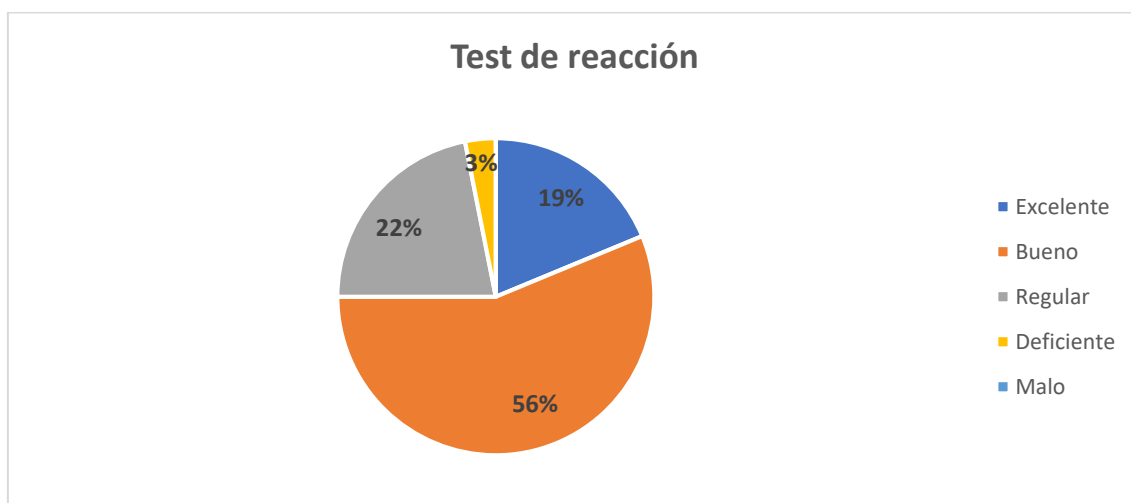


La estadística del test de coordinación arroja los siguientes resultados: El 22% de estudiantes tiene un nivel excelente de orientación, el 31% muestra un nivel bueno, un 38% su nivel es regular y el 9% tiene un nivel deficiente de orientación.

Gomeñuka & Cabral (2008, p.1) evidencian que la orientación tiene mucha "importancia tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y deportes-juego puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio".

Figura 24

Test de reacción

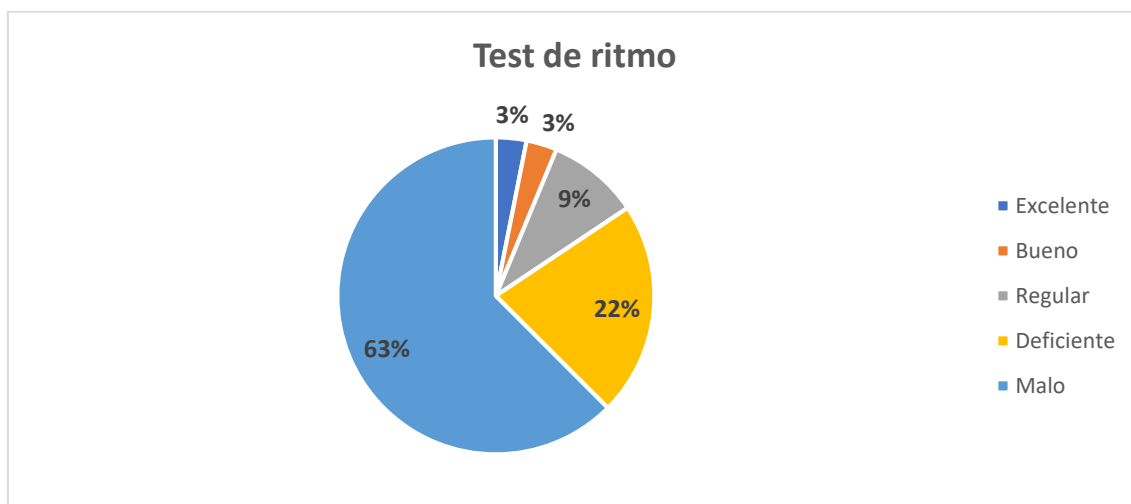


Los resultados del test indican que el nivel de la capacidad de reacción en los estudiantes de octavo año es el 19% excelente, 56% bueno, el 22% regular y el 3% es deficiente.

Lago & López (2001, p.1) mencionan la importancia del desarrollo de la reacción ya que “pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos”.

Figura 25

Test de ritmo

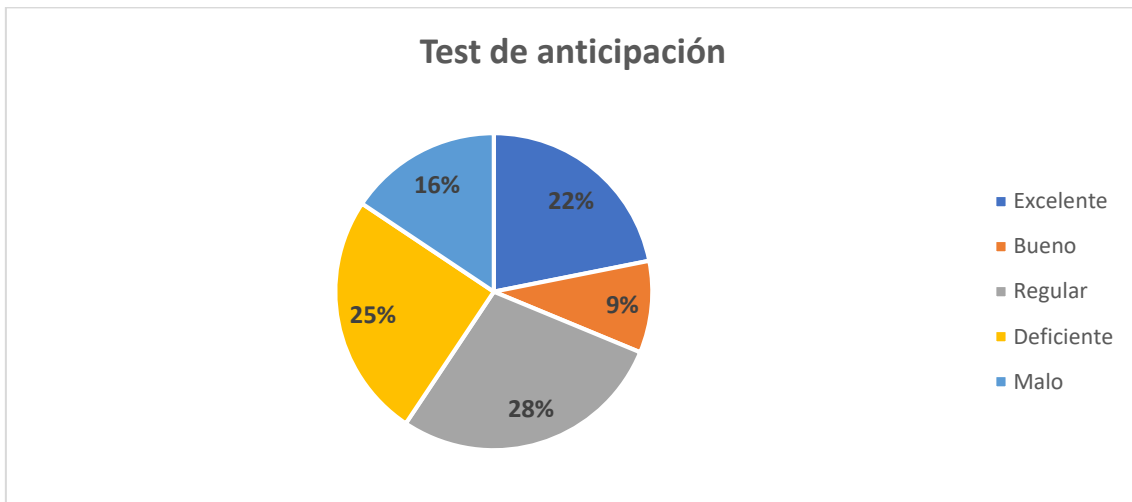


Los resultados del test realizado a los estudiantes de octavo año nos indican que su capacidad coordinativa de ritmo tiene un nivel del 63% excelente, 3% bueno, 9% regular, 22% deficiente y un 3% es malo.

Del Campo (2001, p.2) indica la importancia del ritmo ya que permite “organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo. Forma parte de la capacidad de adaptarse a un ritmo externo y de cambiarlo sin sufrir un desgaste o trastorno especial”.

Figura 26

Test de anticipación

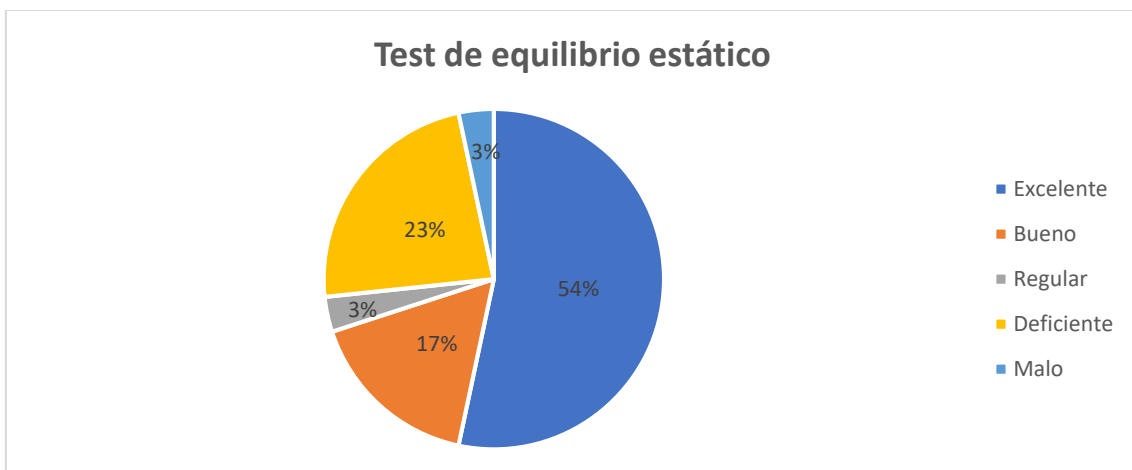


Los resultados al test arrojan que los estudiantes de octavo año tienen la capacidad coordinativa de reacción en un nivel diverso, es decir el 22% maneja un nivel excelente, el 9% es bueno, el 28% regular, el 25% deficiente y un 16% muestra un nivel malo.

Mariño (2018, p.25) evidencia que la reacción es una capacidad coordinativa necesaria para el ser humano, ya que le permite “anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida; por ejemplo: cuando se antepone a un pase y/o lanzamiento al cesto, la ubicación correcta de los segmentos corporales para la volea o antebrazos en el voleibol”.

Figura 27

Test de equilibrio estático

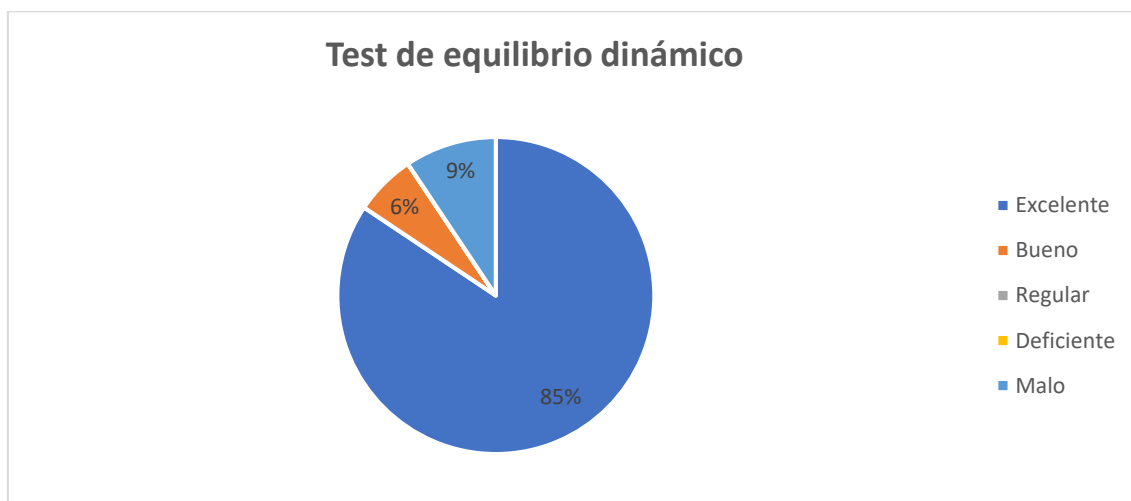


Los resultados del test de equilibrio estático muestran que los estudiantes de octavo año manejan distintos niveles de dominio. El 54% mantiene un nivel excelente, el 17% su nivel es bueno, el 3% es regular, un 23% su nivel es deficiente y el 3% demuestra un nivel malo.

Poblete & Pasmíño (2013, p.1) evidencia que el equilibrio estático es primordial en posiciones bastante específicas en la vida cotidiana de las personas, un ejemplo claro de equilibrio estático es cuando una persona toma asiento en una silla o en otro lugar, esto significa que se debe mantener una buena postura lo cual va totalmente relacionado con el equilibrio estático y por consiguiente lleva a pensar en un desarrollo aceptable de la musculatura.

Figura 28

Test de equilibrio dinámico

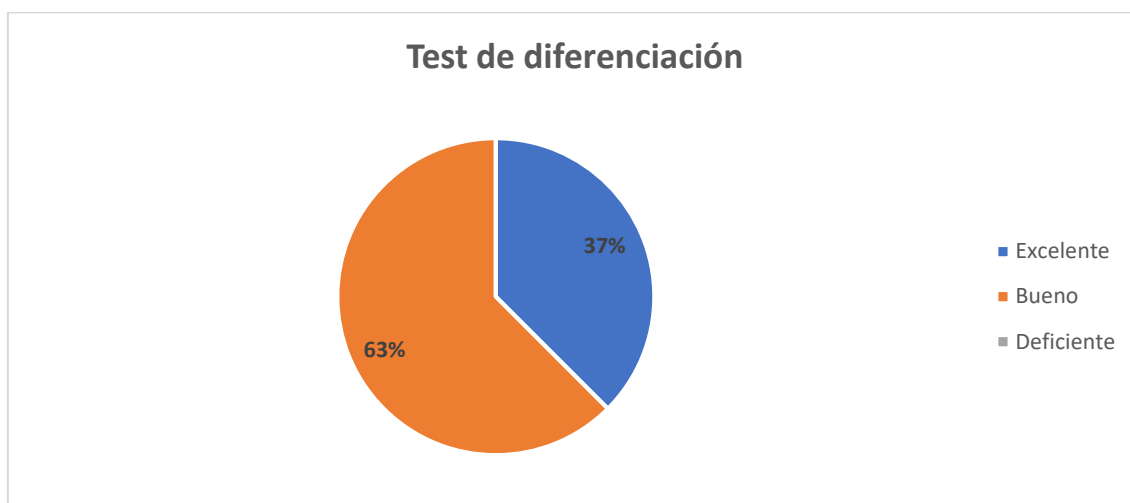


Los resultados obtenidos del test realizado indican que el nivel de equilibrio dinámico en los estudiantes de octavo año es excelente en un 85%, bueno en un 6% y malo el 9%.

Poblete & Pasmíño (2013, p.1) menciona que “si no se desarrolla la adquisición de equilibrio es muy difícil tener niños jugando, tener personas haciendo actividad física, puesto que, en la estabilidad del cuerpo se encuentra la importancia del movimiento”.

Figura 29

Test de diferenciación

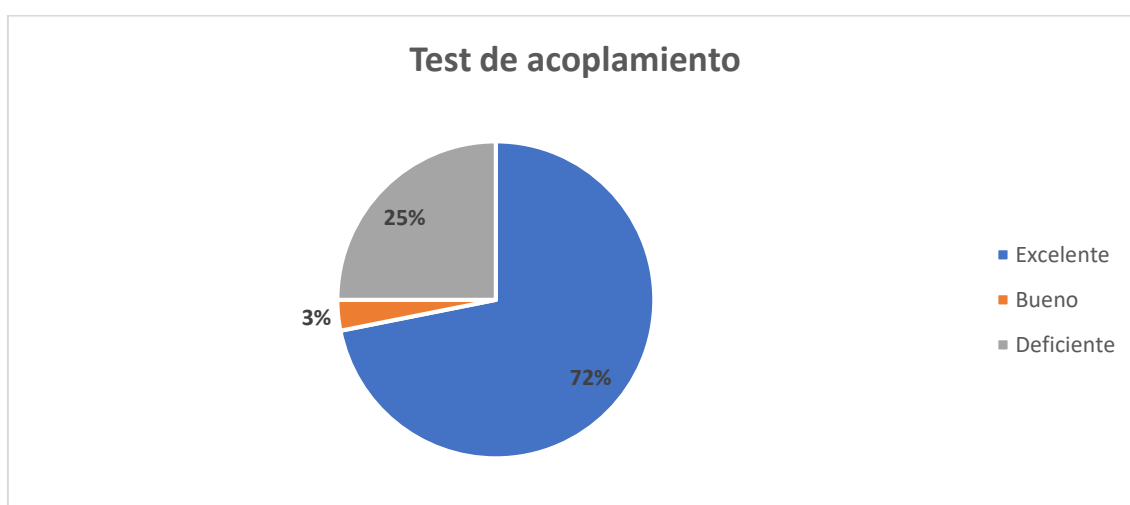


Los resultados obtenidos del test de diferenciación, indican que los estudiantes de octavo año tienen un nivel del 37% excelente y un 63% bueno.

Lago & López (2001, p.1) manifiesta la importancia del desarrollo de la diferenciación, ya que “es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo”.

Figura 30

Test de acoplamiento



Los datos obtenidos del test de la capacidad física coordinativa de acoplamiento, muestran que el 72% de los encuestados tienen un nivel excelente, el 3% bueno y un 25% su nivel es deficiente.

Caminero (2006, p.1) menciona la importancia del acoplamiento, ya que permite “coordinar oportunamente los movimientos de cada segmento corporal, en cada fase, para lograr la ejecución de un movimiento global final”.

CAPITULO V

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 Tema de la propuesta

Propuesta didáctica basada en actividades lúdico - recreativas para la enseñanza de capacidades coordinativas, en estudiantes de octavo de básica.

5.2 Fundamentación de la propuesta

Este trabajo de investigación está enfocado a desarrollar las capacidades físicas coordinativas de los estudiantes de octavo año de básica, mediante una propuesta didáctica basada en la realización de actividades lúdico – recreativas, la misma que está dirigida a todos los Docentes del Área de Educación Física, siendo los facilitadores en lo cognitivo y práctico, permitiéndoles a los estudiantes de la Unidad Educativa “Rosario del Alcázar” el desarrollo adecuado de sus habilidades por medio de la diversión .

5.3 Justificación de la propuesta

La Educación Física es un mundo de conocimiento muy amplio que se enfoca en el desarrollo de las habilidades motrices del ser humano desde edades tempranas por medio de prácticas lúdicas, recreativas, gimnasia, deportes y todo lo referente a actividad física y cuidado del cuerpo humano.

Existe un alto índice de estudiantes de la básica superior que muestra un bajo desarrollo de sus capacidades coordinativas, lo cual puede ser por un efecto desencadenante de la pandemia que finalizó, por esta razón se ve la necesidad de implementar en la institución educativa una propuesta didáctica que permita alcanzar a los estudiantes un adecuado conocimiento y desarrollo motriz, el cual es de vital importancia en las actividades de la vida diaria.

Por lo tanto, la propuesta didáctica a implementar busca dar una solución estableciendo una guía detallada con actividades variadas para que los docentes de Educación Física utilicen este recurso para innovar e impartir sus conocimientos a los adolescentes por medio de actividades lúdico – recreativas, permitiendo que vayan mejorando su desarrollo motriz, acompañado de momentos de interacción social y diversión.

5.4 Descripción de los destinatarios y responsables

La ejecución de la propuesta será realizada en la Unidad Educativa “Rosario del Alcázar” de la parroquia de Conocoto. De esta manera se planea ayudar en la planificación de las unidades didácticas a los Docentes del Área de Educación Física, así también a los estudiantes de octavo año de Educación General Básica Superior, ya que presentan dificultades en actividades coordinativas como la práctica deportiva y actividades de la vida diaria.

5.5 Objetivos de la propuesta

5.5.1 Objetivo general

- Diseñar una propuesta didáctica basada en actividades lúdico -recreativas para la enseñanza de las capacidades físicas coordinativas, dirigida a los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024.

5.5.2 Objetivos específicos

- Desarrollar las capacidades físicas coordinativas por medio de actividades lúdico - recreativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024.
- Fomentar en los docentes de educación física la implementación de actividades lúdico – recreativas como estrategias didácticas para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes de octavo de básica de la UE Rosario del Alcázar, durante el periodo 2023 – 2024
- Evaluar el impacto de las actividades lúdico-recreativas en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas, mediante herramientas de medición y retroalimentación formativa aplicadas en los estudiantes de la UE Rosario del Alcázar durante el periodo 2023–2024.

5.6 Desarrollo de la propuesta didáctica

Para lograr alcanzar los objetivos planteados en la propuesta didáctica, el docente deberá utilizar una metodología que se adapte a las necesidades e intereses del grupo de estudiantes, lo que generará un ambiente de confianza y diversión en el proceso de aplicación de las actividades lúdico – recreativas para el desarrollo adecuado de las capacidades físicas coordinativas.

Durante la ejecución de la propuesta didáctica se implementará el modelo de aprendizaje cooperativo, en vista de que el grupo de estudiantes involucrados presentan varias características heterogéneas. Por lo tanto, mediante el trabajo en grupo, evitando

la competitividad y conflicto entre pares se aplicará actividades lúdico – recreativas con el propósito de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de los estudiantes la UE Rosario Del Alcázar durante el periodo 2023 – 2024.

5.6.1 Test de capacidades físicas coordinativas

5.6.1.1 Test de orientación

Consiste en colocar cuatro conos en forma de una T, la parte de atrás será el número 1, el centro 2 y los lados serán el punto 3 y 4. El objetivo de la actividad es desplazarse hacia adelante, en forma lateral y hacia atrás recorriendo el orden de los números. La distancia de 1 a 2 será de 10 metros y de 2 a 3 y 4 será 5 metros a cada lado.

Se utilizará un cronometro para tomar los tiempos que realice cada participante.

Tabla 2

Valoración del test de orientación

Test de orientación		
Tiempo (segundos)	Puntuación	Valoración
11 – 13	10	Excelente
14 – 16	8	Bueno
17 – 19	6	Regular
20 – 22	4	Deficiente
23 o más	0	Malo

5.6.1.2 Test de equilibrio estático

Se utiliza una viga de equilibrio en la que el participante deberá mantenerse en un pie por 60 segundos, cada vez que caiga se detiene el tiempo, se reanuda cuando vuelva a la posición y se cuenta el número de intentos durante el minuto. En el caso del que participante exceda los 15 intentos ya no participa de la actividad.

Tabla 3

Valoración del test de equilibrio estático

Test de equilibrio estático		
Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno

3	6	Regular
4 – 14	4	Deficiente
15 o más	0	Malo

5.6.1.3 Test de equilibrio dinámico

Se utiliza una viga de equilibrio en la que el participante deberá caminar de un extremo al otro ida y vuelta en 30 segundos o menos, si el participante cae se contará los intentos y deberá volver a repetir la actividad, tratando de hacerlo en el tiempo establecido

Tabla 4

Valoración del test de equilibrio dinámico

Test de equilibrio dinámico		
Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 – 14	4	Deficiente
15 o más	0	Malo

5.6.1.4 Test de reacción

Los participantes se colocarán en una línea sentados, el moderador dará el estímulo sonoro, deberá levantarse y correr 20 metros, mientras realiza la actividad se tomarán los tiempos de cada uno.

Tabla 5

Valoración del test de reacción

Test de reacción		
Tiempo (segundos)	Puntuación	Valoración
08 – 09	10	Excelente
10 – 11	8	Bueno
12 - 13	6	Regular
14 – 15	4	Deficiente
16 o más	0	Malo

5.6.1.5 Test de ritmo

Los participantes se colocarán uno al lado del otro, el moderador indicara la voz de mando para marchar y realizar los ejercicios de orden en los que se incluyen giros, formación de filas y columnas. Se contarán la cantidad de intentos realizados durante 60 segundos

Tabla 6

Valoración del test de ritmo

Test de ritmo		
Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4	4	Deficiente
5 o más	0	Malo

5.6.1.6 Test de anticipación

Se utilizarán cuatro conos en forma de rombo numerados del uno al cuatro, separados a 3 metros uno del otro, el participante se encontrará en el centro. Durante 30 segundos deberá topar el cono que se mencione, se tomará en cuenta el número de aciertos.

Tabla 7

Valoración del test de anticipación

Test de anticipación		
Aciertos	Puntuación	Valoración
10 o más	10	Excelente
9 – 8	8	Bueno
7 – 6	6	Regular
5 – 4	4	Deficiente
3 o menos	0	Malo

5.6.1.7 Test de diferenciación

Se organiza al grupo en equipos pequeños en donde se realizará el juego de “atrapa la bandera”, se tomará en cuenta las acciones ofensivas y defensivas aplicadas durante la actividad que durará 10 minutos.

Tabla 8

Valoración del test de diferenciación

Test de diferenciación		
Criterios	Puntuación	Valoración
Ataca y defiende	3	Excelente
Ataca o defiende	1	Bueno
No realiza ninguna de las dos acciones anteriores.	0	Deficiente

5.6.1.8 Test de acoplamiento

Se colocarán 5 conos separados entre sí en línea recta, el participante deberá en 30 segundos trasladarse en zigzag por los conos boteando la pelota ida y vuelta. En el caso de que el participante bote los conos podrá repetir la prueba solo una vez.

Tabla 9

Valoración del test de acoplamiento

Test de acoplamiento		
Intento	Puntuación	Valoración
1	3	Excelente
2	1	Bueno
3 o más	0	Deficiente

5.6.2 Planificación de la propuesta didáctica para la enseñanza de capacidades físicas coordinativas.

La presente planificación se desarrolla en base al bloque curricular transversal denominado “Construcción de la identidad corporal” del subnivel de Educación General Básica Superior.

La propuesta a implementar cuenta con una planificación que servirá para trabajar con un curso de 33 estudiantes de octavo año de Educación General Básica Superior durante siete semanas, las cuales contarán con dos periodos de clase de 45 minutos para cada capacidad física coordinativa.

5.6.3 Actividades lúdico – recreativas

5.6.3.1 Orientación

Tabla 10

Juego 1: La gallinita ciega

Aspecto	Descripción
Participantes	5 o más
Tiempo	Indefinido
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Venda para los ojos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, se debe elegir a quien llevará la venda, es decir, el que hará el papel de gallinita ciega y deberá encontrar al resto. Una vez elegido debe ponerse un pañuelo en los ojos, de forma que no pueda ver nada. 2. El resto de los participantes se ponen en círculo alrededor de la gallinita ciega, cogidos de las manos. La "gallinita" debe dar tres vueltas sobre sí misma antes de empezar a buscar, para que no sepa dónde está. 3. La tarea de la gallinita consiste en atrapar a alguno de los niños, que pueden moverse, pero sin soltarse de las manos. 4. Si alguien del círculo se suelta automáticamente toma el papel de la gallinita ciega.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando la gallinita tenga a un niño, tiene que adivinar quien es mediante el tacto. Si acierta, se intercambian los papeles. ▪ Se puede confundir a la gallinita ciega con direcciones como: adelante – atrás – izquierda – derecha.

Tabla 11*Juego2: Esquiva la rueda*

Aspecto	Descripción
Participantes	5 o mas
Tiempo	5 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hulas ▪ Llantas
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar se debe dividir al grupo en dos, (A) los que esquivarán la llanta y (B) los que tratarán de tocar con la llanta a sus compañeros. 2. Los participantes (B) se ubicarán en parejas frente a frente a los extremos anchos de la cancha con una llanta. 3. Los participantes (A) se ubicarán en el extremo superior de la cancha y a la orden del moderador deberá cruzar hacia el otro extremo esquivando las llantas. 4.- Si alguien de los participantes (A) es topado por una llanta quedará fuera del juego hasta que se termine el tiempo. 5.- Terminado el tiempo los participantes que no fueron topados con la llanta durante los 5 minutos serán los ganadores. Posteriormente se cambia de roles entre los participantes
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El jugador que gane el juego puede ir acumulando vidas y usarlas si es quemado en el juego ▪ Se puede realizar la actividad con una pierna.

Tabla 12*Juego3: La araña*

Aspecto	Descripción
Participantes	5 o más
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espacio físico
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para jugar a este juego, debemos escoger a uno que hará de araña, y lo colocaremos en la línea de la mitad de campo que nos puede proporcionar una cancha de fútbol pequeña o de baloncesto. Los demás

Variantes	<p>participantes se colocarán en un extremo de la cancha mirando a la araña.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Cuando el moderador diga ¡ya!, los jugadores deberán pasar al otro lado del campo, sin que la araña les coja. Cuando la araña coja o toque a algún jugador, éste queda eliminado. 3. El juego acabará cuando quede un solo jugador. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una de las variantes que se puede hacer es que, si la araña atrapa a algún participante, éste pasa a ser araña. Deberán moverse solo por la línea ya que si se salen de la misma no podrán atrapar a los participantes. ▪ Se puede incluir tiempo para desplazarse de un extremo al otro y de no llegar en el tiempo establecido pasara a ser araña.
------------------	---

Tabla 13

Juego 4: Congeladas

Aspecto	Descripción
Participantes	3 o más
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espacio físico
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se debe escoger a una persona que sea la que congele 2. Todos los participantes se moverán por dentro del espacio delimitado sin salirse, evitando ser congelados. En el caso de ser topados (congelados) deberá quedarse inmóvil hasta que uno de sus compañeros lo tope (descongele). 3. Se termina el juego cuando todos los participantes estén congelados y al primero que se congelo será el que empiece congelando la próxima vez. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para descongelar se lo puede hacer pasando por entre las piernas de su compañero.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede incluir tiempo para congelar y las personas que no queden congeladas ganan el juego.

5.6.3.2 Equilibrio

Tabla 14

Juego 5: Ensacados

Aspecto	Descripción
Participantes	3 o más
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none">▪ Costales▪ Conos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none">1. Se divide a los participantes por carril y se le entrega a cada uno un costal2. Los participantes deben colocar sus piernas dentro del costal y sujetarlo con las manos. A la indicación del moderador los participantes deberán desplazarse saltando de un extremo al otro ida y vuelta.3. Se termina el juego cuando los participantes hayan regresado al punto de inicio.
Variantes	<ul style="list-style-type: none">▪ Se puede incorporar conos como obstáculos para aumentar la dificultad.▪ Se divide a los participantes en grupos para realizar el juego por equipos.▪ El juego pueden iniciarlo en distintas posiciones: sentados, acostados, rodillas, etc.

Tabla 15

Juego 6: Carrera de tres piernas

Aspecto	Descripción
Participantes	3
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none">▪ Cordón▪ Conos

Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en parejas, se colocarán uno a lado del otro y se les entrega un cordón, el cual será amarrado a la altura de sus tobillos al unir sus pies. 2. Los participantes deben abrazarse en forma lateral y a la indicación del moderador se desplazarán de un extremo al otro de la cancha evitando caer. 3. Se termina el juego cuando las parejas hayan regresado al punto de inicio.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede incorporar conos como obstáculos para aumentar la dificultad. ▪ Se puede incluir al regresar con la pareja desatar el cordón de los pies para ganar.

Tabla 16

Juego 7: Estatuas

Aspecto	Descripción
Participantes	3 o más
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zancos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante recibe sus zancos para desplazarse por el espacio delimitado. 2. El juego inicia con desplazamientos de todos los participantes sobre los zancos, el moderador dirá estatuas y los participantes deberán quedarse quietos. Los jugadores que se muevan cuando están como estatuas quedan eliminados del juego. 3. El juego finaliza cuando quede solamente 1 participante.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede incorporar conos por el espacio usado para el juego como puntos de descanso. Estos puntos de descanso solo pueden ser usados una vez durante el juego.

Tabla 17*Juego 8: El puente*

Aspecto	Descripción
Participantes	5 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hulas
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes por grupos, frente a cada grupo estarán 6 hulas separadas a 1 paso de distancia en forma de un puente. 2. Los participantes del grupo deberán tratar de llegar al otro extremo del puente sin caer fuera. 3. El juego inicia con un relato y en el momento que el moderador diga se cae el puente, los participantes se desplazarán con un salto a la hula y deberán quedarse inmóviles hasta que continúe el relato. El participante que pise fuera de la hula queda eliminado. 4. El juego finaliza cuando hayan pasado todos los participantes de cada grupo. Gana el equipo que tenga más sobrevivientes (participantes).
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede realizar la actividad con un solo pie para aumentar la dificultad. ▪ Formar el puente con las hulas en zigzag.

5.6.3.3 Reacción**Tabla 18***Juego 9: Par o impar*

Aspecto	Descripción
Participantes	4 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sin material
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se organiza a los participantes en parejas y cada uno tendrá una distensión (número par y número impar). 2. Las parejas se ubicarán de espaldas en la línea del centro de una cancha de baloncesto o fútbol.

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 3. Cuando el moderador diga un número par, ejemplo 2 la persona con la distención par deberá correr al extremo de la cancha que esta frente a él evitando ser tocado por su compañero impar. Esta acción es la misma si el moderador menciona un número impar 4. El juego finaliza cuando alguien de la pareja haya logrado atrapar a su compañero 5 veces. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede realizar la actividad aplicando operaciones matemáticas como sumas, restas, multiplicaciones. ▪ Modificar los números pares e impares por medios de transporte: aéreos y terrestres. ▪ Los desplazamientos a los extremos se los puede realizar con saltos a un pie.
------------------	---

Tabla 19

Juego 10: Cola de caballo

Aspecto	Descripción
Participantes	2 o más
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pañuelos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman parejas, cada participante tendrá un pañuelo. 2. Los pañuelos se los colocaran en la parte de atrás de su pantalón a manera de una cola. A la indicación del moderador los participantes trataran de quitarle la cola a su compañero, para lo cual debe moverse y esquivar. 3. Quien consiga quitarle la cola a su compañero gana un punto. El juego finaliza cuando un participante logre 5 puntos. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede incluir tres pañuelos por participante y jugar todos contra todos. El jugador que ya no tenga pañuelos queda eliminado y gana el que tenga más.
Variantes	

Tabla 20*Juego 11: La rueda*

Aspecto	Descripción
Participantes	5 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sin material
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes por grupos tomados de las manos en forma de círculo y un participante fuera del mismo. Uno de los participantes del círculo será a quien deba topar el participante fuera del círculo 2. El juego inicia con los participantes del grupo girando de derecha a izquierda o viceversa evitando que el participante que está afuera atrape al compañero establecido 3. El juego finaliza cuando el participante de afuera atrapa al compañero establecido previamente o si el círculo se separa. 4. Cuando el participante de afuera atrapa a su compañero del círculo o se sueltan las manos, se realiza cambio de roles con el que atrapa y se reinicia el juego.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede realizar la actividad con un límite de tiempo.

Tabla 21*Juego 12: Guerra de países*

Aspecto	Descripción
Participantes	3 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelota
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma un círculo con los participantes y cada uno escogerá un país de todo el mundo sin que estos se repitan. 2. El juego inicia con un círculo formado por los participantes y el moderador en el centro. 3. El moderador lanzará la pelota fuerte hacia arriba y dirá la frase” declaro la guerra a.....”, entonces todos correrán en distintas

direcciones y el participante que nombraron su país deberá atrapar el balón y decir ¡alto ahí!, luego tendrá que desplazarse a cualquiera de sus compañeros diciendo su país por silabas, por ejemplo: Ja-pón

4. Los pasos de desplazamiento son de acuerdo al número de silabas de su país, después de los desplazamientos tratara de impactar con la pelota a uno de sus compañeros. En el caso de topar a su compañero con la pelota queda eliminado y si falla el lanzamiento queda eliminada la persona que fue declarada la guerra.
5. El juego finaliza cuando queden 2 participantes.

Variantes

- Se puede realizar la actividad con colores o medios de transporte.

5.6.3.4 Ritmo

Tabla 22

Juego 13: Atrapa moscas

Aspecto	Descripción
Participantes	5 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sin material
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los participantes serán los mosquitos y se distribuyen por el espacio delimitado del cual no podrán salirse y se selecciona a un participante que será el que atrape para dar inicio al juego. 2. A la indicación del moderador el juego inicia y todos los participantes deben evitar ser topados por el atrapa moscas. La persona que es atrapada debe unirse de la mano al compañero que inicio atrapando. 3. A medida que vayan atrapando participantes se formara una cadena grande de personas que atrapan. Si la cadena se separa no podrán atrapar a más moscas 4. El juego finaliza cuando solamente quede 1 mosca y el próximo juego se reanuda con la primera persona que fue atrapada.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede incluir tiempo límite y las personas que no sean atrapadas serán las ganadoras.

- A medida que el juego avanza se puede ir reduciendo el espacio para moverse y aumentar la dificultad.

Tabla 23

Juego 14: Captura la bandera

Aspecto	Descripción
Participantes	5 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pañuelos ▪ Chalecos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en dos grupos de igual número y se le asigna a cada equipo un pañuelo o bandera. 2. El espacio a usar puede ser la cancha de baloncesto o fútbol, cada equipo se colocará en su mitad de cancha y colocaran la bandera en un lugar visible para el otro equipo. Si un jugador es topado en la mitad del otro equipo estará congelado hasta que un compañero de su equipo lo descongele topándole. 3. A la indicación del moderador el juego inicia y todos los participantes deberán moverse para congelar a los rivales e intentar atrapar la bandera y traerla a su lado. 4. El equipo que logre llevar la bandera del equipo contrario a su lado gana un punto. El juego finaliza cuando un equipo haya logrado conseguir cinco puntos.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La forma de descongelar puede ser pasando por arriba o por debajo de sus piernas.

Tabla 24

Juego 15: Cacería del zorro

Aspecto	Descripción
Participantes	8 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chalecos de varios colores ▪ conos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los estudiantes en cuatro grupos de igual número de participantes. En la cancha de baloncesto o fútbol cada grupo tendrá una numeración del 1 – 4 y se colocará en una esquina. 2. El juego consiste en atrapar, evitar ser atrapados y rescatar compañeros del mismo equipo. El grupo 1 deberá atrapar a los participantes del grupo 2, el grupo 2 al 3, el grupo 3 al 4 y el grupo 4 al 1. 3. Cuando un participante de un grupo atrapa a alguien deberá ser llevado a la esquina del equipo que atrapo y mientras lo hace no puede ser atrapado por otro grupo. Si un participante fue atrapado puede ser rescatado por un compañero de su mismo equipo si le da la mano. 4. El juego finaliza cuando cualquiera de los 4 grupos haya terminado de atrapar a todos los integrantes del equipo contrario y lograra un punto. El equipo que logre cinco puntos será el ganador.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede cambiar el orden de atrapar a los grupos, ejemplo el 1 al 4, el 4 al 3, el 3 al 2 y el 2 al 1.

Tabla 25

Juego 16: Carrera de obstáculos

Aspecto	Descripción
Participantes	5 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ conos pequeños ▪ cajas pequeñas de madera ▪ conos con estacas
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes serán distribuidos en grupos con igual números de participantes. 2. Los participantes deberán salir a corriendo a velocidad en zig zag, ir saltando las cajas de madera, correr hasta los conos con estacas y pasar por debajo.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. A la indicación del moderador inicia el juego con el primero de cada grupo. Al terminar todos los obstáculos sale el siguiente hasta que terminen todos los participantes. 4. La actividad finaliza cuando todos los participantes de un grupo hayan terminado. El grupo con 5 puntos gana
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede incluir relevos al hacer la actividad ida y vuelta. ▪ Aumento de obstáculos como saltos en un pie, ordenar objetos, etc.

5.6.3.5 Anticipación

Tabla 26

Juego 17: Cuadrado

Aspecto	Descripción
Participantes	4 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón de baloncesto – voleibol - fútbol ▪ Conos <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizamos una cancha de voleibol o baloncestos y la dividimos en 4 cuadrantes iguales, que serán numerados en contra de las manecillas del reloj del 4 al 1. 2. Ingresan 4 jugadores y cada uno se colocará en un cuadrante y los demás estarán formados en columna para ir ingresando a medida que el juego siga. 3. Los jugadores serán numerados de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugador D (numero 1) ▪ Jugador C (numero 2) ▪ Jugador B (numero 3) ▪ Jugador A (numero 4 o rey)
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 4. El objetivo del juego es ir escalando lugares hasta llegar a ser rey. La rotación será en contra de las manecillas del reloj en el momento que escalen un lugar con excepción del jugador rey.

-
5. El juego inicia con un saque del jugador rey hacia cualquiera de los otros jugadores y ellos deberán devolver el balón usando sus manos a cualquier otro cuadrante.
 6. Si un jugador despeja mal o envía el balón fuera de los cuadrantes queda eliminado y automáticamente ingresa otro jugador. El jugador eliminado se vuelve a formar para ingresar nuevamente.
 7. El juego finaliza cuando hayan ingresado al juego todos los participantes. La persona que se mantenga en la posición de rey hasta finalizar gana el juego.
- El juego lo podemos realizar usando cualquier parte del cuerpo.
 - Se puede realizar en parejas.
 - Realizar el juego con un límite de tiempo.
-

Variantes

Tabla 27

Juego 18: 4x4

Aspecto	Descripción
Participantes	3 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón de fútbol ▪ Conos ▪ Chalecos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. A la cancha de fútbol o espacio a realizar el juego se le coloca 4 porterías y al grupo de participantes, se los divide en 4 equipos con un color de chaleco. 2. Cada equipo tendrá una portería que defender y tres para poder anotar. El juego será similar a un partido de fútbol, usando un balón con la única diferencia que los cuatro equipos jugaran al mismo tiempo con la intención de anotar. 3. Ganará el equipo que reciba menos goles.

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Podemos realizar el mismo juego, pero en cada gol los equipos cambian de portería. ▪ Incluir una cantidad de pases previo a anotar.
------------------	--

Tabla 28

Juego 19: Pelota matemática

Aspecto	Descripción
Participantes	4 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón de baloncesto
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. 2. El moderador de coloca en la mitad de la cancha de baloncesto con una pelota que se encontrarán en el suelo y los participantes estarán sentados a un extremo de la cancha uno alado del otro. 3. El moderador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. El participante que consiga topar el balón primero tendrá que intentar meter canasta y el participante del otro equipo deberá evitarlo. 4. Cada participante tiene un intento para lanzar, si logra anotar le otorgara un punto para su equipo. 5. El juego finaliza cuando un equipo haya logrado 5 puntos.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En lugar de encestar se podría realizar anotando un gol con un balón de fútbol.

Tabla 29*Juego 20: La pistolita*

Aspecto	Descripción
Participantes	3 o más participantes
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sin material
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La actividad consiste en formar con las manos una pistola y decir pum cuando deba disparar. 2. Los participantes se colocarán en un círculo con el mediador en el centro. 3. Cuando el mediador apunte a un participante y le diga pum el deberá agacharse pronto y los participantes de los lados deberán disparar entre ellos lo más pronto posible. Si la persona a la que señalo el mediador no se agacha pronto o se equivoca y dispara queda eliminado, de la misma manera si uno de los participantes que deben dispararse lo hace tarde queda eliminado. 4. El juego finaliza cuando queden 2 participantes que serán los ganadores del juego.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La actividad se la puede realizar en equipos.

5.6.3.6 Diferenciación**Tabla 30***Juego 21: Transporte de globos*

Aspecto	Descripción
Participantes	2 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Globos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. A los participantes se los distribuye en grupos, los cuales deberán estar formados en columna en un extremo de la cancha de fútbol o baloncesto.

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 2. Cada participante del grupo tendrá que tratar de llegar de un extremo de la cancha al otro transportando globos usando las partes de su cuerpo. 3. A la indicación del moderador el juego inicia y cada participante de los grupos tratara de llevar el globo usando su mano derecha de ida y de regreso la mano izquierda. 4. El juego finaliza cuando todos los miembros del equipo hayan realizado la actividad. Gana el equipo que lo complete primero <ul style="list-style-type: none"> ▪ La actividad se la puede realizar con distintas partes del cuerpo como: piernas, cabeza, hombros, manos, etc.
------------------	--

Tabla 31

Juego 22: Piedra, papel o tijera

Aspecto	Descripción
Participantes	3 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. A los participantes se los distribuye en grupos, los cuales deberán estar formados en columna en un extremo de la cancha de fútbol o baloncesto. La ubicación de los grupos será en la esquina izquierda del extremo de la cancha. 2. Se colocarán conos separados a un metro de distancia en forma diagonal desde la esquina de cada equipo. Cada participante del grupo tendrá que tratar de llegar de un extremo al otro esquivando los conos. 3. A la indicación del moderador el juego inicia y cada participante de los grupos sale a velocidad, en el punto en el que se encuentran deberán jugar piedra, papel o tijera. El participante que pierda se retira y se vuelve a formar en su grupo, mientras que el que gana sigue corriendo al otro extremo. 4. Sin un jugador pierde el piedra, papel o tijera sale por un costado y un compañero de su equipo debe salir pronto para evitar que el participante del otro equipo llegue a su lado.

	5. El equipo que logre llegar al lado contrario ganara un punto. El juego finaliza cuando un equipo logre 5 puntos.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La actividad se la puede realizar con saltos a un pie. ▪ La colocación de los conos puede ser en forma de L para aumentar la distancia de desplazamiento.

Tabla 32

Juego 23: Triki traka

Aspecto	Descripción
Participantes	3 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hulas ▪ Chalecos de dos colores
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. A los participantes se los distribuye en dos grupos que deberán estar formados en columna y se les asignara un color. 2. Se colocarán las 9 hulas en 3 filas de 3 y cada grupo tendrá que tratar de colocar tres chalecos del mismo color seguidos en forma horizontal, vertical o diagonal. 3. El objetivo del juego será lograr colocar los tres chalecos del color de su equipo seguidos y al mismo tiempo evitar que el otro equipo lo logre.
	<ol style="list-style-type: none"> 4. A la indicación del moderador el juego inicia con los primeros de cada grupo transportando el primer chaleco a las hulas, regresa a su grupo, sale el segundo y luego el tercer chaleco. Si el equipo no logra todavía que los tres chalecos formen la línea, el siguiente participante sale y puede mover un chaleco a cualquier espacio libre y regresar para que otro compañero pueda hacer lo mismo hasta lograr el objetivo. 5. El juego finaliza cuando cualquiera de los dos equipos logre que los tres chalecos estén en línea.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La actividad se la puede realizar ubicando a los grupos de espalda a la actividad para generar una desconcentración.

-
- Se puede implementar un ejercicio previo a salir a colocar el chaleco como: sentadillas, abdominales, etc.
-

Tabla 33

Juego 24: Brinca, Brinca.

Aspecto	Descripción
Participantes	2 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sin implemento. <ol style="list-style-type: none"> 1. A los participantes se los distribuye en parejas. 2. El objetivo del juego será ir saltando alternadamente por encima del compañero como una rana. 3. La actividad se la realiza con un miembro de la pareja con las rodillas semiflexionadas, espalda recta, las manos en sus cuádriceps y su cabeza flexionada al pecho, el otro participante separado a una corta distancia deberá impulsarse en la espalda de su pareja para realizar el salto.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 4. El participante que salta primero deberá ponerse en posición de base para que su compañero haga el salto y así avanzaran progresivamente de un extremo al otro. 5. El juego comienza con la ubicación de las parejas uno adelante del otro, el moderador da la indicación de inicio y la pareja deberá desplazarse de un extremo al otro realizando los saltos. 6. El juego finaliza cuando la pareja llega al otro extremo. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupos de 3 o más personas
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede implementar realizar la actividad alternada: saltar un compañero y al siguiente pasar por debajo de sus piernas.

5.6.3.7 Acoplamiento

Tabla 34

Juego 25: Carrera de hulas

Aspecto	Descripción
Participantes	5 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none">▪ Hulas <ol style="list-style-type: none">1. A los participantes se los distribuye en grupos, los cuales deberán estar tomados de las manos en forma de fila en un extremo de la cancha de fútbol o baloncesto.2. Cada grupo tendrá que tratar de llegar de un extremo de la cancha al otro. Para esto el último de la fila iniciara con una hula en su mano libre.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none">3. A la indicación del moderador el juego inicia y todos los participantes de cada grupo deberán tratar de hacer pasar la hula por su cuerpo hasta que llegue al inicio de la fila, los participantes que iniciaron el juego corren por un lado y se colocan primeros en la fila y así sucesivamente lo van realizando todos hasta lograr llegar al otro extremo de la cancha.4. El juego finaliza cuando el grupo haya llegado al otro extremo de la cancha sin dejar caer la hula al piso.
Variantes	<ul style="list-style-type: none">▪ La actividad se la puede realizar ida y vuelta▪ En lugar de moverse de extremo a extremo de la cancha el juego es en el lugar y se lo realiza con 5 hulas por equipo. Gana el equipo que logre pasar primero las 5 hulas de un extremo del grupo al otro.

Tabla 35

Juego 26: Pelea de gallos

Aspecto	Descripción
Participantes	2 en adelante
Tiempo	5 a 10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none">▪ Sin material

Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. A los participantes se los distribuye en parejas, los cuales se colocarán frente a frente en posición de cunclillas con las palmas de las manos a la misma altura. 2. A la indicación del moderador el juego inicia, cada participante tratara de derribar a su pareja solamente usando las palmas de las manos y realizando pequeños saltos de rana. 3. Cuando alguien de la pareja sea derribado se conseguirá un punto. El juego finaliza cuando alguien de la pareja logre llegar a los cinco puntos.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La actividad se la puede realizar como un torneo, es decir dos de tres y clasifica contra otro participante. ▪ En lugar de chocar las palmas se lo puede hacer hombro con hombro.

Tabla 36

Juego 27: Helicóptero

Aspecto	Descripción
Participantes	3 en adelante
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conos ▪ Silla ▪ Cuerda ▪ Pelota ▪ Costal
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. A los participantes se los distribuye en una columna, los cuales deberán estar formados uno atrás del otro en un extremo de la cancha de fútbol o baloncesto. La pelota estará dentro del costal y será amarrada con la cuerda para dar la forma de la hélice del helicóptero, de esta manera el moderador se ubicará en el centro de la cancha sobre la silla y los conos estarán ubicados en forma circular alrededor de la misma. 2. El juego inicia cuando el moderador haga girar la hélice del helicóptero, es ahí cuando irán pasando de uno en uno cada participante con el objetivo de tomar un cono, pero sin ser topado por

	la hélice. La persona que es topada por la hélice no puede tomar un cono y deberá volver a formarse para intentarlo.
	3. Cuando se hayan tomado todos los conos del centro el juego finaliza. El ganador del juego será la persona que tenga más conos.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se pueden formar grupos para que la actividad sea por equipos.

Tabla 37

Juego 28: Imanes

Aspecto	Descripción
Participantes	4
Tiempo	10 a 15 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuerda ▪ Conos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes serán distribuidos en cuatro grupos con el mismo número de participantes en cada esquina de la cancha de fútbol o baloncesto. En el centro la cuerda estará amarrada en forma circular y los cuatro conos formaran un cuadrado. 2. Un representante de cada grupo ingresara al centro y se colocara la cuerda a la altura de la cintura, a la indicación del moderador cada uno jalara hacia su cono y tratara de toparlo. 3. El participante que logre topar primero su cono conseguirá un punto para su equipo. El juego finaliza cuando un equipo haya logrado cinco puntos.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La actividad se la puede realizar en parejas. ▪ Se lo ejecuta como un torneo con clasificaciones.

5.6.4 Planificación de la Unidad Didáctica

La planificación de la unidad didáctica será ejecutada en un tiempo de 7 semanas, en donde se desarrollará actividades semanales para cada capacidad coordinativa. Esta planificación es flexible ya que puede ser adaptada a las necesidades presentadas por los estudiantes de octavo de básica del subnivel de educación general básica superior durante la ejecución.

Es necesario mencionar que en la planificación no se detallara el calentamiento específico y la vuelta a la calma, esto no quiere decir que no se las aplicara o que el docente vaya a obviar estas actividades, sino más bien se priorizara en detallar la aplicación de las actividades que permitan el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.

Tabla 38

Planificación curricular

		<p align="center">UNIDAD EDUCATIVA “ROSARIO DEL ALCAZAR”</p>				<p align="center">AÑO LECTIVO</p> <p align="center">2023 – 2024</p>		
<p align="center">PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO</p>								
<p>1. DATOS INFORMATIVOS:</p>								
Docente:	Lic. Daniel Quishpe		Área/asignatura:	Educación Física	Grado/Curso:	8vo	Paralelo:	A
N.º de unidad de planificación:	5	Título de unidad de planificación:	Construcción de la identidad corporal	Objetivos específicos de la unidad de planificación:	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas.			
<p>2. PLANIFICACIÓN</p>								
<p>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:</p>					<p>INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:</p>			

EF.4.5.1. Tomar decisiones sobre su cuerpo a partir del reconocimiento de su competencia motriz (sus capacidades motoras y habilidades motrices), la construcción de su imagen y esquema corporal y de los vínculos emocionales con las prácticas corporales, en interacción con sus pares durante su participación en prácticas corporales.				CE.EF.4.7 Participa en diferentes prácticas corporales de manera segura, identificando las razones que le permiten elegir las (sentidos, facilidades, obstáculos y concepciones culturales en la construcción de su identidad corporal, el cuerpo como organismo biológico y/o construcción social, etiquetas sociales, entre otras), reconociendo su competencia motriz en interacción con otras personas y la necesidad de valorar y respetar las diferencias sociales y personales.	
EJES TRANSVERSALES:	<i>Identidad corporal</i>	PERIODOS:	7 semanas	SEMANA DE INICIO:	
SEMANA 1 (Orientación)					
Estrategias metodológicas		Recursos		Indicadores de logro	
Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos					
Acogida Toma de contacto: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo: Ejecutar desplazamientos con cambios de dirección. ▪ Lluvia de ideas sobre el concepto de orientación ▪ Definición de orientación y ejemplos. ▪ Calentamiento articular 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Venda para los ojos ▪ Hulas ▪ Llantas 		I.EF.4.7.1. Participa en diferentes prácticas corporales individuales y/o colectivas de manera segura, identificando las razones que le permiten elegir las, valorando y respetando las diferencias sociales y personales en la práctica de las mismas. (I.3., S.3.)	
				Técnica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de cotejo (Evaluación formativa) 	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Calentamiento específico <p>Desarrollo</p> <p>Ejecución de juegos para el desarrollo de la orientación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gallinita ciega (Juego #1) ▪ Esquiva la rueda (Juego #2) ▪ La araña (Juego #3) ▪ Congeladas. (Juego #4) <p>Despedida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento estático ▪ Comentarios positivos de la actividad realizada ▪ Preguntas: <p>¿Qué es lo que aprendió durante la clase?</p> <p>¿Qué dificultades pudo observar en las actividades?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La siguiente clase se realizará actividades orientadas al equilibrio. 			
SEMANA 2 (Equilibrio)			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>Acogida</p> <p>Toma de contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo: Mantener la posición de equilibrio en una posición estática y durante el movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Costales ▪ Conos ▪ Cordones ▪ Zancos ▪ Hulas 	<p>I.EF.4.7.1. Participa en diferentes prácticas corporales individuales y/o colectivas de manera segura, identificando las razones que le permiten elegir las, valorando y respetando las</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de cotejo (Evaluación formativa)

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación de los conceptos aprendidos la clase anterior sobre la orientación. ▪ Lluvia de ideas sobre el concepto de equilibrio ▪ Definición de equilibrio dinámico y estático y ejemplos. ▪ Calentamiento articular ▪ Calentamiento específico <p>Desarrollo</p> <p>Ejecución de juegos para el desarrollo del equilibrio estático y dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensacados (Juego #5) ▪ Carrera de tres piernas (Juego #6) ▪ Estatuas (Juego #7) ▪ El puente (Juego #8) <p>Despedida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento estático ▪ Comentarios positivos de la actividad realizada ▪ Preguntas: <p>¿Qué es lo que aprendió durante la clase?</p> <p>¿Qué dificultades pudo observar en las actividades?</p> <p>La siguiente clase se realizará actividades orientadas a la reacción.</p>		<p>diferencias sociales y personales en la práctica de las mismas. (I.3., S.3.)</p>	
--	--	---	--

SEMANA 3 (Reacción)

Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>Acogida</p> <p>Toma de contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo: Ejecutar juegos implementado la rapidez y la velocidad en las acciones motoras. ▪ Retroalimentación de los conceptos aprendidos la clase anterior sobre equilibrio dinámico y estático. ▪ Lluvia de ideas sobre el concepto de reacción ▪ Definición de reacción y ejemplos. ▪ Calentamiento articular ▪ Calentamiento específico <p>Desarrollo</p> <p>Ejecución de juegos para el desarrollo de la reacción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Par o impar (Juego #9) ▪ Cola de caballos (Juego #10) ▪ La rueda (Juego #11) ▪ Guerra de países (Juego #12) <p>Despedida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento estático ▪ Comentarios positivos de la actividad realizada ▪ Preguntas: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pañuelos ▪ Pelota 	<p>IEF.4.7.1. Participa en diferentes prácticas corporales individuales y/o colectivas de manera segura, identificando las razones que le permiten elegir las, valorando y respetando las diferencias sociales y personales en la práctica de las mismas. (I.3., S.3.)</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación <p>Instrumento:</p> <p>Lista de cotejo (Evaluación formativa)</p>

<p>¿Qué es lo que aprendió durante la clase?</p> <p>¿Qué dificultades pudo observar en las actividades?</p> <p>La siguiente clase se realizará actividades orientadas al ritmo.</p>			
SEMANA 4 (Ritmo)			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>Acogida</p> <p>Toma de contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo: Ejecutar juegos implementando cambios de ritmo (de lento a menos lento, a mayor velocidad, a muy veloz, a lentos y viceversa). ▪ Retroalimentación de los conceptos aprendidos la clase anterior sobre reacción. ▪ Lluvia de ideas sobre el concepto de ritmo. ▪ Definición de ritmo y ejemplos. ▪ Calentamiento articular ▪ Calentamiento específico <p>Desarrollo</p> <p>Ejecución de juegos para el desarrollo del ritmo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atrapa moscas (Juego #13) ▪ Captura la bandera (Juego #14) ▪ Cacería del zorro (Juego #15) ▪ Carrera de obstáculos (Juego #16) <p>Despedida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pañuelos ▪ Chalecos ▪ Conos ▪ Estacas ▪ Cajas pequeñas de madera. 	<p>I.EF.4.7.1. Participa en diferentes prácticas corporales individuales y/o colectivas de manera segura, identificando las razones que le permiten elegir las, valorando y respetando las diferencias sociales y personales en la práctica de las mismas. (I.3., S.3.)</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación <p>Instrumento:</p> <p>Lista de cotejo (Evaluación formativa)</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento estático ▪ Comentarios positivos de la actividad realizada ▪ Preguntas: <p>¿Qué es lo que aprendió durante la clase?</p> <p>¿Qué dificultades pudo observar en las actividades?</p> <p>La siguiente clase se realizará actividades orientadas a la anticipación.</p>			
SEMANA 5 (Anticipación)			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>Acogida</p> <p>Toma de contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo: Ejecutar juegos implementando la anticipación mental y motriz a una acción motora previamente establecida. ▪ Retroalimentación los conceptos aprendidos la clase anterior sobre ritmo. ▪ Lluvia de ideas sobre el concepto de anticipación. ▪ Definición de anticipación y ejemplos. ▪ Calentamiento articular ▪ Calentamiento específico <p>Desarrollo</p> <p>Ejecución de juegos para el desarrollo de la anticipación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuadrado (Juego #17) ▪ 4x4 (Juego #18) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón de baloncesto ▪ Balón de fútbol ▪ Conos ▪ Chalecos 	<p>I.EF.4.7.1. Participa en diferentes prácticas corporales individuales y/o colectivas de manera segura, identificando las razones que le permiten elegirlas, valorando y respetando las diferencias sociales y personales en la práctica de las mismas. (I.3., S.3.)</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación <p>Instrumento:</p> <p>Lista de cotejo (Evaluación formativa)</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelota matemática (Juego #19) ▪ La pistolita (Juego #20) <p>Despedida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento estático ▪ Comentarios positivos de la actividad realizada ▪ Preguntas: <p>¿Qué es lo que aprendió durante la clase?</p> <p>¿Qué dificultades pudo observar en las actividades?</p> <p>La siguiente clase se realizará actividades orientadas a la diferenciación.</p>			
SEMANA 6 (Diferenciación)			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>Acogida</p> <p>Toma de contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo: Ejecutar juegos implementando varios movimientos de distintas partes del cuerpo con gran precisión. ▪ Retroalimentación de los conceptos aprendidos la clase anterior sobre reacción. ▪ Lluvia de ideas sobre el concepto de diferenciación. ▪ Definición de diferenciación y ejemplos. ▪ Calentamiento articular ▪ Calentamiento específico <p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Globos ▪ Conos ▪ Chalecos ▪ Hulas 	<p>IEF.4.7.1. Participa en diferentes prácticas corporales individuales y/o colectivas de manera segura, identificando las razones que le permiten elegir las, valorando y respetando las diferencias sociales y personales en la práctica de las mismas. (I.3., S.3.)</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación <p>Instrumento:</p> <p>Lista de cotejo (Evaluación formativa)</p>

<p>Ejecución de juegos para el desarrollo de la diferenciación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Transporte de globos (Juego #21) ▪ Piedra, papel o tijera (Juego #22) ▪ Triki traka (Juego #23) ▪ Brinca brinca (Juego #24) <p>Despedida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento estático ▪ Comentarios positivos de la actividad realizada ▪ Preguntas: <p>¿Qué es lo que aprendió durante la clase?</p> <p>¿Qué dificultades pudo observar en las actividades?</p> <p>La siguiente clase se realizará actividades orientadas al acoplamiento.</p>			
SEMANA 7 (Acoplamiento)			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>Acogida</p> <p>Toma de contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo: Ejecutar juegos implementando conexiones entre piernas, entre brazos y piernas, entre tronco y extremidades. ▪ Retroalimentación de los conceptos aprendidos la clase anterior sobre diferenciación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hulas ▪ Conos ▪ Silla ▪ Cuerda ▪ Pelota ▪ Costal 	<p>I.EF.4.7.1. Participa en diferentes prácticas corporales individuales y/o colectivas de manera segura, identificando las razones que le permiten elegir las, valorando y respetando las diferencias sociales y personales en la práctica de las mismas. (I.3., S.3.)</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación <p>Instrumento:</p> <p>Rubrica de evaluación (Evaluación Sumativa)</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lluvia de ideas sobre el concepto de acoplamiento. ▪ Definición de acoplamiento y ejemplos. ▪ Calentamiento articular ▪ Calentamiento específico <p>Desarrollo</p> <p>Ejecución de juegos para el desarrollo del acoplamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carrera de hulas (Juego #25) ▪ Pelea de gallos (Juego #26) ▪ Helicóptero (Juego #27) ▪ Imanes (Juego #28) <p>Despedida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estiramiento estático ▪ Comentarios positivos de la actividad realizada ▪ Preguntas: <p>¿Qué es lo que aprendió durante la clase?</p> <p>¿Qué dificultades pudo observar en las actividades?</p>			
3. ADAPTACIONES CURRICULARES			
Especificación de la necesidad educativa	Especificación de la adaptación a ser aplicada		

NINGUNA	NINGUNA	
ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Docente: Lic. Daniel Quishpe	Director del área:	Director:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

5.6.5 Evaluación

La propuesta didáctica basada en actividades lúdico - recreativas para la enseñanza de capacidades coordinativas, en estudiantes de octavo de básica puede ser llevada a cabo con estudiantes que tengan necesidades educativas especiales porque uno de los conceptos del modelo de aprendizaje cooperativo es la inclusión de estudiantes con estas características, por lo tanto, de ser el caso se puede realizar adaptaciones a la planificación en caso de que el estudiante lo necesite.

La ejecución de la propuesta está planificada para siete semanas de clase, en las cuales semanalmente se efectuará una evaluación formativa de las actividades realizadas, por medio de una lista de cotejo y en la última semana se aplicará un circuito de destrezas coordinativas que será la evaluación sumativa, la misma que utilizará como instrumento a una rubrica.

5.6.5.1 Evaluación formativa

Tabla 39

Lista de cotejo: primera semana

Lista de cotejo		
Indicador	Si = 2	No= 0
1. Ejecuta desplazamientos sin quitar la venda de sus ojos		
2. Coordina con sus compañeros desplazamientos grupales para evitar ser atrapado.		
3. Demuestra habilidad para esquivar las llantas mientras se desplaza de un extremo al otro.		
4. Busca alternativas de desplazamiento para llegar de un extremo al otro.		
5. Domina los cambios de dirección mientras se desplaza a velocidad.		
Total		

Nota. Evaluación de las actividades coordinativas de orientación.

Tabla 40*Lista de cotejo: segunda semana*

Lista de cotejo		
Indicador	Si = 2	No= 0
1. Realiza saltos en zigzag usando un costal en sus piernas		
2. Demuestra organización con su pareja para desplazarse en el espacio sin caer.		
3. Demuestra dominio corporal en una posición estática.		
4. Domina varias formas de desplazamientos con el uso de los zancos.		
5. Mantiene la posición de su cuerpo dentro de las hulas sin pisar afuera.		
Total		

Nota. Evaluación de las actividades coordinativas de equilibrio.**Tabla 41***Lista de cotejo: tercera semana*

Lista de cotejo		
Indicador	Si = 2	No= 0
1. Demuestra agilidad en su reacción para atrapar o evitar ser atrapado por su pareja.		
2. Ejecuta movimientos rápidos para quitarle el pañuelo a su pareja.		
3. Demuestra organización con el grupo para desplazarse y evitar que atrapen al compañero designado.		
4. Ejecuta desplazamientos rápidos para no ser quemado.		
5. Reacciona con brevedad para atrapar la pelota cuando mencionen a su país.		
Total		

Nota. Evaluación de las actividades coordinativas de reacción.

Tabla 42*Lista de cotejo: cuarta semana*

Lista de cotejo		
Indicador	Si = 2	No= 0
1. Demuestra cambios de velocidad cuando va a ser atrapado.		
2. Demuestra organización con sus compañeros para desplazarse sin soltarse las manos.		
3. Coordina con su equipo acciones tácticas ofensivas y defensivas.		
4. Ejecuta la acción de atrapar y evitar ser atrapado.		
5. Demuestra alternativas de desplazamiento en el espacio de juego.		
Total		

Nota. Evaluación de las actividades coordinativas de ritmo.**Tabla 43***Lista de cotejo: quinta semana*

Lista de cotejo		
Indicador	Si = 2	No= 0
1. Demuestra movimientos previos a una devolución de la pelota por el adversario.		
2. Demuestra organización con su equipo para anotar goles.		
3. Ejecuta acciones de ataque para encestar.		
4. Ejecuta acciones de defensa para evitar que enceste el contrincante.		
5. Ejecuta la acción motriz correcta al sonido del disparo.		
Total		

Nota. Evaluación de las actividades coordinativas de anticipación.

Tabla 44*Lista de cotejo: sexta semana*

Lista de cotejo		
Indicador	Si = 2	No= 0
1. Utiliza diferentes partes del cuerpo para transportar globos de un lugar a otro.		
2. Ejecuta el desplazamiento manteniendo al globo en el aire		
3. Ejecuta desplazamientos a velocidad sin topar los conos en zigzag.		
4. Coordina con el grupo el movimiento de los chalecos.		
5. Demuestra organización con su pareja para ejecutar los saltos.		
Total		

Nota. Evaluación de las actividades coordinativas de diferenciación.**5.6.5.2 Evaluación sumativa****Tabla 45***Rúbrica de evaluación: séptima semana*

Rúbrica de evaluación			
Indicador	Necesita mejorar (0.50 puntos)	Bueno (1 puntos)	Excelente (2 puntos)
1. Orientación	Ejecuta con mucha dificultad los desplazamientos en el espacio.	Ejecuta con poca dificultad los desplazamientos en el espacio.	Ejecuta adecuadamente desplazamientos variados en el espacio.
2. Equilibrio	No logra mantener una adecuada estabilidad corporal en posición estática y mientras está en movimiento.	Mantiene una estabilidad corporal con dificultad en posición estática y mientras está en movimiento	Mantiene una estabilidad corporal en posición estática y mientras está en movimiento

3. Reacción	Responde de manera lenta a los estímulos, con frecuencia cometiendo errores en la ejecución.	Responde a los estímulos, pero con demoras y errores ocasionales en la ejecución.	Responde de manera inmediata y efectiva a estímulos, con una ejecución precisa.
4. Ritmo	Demuestra mucha dificultad para mantener un ritmo constante, con muchos errores en la adaptación a cambios de velocidad.	Mantiene un buen ritmo, aunque con alguna dificultad para adaptarse a cambios de velocidad.	Realiza movimientos con un ritmo constante y adecuado, adaptándose fácilmente a cambios de velocidad.
5. Anticipación	Presenta dificultad de anticipar movimientos, actuando de forma tardía.	Anticipa movimientos antes de que ocurran, presentando cierta demora.	Actúa con precisión a movimientos antes de que ocurran, demostrando una excelente capacidad predictiva.
6. Diferenciación	Adapta con dificultad la fuerza, velocidad y dirección de los movimientos ocasionando una acción motriz ineficaz.	Adapta con cierta dificultad la fuerza, velocidad y dirección de los movimientos durante una acción motriz.	Adapta con precisión la fuerza, velocidad y dirección de los movimientos durante una acción motriz.
7. Acoplamiento	Presenta dificultades para sincronizar movimientos con diferentes partes de su cuerpo.	Ejecuta varios movimientos de diferentes partes del cuerpo con poca sincronización	Ejecuta varios movimientos de diferentes partes del cuerpo de forma sincronizada.
Total			

Nota. Evaluación de las destrezas coordinativas

CONCLUSIONES

Los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “Rosario del Alcázar” en su mayoría presentan un nivel bajo en el desarrollo de sus capacidades físicas coordinativas con relación a su edad. A esta deficiencia se le puede atribuir varias causas como, por ejemplo, que la mayoría de estudiantes durante la pandemia no realizó ninguna actividad física por falta de iniciativa o motivación, lo que ocasiono tener adolescentes con sedentarismo y mala alimentación.

La implementación de actividades lúdico – recreativas en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de los estudiantes de octavo de básica, ha demostrado ser una estrategia dinámica y divertida que ha potenciado las habilidades motoras, sociales y emocionales, así también la motivación por las clases de Educación Física fue en aumento ya que se tomó en cuenta las necesidades e intereses de cada alumno.

El uso de las actividades lúdico- recreativas como una estrategia didáctica para los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “Rosario del Alcázar”, ha resultado ser una iniciativa importante para la innovación de actividades y capacitación en métodos efectivos que faciliten el desarrollo de las capacidades físicas. Este proceso no solo ha potenciado las capacidades coordinativas de los estudiantes, sino que también ha promovido un entorno educativo en el cual los docentes se sienten más preparados y comprometidos con la enseñanza.

La evaluación de las capacidades físicas coordinativas se lo realizó en forma constante cada semana y al finalizar el parcial, por medio de listas de cotejo y una rúbrica que facilitarón la recolección de información para la elaboración de un refuerzo pertinente en el caso que lo amerite con actividades que permitan complementar la capacidad coordinativa trabajada. Las actividades lúdicas han facilitado el proceso de aprendizaje de las capacidades coordinativas, ya que las acciones realizadas abarcan unas a otras y se ha evitado que por las pocas horas de clase o feriados los estudiantes no desarrollen completamente las destrezas planificadas.

RECOMENDACIONES

Realizar una evaluación de diagnóstico para poder identificar al inicio del año las destrezas que necesitan ser reforzadas, logrando su desarrollo adecuado durante la planificación de las actividades para el año escolar.

Implementar el uso de actividades lúdicas y recreativas durante las clases de Educación Física, tomando en cuenta las necesidades e intereses que tiene cada estudiante, logrando de esta manera poder consolidar las destrezas y habilidades de los estudiantes de la Unidad Educativa “Rosario del Alcázar”.

El docente de Educación Física durante su clase debe dar a conocer los objetivos, e información relevante para el conocimiento de los estudiantes por medio de conceptos fáciles de asimilar para los involucrados.

Durante las horas de clase, algo que se debe tomar en cuenta por parte del docente es la motivación que le brinda a los estudiantes, así también cuando se realice una retroalimentación de las actividades deberá hacerlo en forma positiva, generando la motivación que se necesita para la práctica de la actividad física.

La guía didáctica que se elabora tiene varias actividades lúdicas enfocadas a desarrollar las capacidades coordinativas, por lo que es importante que el docente que lo utilice pueda aplicarlo de manera creativa, dinámica y divertida.

La implementación de nuevas estrategias didácticas y metodológicas durante las clases de Educación Física, permitirá a los docentes y alumnos tener una mejor forma de enseñar y aprender.

Se recomienda que las capacidades coordinativas se trabajen durante todos los años escolares en el bloque transversal de construcción de la identidad corporal, esto se lo debería realizar por su importancia y necesidad de desarrollo que presentan los estudiantes al ejecutar cualquier actividad deportiva dentro o fuera de la institución.

REFERENCIAS

- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica* (6 ed.). Episteme.
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (1ra ed.). (E. C. EIRL, Ed.)
- Barta, A., & Duran, C. (2002). *1000 ejercicios y juegos de gimnasia ritmica deportiva* (3 ed.). Paidotribo. Obtenido de <https://books.google.com.co/books?id=8tiZwMSp1ToC&printsec=frontcover&hl=es&pli=1#v=onepage&q&f=false>
- Basile, J. (2020). Clasificación de las Capacidades Coordinativas. *Grupo Sobre Entrenamiento*, 4-5. Obtenido de https://lienzos.uv.mx/Uploads/resources/Dida%CC%81ctica-de-las-pra%CC%81cticas-Gimna%CC%81sticas-I-Material-Ba%CC%81sico_Joaquina-Basile_Clasificacio%CC%81n-de-las-Capacidades-Coordinativas_0e4e.pdf
- Bennasar, M., Romero, O., & Durán, Á. (2023). Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria. *Multi - Ensayos*, 10(19), 1. doi:<https://doi.org/10.5377/multiensayos.v10i19.17562>
- Betancourt, R. (2020). *Aplicación de estrategias lúdicas recreativas para el desarrollo de la expresión corporal en el nivel de preparatoria dirigido a las docentes de la escuela de educación básica "América y España"*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/23338>
- Bilbao, L., Corres, U., & Urdampilleta, A. (2012). La importancia de la psicomotricidad en la actividad físico-deportiva extraescolar. *efdeportes.com*, 16(165), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd165/la-importancia-de-la-psicomotricidad.htm>
- Buenaño, A. (2023). Relación entre las actividades lúdicas y la coordinación motriz en estudiantes de básica elemental. *Uniandes EPISTEME. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 10(4), 485. doi:<https://doi.org/10.61154/rue.v10i4.3292>
- Burgos, D., Manosalvas, K., Guadalupe, K., Rodriguez, D., Alvarado, B., & Correa, H. (2024). La importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas en la clase

- de Educación Física. Revisión sistemática. *efdeportes*, 29(314), 1. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v29i314.7412>
- Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento*, 06(04), 865-866. doi:10.23857/pc.v6i4.2615
- Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *EFdeportes*, 9(61), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *efdeportes.com*, 9(61), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- Calero, S., & Gonzalez, S. (s.f.). *Teoría y metodología de la educación física*. (A. David, Ed.) Comision editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Caminero, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. *efdeportes.com*(93), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>
- Carlos, V., & Jiménez, S. (2013). Constructivismo en los procesos de educación en línea. *Revista ensayos pedagógicos*, 162.
- Carrillo, R. (2015). *Las actividades lúdicas en la didáctica de la educación física*.
- Cassinello, P., & Piqueras, I. (2010). La coordinación en el tenis. *Efdeportes*, 15(151), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd151/la-coordinacion-en-el-tenis.htm>
- Cedeño, M. (2015). *Guía de ejercicios recreativos adaptado para fortalecer las capacidades coordinativas de niños/as con discapacidad visual del nivel de educación básica elemental en escuelas del cantón manta*.
- CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA**. (2003). Obtenido de <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
- Collazo, A. (2002). *FUNDAMENTOS BIOMETODOLOGICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS*. La Habana. Recuperado el 15 de 01 de 2024, de <https://es.slideshare.net/knapoles/libro-capacidades-fisicas>

- Consejería de Educación y Universidades Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa. (2022). *Departamento de Educación Física: Programación didáctica* 22 - 23.
- Constitución de la República del Ecuador*. (2008). Obtenido de https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Cornellà, P., Estebanell, M., & Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos.Consideraciones generales y algunos ejemplos para la Enseñanza de la Geología. *Enseñanza de las ciencias de la tierra*, 28(1), 5. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/ECT/article/view/372920>
- Debra, J. (2014). *Equilibrio y movilidad con personas mayores* (2 ed.). Paidotribo.
- Del Campo, J. (2001). El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas del baloncesto. Una propuesta metodológica para la iniciación deportiva. *efdeportes.com*(31), 2. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd31/balonc1.htm>
- Egg, E. (2011). *APRENDER A INVESTIGAR: Nociones básicas para la investigación social*. Brujas.
- El mundo infinito*. (2023). Obtenido de https://elmundoinfinito.com/ventajas-desventajas-constructivismo/?expand_article=1
- Fuentes, I. (2023). *Juegos recreativos en Educación Física: una propuesta didáctica para promover habilidades motrices básicas en quinto año de EGB de la Unidad Educativa Idrovo en la ciudad de Quito, durante el año lectivo 2021-2022*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/21708>
- Gallegos, R. (2021). *Plan de intervención pedagógica por medio de cuñas motrices para estimular el movimiento corporal en clase de los estudiantes de 3º de bachillerato de la U.E.P Francisco Febres Cordero la Salle de la ciudad de Quito-Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/21645>
- Gomeñuka, N., & Cabral, M. (2008). Las capacidades coordinativas en los alumnos del profesorado de Educación Física. *efdeportes.com*(124), 1. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

Gonzalez, Aida; Gonzalez, Clara. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la promoción de la salud*, 178.

González, J., & Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (1 ed.). Inde publicaciones.

Hayman, J., Chila, J., & Castro, J. (2023). Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física. *Revista latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 4(1), 3928. doi: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.537>

Hernandez, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ra ed.). McGRAW-HILL Education.

Hurtado, J. (2012). *El proyecto Comprensión holística de la metodología y la investigación* (7ma ed.). Quirón.

Hurtado, J. (2012). *El proyecto de investigación: Comprensión holística de la metodología y la investigación* (7ma ed.). Quirón.

Ibañez, A. (2002). *1004 ejercicios de flexibilidad* (6 ed.). Paidotribo.

Ibañez, J. (2015). *Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación criminológica*. DYKINSON S.L.

Laboratorio de Innovación educativa. (S.f). *Aprendizaje cooperativo*.

Lago, C., & López, P. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano. *Efdeportes.com*(30), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd30/balonm.htm>

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2010). Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf>

Mariño, E. (2018). *Guía de actividades recreativas para desarrollar la capacidad coordinativa en los niños de 5 años de la Unidad Educativa FE Y ALEGRÍA N° 1, La Dolorosa de la ciudad de Manta*.

- Mariscal, M. (2021). Cuales son las capacidades físicas condicionales. *UNCOMO*, 1.
- Mejía, N. (2020). Revisión conceptual y tipología de la coordinación motriz en el deporte. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(265), 112-121. *efdeportes.com*, 25, 112-121. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v25i265.2047>
- Mg. Pedro J. Saldarriaga-Zambrano, M. G.-C. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía. *Revista científica Dominio de las ciencias*, 130.
- Ministerio de Educación. (2016). *Curriculo de Educación Física*.
- Ministerio de Educación. (2023). *Marco curricular competencial de aprendizajes*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/marco-curricular-competencial-de-aprendizajes.pdf>
- Mitjans, P., Costa, J., & Ruiz, R. (2013). Características del desarrollo de la capacidad física resistencia aeróbica en las clases de Educación Física en la Universidad de Pinar del Río. *Efdeportes.com*, 18(184), 1. Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm#google_vignette
- Montilla. (29 de 07 de 2017). *Blogger.com*. Obtenido de <https://constructivistacontemporanea.blogspot.com/2017/07/ventajas-y-desventajas-del.html>
- Muñoz, D. (2008). El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física. *efdeportes.com*, 13(123), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd126/el-juego-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Omeñaca, R., & Ruiz, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física* (3 ed.). Paidotribo.
- Orlick, T. (2002). *Libres para cooperar, libres para crear (Nuevos juegos y deportes cooperativos)* (4 ed.). Paidotribo.
- Ortiz, F., Taveras, J., & Bennasar, M. (4 de Julio de 2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista*

- Innova Educación*, 5, 53. Obtenido de <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872>
- Otero, A. (s.f.). *Enfoques De Investigación: Métodos Para El Diseño Urbano - Arquitectónico*.
- Parco, A. (2014). Pruebas para valorar las Capacidades Coordinativas de los alumnos en Educación Física. *Publicaciones didacticas*(42), 15. Obtenido de <https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/042003/articulo-pdf>
- Peña, J., Aguilar, E., Valle, J., & López, S. (2020). *Preparación física*. CIDEPRO.
- Peral, C. (2009). *Fundamentos teoricos de las capacidades físicas*. Visión libros.
- Pérez, J., Delgado, D., & Nuñez, A. (2013). *Fundamentos teoricos de la Educación Física*. Pila Teleña.
- Piedra. (2018). FACTORES QUE APORTAN LAS ACTIVIDADES LUDICAS EN LOS CONTEXTOS EDUCATIVOS. *Cognosis*, 3(2), 96. doi:<https://doi.org/10.33936/cognosis.v3i2.1211>
- Piedra, S. (27 de julio de 2018). FACTORES QUE APORTAN LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS CONTEXTOS EDUCATIVOS. *Revista Cognosis. Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*, 3(2), 98-98. doi:<https://doi.org/10.33936/cognosis.v3i2.1211>
- Platonov, V., & Bulatova, M. (2007). *La preparación física* (4 ed.). (V. Jordy, Ed.) Paidotribo.
- Poblete, F., & Pasmíño, J. (2013). Nivel de equilibrio estático y dinámico en escolares de 1° a 4° básico pertenecientes a la Escuela Las Higueras de la comuna de Talcahuano, región del Biobío, Chile. *efdeportes*(184), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd184/equilibrio-estatico-y-dinamico-en-escolares.htm>
- Posso, R., Barba, L., Castro, R., Nuñez, L., & Marcillo, J. (2019). Enfoque lúdico como estrategia en el contexto de la Educación Física ecuatoriana: una revisión sistemática. *efdeportes.com*, 24(258), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1531/1021?inline=1>

- Publisher's Editorial Staff. (2021). *Juegos Tradicionales: Juegos que jugamos aquí*. (j. García, Ed.) Alvi Books.
- Quinteros, M. (2022). *Capacitación docente en estrategias lúdico – recreativa para niños y niñas con necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad física*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12031>
- Quiroz, E. (2021). *Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La libertad*.
- Robadan, I., & Rodriguez, A. (2010). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Efdeportes*, 15(147), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- Romero, F. (2009). Aprendizaje significativo y constructivismo. *Temas para la educación*, 2.
- Rosero, M. (2020). LA IMPORTANCIA DEL MATERIAL, LOS RECURSOS Y ESTÍMULOS APLICADOS COMO JUEGO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA. *Revista educare*, 24(3), 185. doi:<https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1409>
- Salazar, J. (2020). “EL JUEGO PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESION CORPORAL EN LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL MI PEQUEÑO MUNDO DURANTE EL PERIODO ACADEMICO 2019-2020”.
- Sanchez, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *efdeportes.com*(196), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Santander. (25 de 11 de 2022). *Santander Becas*. Obtenido de <https://www.becas-santander.com/es/blog/aprendizaje-constructivista.html>
- Sebastiani, E., & Gonzalez, C. (2000). *Cualidades físicas* (1 ed.). INDE Publicaciones.
- Sesento, L. (2017). El constructivismo y su aplicación en el aula. Algunas consideraciones pedagógicas. *Revista Atlante*.

- Trujillo, F. (2010). Recursos y materiales en Educación Física. *efdeportes.com*(140), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>
- Vázquez, R. (2011). *El juego en la educación escolar*. (Lulu.com, Ed.)
- Velazquez, C. (2014). COOPEDAGOGÍA. EL ENFOQUE DE LA PEDAGOGÍA DE LA COOPERACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA. “*La Peonza*” – *Revista de Educación Física para la paz*(10), 5.
- Velez, C. (2019). *Guía didáctica para mejorar la enseñanza-aprendizaje de la materia de Educación Física en la escuela unidocente Piedad Bárcenas Borrero de la comunidad de Patúl para el año lectivo 2019-2020*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/18382>
- Vilca, R., & Yupanqui, J. (2020). *APLICACIÓN DE LOS JUEGOS RECREATIVOS DEL FUTBOL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS DE QUINTO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 40073 “VICTOR MANUEL PEROCHENA LUQUE” -SANTA RITA DE SIGUAS - AREQUIPA 2019*. Arequipa. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/6660350a-8361-4f54-beef-e3cf4f38037d>
- Zapata, G. (2018). “*LA COORDINACIÓN EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL SALA EN LA ESCUELA CREFAR TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO*”.

Anexos

Anexo 1: Cuestionario de preguntas para docentes



CUESTIONARIO PARA DOCENTES

1. ¿Cree usted que con la práctica de actividades lúdico recreativas, se mejora las capacidades físicas coordinativas?
Si - No
2. ¿Considera usted que los estudiantes de octavo de básica tienen desarrolladas las capacidades físicas coordinativas?
Si - No
3. ¿Usted considera que las capacidades físicas coordinativas son necesarias desarrollarlas en las clases de Educación Física?
Si - No
4. ¿Cuál cree usted que es el grado de importancia de las actividades lúdico – recreativas durante una clase de Educación Física?
Mucha importancia – poca importancia – sin importancia.
5. ¿Cree usted que podría utilizar las actividades lúdico – recreativas como un recurso para desarrollar las capacidades físicas coordinativas?
Si - No
6. ¿Conoce usted la importancia del juego durante el proceso de enseñanza - aprendizaje en los niños?
Si - No
7. ¿Usted maneja conceptos referentes a la coordinación en sus jornadas de clase?
Si - No
8. ¿Considera que el uso de material es indispensable para el desarrollo de las capacidades coordinativas?
Si - No
9. ¿Qué grado de conocimiento sobre Capacidades Coordinativas tiene usted?
Excelente – Muy bueno – bueno – malo.
10. ¿Cree usted que las actividades lúdicas y recreativas fomentan el trabajo en equipo?
Si – No

Anexo 2: Cuestionario de preguntas para estudiantes



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**

Seréis mis testigos

ENCUESTA SOBRE LA ENSEÑANZA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO.

1. ¿Crees que las actividades lúdicas y recreativas te ayudan a mejorar tus capacidades físicas coordinativas?
Si - No
2. ¿En la Institución, se aplican juegos o actividades recreativas en las horas de Educación Física?
Si - No
3. ¿Crees que las actividades lúdico - recreativas son una forma divertida de hacer actividad física?
Si - No
4. ¿Te gustaría que en tu Institución educativa se incorpore las actividades lúdico - recreativas como parte de Educación Física?
Si - No
5. ¿Le han enseñado a usted en clase de Educación Física ejercicios de coordinación con y sin implementos?
Si - No
6. ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas coordinativas?
Si - No
7. ¿Con qué frecuencia realiza ejercicios de coordinación, como saltar cuerda, realizar conducción de balón de fútbol o bailar?
Siempre – Casi siempre - Rara vez – nunca.
8. ¿Con qué frecuencia su docente de educación física le ha realizado una evaluación de las capacidades físicas coordinativas?
Al inicio – durante – al final – no evalúa.
9. ¿Considera usted que las capacidades coordinativas son la base para una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos de un deporte?
Si - No
10. ¿Considera que es necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas?
Si – No

Anexo 3: Test de orientación



Anexo 4: Test de equilibrio estático



Anexo 5: Test de equilibrio dinámico



Anexo 6: Test de reacción



Anexo 7: Test de ritmo



Anexo 8: Test de anticipación



Anexo 9: Test de diferenciación



Anexo 10: Test de acomodamiento

