



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 con Mención en Educación Física y Deporte

**Título: GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA ORIENTACIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 8VO DE BÁSICA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA MUNICIPAL “QUITUMBE”.**

Autor : ANDREA ESTEFANIA GUAMÁN YUMICEBA

Tutor: PhD. MAURICIO J. CÓRDOVA

Quito, 06 de mayo del 2025

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. Formulación del problema	3
1.2. Objetivos	6
1.2.1. <i>Objetivo general</i>	6
1.2.2. <i>Objetivos específicos</i>	6
1.3. Justificación	7
CAPITULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
2.1. Antecedentes de la investigación	9
2.1.1. Educación Física	9
2.1.1.1. <i>Importancia de la Educación Física</i>	10
2.1.2. Capacidades coordinativas	10
2.1.2.1 <i>Clasificación</i>	11
2.1.2.2. <i>Beneficios</i>	14
2.1.2.3. <i>Método para el desarrollo de las capacidades coordinativas</i>	15
2.1.3. Fases sensibles en el desarrollo de las capacidades coordinativas	15
2.1.3.1. <i>Definición</i>	16
2.1.3.2. <i>Etapas</i>	16
2.1.4. Orientación	18
2.1.4.1. <i>Definición</i>	18
2.1.4.2. <i>Importancia</i>	19
2.1.4.3. <i>Factores claves</i>	19
2.1.4.4. <i>Desarrollo de la capacidad de orientación en la preadolescencia</i>	20
2.1.5. Relación entre orientación y actividades físicas	21
2.2. Bases Teóricas	22
2.2.1. Metodologías para el entrenamiento de la capacidad de orientación en Educación Física	22
2.2.1.1. <i>Principios pedagógicos para el diseño de ejercicios metodológicos</i>	22
2.2.1.2. <i>Ejercicios metodológicos recomendados</i>	24
2.2.2. Impacto del entrenamiento de la capacidad de orientación en el Desarrollo Integral de los adolescentes	25
2.2.2.1. <i>Beneficios físicos</i>	25
2.2.2.2. <i>Beneficios psicológicos y sociales</i>	26

2.2.3. Modelo pedagógico.....	27
2.2.3.1. <i>Características principales de los modelos pedagógicos.....</i>	27
2.2.3.2. <i>Tipos de modelos pedagógicos.....</i>	28
2.2.4. Alfabetización Motora.....	30
2.2.4.1. <i>Principios de la alfabetización motora.</i>	31
2.2.4.2. <i>Implementación del modelo de alfabetización motora en la guía de ejercicios.</i>	32
2.3. Bases Legales.....	32
CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
3.1. Enfoque y objetivos.....	34
3.2. Participantes.....	34
3.3. Procedimiento.....	35
3.4. Técnica e Instrumento.....	35
3.5. Técnica de Análisis de datos.....	37
3.6. Operacionalización de variables.....	38
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.....	39
4.1. Observación.....	39
4.1.1. <i>Posición y movimientos en el espacio.....</i>	39
4.1.2. <i>Adaptación a cambios en el espacio.....</i>	39
4.1.3. <i>Aplicación de instrucciones.....</i>	40
4.1.4. <i>Toma de decisiones en el espacio.....</i>	41
4.1.5. <i>Aspectos motores.....</i>	41
4.2. Encuesta.....	43
4.2.1. <i>Dificultades en la percepción espacial y orientación básica.....</i>	44
4.2.2. <i>Habilidad para memorizar y reproducir trayectorias.....</i>	47
4.2.3. <i>Coordinación simultánea en tareas complejas.....</i>	49
4.2.4. <i>Coordinación dinámica en desplazamientos con implementos.....</i>	52
CAPITULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	54
5.1. Descripción.....	54
5.2. Importancia de la propuesta.....	55
5.3. Justificación de la propuesta.....	56
5.4. Objetivos de la propuesta.....	57
5.4.1. <i>Objetivo General.....</i>	57
5.4.2. <i>Objetivos Específicos.....</i>	57
5.5. Análisis de Factibilidad.....	57

5.6. Líneas de acción y escenarios.....	58
5.6.1. <i>Líneas de acción.....</i>	58
5.6.2. <i>Escenarios.....</i>	59
5.7. Destinatarios y responsables	59
5.7.1. <i>Destinatarios.....</i>	59
5.7.2. <i>Responsables.....</i>	60
5.8. Descripción de fases, etapas y evaluación.....	60
5.8.1. Fase 1: Introducción y adaptación.....	61
5.8.1.1. <i>Reconocimiento del espacio.....</i>	61
5.8.1.2. <i>Orientación Básica.....</i>	63
5.8.2. Fase 2: Desarrollo de habilidades específicas.....	65
5.8.2.1. <i>Coordinación y cambios de dirección.....</i>	65
5.8.2.2. <i>Orientación Dinámica.....</i>	67
5.8.2.3. <i>Percepción espacial bajo presión.....</i>	69
5.8.3. Fase 3: Aplicación en actividades lúdicas y situaciones reales.....	71
5.8.3.1. <i>Actividades adaptadas.....</i>	71
5.8.3.2. <i>Simulación de situaciones reales.....</i>	73
5.9. Guía didáctica de ejercicios incorporados en el Currículo de Educación Física.75	
5.10. Cronograma.....	79
5.11. Recursos y financiamiento	81
5.11.1. <i>Recursos humanos.....</i>	81
5.11.2. <i>Recursos materiales.....</i>	81
5.11.3. <i>Recursos Económicos.....</i>	81
5.11.4. <i>Recursos Intelectuales.....</i>	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
Conclusiones.....	83
Recomendaciones	83
BIBLIOGRAFÍA	85
ANEXO 1.....	90
AUTORIZACIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL	
“QUITUMBE”	90
ANEXO 2.....	91
FICHA DE OBERVACIÓN	91
92	
ANEXO 3.....	93

ENCUESTA.....	93
ANEXO 4.....	95
FOTOGRAFÍAS	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	38
Tabla 2	43
Tabla 3	44
Tabla 4	45
Tabla 5	46
Tabla 6	47
Tabla 7	48
Tabla 8	49
Tabla 9	50
Tabla 10	51
Tabla 11	52
Tabla 12	53
Tabla 13	61
Tabla 14	62
Tabla 15	63
Tabla 16	64
Tabla 17	65
Tabla 18	66
Tabla 19	67
Tabla 20	68
Tabla 21	69
Tabla 22	70
Tabla 23	71
Tabla 24	72
Tabla 25	73
Tabla 26	74
Tabla 27	76
Tabla 28	79
Tabla 29	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	11
----------------------	-----------

Figura 2	12
Figura 3	18
Figura 4	36
Figura 5	36
Figura 6	44
Figura 7	45
Figura 8	46
Figura 9	47
Figura 10	48
Figura 11	49
Figura 12	50
Figura 13	51
Figura 14	52
Figura 15	53
Figura 16	95
Figura 17	95
Figura 18	95
Figura 19	95
Figura 20	95

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

**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA ORIENTACIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 8VO DE BÁSICA DE LA
UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL “QUITUMBE”.**

Autor: Andrea Estefania Guamán Yumiceba

Director -Tutor: PhD. Mauricio Córdova

Fecha:

06 de mayo, 2025

RESUMEN

Esta investigación presenta una Guía Metodológica basada en el modelo de aprendizaje de Alfabetización Motora, para mejorar la orientación en el área de Educación Física de estudiantes de octavo año de EGB de la “Unidad Educativa Municipal Quitumbe” ubicada en la ciudad de Quito, durante el año lectivo 2024-2025. La metodología empleada corresponde a un enfoque de tipo exploratorio, ya que el objetivo principal se centra en el diseño de una Guía Metodológica para optimizar la orientación en el ámbito de la Educación Física. Esta herramienta contribuirá al desarrollo de los esquemas motores de los estudiantes mediante ejercicios progresivos integrados en las clases de Educación Física. Para la recopilación de los datos se utilizó las técnicas de observación y encuesta, aplicada a una población de 30 estudiantes de octavo año de Educación General Básica. Los resultados de la observación permitieron diagnosticar deficiencias en el desarrollo motriz con respecto en relación con su grupo etario, por otro lado, la encuesta evidenció un conocimiento limitado sobre las capacidades coordinativas y su aplicación en las actividades diarias. Además, dio a conocer que los docentes no abordan de manera adecuada las capacidades coordinativas en las fases educativas correspondientes. En respuesta a estos hallazgos, se diseñó una guía metodológica, con ejercicios progresivos que buscan fortalecer las habilidades motoras básicas promover la autonomía funcional de los estudiantes.

Palabras clave: Alfabetización Motora. Capacidades Coordinativas. Desarrollo Motriz. Educación Física. Ejercicios Progresivos. Guía Metodológica. Orientación.

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

**METHODOLOGICAL GUIDE TO IMPROVE GUIDANCE IN PHYSICAL
EDUCATION FOR 8TH GRADE STUDENTS AT THE “QUITUMBE”
MUNICIPAL EDUCATIONAL UNIT.**

Author: Andrea Estefania Guamán Yumiceba

Director-Counselor: PhD. Mauricio Córdova

Date:

06 May, 2025

ABSTRACT

This research presents a Methodological Guide based on the Motor Literacy learning model, to improve guidance in the area of Physical Education for sixth-grade students of the "Quitumbe Municipal Educational Unit" located in the city of Quito, during the 2024-2025 school year. The methodology employed corresponds to an exploratory approach, since the main objective focuses on the design of a Methodological Guide to optimize guidance in the area of Physical Education. This tool will contribute to the development of students' motor schemes through progressive exercises integrated into Physical Education classes. Observation and survey techniques were used to collect data, applied to a population of 30 eighth-grade students of Basic General Education. The results of the observation allowed for the diagnosis of deficiencies in motor development compared to their age group. On the other hand, the survey evidenced limited knowledge about coordination skills and their application in daily activities. Furthermore, it was revealed that teachers do not adequately address coordination skills in the corresponding educational phases. In response to these findings, a methodological guide was designed, with progressive functional exercises that seek to strengthen basic motor skills that promote student autonomy.

Keywords: Coordination Skills. Guidance. Methodological Guide. Motor Development. Motor Literacy. Physical Education. Progressive Exercises.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, ya que no solo fomenta la salud física, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades motrices, sociales y cognitivas, por ello en este contexto, (Cadierno, 2003) dice que “las capacidades coordinativas, son aquellas que nos permiten realizar movimientos precisos y eficaces, siendo de gran importancia para la vida cotidiana, en especial la orientación, ya que es elemento clave para mejorar el rendimiento motor y facilitar la adaptación a diferentes entornos de movimiento”. La orientación, entendida como la capacidad de ubicarse y moverse adecuadamente en el espacio en función de las circunstancias y los objetivos, es crucial para el desarrollo de habilidades deportivas y de la vida cotidiana en adolescentes.

Sin embargo, en la práctica educativa, la atención a estas capacidades coordinativas suele ser limitada, ya que en la actualidad solo se enfoca en el trabajo de habilidades físicas básicas que ayuden en el acondicionamiento físico o deporte, por ello (Cevallos & Rosales, 2023) consideran “una problemática, ya que los estudiantes experimentan dificultades en actividades que requieren una precisa orientación espacial en donde no se puede dominar el cuerpo en dicha capacidad”, lo cual puede impactar en su rendimiento y confianza en el contexto deportivo, ante esta situación, es necesario diseñar y proponer estrategias pedagógicas específicas que respondan a estas necesidades y permitan un desarrollo coordinado y efectivo.

Considerando que los estudiantes de 12 años, pasaran por una educación virtual en donde no se trabajó correctamente dichas capacidades en especial la orientación, se puede observar en las clases de Educación Física, que algunos estudiantes presentan dificultades al momento de ubicarse frente a diferentes obstáculos, cambiar de direcciones, ubicar el cuerpo en espacios pequeños, etc., estas actividades por más simples que suenen, provocan que los jóvenes se sientan incapaces e inseguros de realizar ejercicios que combinen dichas actividades, provocando la privación de participar en las clases de Educación Física.

La presente tesis tiene como objetivo principal diseñar una guía de ejercicios metodológicos orientada a reforzar la capacidad de orientación en estudiantes de 12 años en las clases de Educación Física, a través de ejercicios estructurados, esta guía busca no solo mejorar la habilidad de orientación espacial, sino también contribuir a la adquisición

de otras capacidades coordinativas fundamentales, promoviendo así una Educación Física inclusiva y adaptada a las necesidades específicas de los adolescentes, con ello, se pretende que los estudiantes desarrollen un mejor dominio del espacio y una mayor confianza en sus habilidades motoras, lo cual impactará positivamente en su desempeño tanto en el contexto escolar como en su vida cotidiana.

A continuación, se detallan los principales componentes del estudio:

En el primer capítulo se encuentra el planteamiento del problema en el cual indica el motivo para diseñar una guía metodológica para mejorar la orientación en Educación Física en estudiantes de 8vo año de básica de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe”, también se desarrolla la formulación del problema y los objetivos correspondientes, los cuales se irán desarrollando en el transcurso de la investigación, además de la justificación que nos permite reconocer las causas de dicha indagación.

En el segundo capítulo se describe la fundamentación teórica en donde se detalla los temas principales como la importancia de la Educación Física, a que edades se debe trabajar cada capacidad coordinativa en el ámbito escolar, la metodología para desarrollar la capacidad de orientación en las clases y el impacto que tiene en los adolescentes de 12 años.

El capítulo tres se detalla la metodología de la investigación que tipo y diseño se va a utilizar para llegar a cumplir los objetivos planteados, además de las unidades de estudio es decir la población que en este caso son los estudiantes de 8vo de EGB “A”, los cuales, mediante una encuesta, nos proporciona la información necesaria, para solventar la información.

El capítulo cuatro es la presentación y análisis de datos, en este apartado se recoge los principales resultados de la investigación, que se representa de manera gráfica y con tablas.

Para finalizar, en el capítulo cinco se presenta como propuesta una guía de ejercicios metodológicos, los mismo que van desde los más fáciles hasta los de mayor complejidad para cada una de las clases de Educación Física que se pueden utilizar en las diferentes niveles y subniveles de educación. Finalmente, se presenta las conclusiones y recomendaciones de la tesis.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Formulación del problema

Las capacidades coordinativas se desarrollan en la niñez y adolescencia, en donde el sistema nervioso central y el aparato locomotor está en plena maduración, por ello (Gallahue & Ozmun, 2006) consideran que “son cualidades motoras que permiten al individuo realizar movimientos organizados, precisos y eficientes en respuesta a diferentes estímulos, facilitando el control y la regulación del movimiento”, lo que es esencial para adaptarse a situaciones cambiantes en el entorno, tanto en actividades deportivas como en la vida cotidiana, tenemos diversas capacidades que tienen un rol particular en la ejecución motora, las mismas que en Educación Física permiten adquirir mayor versatilidad en sus movimientos, así como una mejor disposición para enfrentar situaciones motoras complejas.

Algunos autores consideran que promover el desarrollo de las capacidades coordinativas en clases de Educación Física no solo ayuda en las habilidades físicas, sino que contribuye en mejorar el rendimiento académico, como manifiesta (Cevallos & Rosales, 2023) refuerza la concentración y función cognitiva, como consecuencia benéfica controla el bienestar emocional, la reducción del estrés y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, ya que promueve un estilo de vida activo desde la infancia.

Para poder desarrollar las capacidades coordinativas es necesario que los docentes tengan un dominio con respecto a programas, orientaciones y metodologías, que tenga que ver con la forma de enseñar a los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe”, de ahí se observa que existen algunas dificultades en las horas de clases, que inciden en que las capacidades coordinativas no sean llevadas a una etapa superior, con la importancia que requiere para esta edad, ya que se observó un retraso en la coordinación, uno de los factores puede ser las clases virtuales que empezamos por pandemia, ahí no se pudo trabajar, ni reforzar dichas capacidades y se ha restado mucha importancia en lo que se refiere a la evaluación de la coordinación dinámica general; así como: el caminar, el correr, el saltar, el lanzar, el atrapar y el patear; interviniendo también dentro de estas a la coordinación viso- motriz, en ella tenemos incluida a la viso-manual y la viso-pédica.

Se ha considerado ciertas dudas, las cuales han sido justificadas sobre la existencia de capacidades que se puedan entrenar, de manera completamente independiente, de acuerdo a la modalidad deportiva o actividad física que se desee practicar, por ello es necesario que esta capacidad sea desarrollada en edades tempranas, respetando la formación del estudiante esto quiere decir, que necesariamente en las clases de Educación Física debe haber un momento importante para trabajar dichas capacidades, lo cual a este tiempo se observa que no sucede, el estudiante llega a enfrentar su desarrollo motriz con limitaciones por consecuencia de una mala planificación a la hora de clase, o por no tener los implementos necesarios acordes a nuestra realidad, en donde nos informen del desarrollo progresivo de esta capacidad y así poder corregir y desarrollar en forma óptima las capacidades coordinativas.

Según (Bunn, 1990) “las capacidades coordinativas desempeñan tres funciones esenciales dentro de la vida del ser humano”, estas no solo son consideradas en el ámbito deportivo, sino también en la vida cotidiana, éstas son:

1. Como elemento que condicionan la vida en general.
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

Todas estas capacidades han sido abandonadas en el proceso del ámbito educativo, no se trabaja a cabalidad, en su perfeccionamiento y su evaluación, ya que los docentes se enfocan más en desarrollar de otras actividades físicas e incluso solo en el deporte, dejando de un lado la práctica de dichas capacidades.

Considerando que no solo se perfecciona la fuerza, velocidad o resistencia, se enfoca más en ir mejorando su desarrollo motriz, así que (Collazo, 2002) menciona que “Es la 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”, con ello se considera la intervención de todo el cuerpo humano, es decir las señales de movimiento van a salir desde el sistema nervioso central, tanto las que memorizamos en edades tempranas, hasta las que seguimos aprendiendo actualmente.

Una de las problemáticas que se ha escuchado vienen por parte de las Autoridades, Docentes y Padres de Familia que no existen profesionales en el área de Educación Física ya que según estadísticas del (Ministerio de Educación, 2024), el nivel educativo en las instituciones fiscales de zonas rurales o pueblos aledaños corresponde a un 23.73%, en donde son los mismos padres quien enseñan a los niños, incluso son los docentes de otras materias quienes imparten la cátedra de Educación Física.

Por ello el (Ministerio de Educación, Estadística Educativa, 2023) arroja que para el año 2022-2023 había 4.202.798 estudiantes y existen 213.468 docentes, los cuales están divididos en instituciones fiscales, fiscomisionales, municipales y privadas, de ellos aproximadamente el 30% son docentes de Educación Física con un título que lo avale, por ello es de gran importancia tener docentes con conocimiento y preparación, que ayuden en el desarrollo amplio en el campo de las capacidades físicas coordinativas, con énfasis en la adquisición de un nivel maduro de su clasificación, que ha futuro será la base de la actividad física y deportiva joven, ofreciendo una verdadera formación integral.

Esta capacidad actualmente, se está evaluando en forma total y no se identifica cada uno de sus componentes, así como la capacidad de diferenciación, en donde (Elías, Espinosa, Savigne, Estrada, & González, 2014) consideran que para definir “Las situaciones de juego, es necesario que el estudiante pueda realizar acciones motoras, con una medida de fuerza, tiempo y espacio, necesaria para cumplir el objetivo de la acción motora”, se ha observado que una clase de fútbol, un estudiante no es capaz de controlar el pase de un compañero, que repetidas veces comete pases demasiado débiles o excesivamente fuertes, esta situación se repite día a día en las clases, en diferentes deportes y en muchas ocasiones de la vida diaria, la solución tomada ha sido el reforzar sistemática dichas capacidades.

Como causas indirectas se puede manifestar que en las Unidades Educativas los profesionales de Educación Física deben realizar cursos de alto nivel, acerca de las capacidades coordinativas, además que los docentes tienen desinterés por la formación pedagógica de las capacidades en mención, (Rivera, 2014) manifiesta que solo se han preocupado del desarrollo de las capacidades de coordinación básicas, como causas directas se encuentra que por parte de los docentes que laboran en la institución poseen una limitada preparación en cuanto a desarrollo y enseñanza de estas capacidades, es decir, (López & Martínez, 2019) dicen que al “No estar apegados al campo científico, existe más predominio del empirismo, poco interés en mejorarse profesionalmente”,

todos estos aspectos con llevan una serie de consecuencias, y por ende no va a tener los resultados deseados, es decir, jóvenes con escasa orientación, ritmo, combinación, equilibrio, etc., de todos estos aspectos se origina un problema en las capacidades y más aún si no se ha efectuado un diagnóstico previo, para luego poderlas evaluar, observando si existe un progreso o que está pasando con estas capacidades que son de vital importancia en la formación del niño y en su edad cronológica.

Considerando lo mencionado en este marco, el trabajo plantea el diseño de ejercicios metodológicos que refuercen capacidades coordinativas especiales y complejas en la Educación Física en los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe”, la cual permitirá un avance progresivo en los demás, conociendo que puede o no realizar en las clases de Educación Física, las mismas que puede incorporar en la práctica de un deporte y la vida diaria.

Con esta base se plantean las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es el nivel actual de desarrollo de la orientación en los estudiantes que cursan el 8vo año EGB?, ¿Qué factores influyen en el progreso de la orientación en los estudiantes en este nivel educativo?, ¿Qué guías metodológicas son más efectivas para estimular la orientación en estudiantes de esta edad? y ¿Qué beneficios motrices y cognitivos pueden observarse en los estudiantes tras aplicar ejercicios metodológicos enfocados en la orientación?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Diseñar una guía metodológica para mejorar la orientación en Educación Física en estudiantes de 8vo de básica de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe” en el periodo académico 2024-2025.

1.2.2. Objetivos específicos

1. Diagnosticar la situación actual referida a la capacidad coordinativa orientación en Educación Física en estudiantes de 8vo de básica de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe” en el periodo académico 2024-2025.
2. Describir las características de los ejercicios metodológicos utilizados para el perfeccionamiento de la capacidad coordinativa orientación en Educación Física en estudiantes de 8vo de básica de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe” en el periodo académico 2024-2025.

3. Diseñar una guía metodológica para mejorar la orientación en Educación Física en estudiantes de 8vo de básica de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe” en el periodo académico 2024-2025.

1.3. Justificación

Actualmente las capacidades físicas, coordinativas y condicionales, se han convertido en la base esencial para la iniciación del desarrollo motriz de acuerdo a sus edades (Sánchez, 2017), por ello la presente investigación se enfocará principalmente en las capacidades coordinativas, ya que estas permiten el constante movimiento de todo el cuerpo y así conseguir el desarrollo psicomotriz, cognitivo, social y madurez del mismo (Bedoya Iles & Carrera Acero, 2013). Como se ha mencionado las capacidades coordinativas son unos de los cimientos más importantes del desarrollo motriz, por ello, se considera crear una guía de ejercicios metodológicos que contextualicen la práctica de dichas capacidades en la hora de Educación Física, además que contengan bases científicas acorde a la edad y al nivel en el que se encuentran los estudiantes de 8vo de básica de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe”.

Por ello la investigación se llevará a cabo con un aporte teórico que se obtendrá consultando varios conceptos de autores reconocidos sobre la Educación Física, en especial sobre las capacidades coordinativas, para luego juntarlos y así crear unos conceptos claros y precisos para que sean entendidos, (Cruz, Olivares, & González, 2014) consideran que se debe investigar en repositorios, artículos, proyectos o revistas de universidades, a nivel local, nacional e internacional con el fin de encontrar enunciados de diversos autores que aporten a la presente investigación tanto pedagógico, metodológico y bibliográfico, por otro lado con test y actividades propias para evaluar y mejorar las capacidades coordinativas.

Este trabajo proporciona un aporte práctico ya que, si la estrategia metodológica se lleva a cabo de manera oportuna, permitirá que los estudiantes de 8vo de básica, disfruten al realizar movimientos rítmicos y con agilidad, para que puedan gozar un poco más de las actividades físicas, ejercicios y prácticas deportivas que se plante en los diferentes bloques curriculares y esto permita mejorar la calidad de vida en los diferentes ámbitos físicos, sociales, emocionales y culturales.

En el ámbito profesional la creación de la guía metodológica no solo favorecerá a los estudiantes a ejecutar movimientos fáciles y complejos con confianza y seguridad,

sino también a los docentes los cuales podrán aplicar en los diferentes niveles de educación básica y así seguir practicando y reforzando las capacidades coordinativas desde edades iniciales, siendo una parte esencial en nuestras planificaciones.

Se utilizará la demostración, observación, la práctica constante y la motivación para que los estudiantes consigan mejorar su coordinación general (García, 2018), entonces docentes y estudiantes que conozcan dicha metodología, notarán sus beneficios y podrán comenzar a utilizarla en sus clases de Educación Física.

De igual manera, el alcance social es que los estudiantes disfruten de buenas prácticas sociales con sus compañeros al esforzarse y valorarse entre ellos por realizar diversos movimientos ya sean estos fáciles o complejos, también los profesores de Educación Física se sentían satisfechos por el trabajo realizado en el año lectivo. De acuerdo a las limitaciones que se pueden tener es que los estudiantes no asistan constantemente a clases o exista alguna crisis social o de salud, que impida seguir con dicho proyecto y no se lo pueda realizar práctico.

CAPITULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes de la investigación

1.1.1. Educación Física

Actualmente la Educación Física se entiende como un proceso educativo en donde trabaja el cuerpo y la mente, en donde busca el desarrollo integral de los estudiantes mediante el movimiento, la actividad física el deporte, siendo su objetivo principal promover el bienestar físico, mental y social de los estudiantes, desarrollando habilidades motrices, capacidades físicas y actitudes positivas hacia la actividad física y el cuidado del cuerpo.

La Educación Física ha ido progresando con el pasar de los años anteriormente era completamente formal, ya que era utilizada para mejorar y desarrollar físicamente al estudiante sin preocuparse de otros aspectos, en cambio en la actualidad ya se considera como un instrumento que desarrolla los aspectos, afectivos, cognitivos y psicomotores de los estudiantes ya no solo se enfoca en el desarrollo físico.

Considerando lo expuesto ya anteriormente se llega a la conclusión que la Educación Física es una ciencia que va desde la observación, el razonamiento y la sistematización de los conocimientos, que pueden ser comprobados, según (Baena, 2011) nos dice que es una “Ciencia aplicada de la Kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión”.

Por ello se dice que la Educación Física enseña las habilidades motrices básicas fundamentales para la práctica de las actividades diarias, además de desarrollar capacidades físicas que contribuyen en el rendimiento físico más saludable, también no ayuda a fomentar hábitos saludables como tener un buen descanso, alimentarse bien y la práctica regular de la actividad física.

A través de la Educación Física, se fomenta el aprendizaje de tácticas y estrategias tanto deportivas como para la vida, asimismo la comprensión de reglas, lo que estimula el pensamiento crítico y la toma de decisiones ya que se centra en inculcar valores como el trabajo en equipo, el respeto, la cooperación, la responsabilidad, la disciplina y la inclusión fomenta la socialización entre pares, también ha demostrado tener un impacto positivo en la concentración, la memoria y el rendimiento académico general.

1.1.1.1. *Importancia de la Educación Física*

La Educación Física va más allá de solo enseñar a los estudiantes o de realizar actividades deportivas, ya que se considera que tiene un impacto integral en el desarrollo físico, mental, emocional y social de los estudiantes, exclusivamente durante la infancia y la adolescencia, también es fundamental para promover un estilo de vida saludable, jugando un papel crucial en el desarrollo físico de los estudiantes, además, combate el sedentarismo, la obesidad infantil y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y problemas cardíacos (Baena, 2011).

Considerando que para los estudiantes es fundamental adquirir y perfeccionar habilidades motrices, especialmente durante la niñez, ya que es una etapa crítica para el desarrollo del control motor, mediante la práctica de diferentes actividades físicas, aquí los niños y adolescentes mejoran su capacidad de moverse con eficiencia y precisión.

La práctica de juegos, deportes y ejercicios físicos ayudan en la toma de decisiones rápidas, el análisis de situaciones complejas, la retención de información y la estimulación de las áreas del cerebro.

1.1.2. *Capacidades coordinativas*

(Bruno, 2019) dice que “Las capacidades coordinativas son habilidades que nos permiten ejecutar los diversos movimientos del cuerpo de manera organizada, precisa y eficaz, además que están relacionadas con la coordinación motriz”, ya que ellos nos permiten dar una respuesta adecuada de cualquier movimiento a diferentes situaciones ya sean estas internas o externas, estas capacidades se desarrollan principalmente desde la niñez y adolescencia, ya que son de suma importancia para la práctica adecuada de la actividad física o cualquier deporte.

Varios autores definen a las capacidades coordinativas como una acción motora, destreza, acciones musculares o efecto del sistema nervioso central, sabemos que para realizar cualquier movimiento necesitamos utilizar todo el cuerpo ya sea esta una actividad voluntaria o involuntaria, por ello (López & Martínez, 2019) considerada a las capacidades coordinativas como un pre requisito de movimiento, que prepare al individuo para ejecutar determinadas acciones, están pueden ser deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Hay que considerar que dichas capacidades debemos trabajarlas desde edades tempranas, para seguir con la secuencia de las acciones motoras es decir, primero desarrollar las habilidades motrices básicas y consecutivas enfocarse en las capacidades coordinativas, ya que algunos autores consideran que dichas capacidades son innatas es decir se nacen con ellas y con el tiempo se las van desarrollando, por otro lado se considera que son adquiridas y se tienen que trabajar para que cada individuo las desarrolle a su ritmo de vida, como lo manifiesta (Chkout, y otros, 2002) “Es la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos”

Por ello se debe considerar las condiciones del organismo, ya que estas suelen estar vinculadas al avance de una determinada acción o actividad, con lo que nos manifiesta (Chkout, y otros, 2002) estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento.

2.1.2.1 Clasificación

Las capacidades coordinativas tienen su división según su función específica en el control y la ejecución del movimiento, por ello se dividen en general, específicas y complejas.

Figura 1

Esquema de las capacidades coordinativas

Capacidad de adaptación y cambios motrices	Generales básicas	Capacidad de regulación Y dirección del movimiento.
Capacidad de anticipación	Especiales	Capacidad de orientación
Capacidad de acomodamiento		Capacidad de equilibrio
		Capacidad de reacción
		Capacidad de ritmo.
Agilidad	Compleja	Capacidad de aprendizaje.

Nota. Adaptado de Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas en el voleibol, Salfran, 2013, Efdeportes.com.

2.1.2.1.1 Capacidades coordinativas generales o básicas.

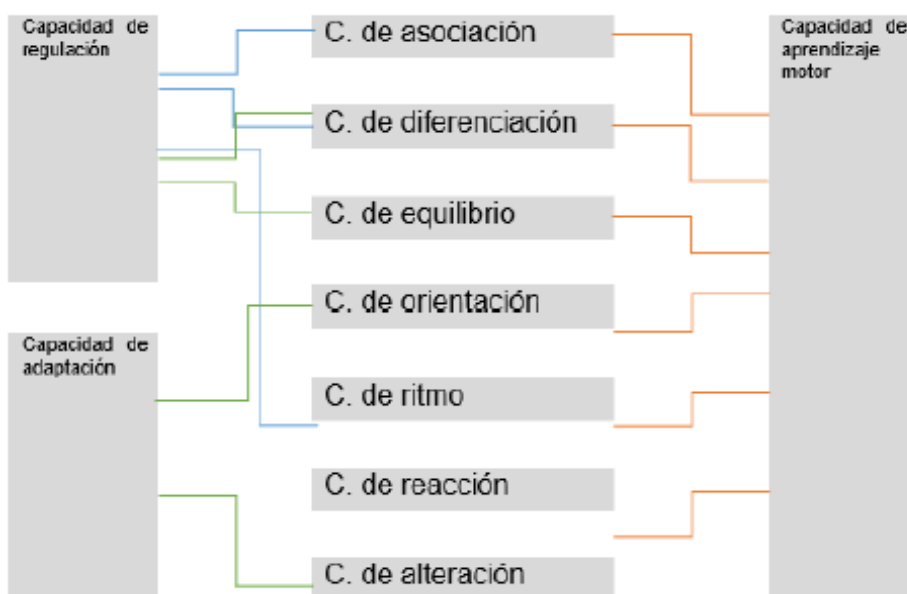
Según (Caiza & Pijal, 2012) “Estas capacidades permiten una regulación efectiva de movimientos en diferentes contextos y situaciones”, se consideran básicas ya que se utiliza, para cualquier tipo de actividad física y se aplican de manera transversal en varios deportes, se divide en:

- **Capacidad reguladora del movimiento:** Está se define como esencial debido a que sería imposible desarrollar los demás movimientos sin esta, ya que el éxito de la actividad, depende de cómo el estudiante solucione el vínculo de los mismos.
- **Capacidad de adaptación y cambio motor:** Se refiere a la habilidad para ajustar movimientos de manera eficiente en respuesta a cambios en el entorno o las condiciones de la nueva actividad, esta se desarrolla principalmente mediante los juegos o ejercicios complejos.

Por ello dichas capacidades están estrechamente relacionadas ya que, al interrelacionarse generan nuevas expresiones y a su vez nuevos conocimientos motores, que serán utilizados de forma armónica, para ir dosificando la energía que se va acumulando para cada actividad física, dependiendo de la edad de cada niño, a continuación, se presenta un esquema de cómo (Meinel, 1984), divide a las diferentes capacidades.

Figura 2

Esquema estructural de las capacidades coordinativas



Nota. Adaptado de Los juegos tradicionales en la Educación Física como método de desarrollo de las capacidades coordinativas, González y Jarrin, 2021, Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA.

2.1.2.1.2. Capacidades coordinativas especiales.

(Cadierno, 2003) considera a estas capacidades como más específicas tanto en los movimientos concretos, como en los deportes ya que requieren una regulación más fina y especializada de los movimientos, se dividen en:

- **Capacidad de equilibrio:** Habilidad para mantener el cuerpo en una postura estable o diferentes posiciones que adopte el mismo, es decir cualquier movimiento que provoque el cambio del centro de gravedad.
- **Capacidad de acoplamiento:** Nos permite combinar eficientemente movimientos de diferentes partes del cuerpo, aquí interviene la esencialmente la coordinación intermuscular.
- **Capacidad de diferenciación:** Capacidad de analizar y diferenciar las características de los diferentes movimientos de acuerdo a los requerimientos de la actividad, además de regular la precisión y finura de cada uno de ellos según el tiempo y el espacio.
- **Capacidad de reacción:** Capacidad de ejecutar acciones motrices requeridas en actividades físicas o lúdicas que responden rápido y correctamente a estímulos visuales, auditivos o táctiles.
- **Capacidad de ritmo:** Habilidad para coordinar movimientos que deben realizarse en la ejecución de un ejercicio que tenga un patrón temporal específico, sincronizándolos con un ritmo interno o externo.
- **Capacidad de anticipación:** Habilidad que posee el hombre de anticiparse a la finalidad de los movimientos, estos pueden ser propio o ajenos, siempre y cuando la acción o tora se manifieste antes de la ejecución del movimiento.
- **Capacidad de orientación:** Capacidad de cambiar o mantener la posición del cuerpo en tiempo y espacio, en dependencia de la actividad o al objeto que se encuentre en movimiento.

2.1.2.1.3. Capacidades coordinativas complejas

- **Capacidades de aprendizaje motor:** Es la habilidad para adquirir nuevas destrezas o movimientos con rapidez y eficacia, en el menor tiempo posible
- **Agilidad:** Capacidad para solucionar tareas motrices con velocidad y coordinación entre los diferentes movimientos.

2.1.2.2. *Beneficios*

Las capacidades coordinativas tienen además de fortalecer las habilidades motoras, también tienen como objeto el desarrollo social y psicológico de los estudiantes, ya que nos ayuda a tener confianza, mejorar la calidad de vida e incluso mejorar la autoestima, por ello (Rivera, 2014) presenta los siguientes beneficios:

- **Mejora en el rendimiento deportivo:** permiten realizar movimientos de manera más precisa y controlada, lo que se traduce en una mejora del rendimiento en diferentes deportes, además de desarrollar la fluidez en los movimientos, lo que permite una ejecución rápida y eficiente, siendo clave en deportes que requieren cambios rápidos de dirección y velocidad.
- **Desarrollo de habilidades motoras:** facilita la adquisición de nuevas destrezas motoras, mientras mejor desarrolladas estén estas capacidades, más rápido se podrá aprender una nueva técnica o movimiento, en exactitud y el control motor.
- **Mejora de postura y equilibrio:** Mantener una postura correcta, a través de una coordinación adecuada ayuda a la prevención de caídas, reduciendo el riesgo de lesiones en las articulaciones y músculos.
- **Desarrollo cognitivo:** El control de movimientos complejos requiere una alta concentración, lo que potencia las capacidades cognitivas relacionadas con la atención, para procesar y responder rápidamente a estímulos visuales, auditivos o táctiles, lo que también beneficia la agilidad mental.
- **Incremento de la confianza y autoestima:** tienen mayor control sobre su cuerpo, lo que se traduce en una mayor confianza en sus habilidades motoras, por ello tienen más éxito en la actividad física, lo que aumenta la motivación y mejora la autoestima.
- **Mejora en la vida diaria:** Al momento de realizar tareas como caminar, subir escaleras, bailar o incluso manejar objetos de manera precisa, contribuyen a mantener la movilidad y el equilibrio en edades avanzadas, reduciendo el riesgo de caídas y manteniendo una buena calidad de vida.
- **Desarrollo social y emocional:** Las actividades que implican trabajo en equipo fomentan la cooperación y la comunicación entre los participantes, lo que refuerza las relaciones sociales.
- **Base para el desarrollo de otras capacidades físicas:** Actúan como una base de complementar otras capacidades físicas como la fuerza, la resistencia y la

velocidad, ya que esto nos permite tener un buen control del cuerpo y su orientación espacial nos ayuda a utilizar correctamente la energía durante el ejercicio

2.1.2.3. Método para el desarrollo de las capacidades coordinativas

Para (Collazo, 2002) considera que los métodos para desarrollar las capacidades coordinativas se pueden agrupar en dos grupos, según su contenido de carácter general y específico, en donde el trabajo general se mejora los componentes globales de dichas capacidades, mientras que el trabajo específico perfecciona los componentes particulares de la especialidad deportiva.

Los métodos y estrategias didácticas que promueven el aprendizaje progresivo de las capacidades coordinativas deben tener las siguientes características:

- Variedad en la estructura del movimiento
- Trabajo metódico con orientación pedagógica
- Optimo beneficio de la fase sensible
- Nivel en el ritmo de aprendizaje progresivo

Entre los pasos esenciales para llegar a los métodos principales tenemos:

- Evaluación inicial
- Selección de tareas coordinativas específicas
- Complejidad en el enfoque progresivo
- Métodos para el desarrollo de las capacidades coordinativas
- Retroalimentación de la actividad
- Variación de nuevos implementos y herramientas
- Integración en otras áreas del desarrollo
- Revaluación y ajustes de la actividad

1.1.3. Fases sensibles en el desarrollo de las capacidades coordinativas

(Gallahue & Ozmun, 2006) consideran que “Las fases sensibles son periodos óptimos del desarrollo infantil y adolescente en los que el cuerpo, su organismo y su sistema nervioso, se encuentran receptivos para el aprendizaje y perfeccionamiento de determinadas habilidades o capacidades”, en el caso de las capacidades coordinativas, en estas fases son momentos esenciales en los que se puede mejorar significativamente la

coordinación, el ritmo, la orientación, el equilibrio, etc., ya que el cerebro y el sistema nervioso central se encuentran en plena maduración.

1.1.3.1. Definición

Trabajar en las capacidades coordinativas durante estas fases sensibles garantiza que el estudiante, desarrolle una base sólida para la práctica deportiva y la vida cotidiana, por eso es importante aprovechar estos periodos ya que no solo facilita el aprendizaje de habilidades motrices, sino que también previene problemas de coordinación en la adultez y mejora el rendimiento deportivo a largo plazo.

Según (Weineck, 2005) nos dice que las fases sensibles son “El periodo de tiempo en el cual los factores morfo funcionales, fisiológicos y psicológicos son ideales para el desarrollo de una cualidad o una capacidad”, esto se refiere a un tiempo determinado donde el organismo es capaz de responder a varios estímulos motrices, donde se cumple el desarrollo de diferentes capacidades ya sean coordinativas o condicionales.

Por lo tanto, es importante desarrollar el máximo de capacidades coordinativas en esta etapa, ya que el organismo asimila de la mejor manera los estímulos, para poderlos aplicar en la vida diaria o en la preparación deportiva, tomando en cuenta que no tiene ningún beneficio trabajarlas fuera de los estadios o del calendario madurativo individual.

1.1.3.2. Etapas

De acuerdo (Collazo, 2002) se divide en 5 etapas, en las cuales se debe trabajar las diferentes habilidades y capacidades motrices, de la siguiente manera:

1. Primera infancia (3-6 años)

- Durante este periodo, el desarrollo motor es muy importante, ya que los niños exploran su entorno mediante el movimiento y comienzan a adquirir control sobre su cuerpo.
- **Capacidades coordinativas que se desarrollan:** Además de introducir y desarrollar actividades que promuevan movimientos globales, como saltar, correr, trepar y lanzar objetos, también se trabaja el equilibrio, coordinación general y control postural.

2. Infancia media (6-9 años)

- En este periodo es crucial para el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas, ya que el sistema nervioso está en un estado óptimo para aprender y perfeccionar nuevos movimientos.
- **Capacidades coordinativas que se desarrollan:** Aquí los niños son más receptivos para aprender habilidades que implican coordinación de diferentes partes del cuerpo como son la orientación espacial, diferenciación, acoplamiento de movimientos y perfeccionar el equilibrio.

3. Pre-adolescencia (9-12 años)

- Este periodo es el más importantes para el desarrollo fino de las capacidades coordinativas, ya que el sistema nervioso central está casi completamente maduro, y los niños tienen una gran plasticidad neuromuscular.
- **Capacidades coordinativas que se desarrollan:** Durante esta etapa, los movimientos se hacen más precisos y ajustados, y la capacidad de aprender habilidades deportivas específicas es mayor, por ello se enfoca el trabajo en la coordinación intermuscular (acoplamiento), reacción, ritmo, y orientación.

4. Adolescencia temprana (12-15 años)

- En esta fase, los adolescentes atraviesan importantes cambios físicos debido al crecimiento y la maduración sexual. Aunque las capacidades coordinativas continúan desarrollándose, algunos pueden experimentar un "desajuste" temporal debido al crecimiento acelerado.
- **Capacidades coordinativas que se desarrollan:** Aunque se siguen perfeccionando habilidades motrices, también es un buen momento para corregir defectos posturales y mejorar la precisión y eficiencia de los movimientos, se trabaja la diferenciación fina, ritmo y reacción.

5. Adolescencia media (15-18 años)

- En esta etapa, las capacidades coordinativas específicas para cada deporte o actividad pueden afinarse aún más, por ello la coordinación y el control motor alcanzan niveles cercanos al de los adultos.

- **Capacidades coordinativas que se desarrollan:** Aquí se perfeccionan todas las capacidades coordinativas específicas para los deportes o actividades que se practiquen, como la capacidad de acoplamiento, diferenciación y ritmo.

Figura 3

Fases sensibles de las capacidades coordinativas

FASES SENSIBLES DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS									
CAPACIDAD COORDINATIVA	EDAD	4 - 6 Años	6 - 8 Años	8 - 10 Años	10 - 12 Años	12 - 14 Años	14 - 16 Años	16 +	
<i>Básica</i>	Capacidad de aprendizaje motor	3	3	3					
		3	3	3					
		3	3	3					
<i>E S P E C I A L</i>	Capacidad de diferenciación y control				3	3			
				2	3	3			
	Capacidad de reacción a estímulos acústicos y ópticos	1	1	2	3	3			
				3	3				
	Capacidad de orientación en el espacio	2	2	2	3				
		2	2	2	3				
	Capacidad de ritmo			3					
		2	2	3					
	Capacidad de equilibrio			3	3				
		2	3	3					
	<i>Compleja</i>	Agilidad				3	3	3	
					2	3	3	3	
			1	2	3	3	3		

Nota. Adaptado de Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes acíclicos, Cardona, 2018, por Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA: <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/7c32c608-4ae5-41be-bff1-e026c005e6d4/content>

1.1.4. Orientación

1.1.4.1. Definición

Varios autores definen a la orientación como una capacidad en donde se determina y ajusta la posición del cuerpo en tiempo y espacio, además que es una habilidad motriz que se adapta a los movimientos estáticos y dinámicos en relación con objetos, compañeros o el entorno, según (López & Martínez, 2019)), "la capacidad de orientación permite a los individuos ajustarse a cambios de dirección o posición en entornos dinámicos, lo que es esencial para deportes y actividades físicas" (p. 45).

Considerando lo que nos dice el autor la orientación nos ayuda a nuestro cuerpo a ubicarnos en todo momento en especial al momento de ejecutar movimientos ya sean estos sencillos o complejos.

1.1.4.2.Importancia

Es necesaria para realizar actividades físicas, lúdicas y deportes, en donde existe cambios rápidos de dirección, desplazamientos en espacios limitados y la relación con otros compañeros u objetos (pelotas, conos, etc.), de tal manera (Mosquera, 2023) describe ciertos puntos esenciales de dicha capacidad:

- **Desarrollo motor integral:** Es esencial para la perfección de habilidades motoras complejas, ayudando a los niños a coordinar sus movimientos en la orientación espacial, lo que es fundamental en actividades cotidianas y deportivas.
- **Mejora del rendimiento en deportes:** Permitiendo reaccionar rápidamente a cambios de posición de compañeros, objetos o estímulos externos, favoreciendo la toma de decisiones rápidas y precisas.
- **Prevención de accidentes y seguridad:** El buen desarrollo de la capacidad de orientación, nos permite evitar choques y caídas, ya que se puede percibir con claridad la relación entre el cuerpo y el entorno, especialmente en espacios donde existe múltiples estímulos, como una cancha de deportes.
- **Adaptación a nuevas situaciones espaciales:** Facilita actividades de la vida diaria como caminar por espacios concurridos, conducir un vehículo o realizar tareas que requieran precisión espacial.
- **Mejora de la autonomía:** Dando confianza para participar en juegos y deportes que impliquen desplazamientos en el espacio.

1.1.4.3.Factores claves

- **La percepción visual:** Es fundamental para la coordinación espacial y el control de los desplazamientos, ya que la vista es de gran importancia, permitiendo percibir el entorno y los objetos en movimiento. (Mosquera, 2023)
- **Sistema vestibular:** Es esencial para adaptar al cuerpo a los diversos cambios de dirección o posición, puesto que el oído interno, es responsable del equilibrio y la percepción de la posición del cuerpo en el espacio.
- **Propiocepción:** Permite ajustar y coordinar los movimientos en función de las sensaciones internas del cuerpo, percibiendo su posición sin necesidad de ver los segmentos corporales. (Bruno, 2019)

- **Velocidad de reacción:** El buen tiempo de reacción mejora la precisión y eficacia en los movimientos, permitiendo que se actúe con rapidez para responder a los estímulos.

1.1.4.4. Desarrollo de la capacidad de orientación en la preadolescencia

En la preadolescencia es crucial el desarrollo de la capacidad de orientación, ya que se encuentran en una etapa de consolidación de habilidades motoras y perceptivas, en donde experimentan un progreso significativo con la agilidad, la percepción espacial y la coordinación motora, permitiendo a que el niño organice y ajuste sus diferentes movimientos en relación a objetos, espacios y personas.

Como señala (Weineck, 2005) en esta etapa el sistema nervioso central, está alcanzado su maduración, lo que permite realizar actividades más complejas que requieran de respuestas rápidas a diferentes estímulos, ya que son capaces de procesar y combinar la información a través de los diferentes sentidos, ayudando a ajustar su posición corporal en tiempo y espacio.

A los 12 años, los niños están en una fase de maduración motriz, (González Cordero & Jarrín Navas, 2021) explican que sufren diferentes cambios como físicos, psicológicos y sociales entre ellos tenemos:

- Las niñas desarrollan los senos y empiezan con sus primeros períodos menstruales, los niños empiezan con el crecimiento de vello facial, además que en ambos sexos empieza a crecer el vello púbico.
- Las niñas y niños empiezan con un pensamiento más gradual, la información que reciben la interpretan de varias maneras, pueden ser egocéntricos o sensibles.
- Establecen su propia identidad, algunos dependen de la familia en cambio otros son independientes.
- Crear vínculos de amistad en donde solo quieren pasar solo con sus amigos en vez de estar con sus padres.
- Suelen tener cambios distintos de humor, es decir pueden ser callados, distantes, bullicioso, distraídos, etc.

Con estas características se observa que existe un crecimiento rápido, en donde no se ve afectado solo físicamente, ya que existe la influencia de factores genéticos, hormonales y ambientales, en donde el niño sufre varios cambios y adaptación a la nueva

etapa de vida pasando ya hacer un adolescente como se mencionó anteriormente, según (Gallahue & Ozmun, 2006) en esta etapa su crecimiento rápido afecta al sistema óseo y muscular, entorpeciendo directamente a las capacidades motoras de coordinación, equilibrio y destrezas en las diferentes actividades físicas y deportivas, algunos autores consideran que esta falta de actividades se debe a sus cambios hormonales.

Por lo tanto, la participación activa en diferentes actividades físicas y deportivas es esencial para el desarrollo motor, jugando un papel importante como base para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en donde se trabaja factores biológicos, hormonales y experiencias vivenciales, formado el bienestar integral del adolescente, mejorando su estilo de vida.

1.1.5. Relación entre orientación y actividades físicas.

Como ya mencionó (Robalino K. , 2020) “La orientación nos permite ajustar y coordinar varios movimientos en función del espacio, objetos y personas”, no solo enfocado en el deporte, sino también en actividades cotidianas como juegos de equipo, carreras de relevos o circuitos en clase de Educación Física, ya que, al realizar estas actividades, seguimos fortaleciendo nuestro desarrollo motriz, a continuación, se detalla ciertas características:

- Los adolescentes deben ser capaces de reconocer los límites del área, adaptar los movimientos en función del espacio, identificar los obstáculos y compañeros.
- Clave esencial para el desplazamiento, ya que deben moverse en diferentes direcciones y velocidades, sin perder el control.
- Adaptación a ciertos entornos ya que es fundamental en actividades al aire libre, en donde las situaciones del terreno sean irregulares o cambiantes.
- Anticipación a los movimientos complejos en función de objetos, velocidad, distancia y objetivos que se desee alcanzar.
- Reacción rápida a diversos estímulos de algunas situaciones variables que se encuentren a su alrededor.
- Optimización de las posiciones de los adolescentes en actividades grupales, con respecto al espacio donde se trabaja.

- La práctica segura de la actividad física de los adolescentes, para evitar golpes o choques al momento de ejecutar ejercicios que impliquen de alta fuerza o velocidad.

Con estas características, se observa que la capacidad de orientación va de la mano de las demás capacidades coordinativas, cada una de ellas aporta algo esencial para que la práctica de las actividades físicas, sean más seguras y eficientes.

1.2. Bases Teóricas

1.2.1. Metodologías para el entrenamiento de la capacidad de orientación en Educación Física

La metodología que es utilizada en cualquier campo educativo, según (Zamora, 2012) se entiende como “Las acciones y procedimientos que es organizada y planificada por el docente, con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados sobre el aprendizaje que se desea alcanzar”, por ello es necesario involucrar actividades en donde todos los estudiantes sean capaces de participar y desenvolverse sin ninguna dificultad.

El objetivo principal está enfocado en el entrenamiento de la capacidad de orientación, por ello es necesario seguir ciertos criterios, en donde el aprendizaje sea óptimo para cada estudiante.

Por ello se debe tener en cuenta ciertos criterios:

- Características de los estudiantes.
- Habilidad del docente
- Recursos, tiempo y espacio.
- Características de las actividades o prácticas que se van a trabajar.

De tal manera que la metodología, llene las incógnitas ¿Para qué hacerlo?, ¿Cómo llevarlo a cabo? y ¿Qué resultados se obtendrán?, con esto se desarrollara estudiantes completamente capaces de adquirir habilidades motrices, intelectuales y sociales.

2..1.1.1. Principios pedagógicos para el diseño de ejercicios metodológicos

Los principios pedagógicos regularizan y normatizan los componentes del proceso enseñanza-aprendizaje, estos se llevarán a cabo dependiendo a la etapa educativa en la que se esté desarrollando, por ello en la revista (Campuseducación, 2020) cita a (Lozano, 2018) donde menciona que “La idea fundamental que sustenta lo que llamamos

“Principios metodológicos” es que el alumno es el principal artífice en el proceso de aprendizaje y el profesor es el que lo acompaña en el proceso, permitiendo establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos (esta máxima es aplicable a cualquier etapa o nivel educativo)”

Por ello (González Cordero & Jarrín Navas, 2021) en la propuesta curricular, menciona ciertas actividades que se pueden utilizar como el conjunto de condiciones que ayuda al estudiante a ver el avance que realiza en cada acción, para tener mejor rendimiento en la práctica, entre ellos están:

- Actividad y experimentación
- Participación
- Motivación
- Personalización
- Inclusión
- Interacción
- Significatividad
- Funcionalidad
- Globalización
- Evaluación formativa

Sin embargo, (Sánchez, Abudín, & Rodríguez, 2020) consideran ciertos principios que contribuyen al diseño de los ejercicios metodológicos, con el objetivo de asegurar el aprendizaje efectivo, integral y significativo, por lo tanto, se considera a los siguientes principios:

- **Principio de Adecuación al educando:** los ejercicios deben ser específicas, de acuerdo a la fase de desarrollo motriz, impulsando el movimiento natural y evitando las restricciones del movimiento, ya que se debe enfocar en el estilo de vida del estudiante.
- **Principio de Individualización:** se reconoce el nivel de habilidad y ritmo de aprendizaje que tiene cada uno, para poder ajustar los ejercicios a su capacidad física, cognitiva y emocional y así crear situaciones de éxito.
- **Principio de Socialización:** interactuar individual o grupalmente, para la evolución de los esquemas conceptuales y actitudinales de cada estudiante, reforzando los valores como el respeto, la empatía y la cooperación.

- **Principio de Accequibilidad:** elimina las barreras del conocimiento, es decir parte de lo conocido, hacia lo desconocido en donde se va a tener nuevas experiencias, además que el proceso de aprendizaje va desde lo más fácil hasta lo más difícil, promoviendo así la igualdad de oportunidad para la formación y desarrollo de habilidades.
- **Principio de Sistematización:** parte de huellas adquirida, en donde se organiza a las actividades de manera estructurada, coherente y progresiva, ya que la secuencia del aprendizaje debe seguir un orden lógico, para adquirir las habilidades de manera gradual y consolidada.
- **Principio de Durabilidad:** se relaciona con la duración del tiempo de enseñanza, este busca afianzar a las capacidades físicas, motoras, cognitivas y socioemocionales, a través de diferentes ejercicios, que no solo sean efímeras, sino que se mantengan y fortalezcan mediante la práctica continua.

2.2.1.2. Ejercicios metodológicos recomendados

(Elías, Espinosa, Savigne, Estrada, & González, 2014) plantean algunos ejercicios que pueden ayudar a fortalecer la orientación, los mismos que se ubican de acuerdo a su complejidad y dependencia, entre ellos están:

- **Circuitos de obstáculos:** Están diseñados de forma estratégica para desarrollar las diferentes capacidades y habilidades motoras, por ello se dividen en estaciones en donde los estudiantes deben superar diferentes obstáculos, con el objetivo de moverse eficientemente en el espacio, ajustando y planificando las acciones del cuerpo a los diversos obstáculos.

Estos circuitos (Guevara , 2019) los considera de carácter lúdico, en la que se ejecuta una secuencia estructurada de ejercicios que combinan retos físicos como saltar, trepar, girar, gatear, y correr, con el fin de mejorar habilidades especialmente la orientación espacial, en donde se utiliza diferentes obstáculos como conos, cuerdas, barras, aros, pelotas, o superficies inclinadas, por lo tanto, suelen ser de complejidad gradual.

Permitiendo que los adolescentes de 12 años se orienten en el espacio, anticipen sus movimientos, ajusten su postura y dirección de acuerdo con los obstáculos que deben superar, algunos ejemplos son: carrera entre cono, salto entre aros, esquivar cuerdas o cintas, paso por túnel, escalar y descender una rampa, etc.

- **Juegos de persecución y evasión:** Recomendados para desarrollar la capacidad coordinativa de orientación, de igual manera se combina dinámicas lúdicas que permiten mejorar su agilidad, rapidez, toma de decisiones y conciencia espacial, al tiempo que disfrutan de una actividad divertida y social, ya que la interacción es entre dos o más estudiantes.

Este tipo de juegos según (González Cordero & Jarrín Navas, 2021) son para adaptarse a las acciones de los demás participantes, ya que deben ajustarse a la dirección, velocidad y espacio que realicen la actividad los demás, con el fin de cumplir el objetivo, este tipo de ejercicios son motivadores, ya que aumenta la participación y el esfuerzo, entre ellos tenemos: "El lobo y las ovejas", "La cadena", "Atrapa la cola", "Cazadores y presas", etc.

- **Carreras de relevos con variaciones:** Este tipo de actividades físicas se ejecutan en equipos, en donde se debe pasar un objeto de una persona a otra, las variaciones van desde el recorrido, el relevo o la habilidad motora que se involucre, aquí los estudiantes se mueven o interactúan con el entorno.

(Cevallos E. , 2023) Manifiesta que, al ser recorrido con curvas, cambios de dirección, obstáculos o superficies irregulares, exige una mayor capacidad de orientación espacial y adaptación, ya que los desplazamientos pueden variar como, por ejemplo: correr hacia atrás, saltar, zigzaguear o desplazarse a gatas, lo que diversifica las habilidades motrices y desafía el control corporal.

1.2.2. Impacto del entrenamiento de la capacidad de orientación en el Desarrollo Integral de los adolescentes

Como se viene mencionando las capacidades coordinativas son esenciales para el correcto funcionamiento motor y para la adaptación de los adolescentes a distintas actividades físicas y situaciones de la vida diaria, entre ellos destacan principalmente lo físico, psicológico y social, a continuación, se detallará algunos beneficios de los mismos.

1.2.2.1. Beneficios físicos.

Estos beneficios se destacan según (Gamboa, 2016) debido a la influencia directa en el rendimiento, la salud y la calidad de vida de los adolescentes, ayudando en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, para realizar las actividades cotidianas como escribir, manipular objetos, etc., que requieren movimientos más amplios, en el aumento

de la estabilidad postural, permitiendo que los adolescentes se mantengan firmes en diferentes posiciones y durante diversas actividades físicas.

Considerando que las capacidades coordinativas no está directamente enfocadas en el sistema cardiovascular, los ejercicios que se ejecutan en cada actividad requieren movimiento constante, por ello (Cevallos & Rosales, 2023) promueven que “Un mejor control respiratorio fortalece el sistema cardiovascular, permitiendo el desarrollo de la capacidad aeróbica, además que nos ayuda a reducir riesgos de lesiones”, ya que al conocer su propio cuerpo y de los movimientos que pueden ejecutar, permite que ajusten sus acciones a diferentes contextos, evitando sobreesfuerzos o movimientos inadecuados.

Por lo tanto, un cuerpo bien coordinado es capaz de realizar una variedad de movimientos con control y precisión, esto lo hace menos propenso a tensiones, sobrecargas y problemas musculoesqueléticos, promoviendo un mejor bienestar físico general, ayudando a los adolescentes a sentirse más seguros y cómodos en sus actividades físicas.

1.2.2.2. Beneficios psicológicos y sociales.

(Arias & Rojas, 2017) Consideran que al realizar ejercicios que mejoran la capacidad coordinativa, “Los adolescentes fortalecen las habilidades que promueven su bienestar emocional, refuerzan la autoconfianza y mejoran su capacidad para relacionarse con los demás”, también al saber controlar los movimientos en las diferentes actividades los adolescentes aumentan su autoestima, ya que pueden completar ejercicios complejos, que les proporcione una sensación de logro.

Además, que este tipo de actividades tiene efectos positivos en la regulación emocional, ya que reduce la ansiedad, mejora el estado de ánimo y ayuda a liberar tensiones acumuladas, permitiendo que, mediante la aceptación de los errores, sea parte del proceso de aprendizaje, intentándolo hasta mejorar, así se promueve la perseverancia, dejando de un lado la frustración, enseñándolos hacer más resilientes.

En cuanto a lo social (Caiza & Pijal, 2012) fomenta el trabajo en equipo para lograr el objetivo de los ejercicios, de tal manera deben recibir y dar instrucciones, siendo la comunicación de manera clara y efectiva, donde los estudiantes puedan expresar sus

diferentes opiniones o puntos de vista, creando un ambiente propicio para la integración de los estudiantes que tengan diferentes habilidades físicas.

Permitiendo de esta forma competir de manera saludable, proporcionando oportunidades para superar retos personales y grupales, sin recurrir a la agresividad o la deslealtad, promoviendo así el respeto por las reglas y el espíritu deportivo, estas experiencias contribuyen al crecimiento integral, permitiéndoles convertirse en individuos más seguros y conectados socialmente.

1.2.3. Modelo pedagógico

Son enfoques teóricos y prácticos que orientan el proceso de enseñanza y aprendizaje, el cual se representa de una manera organizada, (Correa & Pérez, 2022) manifiestan que se debe planificar, implementar y evaluar las actividades educativas, tomando en cuenta los objetivos, los métodos de enseñanza, las características de los estudiantes y el rol del docente, por lo tanto articula conceptos, teorías y estrategias en un marco coherente que guía la práctica educativa y refleja una visión particular sobre el aprendizaje, el desarrollo humano y la finalidad de la educación.

De tal manera se ha considerado que el modelo pedagógico con el que se trabaje, debe considerar al estudiante como punto central, siendo este el grupo de las pedagogías emergentes ya que son enfoques educativos innovadores que surgen en respuesta a los cambios y desafíos contemporáneos en la sociedad, la tecnología, la cultura y el conocimiento, ya que estos modelos que buscan adaptar las necesidades actuales de los estudiantes.

1.2.3.1. Características principales de los modelos pedagógicos.

Se considera como elementos claves que definen la estructura y los aspectos que guían la implementación en el proceso educativo, estas características se reflejan en las concepciones sobre el aprendizaje, la enseñanza, los roles del docente y del estudiante, y los objetivos de la educación, entre ellos tenemos:

- **Visión del aprendizaje:** Cada modelo propone cómo ocurre el aprendizaje, ya sea como adquisición de conocimientos, construcción activa del saber o desarrollo integral de la persona, además de considerar el aprendizaje como un proceso

pasivo (recepción de información), activo (construcción del conocimiento) o integral (desarrollo de capacidades cognitivas, sociales y emocionales).

- **Objetivos educativos:** Se enfoca en las metas claras, como transmitir el conocimiento, el desarrollo de habilidades, la formación de valores y fomentar la autonomía, estos objetivos deben estar alineados con las necesidades sociales y culturales del momento.
- **Rol del docente:** Define el papel del docente este puede tener un rol más directivo o más participativo, según el enfoque este puede variar de transmisor de conocimientos (modelo tradicional), a mediador o guía (constructivista), o facilitador de experiencias de aprendizaje (humanista).
- **Participación del estudiante:** Establece el grado de autonomía y protagonismo del estudiante en su proceso educativo, en algunos modelos, el estudiante es un receptor pasivo (tradicional o conductista), mientras que en otros es el centro del proceso y constructor activo de su aprendizaje (constructivista, humanista).
- **Metodología y estrategias:** Varían según el objetivo, desde técnicas memorísticas hasta metodologías participativas y colaborativas, depende a cada modelo proponiendo métodos específicos de enseñanza, como exposición magistral (tradicional), actividades repetitivas (conductista), aprendizaje basado en proyectos (emergente), o reflexión y diálogo (crítico).
- **Evaluación del aprendizaje:** Es la medición del aprendizaje de los estudiantes, estas pueden ser cuantitativa y centrada en resultados (tradicional o conductista) o cualitativa y procesual, enfocada en el desarrollo integral del estudiante (humanista o crítico).

Estas características permiten que los modelos pedagógicos se adapten a los contextos específicos y cumplan con su función de formar individuos competentes, críticos y capaces de contribuir a la sociedad.

1.2.3.2. Tipos de modelos pedagógicos

Según (Fernandez, Calderón, Hortigüela, Pérez , & Aznar, 2016) clasifican a los modelos pedagógicos en Educación Física, de acuerdo a la forma de enseñanza de habilidades motrices, competencias sociales, conocimientos sobre el cuerpo y el movimiento, y hábitos de vida saludable, cada modelo tiene características específicas

que responden a distintos objetivos educativos, contextos y necesidades de los estudiantes, por ellos los divide de la siguiente manera:

Modelos pedagógicos Básicos: son enfoques estructurados que guían el proceso de enseñanza y aprendizaje, representadas por las bases teóricas prácticas que explican cómo se lleva a cabo el acto educativo (Correa & Pérez, 2022), entre ellas tenemos:

- **Aprendizaje Cooperativo:** Se basa en actividades motrices que requieren colaboración, comunicación y resolución conjunta de problemas.
- **Educación Deportiva:** Su principal objetivo es el trabajo en equipo fomentando la autonomía en el ámbito escolar, fundamentalmente surge de experiencias de prácticas deportivas.
- **Comprensivo de Iniciación Deportiva:** Se plantea que las Educación Física enseñe los principios básicos de los deportes, para que los estudiantes puedan entender, la estructura, la táctica y las habilidades de cada uno de ellos.
- **Responsabilidad Personal y Social:** Su principal característica es potenciar al máximo las capacidades de cada individuo, para que la educación se base simplemente en lo físico.

Modelos emergentes: son modelos innovadores que responden a los cambios sociales, tecnológicos y culturales del mundo contemporáneo, estos modelos buscan superar las limitaciones de los enfoques tradicionales, promoviendo metodologías más dinámicas, participativas y centradas en el estudiante (Fernandez, Calderón, Hortigüela, Pérez , & Aznar, 2016), estas son:

- **Educación Aventura:** Enseñanza de habilidades donde el estudiante participa en actividades de aventura que requieran capacidades físicas, cognitivas y afectivas.
- **Alfabetización Motora:** Promueve el desarrollo de habilidades motrices, comprensión del ejercicio físico e importancia del movimiento para la salud y el bienestar del individuo.
- **Estilo actitudinal:** Se aleja de la importancia de los contenidos y se centra en el proceso de aprendizaje y necesidades de los estudiantes.
- **Modelo Ludotécnico:** Combina el aprendizaje de técnicas deportivas con el uso de actividades lúdicas y juegos predeportivos.

- **Autoconstrucción de materiales:** Proceso de diseñar y construir materiales para reforzar el aprendizaje.
- **Educación para la salud:** Se centra en fomentar hábitos de vida saludable y la conciencia sobre el cuidado del cuerpo.
- **Hibridación de modelos:** Se plantea usar varios elementos de forma significativa, de forma combinada en donde el estudiante es el protagonista y se encarga totalmente de su aprendizaje.

1.2.4. Alfabetización Motora

Por ello el modelo pedagógico que se utiliza para la investigación es la Alfabetización Motora, ya que es un enfoque pedagógico que promueve el desarrollo de habilidades motrices fundamentales, la competencia física, la confianza en las habilidades de movimiento y la comprensión de los beneficios del ejercicio físico para la salud y el bienestar, además como manifiesta su autora (Whitehead, 2010) todo individuo debería desarrollar la motivación, la confianza, la competencia física y el conocimiento del beneficio de la actividad física, para que los adolescentes participen de manera activa y segura a lo largo de su vida.

Por ello se considera que es un modelo pedagógico emergente ya que trata de un viaje personal en donde se disfruta del movimiento sin obligación, saber cómo y por qué moverse, promoviendo la creatividad en distintas formas de ejercicio.

Los objetivos principales que se persiguen con el desarrollo e implementación de este modelo en los centros educativos lo describen (Almond & Whitehead, 2012) como:

- Identificar el valor esencial de la práctica de ejercicios físicos.
- Justificar la necesidad de que dichas actividades busquen otros fines, relacionados con la salud.
- Enfatizar la importancia y el valor de la práctica en el currículo escolar.
- Cuestionar a la actividad física como una opción recreacional.
- Defender dichas actividades para todos, no sólo los más capacitados y/o habilidosos.
- Sentar las bases de una práctica de ejercicios físicos a lo largo de la vida.
- Vincular otras áreas importantes que promuevan la actividad física.

Considerando los objetivos planteados anteriormente se entiende que la pedagogía emergente, se basan en teorías pedagógicas clásicas, pero con ideas más modernas, ya

que esto se centran en el desarrollo de competencias en los individuos, permitiendo comprender los cambios en la práctica docente.

1.2.4.1. Principios de la alfabetización motora.

Son bases teóricas y prácticas que guían el desarrollo de habilidades motrices, especialmente durante las etapas iniciales del aprendizaje motor, (Contreras, Ramírez, Maqueira, & Velasteguí, 2024) buscan garantizar que cada uno adquiera competencias básicas para moverse en confianza, eficacia y creatividad, entre ellos tenemos:

- **Desarrollo de habilidades motrices fundamentales:** Se enfoca en que los estudiantes adquieran habilidades como correr, saltar, girar y desplazarse en el espacio, lo cual es fundamental para mejorar la capacidad de orientación, adaptación y control espacial.
- **Fomento de la competencia física y la confianza en el movimiento:** Este modelo busca que los estudiantes ganen confianza en sus habilidades motrices, promoviendo que logren pequeños éxitos progresivos en tareas de orientación espacial, como seguir trayectorias, sortear obstáculos o localizar puntos específicos en el espacio, reforzando la autoconfianza, motivando a asumir nuevos desafíos.
- **Promoción de la comprensión y el dominio del espacio:** Se enfatiza la conciencia espacial, en donde los estudiantes deban reconocer, analizar y modificar su posición y desplazamiento en el espacio, así como responder a estímulos visuales y auditivos, fortaleciendo así la capacidad de orientación de manera práctica y significativa.
- **Incorporación de valores y el disfrute de la actividad física:** Este modelo promueve la idea de que el movimiento es una fuente de bienestar y socialización. En la guía, se pueden incluir actividades en equipo que no solo refuercen las capacidades coordinativas, sino que también fomenten el respeto, la cooperación y el disfrute del ejercicio físico. Esto contribuirá a que los adolescentes valoren la actividad física como una parte esencial de su vida.
- **Desarrollo de habilidades para la vida:** La alfabetización motora no solo busca el dominio físico, sino también que los estudiantes desarrollen habilidades transferibles a otros contextos, como la toma de decisiones y la resolución de problemas. En la guía, las actividades pueden estructurarse de manera que los

adolescentes tengan que resolver desafíos de orientación espacial, estimulando así su pensamiento crítico y capacidad de adaptación.

1.2.4.2. Implementación del modelo de alfabetización motora en la guía de ejercicios.

La guía basada en el modelo de alfabetización motora (Sánchez, Abudín, & Rodríguez, 2020) considera que se puede estructurar en módulo que aborde la orientación desde diferentes perspectivas, centrándose en experiencias prácticas, variadas y significativas que permitan a los estudiantes explorar, desarrollar y perfeccionar sus capacidades coordinativas cada módulo debe incluir:

- **Objetivos claros y específicos:** Que respondan a la necesidad de desarrollar una orientación (como desplazamientos, giros y cambios de dirección) en especial debe ser efectiva, de confianza y que fomente la seguridad en el movimiento, favoreciendo la comprensión del espacio propio y compartido.
- **Estructura progresiva:** Se debe iniciar con ejercicios básicos que se introduzcan en el movimiento e ir aumentando gradualmente la complejidad de las tareas, sin dejar de un lado ejercicios adaptados a las habilidades individuales para respaldar la inclusión.
- **Variación de ejercicios:** Promover ejercicios que involucren diferentes formas de desplazamiento, velocidad, direcciones y referencias espaciales, incluyendo actividades individuales, grupales y juegos que permitan a los estudiantes reforzar la orientación de manera divertida y social, promoviendo al mismo tiempo el respeto y la cooperación.
- **Evaluación y retroalimentación:** Observar y registrar el progreso en las habilidades de orientación, implementar sesiones de retroalimentación, donde los estudiantes puedan reflexionar sobre sus progresos y recibir orientación para mejorar sus habilidades.

Este enfoque garantiza que los ejercicios no solo refuercen la capacidad de orientación, sino que también contribuyan al desarrollo global del estudiante en la Educación Física.

1.3. Bases Legales

De acuerdo a los marcos de la Constitución que existen sobre la Educación Física, (Finder Total, 2020) que habla sobre los derechos a la educación, la promoción de la salud

y el bienestar, la igualdad de acceso a actividades deportivas, y la formación integral de los ciudadanos, existen acuerdos que detallan las bases legales y principio que respaldan a dicha materia, entre ellos tenemos.

- **Constitución de la República del Ecuador:** establece las bases legales, manifestando que el Estado tiene la obligación de garantizar el derecho a la educación integral, inclusiva, equitativa y de calidad, incluyendo la Educación Física y deportiva como un proceso fundamental educativo, además que la práctica constante de actividades es esencial para la salud y el bienestar de las personas. (Constitución de la República del Ecuador, 2021)
- **La Ley Orgánica de Educación del Ecuador:** establece las bases legales con los lineamientos y objetivos para la Educación Física en el Ecuador, como actividades que contribuyen a la salud, formación en donde se debe fomentar el desarrollo integral de las personas, en las dimensiones físicas, éticas, intelectuales y sociales como parte esencial de su desarrollo. (Ministerio de Educación, 2015)
- **Código de la niñez y adolescencia:** siendo Ecuador un país donde respeta los Derechos del Niños, establece el derecho de los niños y las niñas a la participación en actividades deportivas y recreativas propias de su edad, con el fin de fomentar el desarrollo físico y mental de los niños, niñas y adolescentes, de manera accesible y equitativa. (Congreso Nacional, 2013)

CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque y objetivos

La presente investigación es de carácter mixto, porque obtendremos datos que permitirá conocer qué tipo de ejercicios se utilizaran para reforzar las capacidades físicas coordinativas, por lo tanto, será de tipo exploratorio, ya que nuestra fuente son los estudiantes, los cuales participan, experimentan y evalúan, el modelo y actividades que se llevaran a cabo para la recolección de la información. “Este tipo de investigación propone soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación. Implica explorar, describir, explicar y proponer alternativas de cambio. mas no necesariamente ejecutar la propuesta” (Hurtado, 2012).

La información se recolecta para planificar actividades individuales y grupales, las cuales refuerzan las capacidades coordinativas, netamente enfocada en la orientación, permitiendo que se trabaje en las horas de Educación Física de la Unidad Educativa, esta guía también permite que las demás capacidades se combinen, creando así un individuo que desarrolle todo su potencial físico, para que le permita manejarse en actividades de la vida cotidiana.

Aumentado su confianza y autoestima para la práctica constante de ejercicios, durante y después del ámbito escolar, desarrollando valores y mejorando el comportamiento social de cada estudiante, considerando que, en esta etapa de la adolescencia, ellos pueden llegar a discriminar a los individuos que no presenten las mismas habilidades.

3.2. Participantes

El presente estudio se lleva a cabo con un total de 30 estudiantes de educación general básica, pertenecientes al paralelo “A” de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe”, los participantes son 19 hombres y 11 mujeres, correspondientes al octavo grado, dichos estudiantes fueron seleccionados de forma intencional para garantizar la representatividad de ambos géneros en el grupo, los criterios que se tomó en cuenta son:

1. **Edad:** Los participantes deben tener 12 años de edad.
2. **Paralelo:** Todos los estudiantes provienen del mismo paralelo, lo que asegura que comparten el mismo entorno académico y socioeconómico.
3. **Voluntariedad:** Los estudiantes participaron de manera voluntaria, con el consentimiento informado tanto de los padres como de los mismos estudiantes.

Además, se tuvieron en cuenta aspectos como el nivel de coordinación motriz y el interés por las actividades físicas para asegurar que los participantes se ajusten a los objetivos del estudio, no se procede a calcular una muestra debido a que el grupo estudiado, está muy bien delimitado, la investigación se llevó a cabo en las respectivas horas de clase, para no interferir con las demás materias.

Por ello se conversó y se dio a conocer el tema de la investigación con las autoridades, para tener el permiso de retrasar la planificación de la unidad, mientras se aplicaba el instrumento.

3.3. Procedimiento

Se aplicó la investigación a inicios del año lectivo 2024-2025, la misma que tenía planeada ejecutar un pre test, pero por situaciones que se presentó en el país no se pudo llevar a cabo, por lo tanto se realizó una observación en las horas de clase, para verificar como se encontraban las capacidades coordinativas mediante actividades fáciles de realizar, la cual se ejecutó a través de una lista de cotejo, esto permitió crear una encuesta en base a esa deficiencia, proponiendo preguntas en donde se implica actividades físicas de la vida cotidiana y ejercicios que se ejecutan en las horas de clase.

La encuesta se aplicó a finales del mes de septiembre, en el aula de clase, solicitando a los estudiantes que respondan de acuerdo a sus habilidades físicas, dándoles a conocer que los resultados no se los iba a publicar, por el contrario, era todo confidencial.

3.4. Técnica e Instrumento

Observación

Se utilizó la técnica de observación ya que (Arias F. , 2012) dice que “Consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad en función de unos objetivos preestablecidos” por ello para la investigación se utilizó la observación estructurada y se creó una lista de cotejo, con los siguientes elementos:

- En la columna izquierda se estableció los criterios a observar.
- En las columnas centrales se colocó el supuesto ya sea positivo (SI) o negativo (NO).
- En la columna izquierda se ubicó el criterio de observación, para escribir el análisis de cada ítem.

En donde se planteó dos actividades, la primera se realizó un circuito que consistía en colocar varios obstáculos el cuál se debía recorrer en el menor tiempo posible, siguiendo una ruta establecida.

Figura 4

Circuito con obstáculos



Adaptado de Jugando al atletismo, (Garcia, Durán & Sainz, 2004), Real Federación Española de atletismo

La segunda actividad se llama “Sigue la señal” en donde se marca el área con números o colores, se pide lanzar un objeto y el estudiante debe desplazarse al lugar lo más rápido posible e identificando el área que caiga el objeto.

Figura 5

Sigue la señal



Encuesta

Además se creó una encuesta ya que según (Arias F. , 2012) “es un método de investigación y recopilación de datos utilizadas para obtener información de personas sobre diversos temas”, es decir estaremos en contacto directo con la población y para ello se utilizará dicho instrumento, la que nos dará a conocer que saben sobre las diferentes capacidades físicas coordinativas y como la aplican no solo en clases si no en su vida cotidiana.

La encuesta se construyó con preguntas con escala de valoración, las que permiten medir la percepción, opiniones o niveles de desempeño de manera cuantificable y estandarizada, este tipo de preguntas se asigna un valor numérico o categórico a las

respuestas, facilitando el análisis y la interpretación de los datos, para poder comprender de una mejor manera, el objetivo principal es evaluar no solo una característica sino también la intensidad o grado, por ello se estableció una escala del 1 al 5, con las siguientes características:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

En el caso del tema propuesto sobre una guía de ejercicios para reforzar las capacidades coordinativas, las escalas de valoración pueden medir:

- La percepción de los estudiantes sobre su mejora en orientación espacial.
- La eficacia de los ejercicios para la práctica en actividades cotidianas.
- El nivel de interés o motivación generado por los ejercicios.

Este enfoque contribuye a evaluar tanto los resultados como la aceptación de la propuesta metodológica, aumentando la validez y confiabilidad de la investigación.

3.5 Técnica de Análisis de datos

Una vez ejecutado los instrumento de recolección de información, se utilizó un análisis cualitativo en donde se describe los resultados de la observación sobre aspectos específicos del desempeño en cada actividad ejecutada, además la técnica de análisis estadístico, porque “radica en la elaboración de una tabla de distribución de frecuencias absolutas y relativas o porcentajes, para luego generar un gráfico a partir de dicha tabla” (Arias F. , 2012). La misma que nos servirá como base para la problemática y darle paso a dicha investigación.

Se trabajará con los enfoques cuantitativos y cualitativos, ya que la investigación busca medir el impacto de los ejercicios y recoger percepciones sobre su eficacia, con la información recogida será tabulada, para poderlas graficar en tablas estadísticas de tipo correlación básica, como herramienta se usó el software Excel para procesar estadísticas descriptivas, obteniendo el porcentaje de cada uno de las preguntas.

Con los datos obtenidos en Excel se realizó las representaciones gráficas a través de gráficos 2D, para después elaborar el análisis e interpretación de los mismos.

3.6. Operacionalización de variables

La operacionalización de las variables permite entender y medir la variable dentro del contexto de la investigación, lo que ayuda a identificar indicadores que faciliten la obtención de datos, (Arias F. , 2012) lo que nos dice que la “Variable es una característica o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios y que es objeto de análisis, manipulación o control de la investigación”.

De tal manera que la investigación tiene un nivel de medición ordinal, en donde la variable principal se va a evaluar en término de categoría, a través de una rúbrica aplicando una escala ordinal.

Tabla 1

Operacionalización de las variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Guía metodológica (Variable Independiente)	Es un conjunto estructurado de estrategias, actividades y recursos diseñados para alcanzar objetivos pedagógicos específicos. (Caiza & Pijal, 2012)	Documento que contiene ejercicios orientados a desarrollar la capacidad de orientación en los estudiantes, considerando principios metodológicos adecuados para su nivel motriz.	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias pedagógicas. • Aplicación práctica. • Evaluación de resultados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura de la guía • Relevancia de las actividades. • Percepción docente y estudiantil sobre la guía 	Ordinal
Capacidad coordinativa Orientación (Variable dependiente)	Es la habilidad motriz que permite a una persona identificar su posición y desplazarse en el espacio en función de puntos de referencia internos o externos. (Bruno, 2019)	Capacidad de los estudiantes para ubicarse, moverse y responder adecuadamente en actividades físicas que implican control espacial y coordinación a diferentes estímulos.	<ul style="list-style-type: none"> • Precisión espacial. • Coordinación motriz. • Velocidad de reacción a estímulos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Precisión en movimientos • Tiempo de respuesta • Adaptación a cambios espaciales 	Ordinal

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1. Observación

Para las dos actividades se planteó 5 criterios de evaluación, en lo cual se evaluó lo siguiente:

4.1.1. *Posición y movimientos en el espacio*

Se observa que los estudiantes identifican con precisión su ubicación inicial antes de realizar una actividad, también se evalúa la capacidad para describir verbalmente o señalar su posición en relación con objetos fijos (conos, líneas, hulas, platos) o móviles (compañeros), por ello se consideran errores frecuentes, como confusiones sobre una posición parcial o la ausencia de un referente el que impide la claridad del inicio de la actividad.

Con esto se analiza si los estudiantes utilizan elementos del entorno como líneas, marcas, compañeros u objetos, para orientarse durante la actividad, además si recurren a los puntos de referencia para corregir o ajustar su movimiento, de tal manera se observan dificultades, como no percibir los puntos de referencia, utilizarlos incorrectamente o ignorarlos.

Se reconoce si los estudiantes mantienen su orientación espacial a lo largo de la actividad o si pierde la noción de su ubicación, confundiendo evidente las actividades que requieren cambios de posición o movimientos complejos.

Analizando las situaciones ya que los estudiantes requieren ayuda del docente, para reubicarse y completar las actividades correctamente, además de la dificultad para interpretar o recordar instrucciones espaciales.

4.1.2. *Adaptación a cambios en el espacio*

Se observa que los estudiantes muestran inseguridad o confusión cuando se modifican las condiciones espaciales de las actividades, por ejemplo, cambios en la posición de objetos, recorridos, espacios y trayectorias, ya que ellos solicitan múltiples intentos para ajustar su movimiento al nuevo entorno o si tiende a repetir patrones de movimiento inapropiados para la nueva distribución.

Se evalúa si el estudiante necesita de un tiempo prolongado para entender y ejecutar las instrucciones, además que tienen una dependencia a las correcciones verbales o demostración completa de las actividades, identificando signos de frustración o

ansiedad durante el proceso de adaptación, así como la cantidad de intentos requeridos para lograr una ejecución adecuada.

También se registra que algunos estudiantes ajustan sus movimientos de manera fluida y eficaz al enfrentarse a modificaciones del espacio, reconociendo de inmediato los nuevos puntos de referencia, utilizando movimientos fluidos y coordinados que cumplen con las exigencias de las actividades, además de completar el recorrido sin interrupciones ni errores significativos.

En cuanto a evitar los obstáculos se analiza que las habilidades de los estudiantes identifican, esquivan y se anticipan a los obstáculos de forma segura y eficaz sin desviarse del recorrido indicado o ajustando la trayectoria de manera segura.

Se consideran fallas que ya se mencionó anteriormente como las colisiones frecuentes, desviaciones innecesarias del recorrido y la pérdida de control en los movimientos durante la evasión de obstáculos.

4.1.3. Aplicación de instrucciones

Se observó la efectividad de las señales visuales, en donde se identifica correctamente las marcas en el suelo o los puntos de referencia, además se alinean visualmente con la posición de los compañeros u objetos, para orientarse y ejecutar las actividades, por otro lado, éxito dificultades ya que hubo confusión para interpretar las marcas o puntos de referencia, lo que provocó la desorientación en las actividades.

También se evalúa la respuesta de los estudiantes a señales auditivas, es decir instrucciones verbales, silbatos u otros sonidos utilizados durante la actividad, esto permite que los estudiantes, demuestren respuestas de manera inmediata y precisa a instrucciones verbales relacionadas con el cambio de dirección, inicio o finalización de las actividades, además de identificar patrones sonoros como el sonido del silbato para adecuar sus movimiento, hubo complicaciones ya que se requería que las señales se repitan varias veces, demostraron confusión al distinguir entre diferentes sonidos o instrucciones y su respuesta era tardía o de forma incorrecta.

De igual manera se observó la parte kinestésica de los estudiantes en donde ellos ajustan su posición y dirección al observar el desplazamiento o postura de sus

compañeros, sincronizando sus movimientos de manera adecuada en actividades grupales, lo que les permite guiar sus movimientos en el espacio, sin embargo, los inconvenientes se presentaron al momento de coordinarse con los movimientos de otros compañeros, ya que perdían la noción de su posición corporal en relación con el entorno y se presentaron movimientos erráticos o desorientados al intentar guiarse por sensaciones kinestésicas.

4.1.4. Toma de decisiones en el espacio

Aquí los estudiantes seleccionan rutas claras, directas y seguras para moverse de un punto a otro durante una actividad, identificando correctamente el punto de partida y el destino, en donde eligen un recorrido eficiente además de evitar los obstáculos de manera anticipada, cumpliendo con el tiempo esperado para completar el recorrido, se observó dificultades en ejecutar movimientos innecesarios que demoran su llegada, además de la falta de precisión en los movimientos, lo que genera desviaciones en la ruta.

Además de analizar la capacidad de los estudiantes para prever y estructurar un recorrido adecuado antes de iniciar el desplazamiento, se presentó la necesidad de instrucciones claras para decidir por dónde moverse, hubo confusión al momento de iniciar las actividades, algunos obstáculos y espacios no se identificaron correctamente, lo que provocó repetidos cambios de dirección innecesarios durante el desplazamiento.

4.1.5. Aspectos motores

Los estudiantes adoptan y mantiene una postura corporal alineada y estable durante las actividades físicas, controlando la postura tanto en posiciones estáticas como dinámicas, por ello ajustan su posición de forma autónoma ante cambios en la actividad por ejemplo al cambio de dirección, entre las dificultades que se observó son posturas encorvadas o rígidas que afectan el desempeño, incapacidad para mantener la postura adecuada en actividades dinámicas o de larga duración y la dependencia de correcciones para mejorar su alineación postural.

En cuanto al equilibrio corporal se observa un déficit significativo, en donde la pérdida frecuente del equilibrio son situaciones estáticas (de pie, en apoyo, etc.) o dinámicas (correr, saltar, cambiar de dirección), sus movimientos son bruscos y

descoordinados al intentar recuperar el equilibrio, lo que provoca el apoyo innecesario en compañeros u objetos provocando caídas.

Los movimientos se realizan sin interrupciones, son fluidos y se encadenan de manera lógica y continua durante la ejecución de las actividades manteniendo un ritmo constante, en las transiciones de los diferentes movimientos de las actividades son suaves y coordinadas, entre los inconvenientes se observó movimientos fragmentados o con pausas innecesarias, la descoordinación entre diferentes segmentos del cuerpo, lo que genera interrupciones en la fluidez y los cambios de ritmo abruptos que dificultan completar las actividades de manera adecuada.

4.2. Encuesta

A continuación, se presenta la tabla con datos descriptivos de los ítems de la encuesta.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos

ITEMS DE ESCALA	MEDIANA	DESVIACIÓN
1. Se me hace difícil reconocer la derecha e izquierda, cuando me piden desplazarme a cualquier dirección.	5	4,64
2. Sé cómo llegar a un lugar después de haber estado allí.	6	1,87
3. Cuando me muevo en línea recta y me piden cambiar de dirección (por ejemplo, giro a la izquierda) me siento capaz de hacerlo.	5	1,87
4. Me resulta fácil entender las diferencias entre moverme hacia atrás, adelante y los lados, cuando tengo objetos de por medio	4	4,90
5. Me siento bien al momento de saltar con piernas juntas o alternándolas, con diferentes obstáculos.	4	2,83
6. Disfruto jugar con la pelota, pasándola de derecha a izquierda y recordando, consignas (por ejemplo: nombres, lugares, cosas, etc.).	5	4,58
7. Me es fácil realizar actividades que requieran coordinación de movimientos simultáneos como saltar y atrapar un balón.	7	2,92
8. Cuando corro mientras driblo un balón, me siento capaz de coordinar mis brazos y piernas, sin perder el balón.	7	2,92
9. Me gusta realizar diferentes movimientos, actividades físicas y juegos, donde se involucre cambios de dirección o velocidad.	5	2,35
10. Me siento capaz de representar gráficamente un recorrido (por ejemplo; colocarse detrás del cono, girar por los platos, tres pasos hacia adelante, etc.) y seguir el mismo hasta llegar a la meta.	4	3,24
N VÁLIDO LISTA	20	
PROMEDIO TOTAL	5,22	3,21

4.2.1. Dificultades en la percepción espacial y orientación básica

1. Se me hace difícil reconocer la derecha e izquierda, cuando me piden desplazarme a cualquier dirección.

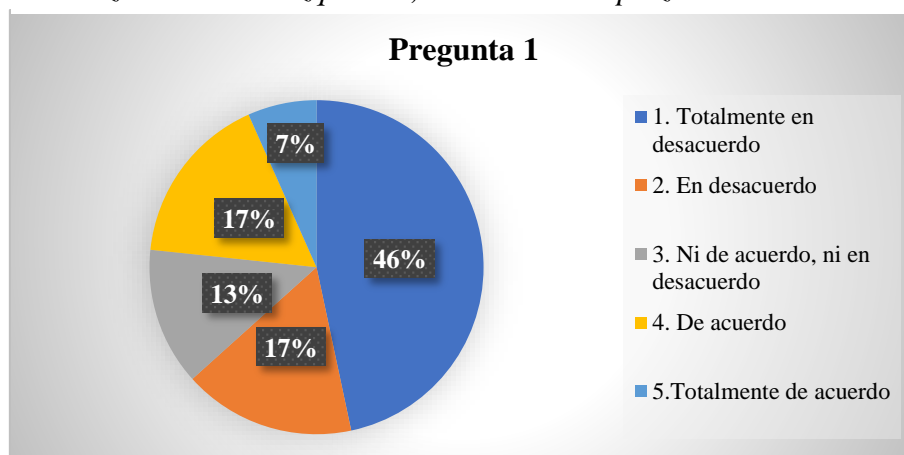
Tabla 3

Reconozco derecha e izquierda, cuando me desplazo

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	14	47%
2. En desacuerdo	5	17%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	13%
4. De acuerdo	5	17%
5.Totalmente de acuerdo	2	7%
TOTAL	30	100%

Figura 6

Reconozco derecha e izquierda, cuando me desplazo



Análisis e interpretación:

El 47% de los estudiantes respondió 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si se les hace difícil reconocer la derecha e izquierda, cuando se pide desplazarse a cualquier dirección, mientras que un 17% respondió 'En desacuerdo, un 13% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, el 13% 'De acuerdo' y por último un 7% con 'Totalmente de acuerdo'.

Con estos datos se observa que la mayoría de los estudiantes con un 47% sigue las indicaciones del docente, al momento de realizar actividades que requieran cambios de dirección, sea está a la derecha o izquierda, cuando se están desplazando por cualquier lugar o superficie.

2. Cuando me muevo en línea recta y me piden cambiar de dirección (por ejemplo, giro a la izquierda) me siento capaz de hacerlo.

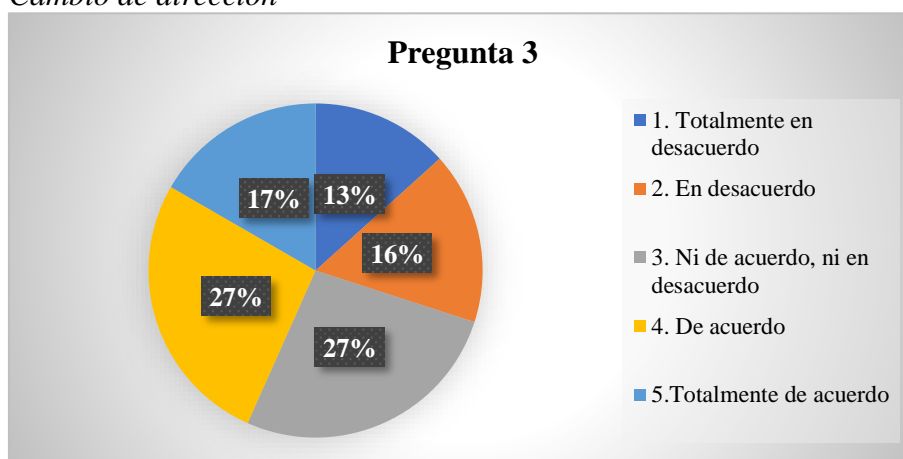
Tabla 4

Cambio de dirección

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	4	13%
2. En desacuerdo	5	17%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	8	27%
4. De acuerdo	8	27%
5. Totalmente de acuerdo	5	17%
TOTAL	30	100

Figura 7

Cambio de dirección



Análisis e interpretación:

El 13% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si siguen una línea recta y se pide cambiar de dirección (por ejemplo, giro a la izquierda) se sienten capaces de hacerlo, con un 17% 'En desacuerdo, un 27% 'Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, otro 27% 'De acuerdo' y un 17% con 'Totalmente de acuerdo'.

Realizando un análisis comparativo el 44% de los estudiantes que concuerdan pueden realizar cambios de dirección sin dificultades en las diferentes acciones motrices que se solicite, el 30% que discrepa, muestra una dificultad en dichas acciones, además tenemos un 27% que no está seguro si ha desarrollado su coordinación espacio-temporal, ya que esto puede presentar problemas con las acciones motrices y el ajuste corporal, por ello se deben realizar ejercicios de reacción rápida, que contengan circuitos o juegos de persecución, que nos permitan mejorar esta habilidad.

3. Me resulta fácil entender las diferencias entre moverme hacia atrás, adelante y los lados, cuando tengo objetos de por medio.

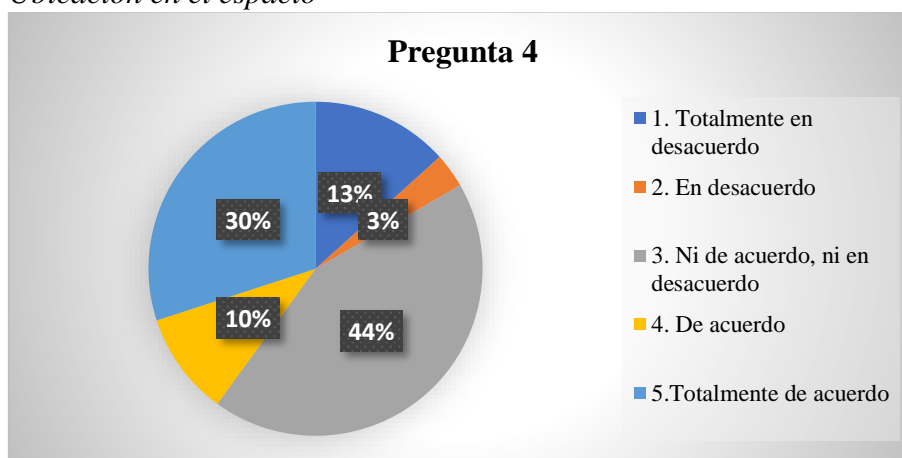
Tabla 5

Ubicación en el espacio

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	4	13%
2. En desacuerdo	1	3%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	13	43%
4. De acuerdo	3	10%
5.Totalmente de acuerdo	9	30%
TOTAL	30	100

Figura 8

Ubicación en el espacio



Análisis e interpretación:

El 13% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si les resulta fácil entender las diferencias entre moverse hacia atrás, adelante y los lados, cuando se tiene objetos de por medio, con un 3% 'En desacuerdo, un 43% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, un 10% 'De acuerdo' y un 30% con 'Totalmente de acuerdo'.

Se observa que existe un porcentaje grande con el 40% con los estudiantes que no tienen dificultad para moverse en diferentes direcciones y más cuando existe objetos de por medio, esto significa que se tiene una buena percepción de las habilidades motoras, sin embargo existe un 43% neutral, que no están seguros de su coordinación espacio-motora, por ello no se pueden orientar en el espacio al ser un grupo mayoritario, es importante reforzar la percepción, con ejercicios que involucren movimientos con obstáculos y con diferentes direcciones.

4.2.2. Habilidad para memorizar y reproducir trayectorias

4. Sé cómo llegar a un lugar después de haber estado allí.

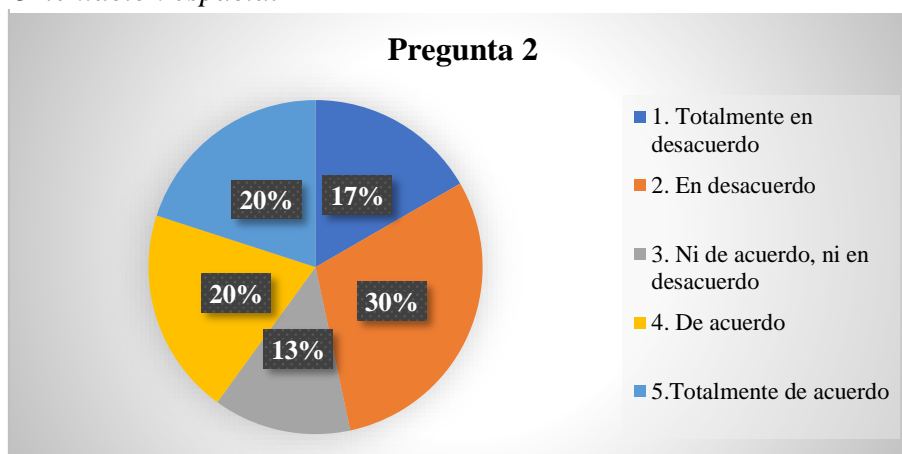
Tabla 6

Orientación espacial

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	5	17%
2. En desacuerdo	9	30%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	13%
4. De acuerdo	6	20%
5.Totalmente de acuerdo	6	20%
TOTAL	30	100

Figura 9

Orientación espacial



Análisis e interpretación:

El 17% de los estudiantes respondieron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si saben cómo llegar a un lugar después de haber estado allí, con un 30% respondió 'En desacuerdo, un 13% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, el 20% 'De acuerdo' y otro 20% con 'Totalmente de acuerdo'.

Realizando un análisis comparativo entre el porcentaje con los que concuerdan con un 40%, indica que existe una confianza en cuanto a la capacidad de orientación y de acordarse ciertos caminos después de haber estado en un lugar, en cambio los que discrepan correspondiente al 47%, revela una posible debilidad en la capacidad de orientación, lo que implica la necesidad de reforzar esta habilidad, con diferentes ejercicios metodológicos específicos en Educación Física.

5. Me siento capaz de representar gráficamente un recorrido (por ejemplo; colocarse detrás del cono, girar por los platos, tres pasos hacia adelante, etc.) y seguir el mismo hasta llegar a la meta.

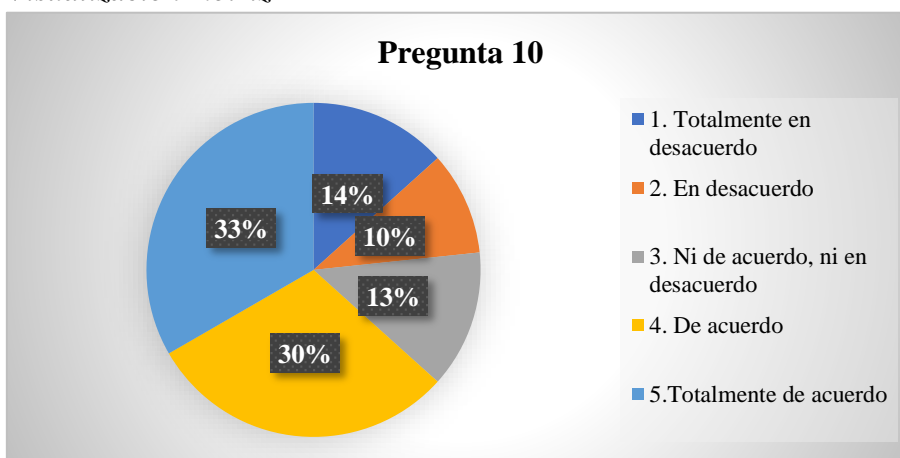
Tabla 7

Visualización motriz

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	4	13%
2. En desacuerdo	3	10%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	13%
4. De acuerdo	9	30%
5.Totalmente de acuerdo	10	33%
TOTAL	30	100%

Figura 10

Visualización motriz



Análisis e interpretación:

El 13% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si se sienten capaces de representar gráficamente un recorrido (por ejemplo; colocarse detrás del cono, girar por los platos, tres pasos hacia adelante, etc.) y seguir el mismo hasta llegar a la meta, un 10% 'En desacuerdo, el otro 13% 'Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, un 30% 'De acuerdo' y el 33% con 'Totalmente de acuerdo'.

La mayoría de estudiantes con el 63% afirman no tener ningún problema con la capacidad de visualización espacial, es decir con ejercicios que involucren la ejecución de trayectorias físicas, no obstante, el 23% presenta problemas con el desarrollo de la orientación espacial ya que se le complica realizar movimientos en función de su esquema corporal, por eso se necesita reforzar con ejercicios que combinen la representación gráfica con la ejecución física.

4.2.3. Coordinación simultánea en tareas complejas

6. Me siento bien al momento de saltar con piernas juntas o alternándolas, con diferentes obstáculos.

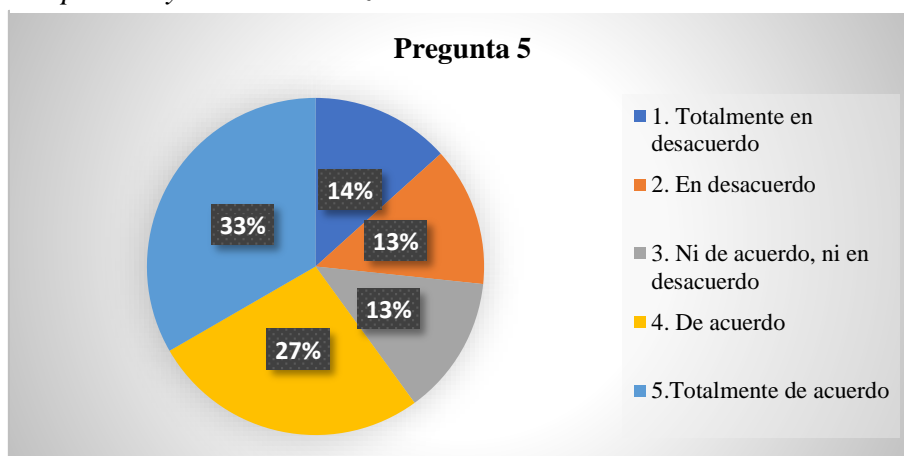
Tabla 8

Adaptación y cambio motriz

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	4	13,33%
2. En desacuerdo	4	13,33%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	13,33%
4. De acuerdo	8	27%
5.Totalmente de acuerdo	10	33%
TOTAL	30	100

Figura 11

Adaptación y cambio motriz



Análisis e interpretación:

El 13.33% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si se sienten bien al momento de saltar con piernas juntas o alternándolas, con diferentes obstáculos, también con un 13.33% 'En desacuerdo, un 13.33% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, un 27% 'De acuerdo' y un 33% con 'Totalmente de acuerdo'.

Al obtener un 60% de estudiantes que no presentan dificultad en realizar saltos, con diferentes obstáculos, refleja una capacidad motora, bien desarrollada en edades tempranas, sin embargo, no se puede dejar de un lado el reforzar esta capacidad, por más desarrollada que ya este, hay que considerar que existe un 27% que le falta todavía seguirlas reforzando, por ello es necesario incluir ejercicios o actividades progresivas, es decir ir aumentando gradualmente la complejidad y los obstáculos.

7. Disfruto jugar con la pelota, pasándola de derecha a izquierda y recordando, consignas (por ejemplo: nombres, lugares, cosas, etc.).

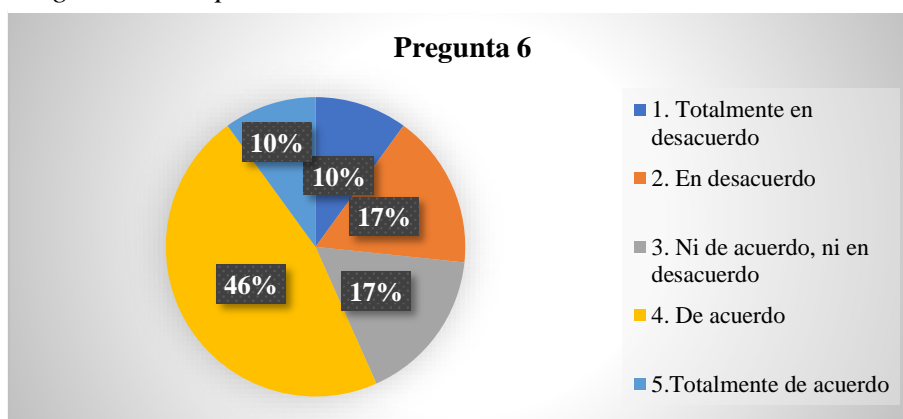
Tabla 9

Juegos de anticipación

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	3	10%
2. En desacuerdo	5	17%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	5	17%
4. De acuerdo	14	47%
5.Totalmente de acuerdo	3	10%
TOTAL	30	100

Figura 12

Juegos de anticipación



Análisis e interpretación:

El 10% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si disfrutaban jugar con la pelota, pasándola de derecha a izquierda y recordando, consignas (por ejemplo: nombres, lugares, cosas, etc.), un 17% 'En desacuerdo, un 17% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, un 47% 'De acuerdo' y un 10% con 'Totalmente de acuerdo'.

El 57% de estudiantes manifiestan que encuentran atractiva la combinación de diferentes habilidades siendo estas motrices y cognitivas, dando a conocer que este tipo de juegos son estimulantes y llamativos para las diferentes clases, ya que no solo se enfoca en lo físico, sino también en los procesos mentales, sin embargo un 27% no disfruta de estas actividades ya sea porque tiene problemas en involucrar las tareas físicas con las cognitivas, por ello se pide seguir utilizando este tipo de juegos, pero también ofrecer varias actividades en donde el estudiante pueda encontrar la combinación más atractiva.

8. Me es fácil realizar actividades que requieran coordinación de movimientos simultáneos como saltar y atrapar un balón.

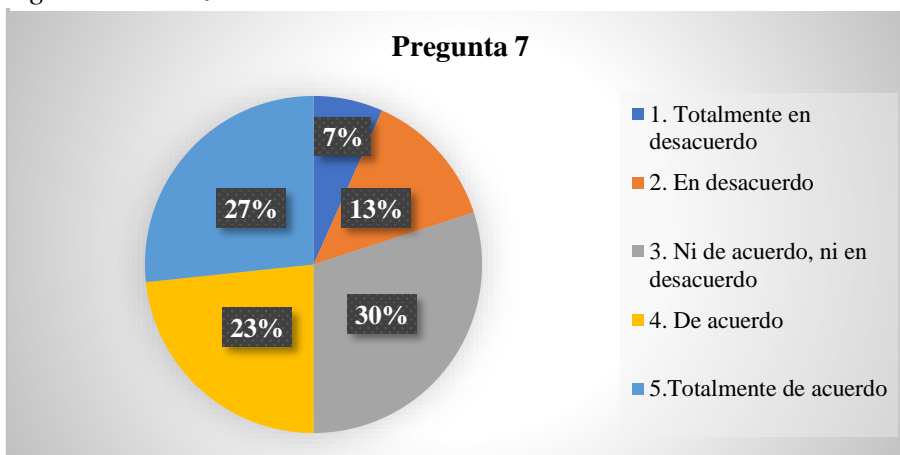
Tabla 10

Agilidad motriz

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	2	7%
2. En desacuerdo	4	13%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	9	30%
4. De acuerdo	7	23%
5.Totalmente de acuerdo	8	27%
TOTAL	30	100%

Figura 13

Agilidad motriz



Análisis e interpretación:

El 7% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, le es fácil realizar actividades que requieran coordinación de movimientos simultáneos como saltar y atrapar un balón, un 13% 'En desacuerdo, el 30% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, un 23% 'De acuerdo' y el 27% con 'Totalmente de acuerdo'.

Un 50% de los estudiantes manifiestan que le es fácil realizar actividades que involucren la combinación de múltiples movimientos simultáneos y más cuando existen objetos de por medio, demostrando un resultado positivo en la ejecución de movimientos coordinados, sin embargo el 30% que representa lo neutral, nos revela que hay estudiantes que no definen esta capacidad ya sea por falta de confianza o porque no se ha desarrollado correctamente en las edades tempranas, por eso es necesario seguir reforzando con ejercicios sencillos y luego ir aumentando gradualmente la complejidad, en la capacidad de coordinación de movimientos.

4.2.4. Coordinación dinámica en desplazamientos con implementos

9. Cuando corro mientras driblo un balón, me siento capaz de coordinar mis brazos y piernas, sin perder el balón.

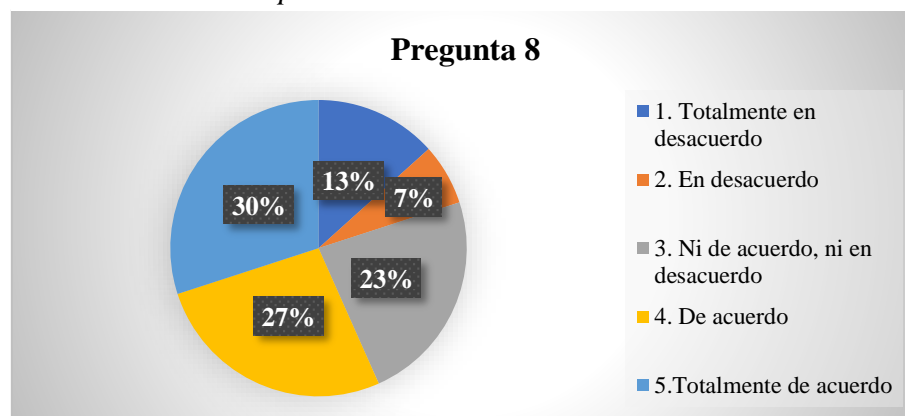
Tabla 11

Coordinación óculo-pédica-manual

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	4	13%
2. En desacuerdo	2	7%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7	23%
4. De acuerdo	8	27%
5. Totalmente de acuerdo	9	30%
TOTAL	30	100%

Figura 14

Coordinación óculo-pédica-manual



Análisis e interpretación:

El 13% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si cuando corren y driblan un balón, se sienten capaz de coordinar brazos y piernas, sin perder el balón, un 7% 'En desacuerdo, el 23% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, un 27% 'De acuerdo' y el 30% con 'Totalmente de acuerdo'.

Estos resultados arrojan que el 57% de los estudiantes se sienten capaces de realizar tareas motrices complejas, ya que han tenido un desarrollo motriz bien guiado, sin embargo, el 23% que se mantienen neutral, puede ser por falta de conocimiento o de la práctica misma, ya sea por dificultades en la coordinación motora, por ello se sugiera reforzar la coordinación motriz, con ejercicios progresivos, que vaya desde lo más simple hasta actividades complejas.

10. Me gusta realizar diferentes movimientos, actividades físicas y juegos, donde se involucre cambios de dirección o velocidad.

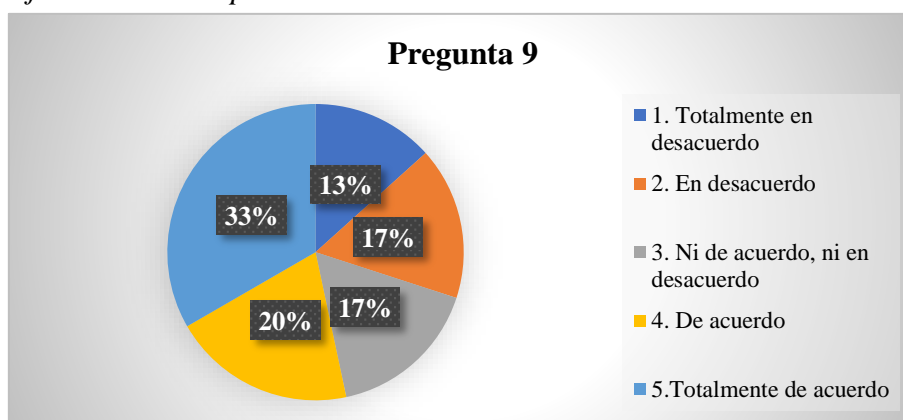
Tabla 12

Ejercicios de acoplamiento

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Totalmente en desacuerdo	4	13%
2. En desacuerdo	5	17%
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	5	17%
4. De acuerdo	6	20%
5.Totalmente de acuerdo	10	33%
TOTAL	30	100%

Figura 15

Ejercicios de acoplamiento



Análisis e interpretación:

El 13% de los estudiantes contestaron 'Totalmente en desacuerdo' cuando se les preguntó, si les gusta realizar diferentes movimientos, actividades físicas y juegos, donde se involucre cambios de dirección o velocidad, un 17% 'En desacuerdo, el otro 17% 'Ni de acuerdo, ni desacuerdo, un 20% 'De acuerdo' y el 33% con 'Totalmente de acuerdo'.

Un 53% de estudiantes consideran a estas actividades como dinámicas y desafiantes, para el desarrollo de la coordinación y agilidad, por otro lado el 30% no disfruta de actividades que involucren cambios de velocidad y dirección, ya sea porque tienen problemas con su agilidad o no confían en sus habilidades, por eso es necesario realizar ejercicios y actividades diferenciadas, para fortalecer la falencia de dichas capacidades, realizando ejercicios con cambios de velocidad y dirección de manera controlada e ir aumentando de forma progresiva la complejidad.

CAPITULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1. Descripción

La propuesta tiene como objetivo proporcionar una guía de ejercicios metodológicos, para reforzar la capacidad coordinativa orientación, incorporando actividades dinámicas y progresivas que estimulan habilidades clave como la percepción espacial, la coordinación viso-motora, orientación en el espacio, la adaptabilidad a entornos cambiantes y la capacidad para ajustar el cuerpo en respuesta a estímulos visuales y auditivos, habilidades fundamentales en el ámbito de la Educación Física.

A través de una secuencia de ejercicios estructurados, los que incluyen el uso de ubicación, desplazamiento y navegación en espacios complejos, los estudiantes tendrán la oportunidad de mejorar su capacidad para orientarse tanto en entornos conocidos como desconocidos, esta guía no solo promueve el desarrollo motriz, sino que también fomenta el aprendizaje significativo, el trabajo en equipo y la participación activa, se fundamenta en principios metodológicos actuales y en el currículo de Educación Física, alineándose con los objetivos formativos de la etapa escolar.

Los ejercicios a realizar están pensados para ser inclusivos, es decir adaptándose a distintos niveles de habilidad motriz y la resolución de problemas, la propuesta incluye:

1. Ejercicios prácticos adaptados a las características, necesidades y niveles de los estudiantes.
2. Estrategias inclusivas, considerando la diversidad motriz y cognitiva.
3. Métodos de evaluación inicial y final para medir el progreso en la capacidad de orientación.

El enfoque de esta propuesta está centrado en ofrecer una experiencia de aprendizaje dinámica y motivadora, que no solo refuerce la capacidad coordinativa, sino que también impulse la confianza y el desarrollo integral de los estudiantes dotándolos de herramientas que les permitan enfrentar desafíos físicos y cognitivos con mayor eficacia y confianza en la Educación Física

5.2. Importancia de la propuesta

La capacidad coordinativa de orientación es fundamental en la Educación Física, (Collazo, 2002) ha mencionado anteriormente que dicha capacidad permite a los estudiantes ubicarse y adaptarse en el espacio en relación con estímulos externos, como objetos, compañeros o cambios en el entorno, en adolescentes de 12 años, esta habilidad es especialmente relevante debido a los procesos de desarrollo motriz y cognitivo característicos de esta etapa.

Una guía de ejercicios metodológicos diseñada específicamente para reforzar esta capacidad tiene un impacto significativo, (Cevallos & Rosales, 2023) consideran los siguientes aspectos:

- 1. Desarrollo motriz integral:** Los ejercicios propuestos estimulan la percepción espacial, la precisión en los movimientos y la capacidad de respuesta, elementos esenciales para mejorar la ejecución de actividades físicas y deportivas.
- 2. Fomento del aprendizaje significativo:** A través de actividades dinámicas y progresivas, los adolescentes adquieren habilidades prácticas que no solo benefician su rendimiento en la Educación Física, sino que también son aplicables en situaciones cotidianas.
- 3. Mejora de la autoestima y la confianza:** Al enfrentar y superar desafíos motores, los estudiantes ganan confianza en sus habilidades, lo que impacta positivamente en su desarrollo emocional y social.
- 4. Inclusión y equidad:** La guía está diseñada para adaptarse a diferentes niveles de habilidad, promoviendo la participación activa de todos los estudiantes y reduciendo las brechas en el rendimiento motor.
- 5. Preparación para el futuro deportivo y académico:** La capacidad de orientación es clave en diversas disciplinas deportivas y actividades físicas, reforzarla desde edades tempranas contribuye a una base sólida para el desarrollo atlético y personal.
- 6. Contribución al currículo de Educación Física:** Esta propuesta se alinea con los objetivos educativos, ofreciendo a los docentes una herramienta práctica y efectiva para trabajar capacidades motrices en el aula, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje.

Por lo tanto, esta guía no solo beneficia el desarrollo físico de los adolescentes, sino que también fortalece competencias sociales, emocionales y cognitivas, formando individuos más seguros y preparados para enfrentar retos en distintos ámbitos de su vida.

5.3. Justificación de la propuesta

Se identificó la necesidad de trabajar el desarrollo de la capacidad coordinativa, ya que es esencial en el ámbito de la Educación Física, se considera que estas habilidades son la base para un desempeño eficiente en diversas actividades motoras, de tal manera surgió la iniciativa de resolver este problema mediante la propuesta de una guía de ejercicios metodológicos.

Esta propuesta es fundamental, ya que proporciona al docente una herramienta de apoyo con la que se puede contar para guiar el labor pedagógico de manera más efectiva, ya que en esta etapa de la pre adolescencia es cuando se consolidan las habilidades motrices fundamentales que influirán en su desempeño futuro tanto en contextos deportivos como en la vida cotidiana, sin embargo, a menudo se observa que esta capacidad no reciben la atención metodológica necesaria en las clases de Educación Física, limitando su potencial de desarrollo.

El objetivo principal de esta guía es corregir los errores y falencias que los estudiantes puedan presentar en sus habilidades motoras, proporcionando al docente una guía estructurada y práctica, con ejercicios progresivos y adaptados, que les permite abordar de manera eficaz esta capacidad dentro del marco curricular de la Educación Física que fomente un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes puedan desarrollar de manera óptima sus habilidades físicas básicas, dejando una base para un aprendizaje en otras áreas académicas y deportivas.

Además de poder incluir estrategias metodológicas que se ajustan a diversos niveles de habilidad, la guía fomenta la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones iniciales, promoviendo la equidad en el aula, considerando que esta capacidad es fundamental para deportes colectivos e individuales, así como para actividades recreativas y de la vida cotidiana, dotando a los adolescentes de habilidades transferibles a diferentes contextos, por lo tanto, esta propuesta no solo responde a una necesidad pedagógica, sino que también contribuye al desarrollo integral, asegurando que adquieran competencias fundamentales para su presente y futuro.

5.4. Objetivos de la propuesta

5.4.1. Objetivo General

- Diseñar una guía de ejercicios metodológicos para reforzar las capacidades coordinativas orientación en la Educación Física en estudiantes de 8vo de básica de la Unidad Educativa Municipal “Quitumbe” en el periodo académico 2024-2025.

5.4.2. Objetivos Específicos

1. Implementar actividades dinámicas que estimulen la percepción espacial y la respuesta motriz mediante ejercicios estructurados y progresivos que permitan relacionarse con estímulos externos, como objetos y compañeros.
2. Orientar metodológicamente la ejecución diaria de rutinas de ejercicios físicos a través de estrategias didácticas que promuevan el desarrollo motriz y el fortalecimiento de las capacidades coordinativas.
3. Fomentar la participación activa e inclusiva de todos los estudiantes mediante la adaptación y equidad de los ejercicios garantizando los diferentes niveles de habilidad motriz.

5.5. Análisis de Factibilidad.

La propuesta es viable geográfica y contextualmente, ya que está diseñada para integrarse en diferentes instituciones educativas como locales, regionales o incluso en comunidades con recursos limitados, adaptándose a distintos contextos urbanos, rurales o semiurbanos, además que la guía utiliza materiales accesibles (conos, aros, pelotas, etc.) o elementos fáciles de crear con material reciclado, lo que la hace económica y práctica para cualquier institución.

Se centra en la educación formal, aprovecha estructuras existentes como espacios físicos como patios, áreas al aire libre o gimnasios escolares, garantizando la flexibilidad en su ejecución en los horarios de Educación Física, además que el currículum incluye la enseñanza de habilidades motrices.

También se adapta a las características socioculturales y económicas, por ello (Cruz, Olivares, & González, 2014) consideran la participación de docentes de Educación Física, quienes recibirán estrategias claras, como herramientas para integrar las actividades dentro del tiempo asignado a sus clases, el apoyo de los padres de familia para que motiven a los hijos a mejorar la calidad de vida mediante la actividad física, evitando

problemas físicos-motores en la pubertad y adolescencia, promoviendo el interés por el deporte y la recreación en los tiempos libres, así se garantiza su aplicación efectiva en la mejora de la capacidad de orientación en estudiantes

5.6. Líneas de acción y escenarios.

Las líneas de acción y escenarios según (Guerrero & Guerrero, 2014) han considerado de acuerdo a la descripción, importancia y objetivos de la propuesta, los mismos que permite tener una estructura adaptada a clases de Educación Física, en donde se tendrá participantes con diferentes habilidades y capacidades, los que tendrán que realizar ejercicios en diferentes lugares para que se trabaje y desarrolle la orientación.

5.6.1. Líneas de acción.

- **Diagnóstico inicial y caracterización del grupo:**
 - Realizar evaluaciones diagnósticas para identificar que capacidades coordinativas han desarrollado los estudiantes en su etapa escolar.
 - Recopilar la información sobre las necesidades específicas del grupo, contextos socioculturales, económicos y deportivos.
- **Diseño de estrategias didácticas inclusivas:**
 - Crear actividades basadas en la metodología ERCA y el DUA, adaptadas para reforzar la capacidad de orientación y otras capacidades coordinativas.
 - Incorporar recursos lúdicos y tradicionales que fomenten el aprendizaje colaborativo.
- **Implementación progresiva de la guía:**
 - Aplicar los ejercicios metodológicos diseñados por sesiones, comenzando con ejercicios básicas y aumentando gradualmente hasta que sean más complejos.
 - Establecer indicadores de progreso para evaluar el desarrollo de las capacidades.
- **Evaluación continua y ajuste de la propuesta:**
 - Implementar una rúbrica o lista de cotejo, que mida el impacto de los ejercicios en las capacidades motoras y cognitivas de los estudiantes.
 - Escuchar retroalimentación de los participantes para ajustar los ejercicios según los resultados.

5.6.2. Escenarios

- **En el aula o gimnasio:** En espacios cerrados se adaptará con materiales básicos (conos, aros, balones, vallas, sogas, etc.) para realizar ejercicios que fomenten la orientación en un entorno controlado.
- **Al aire libre:** Son escenarios como el patio, canchas o parques que permiten variabilidad ambiental, favoreciendo el desarrollo de la orientación espacial en situaciones más dinámicas y naturales.
- **Escenarios digitales o tecnológicos:** Considerando las situaciones del país, el uso de la tecnología se ha vuelto una parte principal en el aprendizaje, ya que a través de aplicaciones o simuladores permite trabajar habilidades de orientación en contextos virtuales o mediante juegos interactivos.

5.7. Destinatarios y responsables

No se podría realizar la propuesta, sin cada uno de los actores, no conoce el objetivo y lo que se desea alcanzar con esta guía, por otro lado, el investigador debe planificar, socializar, y evaluar cada una de las sesiones de los ejercicios físicos, siendo el responsable de orientar las actividades a desarrollarse con la finalidad de corregir a tiempo los errores e imprevistos que se presente.

Con ello los estudiantes ejecutarán la guía de ejercicios, mediante los conocimientos adquiridos con anterioridad y con esto obtendrán nuevos conocimientos para la ejecución de estas actividades, por lo tanto, esta propuesta será un modelo para ser tomada en cuenta por las autoridades y docentes de la institución educativa, para mejorar cada una de las actividades en la planificación curricular.

5.7.1. Destinatarios

Para la investigación se tiene los siguientes destinatarios

- **Directos**
 - Estudiantes de 12 años, hombres y mujeres que cursan el 8vo EGB “A”, quienes participarán activamente en las actividades propuestas en la guía.
 - Docentes de Educación Física quién aplica las estrategias de la guía en sus clases y evalúan el impacto de las actividades en el desarrollo de la orientación.
- **Indirectos**
 - Padres o tutores como apoyo en actividades complementarias en casa.

- Institución educativa que integre la guía como parte de su programa de desarrollo físico integral para mejorar los resultados académicos y motrices de los estudiantes.

5.7.2. Responsables

- Investigador principal Lcda. Andrea Guamán, la encargada de diseñar y estructurar la guía metodológica, coordinar la implementación de los ejercicios, supervisar los resultados y ajustar las estrategias según los hallazgos.
- Institución educativa quién facilita los recursos necesarios (espacios, materiales, horarios) para la implementación de las actividades de la guía.
- Tutor académico Msc. Mauricio Córdova quien valida y orienta el diseño de la guía metodológica.

5.8. Descripción de fases, etapas y evaluación

La propuesta se estructura en tres fases principales, cada una con etapas progresivas que incrementan la complejidad de los ejercicios para desarrollar la orientación, cada fase contara con su respectiva adaptación, forma de ejecutarlo y evaluar.

Por ello cada ejercicio tendrá su respectiva rubrica de evaluación, la misma que al final nos dará a conocer el avance de cada estudiante, cada ítem tendrá un valor del 4 a 1 siendo:

- 4: Excelente (Supera las expectativas, demuestra alto dominio)
- 3: Bueno (Cumple con los objetivos, demuestra dominio adecuado)
- 2: Regular (Cumple parcialmente, requiere mejorar)
- 1: Deficiente (No cumple con el criterio, necesita apoyo constante)

De tal manera que al sumar todas las actividades de cada fase nos dé un valor de 200, que equivale al 100% de los ejercicios efectivos, para poder determinar cómo se ha progresado con la aplicación de la guía, por ello se presenta una escala de valoración.

- **Más del 75% del puntaje máximo:** Ejercicios altamente efectivos.
- **50%-75% del puntaje máximo:** Ejercicios moderadamente efectivos.
- **Menos del 50% del puntaje máximo:** Ejercicios poco efectivos.

Con estos porcentajes se obtendrá la confiabilidad de la guía de ejercicios, por ello a continuación se describe el ejercicio con su respectiva rúbrica de evaluación.

5.8.1. Fase 1: Introducción y adaptación

5.8.1.1. Reconocimiento del espacio

Tabla 13

Descripción de los ejercicios 1, 2 y 3

Criterios	Ejercicio 1 Guiar el camino	Ejercicio 2 ¿Qué hay a su alrededor?	Ejercicio 3 Salta a cada dirección
Forma de organizar	Parejas	Grupos 7 a 8 estudiantes	Parejas
Materiales	Conos, platos, vallas, pelotas, cajones, patio o cancha de básquet, antifaz para los ojos	Aula o patio, cono	Cancha o patio, ulas
Descripción del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> Colocar diferentes obstáculos en el patio o cancha. El estudiante se coloca en el punto A con los ojos vendados. Él es guiado por un compañero usando instrucciones verbales (izquierda, derecha, adelante), cruzando al lado B, sin topar ningún obstáculo. 	<ol style="list-style-type: none"> El estudiante se cola en la mitad del aula y se pide que 6 compañeros se coloquen alrededor de él. Se debe nombrar a los compañeros que se encuentran en los diferentes espacios (derecha, izquierda, adelante, atrás), de acuerdo a la consigna del docente. 	<ol style="list-style-type: none"> Se coloca las ulas en forma de cruz, una en la mitad, arriba, abajo, derecha e izquierda. El estudiante se coloca en la mitad y el compañero le indica donde debe saltar (derecha, izquierda, adelante, atrás).
Variables del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> Puedo hacerlo con diferentes habilidades de locomoción (gatear, trotando, saltar) Darle unos 2 minutos para que reconozca el camino, vendarle 	<ol style="list-style-type: none"> Vendar los ojos, nombra a los compañeros según consigna del docente. Cambiar de posición al estudiante de la mitad (derecha, izquierda) y nombrar 	<ol style="list-style-type: none"> Se ejecuta los saltos al rito de la música. Efectúa la actividad en un tiempo determinado

nuevamente y que avance hasta donde a los compañeros en su nueva ubicación.
recuerde.

Rúbrica de evaluación

Tabla 14

Rúbricas de evaluación ejercicios 1 al 3

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
<ul style="list-style-type: none">• Aplica correctamente las nociones de movimiento.• Ejecuta los desplazamientos precisos.• Utiliza diferentes habilidades de locomoción.• Sigue las ordenes, sin distraerse.• Observa el camino y es capaz de ejecutarlo sin ayuda.• Reconoce a las personas de su espacio.• Ejecuta cambios de dirección.• Identifica en donde está ubicado.• Mantiene la concentración, mientras se da la consigna.• Realiza los saltos sin equivocaciones.• Salta al ritmo de la música.• Efectúa la actividad dentro del tiempo establecido.				
TOTAL				

5.8.1.2. Orientación Básica

Tabla 15

Descripción de los ejercicios 4, 5 y 6

Criterios	Ejercicio 4 Encuentra tu color	Ejercicio 5 Busca y reúne	Ejercicio 6 Carrusel
Forma de organizar	Grupos 5 estudiantes	Individuales o grupos de 3 personas	Individual
Materiales	Aula o patio, conos, pelotas de colores	Aula o patio, conos, pelotas, aros	Aula o patio
Descripción del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuir los conos o pelotas de colores por toda el área de juego. 2. El docente menciona un color y una dirección por ejemplo “pelota azul que está a la derecha”. 3. Los estudiantes deben desplazarse rápidamente hacia donde este la consigna. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuir los objetos al azar por el aula o el patio. 2. Dar 1min para observar la ubicación de los diferentes objetos. 3. Los estudiantes deben recoger los objetos según las indicaciones del docente por ejemplo “recoger el cono rojo, que se encuentra dentro de la ula verde”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes forman un círculo y caminan siguiendo una dirección indicada como sentido horario. 2. El docente da la consigna de cambiar de sentido, por ejemplo, camina hacia afuera, sentido contrario, etc.
Variables del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar combinación de colores 2. Dar un tiempo determinado para la actividad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar un mapa sencillo con las posiciones de los objetos. 2. Realizar la actividad en un tiempo límite. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza diferentes habilidades de locomoción (caminar, correr, saltar). 2. Cambiar de estímulos auditivos como palmadas, silbato, o señas.

Rúbrica de evaluación

Tabla 16

Rúbrica de evaluación ejercicios 4 al 6

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
<ul style="list-style-type: none">• Se dirige a la dirección correcta y escoge el color solicitado.• Realiza combinaciones de dirección.• Efectúa el ejercicio en el menor tiempo posible.• Reconoce los objetos según la indicación.• Ubica la mayoría de objetos en 1min.• Recoge los objetos en el tiempo límite.• Cambia de sentido, sin dificultad.• Realiza diferentes habilidades de locomoción mientras cambia de sentido.• Sigue varios estímulos, en la actividad.				
TOTAL				

5.8.2. Fase 2: Desarrollo de habilidades específicas

5.8.2.1. Coordinación y cambios de dirección

Tabla 17

Descripción de los ejercicios 7 y 8

Criterios	Ejercicio 7 Circuito de conos	Ejercicio 8 Circuitos de direcciones
Forma de organizar	Hileras, grupos de 5 estudiantes	Grupos de 4 estudiantes
Materiales	Cancha o patio, conos	Cancha o patio, conos, cuerdas, aros
Descripción del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma grupos de 5 personas, se coloca en el punto A formando una hilera. 2. Se coloca el circuito con conos en diferentes direcciones. 3. Los estudiantes deben seguir el recorrido mientras responden a estímulos como cambiar de dirección al escuchar el silbato. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trazar un recorrido con conos, cuerdas y aros, formando diversos caminos en el suelo como líneas rectas, curvas o giros, por ejemplo, derecha, línea vertical, giro en U, etc. 2. El docente plantea el orden del recorrido.
Variables del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar el circuito con diferentes habilidades de locomoción. 2. Recorrer el circuito en un tiempo determinado. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar las instrucciones mientras el estudiante sigue el recorrido. 2. Añadir estímulos visuales o auditivos para indicar el cambio de dirección.

Rúbrica de evaluación

Tabla 18

Rúbrica de evaluación ejercicios 7 y 8

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
<ul style="list-style-type: none">• Recorre el circuito sin equivocación.• Ejecuta el circuito en el menor tiempo posible.• Responde al estímulo y cambia de dirección.• Sigue el orden que plantea el docente.• Cambia la dirección mientras esta en movimiento• Responde a estímulos visuales y auditivos.				
TOTAL				

5.8.2.2. Orientación Dinámica

Tabla 19

Descripción de ejercicios 9 y 10

Criterios	Ejercicio 9 Caza el tesoro	Ejercicio 10 Mapa vivo
Forma de organizar	Grupos de 4 estudiantes	Individual, parejas
Materiales	Cancha o patio, conos, platos, mapas, figuras de madera	Cancha o patio, mapas con puntos de referencia, tarjetas con puntos móviles.
Descripción del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formar a los grupos de forma homogénea y entregarles un mapa, con puntos de referencia. 2. Deben encontrar figuras ocultas siguiendo las instrucciones del mapa. 3. Al encontrar todas las figuras deben formar un solo objeto. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se entrega un mapa del área con varios puntos de referencia marcado. 2. Mientras los estudiantes buscan los puntos marcados, el docente elimina o añade cada uno de ellos. 3. Los estudiantes deben estar pendientes de buscar los nuevos puntos y evitar los eliminados.
Variables del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deben seguir un orden exacto de los puntos. 2. Se puede ocultar pistas para realizar la figura final. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar un tiempo límite para la actividad. 2. Poner puntos de referencia móviles, es decir pedir a otros estudiantes que sean puntos de referencia.

Rúbrica de evaluación

Tabla 20

Rúbrica de evaluación ejercicios 9 y 10

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
<ul style="list-style-type: none">• Interpreta correctamente el mapa.• Se ubica con referencia a los puntos de partida.• Encuentra las figuras en un tiempo determinado.• Sigue los puntos de referencia, que dice el docente.• Completa la actividad en el tiempo establecido.• Reconoce los puntos móviles, en la actividad.				
TOTAL				

5.8.2.3. Percepción espacial bajo presión.

Tabla 21

Descripción de los ejercicios 11 y 12

Criterios	Ejercicio 11 Estímulos cruzados	Ejercicio 12 Carrera de relevos
Forma de organizar	Grupos de 5 estudiantes	Grupos de 5 estudiantes
Materiales	Aula o patio, conos, pelotas, tarjetas de colores	Cancha o patio, conos, obstáculos, testigos
Descripción del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes deben moverse por el área trotando y responder a diferentes estímulos visuales o auditivos. 2. Si levantan un cono se deben acercarse a él, cuando hay un sonido, se cambia de dirección y si aparece alguna tarjeta se debe hacer acciones motrices como saltar, girar, etc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diseñar un recorrido con varios obstáculos. 2. Durante la carrera, los estudiantes tienen el testigo en la mano, reciben instrucciones para cambiar de ruta o añadir nuevas tareas como recoger un objeto, esquivar un obstáculo, realizar una acción motriz, sin botar el mismo. 3. Los equipos compiten contra el tiempo, al concluir las instrucciones debe entregar el testigo, al siguiente integrante del grupo.
Variables del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aumentar el número de estímulos. 2. Reducir el tiempo que aparecen los estímulos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar el recorrido a mitad de la carrera para aumentar la dificultad. 2. Introducir penalizaciones por errores.

Rúbrica de evaluación

Tabla 22

Rúbrica de evaluación ejercicios 11 y 12

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
<ul style="list-style-type: none">• Responde rápidamente al estímulo que se le presenta.• Combina varios estímulos y acciones motrices.• Reacciona en el menor tiempo posible.• Sigue el recorrido sin dificultad.• Recoge más objetos en el menor tiempo posible.• No comete penalizaciones				
TOTAL				

5.8.3. Fase 3: Aplicación en actividades lúdicas y situaciones reales

5.8.3.1. Actividades adaptadas

Tabla 23

Descripción de los ejercicios 13 y 14

Criterios	Ejercicio 13 Atínale al blanco	Ejercicio 14 Bolos
Forma de organizar	Grupos de 3 estudiantes	Parejas, grupos de 3 estudiantes
Materiales	Aula o patio, ulas, pelotas, cubos	Aula o patio, botellas plásticas (bolos), pelotas de plástico
Descripción del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes lanzan una pelota hacia una ula colocada en el suelo, en una distancia marcada. 2. Se coloca una torre de 5 cubos situado a una distancia adecuada, donde se debe votar los mismo pateando una pelota con un solo lanzamiento. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes lanzan o empujan la pelota para derribar los bolos. 2. Se coloca a una distancia de 5m para lanzar la pelota y votar todos los bolos. 3. Cambiar el peso de la pelota según las necesidades de los estudiantes.
Variables del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajustar las distancias lejos o cerca según las capacidades del estudiante. 2. Usar pelotas de diversos tamaños. 3. Realizar lanzamientos de diversas posiciones. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar rampas pequeñas para darle dirección al lanzamiento. 2. Reducir el tamaño y el espacio entre cada bolo

Rúbrica de evaluación

Tabla 24

Rúbrica de evaluación ejercicios 13 y 14

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
<ul style="list-style-type: none">• Ejecuta la coordinación oculó-manual, a través de lanzamientos de diferentes distancias• Realiza la coordinación oculó-pédica, pateando el balón.• Desarrolla la actividad con pelotas pequeñas.• Bota todos los bolos en un solo lanzamiento.• Aumenta la distancia para ejecutar la actividad.				
TOTAL				

5.8.3.2. Simulación de situaciones reales

Tabla 25

Descripción de los ejercicios 15 y 16

Criterios	Ejercicio 15 Laberinto Humano	Ejercicio 16 Caza al objetivo
Forma de organizar	Grupo de 3 estudiantes	Grupos de 8 estudiantes
Materiales	Aula o patio, conos, cuerdas, cuerdas	Cancha o patio, conos, pelotas, aros
Descripción del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crear un laberinto sencillo en un área pequeña. 2. Los estudiantes deben atravesarlo siguiendo instrucciones verbales o guiándose por señales visuales marcadas en el suelo. 3. Tienen 3 min para salir del laberinto. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los estudiantes en dos equipos: un equipo mueve el objetivo este puede ser una pelota colocada en un aro o sobre un cono, dentro de un área, mientras el otro equipo intenta llegar a él siguiendo las reglas. 2. Los objetivos pueden moverse cada cierto tiempo o cuando un jugador específico es decir el líder los mueve. 3. Los jugadores pueden ser eliminados, si los contrincantes toman su hombre derecho.
Variables del ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar el laberinto con los ojos vendados, guiados por un compañero. 2. Introducir obstáculos móviles (otros estudiantes) que deban esquivar. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducir múltiples objetivos al juego. 2. Reducir el tiempo disponible para encontrar el objetivo. 3. Tomar varias partes del cuerpo para ser eliminados.

Rúbrica de evaluación

Tabla 26

Rúbrica de evaluación ejercicios 15 y 16

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
<ul style="list-style-type: none">• Sale del laberinto en el tiempo establecido• Cruza el laberinto con los ojos vendados• Evita los obstáculos cuando pasa por laberinto.• Obtienen el objetivo en el menor tiempo posible.• Eliminan al contrincante siguiendo la consigna.• Recoger el mayor número de objetivos.				
TOTAL				

5.9. Guía didáctica de ejercicios incorporados en el Currículo de Educación Física.

El objetivo del currículo de Educación Física es desarrollar en los estudiantes habilidades motrices, capacidades físicas, y competencias sociales y cognitivas que favorezcan su desempeño integral, actualmente el (Ministerio de Educación, Currículo de EGB y BGU. Educación Física, 2014) promueve enfoques como el aprendizaje significativo, la enseñanza basada en competencias y el movimiento como medio de aprendizaje, además que establece competencias específicas que pueden estar directamente relacionadas con la orientación

La orientación espacial, como capacidad coordinativa, es esencial para:

- Mejorar la percepción espacial y corporal.
- Facilitar la adaptación a diferentes entornos y situaciones de movimiento.
- Promover la autonomía en el desarrollo de habilidades motrices específicas.

Por ello una guía de ejercicios metodológicos orientada al refuerzo de la orientación espacial por ello (Campuseducación, 2020) manifiesta que se alinea directamente con estos objetivos al trabajar sobre el control motor y la adaptación al espacio de las habilidades fundamentales en diversas actividades físicas, esto también nos permite integrar situaciones reales o simuladas que requieran orientación espacial, por ejemplo, circuitos, mapas, juegos de búsqueda, competencias motoras y el trabajo colorativo

Se toma en consideración que la guía de ejercicios metodológicos se diseña para abordar las competencias de manera explícita, que de acuerdo al (Ministerio de Educación, Currículo de EGB y BGU. Educación Física, 2014) se integran actividades que desarrollen tanto habilidades motoras como cognitivas y socioemocionales para reforzar los contenidos, permitiendo el ajuste a los niveles de desarrollo y contextos educativos, con esto se promueve una evaluación formativa y continua, mediante rúbricas o instrumentos de evaluación que se alineen con los criterios del currículo, asegurando la coherencia pedagógica.

Esta guía de ejercicios se puede trabajar con los diferentes bloques curricular, a continuación, un ejemplo:

Tabla 27

Ejercicios incluidos en los bloques curriculares

Bloque Curricular	Destreza	Ejercicio	Evaluación
Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar	<p>EF.4.1.3. Participar en juegos de diferentes lógicas, identificando las demandas motoras, intelectuales, emocionales, sociales, entre otras) que cada uno le presenta, para ajustar las decisiones y acciones (técnicas de movimiento) que le permitan conseguir el objetivo de manera segura, teniendo en cuenta el entorno.</p>	<p>Dividir el espacio en cuadrantes con marcadores, los estudiantes deben buscar "tesoros" escondidos siguiendo pistas basadas en referencias espaciales, por ejemplo, "a dos pasos de la línea roja"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Ficha de observación
Prácticas Gimnásticas	<p>EF.4.2.1. Diferenciar habilidades motrices básicas (caminar, correr, lanzar y saltar) de ejercicios contruidos (acrobacias, posiciones invertidas, destrezas, entre otros) y practicar con diferentes grados de dificultad, realizando los ajustes corporales necesarios para poder ejecutarlos de manera segura y placentera.</p>	<p>Diseñar un circuito con conos, cuerdas y aros, en el que los estudiantes deben seguir un recorrido marcado con flechas, líneas o colores, en diferentes posiciones de pie, arrodillados, cuadrupedia o rodando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Ficha de observación
Prácticas corporales expresivo-comunicativas	<p>EF.4.3.2. Reconocer diferentes prácticas corporales expresivo comunicativas (danzas, teatralizaciones o circo), como rasgos representativos de la identidad cultural de un grupo o región.</p>	<p>Crear una secuencia de movimientos que incluyan desplazamientos hacia puntos marcados en el espacio, siguiendo el ritmo de la música mientras se orientan hacia los puntos indicados como, por ejemplo, "moverse al cono azul, luego girar hacia el cono rojo"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Ficha de observación

Prácticas deportivas	<p>EF.4.4.1. Practicar diferentes tipos de deportes (individuales y colectivos; cerrados y abiertos; al aire libre o en espacios cubiertos; de invasión, en la naturaleza, entre otras), identificando similitudes y diferencias entre ellos, y reconocer modos de participación según ámbito deportivo (recreativo, federativo, de alto rendimiento, entre otros), para considerar</p>	<p>Realizar un partido de fútbol en donde se marcan las zonas específicas como área de pase, un área de remate, área de tiro, los estudiantes deben moverse y posicionarse según las zonas designadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Ficha de observación
Construcción de la identidad corporal	<p>EF.4.5.2. Reconocer y analizar la influencia que generan las etiquetas sociales (bueno-malo, niño-niña, hábil-inhábil, lindo-feo, entre otras) en las posibilidades de construcción de la identidad corporal, para respetar y valorar las diferencias personales y sociales.</p>	<p>En parejas, un estudiante asume el rol de estatua mientras el otro guía sus movimientos con instrucciones claras como "levanta la mano derecha hacia el cielo", "da un paso adelante con la pierna izquierda".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Ficha de observación
Relaciones entre prácticas corporales y salud	<p>EF.4.6.3. Reconocer la relación entre la actividad corporal confortable y placentera, con el bienestar/salud personal y ambiental, para evitar malestares producidos por el sedentarismo o la inadecuada realización de actividades físicas.</p>	<p>Se coloca un punto de referencia, de ahí los estudiantes se mueven por el espacio simulando diferentes situaciones que "camina como si estuvieras en la luna" o "corren como si el suelo fuera lava".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Reflexión grupal

Con el presente ejemplo se demuestra que los ejercicios planteados anteriormente se pueden adaptar a los diferentes bloques curriculares, como parte inicial de cada planificación microcurricular en donde se pueda observar las habilidades motrices de cada estudiante, permitiendo analizar que capacidades o hasta que complejidad se puede plantear una actividad.

Esto se puede utilizar en todo el ámbito escolar desde 1ro EGB hasta 3ro BGU, este tipo de ejercicios son adaptables para estudiantes con Necesidades Educativas Especiales, ya que son de gran apoyo aportando con beneficios significativos al desarrollo integral de los estudiantes, ya que atiende sus necesidades individuales y promueve una inclusión activa en las actividades físicas y educativas.

Refuerza su independencia en actividades de la vida cotidiana, generando su seguridad para movilizarse a través de su entorno reconociendo puntos de referencia en la institución educativa, hogar o espacios públicos, además de fortalecer la conciencia de las capacidades motoras permitiendo así reaccionar mejor ante estímulos extras.

Ya que en el (Ministerio de Educación, Currículo de EGB y BGU. Educación Física, 2014) considera la inclusión de personas con Necesidades Educativas Especiales para que participen e interactúen con el resto de compañeros independientemente de sus habilidades, ya que fomenta la colaboración y empatía entre compañeros y así refuerza la comunicación, interacción social y sentido de pertenencia.

5.10. Cronograma

El siguiente cronograma indica las fechas aproximadas, en las que se desarrolló cada apartado de la tesis, con su respectiva actividad y duración de la misma.

Tabla 28

Cronograma de actividades

Fase	Actividad	Duración	Mes	Responsable
Páginas preliminares	Portada, Aprobación del Tutor, Índice, Resumen	2 semanas	Julio (semana 3-4)	Investigadora
I. Planteamiento del problema	Formulación de problema	1 semana	Agosto (Semana 1)	Investigadora
	Elaboración de los objetivos	1 semana	Agosto (Semana 2)	Investigadora
	Justificación	1 semana	Agosto (Semana 3)	Investigadora
II. Formulación Teórica	Selección de instrumentos de evaluación de capacidades coordinativas	1 semana	Agosto (Semana 4)	Investigadora
	Búsqueda de la información sobre ellos temas de investigación	4 semanas	Septiembre (Semanas 1-4)	Investigadora
III. Marco Metodológico	Enfoques, participantes, procedimientos, técnica, instrumentos y técnica de datos.	2 semanas	Octubre (Semanas 1-2)	Investigadora
	Aplicación de instrumento de evaluación	1 semana	Octubre (Semana 3)	Investigadora
	1ra Revisión de tesis	1 semana	Octubre (Semana 4)	Tutor
	Retroalimentación de 1ra revisión de tesis.	1 semana	Noviembre (Semana 1)	Investigadora

IV. Presentación y Análisis de resultados	Análisis de resultados	1 semana	Noviembre (Semana 2)	Investigadora
V. Presentación de propuesta	Justificación, objetivos, descripción.	2 semanas	Noviembre (Semana 3)	Investigadora
	Creación de la guía de ejercicios	1 semana	Noviembre (Semana 4)	Investigadora
Conclusiones y Recomendaciones	Desarrollo de conclusiones y recomendaciones	1 día	Noviembre (Semana 4)	Investigadora
Referencias Bibliográficas	2da revisión de tesis	1 semana	Noviembre (Semana 4)	Investigadora

5.11. Recursos y financiamiento

Para asegurar con que tipos de recursos y financiamiento se trabaja en el desarrollo de la tesis, es importante identificar claramente las necesidades y las posibles fuentes de apoyo, entre ello tenemos:

5.11.1. Recursos humanos

- **Tutor:** Msc. Mauricio Córdova, quien asesora durante todo el proceso del desarrollo de la tesis.
- **Colaboradores:** Estudiantes de 8vo año de educación general básica.
- **Contactos en instituciones:** Coordinar con las autoridades de la Institución Educativa Municipal “Quitumbe” donde se realiza la investigación y se aplicará los ejercicios.

5.11.2. Recursos materiales

- **Deportivo:** Conos, hulas, pelotas pequeñas y grandes, cuerdas, cronómetros, entre otros.
- **Tecnología:** Laptop o computadora para redactar y analizar datos y software de análisis estadístico Excel.
- **Papelería y Material de Oficina:** Hojas, bolígrafos, impresiones

5.11.3. Recursos Económicos

- **Costos a Considerar:** Impresiones de la encuesta y encuadernación para el trabajo final y las copias a entregar.

5.11.4. Recursos Intelectuales

- **Bibliografía:** Libros, artículos académicos, y guías relacionadas con capacidades coordinativas, Educación Física, diseño de guías de ejercicios para la orientación, actividades físicas y psicomotricidad.
- **Acceso a bases de datos:** Como Scopus, PubMed, o repositorios de universidades.

Tabla 29*Presupuesto estimado*

Categoría	Recurso	Cantidad	Costo Unitario (USD)	Costo Total (USD)
Material Deportivo	Conos plásticos	20	0.00	0.00
	Hula- hula	20	0.00	0.00
	Pelotas (medianas y pequeñas)	10	0.00	0.00
	Cuerdas de saltar	10	0.00	0.00
	Cronómetros	1	0.00	0.00
Papelería y Material	Hojas (resmas de papel bond)	1	3.50	3.50
	Bolígrafos	2 caja	2.50	5.00
Impresión y copias	Impresión de encuesta	1	0.00	0.00
	Copias de encuesta	30	0.05	15.00
Tecnología	Software de análisis (licencia o suscripción)	1	0.00 (uso gratuito)	0.00
Total				23.50

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se concluye que la información que existe sobre las capacidades coordinativas específicamente para el desarrollo de la orientación, es insuficiente dentro del contorno educativo, ya que los docentes de Educación Física trabajan dichas capacidades en general y no por separado, sin obtener ningún beneficio para los estudiantes.
- La aplicación de una guía de ejercicios metodológicos permite llenar los vacíos que tienen los estudiantes, además de fortalecer la capacidad de orientación, permite que las clases de Educación Física sean más activas, para que los estudiantes interactúen entre sí, creando nuevos conocimientos sobre las habilidades y capacidades motrices, que por derecho se debe enseñar en cada nivel educativo.
- La implementación de actividades dinámicas ayuda a estimular la percepción espacial y la respuesta motriz a través de ejercicios estructurados y progresivos que contribuyen significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo su capacidad de relacionarse con el entorno y los estímulos externos.
- El uso del modelo de alfabetización motora como estrategia progresiva garantiza que cada estudiante pueda progresar desde su nivel inicial, respetando sus capacidades y ritmos de aprendizaje, mientras que la inserción de varios estímulos como visuales, auditivos y kinestésicos, promueven una experiencia multisensorial enriquecedora.
- La variabilidad de los ejercicios permite que los estudiantes superen sus propias barreras, además que participen en actividades significativas, mientras que la igualdad en su diseño asegura que las demandas sean proporcionales a las capacidades de cada uno de ellos.

Recomendaciones

- Esta propuesta de investigación se considera como una herramienta didáctica para los docentes de Educación Física ya que es un recurso didáctico que se puede implementar fácilmente en las clases, ya que con estos ejercicios progresivos se pueden adaptar a los diferentes niveles de educación y así los docentes pueden atender las diversas habilidades de cada estudiante. (Cardona, 2018)
- La guía puede ser una base para diseñar proyectos con el fin de integrar a estudiantes con necesidades educativas especiales, ajustando las estrategias para

garantizar la participación de los estudiantes en actividades físicas y recreativas, fomentando valores como la cooperación y la empatía, ayudando a los docentes a cumplir con los principios de equidad e inclusión educativa.

- Además, puede ser utilizada como una propuesta alternativa, en donde se la pueda trabajar junto con la planificación de cada unidad, así se convierte en una clase dinámica y llamativa, para que los estudiantes ya no vean una educación tradicional, sino más bien una práctica, en donde puedan darse cuenta de los errores y corregirlas a tiempo.
- Reforzar la importancia de la Educación Física como un derecho universal, ya que puede servir como referencia para establecer estándares de evaluación en el desarrollo motriz y la efectividad de programas educativos, destacando la importancia de adaptar los entornos educativos y recreativos para personas con necesidades especiales a nivel nacional o regional.

BIBLIOGRAFÍA

- Almond, L., & Whitehead, M. (2012). *Translating physical literacy into practice for all teachers* (Vol. 7). Physical.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas: EPISTEME.
- Arias, K., & Rojas, E. (2017). *Libreta de Diseños para el Fomento de Capacidades Físicomotrices Coordinativas Funcionales y Capacidades Físicas en niños voleibolistas de 10 a 13 años*. Retrieved from Universidad Nacional de Costa Rica:
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/23499/Tesis%209198.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baena, A. (2011). Análisis del concepto de Educación Física escolar en primaria y secundaria. *Universidad de Murcia*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10201/22051>
- Bruno, N. (2019). *Capacidades coordinativas en la formación de los niños de nivel inicial*. Retrieved from Universidad Nacional de Tumbes:
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2058/BRUNO%20ZURITA%20NOHEMY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bunn, J. (1990). *Entrenamiento deportivo científico*. México: PAX México.
- Caballero, A. (2014). *Metodología integral innovadora para planes y tesis*. México: Cengage Learning.
- Cadierno, O. (2003, junio). *Clasificación y características de las capacidades motrices*. Retrieved from Efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- Caiza, J., & Pijal, L. (2012). *Estudios de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en niños y niñas de 10 a 12 años*. Retrieved from
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1489/1/TESIS%20DE%20GRADO%20DE%20ENTRENAMIENTO%20DEPORTIVO.pdf>
- Campuseducación, E. P. (2020, enero 21). *Principios metodológicos en la programación didáctica*. Retrieved from https://www.campuseducacion.com/blog/recursos/articulos-campuseducacion/principios-metodologicos-en-la-programacion-didactica/?srsltid=AfmBOorVfk95_VIjTTJxKa0MpzS-LX5-hKkfz1OZVdNoiLDz7XzHna-g#Principios_Metodologicos
- Cardona, F. (2018). *Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes acíclicos*. Retrieved from Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA:

<https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/7c32c608-4ae5-41be-bff1-e026c005e6d4/content>

- Cedeño, M. (2015, enero). *Guía de ejercicios recreativos adaptados para fortalecer las capacidades coordinativas de niños/as con discapacidad visual del nivel de Educación Básica Elemental en escuelas ordinarias del Cantón Manta*. Retrieved from Universidad Politécnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/9233/1/UPS-GT000805.pdf>
- Cevallos, C., & Rosales, F. (2023). Metodología para el desarrollo de las cualidades coordinativas básicas, en la Educación Física del nivel inicial 2. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(3), 1539. Retrieved from <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1539>
- Cevallos, E. (2023). "LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 12 A SUB 15 DEL CLUB LA CANTERA". Retrieved from Universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14385/2/FECYT%204238%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Chkout, T., Orosco Delgado, M., Borges Rodriguez, S., Mesa Villavicencio, P., López Machín, R., & Collazo Macías, A. (2002). *Fundamentos básicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas*.
- Collazo, A. (2002). *Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas*. La Habana. Retrieved from <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/12e95e66-9c6f-45f5-beb0-a108bc9fb1ed/content>
- Congreso Nacional. (2013). *Código de la Niñez y Adolescencia* . Retrieved from <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>
- Constitución de la República del Ecuador*. (2021, enero 25). Retrieved from https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Contreras, F., Ramírez, Y., Maqueira, G., & Velasteguí, L. (2024). *ALFABETIZACIÓN MOTORA: FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA*. Ambato: Ciencia Digital.
- Correa , D., & Pérez, F. (2022, octubre 22). Los modelos pedagógicos: trayectos históricos. *Scielo Scientific*, 10(2).
- Cruz, C., Olivares, S., & González, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Grupo Editorial Patria.

- Elías, A., Espinosa, N., Savigne, J., Estrada, A., & González, Y. (2014, agosto). *Sistema de ejercicios para desarrollar las capacidades físicas coordinativas especiales: orinetación espacial, equilibrio y coordinación en los alumnos de primer grado*. Retrieved from EFDEportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm>
- Fernandez, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez, Á., & Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en Educación Física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes. *REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES*.
- Finder Total. (2020, agosto 17). *Reglamento general ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Retrieved from <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/14.-REGLAMENTO-GENERAL-LEY-DEL-DEPORTE.pdf>
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill .
- Gamboa, A. (2016). *Programa de actividades física adaptada en las capacidades de coordinación en niños y niñas de 9 y 10 años de la Institución Distrital Guillermo Cano Iza*. Retrieved from Universidad de Pamplona: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/1128/1/Gamboa_2016_TG.pdf
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación*. Cordova: Brujas.
- González Cordero, L., & Jarrín Navas, S. (2021). Los juegos tradicionales en la Educación Física como método de desarrollo de las capacidades coordinativas. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*.
- Guerrero, G., & Guerrero, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Grupo Editorial Patria.
- Guevara, I. (2019). *"EJERCICIOS COORDINATIVOS EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE MIDDLE-KICK DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LA ASOCIACIÓN DE WUSHU DE TUNGURAHUA"*. Retrieved from Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31055/1/1804906905%20Guevara%20Jimenez%20Ivan%20Mauricio.pdf>
- Hurtado, J. (2012). *El proyecto de investigación: Compresión holística de la metodología y la investigación*. Caracas: Qirón.
- Landeu, R. (2007). *Elaboración de trabajos de la investigación*. Caracas: Alfa.
- López, R., & Martínez, J. (2019). *Capacidades coordinativas en la Educación Física: Desarrollo y evaluación en niños y adolescentes*. Deporte y Salud.

- Martínez, D., Castañeda, Y., & Nuños, M. (2010). Grupo de ejercicios físicos para el mejoramiento de las capacidades coordinativas en estudiantes del noveno grado de la secundaria básica Javier de la Vega de la comunidad América Latina que practican aerobio deportivo. *EFDeportes.com*, 151. Retrieved from EFDeportes.com.
- Meinel, K. (1984). *Teoría de la motricidad deportiva sobre aspecto pedagógicos*. Brasil: Aolivro S/A.
- Ministerio de Educación. (2014). *Curriculo de EGB y BGU. Educación Física*. Retrieved from <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación. (2015, agosto 25). Retrieved from Ley Orgánica de Educación Intercultural: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf
- Ministerio de Educación. (2023, noviembre). *Estadística Educativa*. Retrieved from https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/Estadistica-Educativa_Volumen-4.pdf
- Ministerio de Educación. (octubre de 2024). *Estadística Educativa*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/10/Estadistica-Educativa-Vol-5.pdf>
- Moreno, F. (2023, octubre). *Metodología de la Educación Física y Entrenamiento Deportivo*. Retrieved from <file:///C:/Users/USER/Downloads/Gu%C3%ADa%20Metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica%20y%20e..pdf>
- Mosquera, G. (2023). *Programas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en población menor de 14 años*. Retrieved from Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales: <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/12e95e66-9c6f-45f5-beb0-a108bc9fb1ed/content>
- Rivera Chamorro, H. F., Gómez Cardoso, Á. L., Núñez Rodríguez, O. L., Oliva Concepción, B., & De Armas Hing, E. (2014). Consideraciones teóricas acerca de las capacidades coordinativas desde las clases de Educación Física. *EFDeportes.com*, 195.
- Rivera, H. (2014). Consideraciones teóricas acerca de las capacidades . *EFDeportes.com*, 195.
- Robalino , E. (n.d.). *“LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA BÁSICA EN ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE E.G.B. PARALELOS A Y B DE LA U.E. CAPITÁN GIOVANNI CALLES”*. Retrieved from Universidad Técnica de Ambato:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31109/1/ROBALINO-ALEJANDRO-TESIS..pdf>

Robalino, K. (2020). “*EL MÉTODO SENSORIOPERCEPTIVO EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL SALA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARIANO BENÍTEZ” DEL CANTÓN PELILEO.*”. Retrieved from Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31056/1/1804972204-ROBALINO%20CHIPANTIZA%20KEVIN%20ALEXANDER.pdf>

Salfran, C. (2013). Ejercicios para el desarrollo de las capacidades. *EFDeportes.com*, 176. Retrieved from EFDeportes.com.

Salkind, N. (1999). *Métodos de investigación*. México: Pearson Educación.

Sánchez, V., Abudín, V., & Rodríguez, I. (2020). Principios del aprendizaje motor: una revisión sobre sus aplicaciones en la rehabilitación del accidente cerebrovascular. *Scielo*, 29(3). Retrieved from http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812020000300084

Serrano, E. (2013). “*LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “MARÍA NATALIA VACA” DE LA CIUDAD DE AMBATO*”. Retrieved from Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8799/1/FCHE-CFP-323.pdf>

Velázquez, C. (2019). *Principios metodológicos y didácticos generales*. Retrieved from <https://ceipvelazquez.educacion.es/documents/620577/2668591/1.B.-PRINCIPIOS+METODOLOGICOS.pdf/8fec475d-5b22-4f3e-88ad-3eba12a99f2d>

Villera, S. (2024). El desarrollo motor en la adolescencia. *GADE: Revista Científica*, 35-51.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotripo.

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy Throughout the lifecourse*. London: Routledge.

Zamora, J. (2012, noviembre 07). *Principios Pedagógicos de la Educación Física*. Retrieved from <http://drjorgezamoraprado-ceap.com/wp-content/uploads/2018/10/Principios-pedag%C3%B3gicos-de-la-Educaci%C3%B3n-F%C3%ADsica.pdf>

ANEXO 1

AUTORIZACIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL “QUITUMBE”

Secretaría de
Educación
Recreación
y Deporte



Quito
Alcaldía Metropolitana



MEMORANDO No-445 R-UEMQ (24-25)

Quito 24 de enero de 2025

PARA: Lic. Andrea Guamán
ASUNTO: En el texto

Reciba un cordial saludo, mediante la presente me permito autorizar la elaboración de encuestas y observaciones a los estudiantes de 8vo EGB, paralelo “A”, en las horas de clase de Educación Física, respetando los principios éticos, la confidencialidad y el consentimiento de los participantes, de acuerdo a la normativa vigente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente



MSc. HORACIO IZA
RECTOR UEMQ (E)

MUNICIPIO DEL DISTRITO
METROPOLITANO DE QUITO
UNIDAD EDUCATIVA
MUNICIPAL QUITUMBE
RECTORADO

Elaborador por	Diana Mera	Secretaría Rectorado
Revisado y aprobado por	Horacio Iza	Rector

ANEXO 2

FICHA DE OBSERVACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

Datos Generales

Nombre del Estudiante:

Edad:

Fecha:

Actividad 1: Carrea de obstáculos

- **Descripción:** Diseñar un circuito en donde se coloque conos, hulas, pelotas, que incluya cambios de dirección (derecha, izquierda, atrás adelante), giros (90° o 180°) y elementos que requieran agacharse o saltar.
- **Instrucciones:** El estudiante debe completar el circuito en el menor tiempo posible siguiendo una ruta específica y respetando las indicaciones dadas



Actividad 2: Sigue la señal

- **Descripción:** Se divide el área en sectores numerados o marcados con colores, lanzar un objeto (pelota, hula) y el estudiante debe desplazarse al sector donde cae.
- **Instrucciones:** El estudiante debe observar dónde cae el objeto, identificar el sector correspondiente y ubicarse allí rápidamente.



CRITERIOS DE OBSERVACIÓN	ACTIVIDAD 1		ACTIVIDAD 2		OBSERVACIONES
	SI	NO	SI	NO	
1. Posición y movimientos en el espacio					
Reconoce su posición inicial con respecto a los objetos o compañeros.					
Identifica los puntos de referencia en el espacio.					
Se desorienta o pierde la noción de su ubicación					
2. Adaptación a cambios en el espacio					
Presenta dificultad para adaptarse a cambios espaciales					
Requiere de más tiempo o guía para los diferentes cambios.					
Se adapta con rapidez a los cambios en la distribución del espacio.					
Evita obstáculos correctamente sin salirse del recorrido.					
3. Uso de indicaciones					
Sigue las señales visuales para orientarse (marcas, compañeros).					
Responde correctamente a señales auditivas (instrucciones verbales, silbatos).					
Se guía por el movimiento propio o de otros (indicaciones kinestésicas).					
4. Toma de decisiones en el espacio					
Escoge rutas efectivas para moverse de un punto a otro.					
Presenta problemas para planificar rutas efectivas.					
5. Aspectos motores					
Mantiene una postura adecuada durante las actividades.					
Presenta desequilibrios constantes					
Sus movimientos son continuos					

ANEXO 3

ENCUESTA

TEMA: Diseño de guía de ejercicios metodológicos para reforzar la capacidad coordinativa orientación en la Educación Física en estudiantes de 8vo de básica "A" de la Unidad Educativa Municipal "Quitumbe".

TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

ENCUESTA

Edad: 12 años

Género: _____

Instrucciones: Lee y marca con una "X" la opción que mejor represente tu opinión, te presentamos la siguiente asignación de valores:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

PREGUNTAS	ALTERNATIVA DE RESPUESTA				
	1	2	3	4	5
1. Se me hace difícil reconocer la derecha e izquierda, cuando me piden desplazarme a cualquier dirección.					
2. Sé cómo llegar a un lugar después de haber estado allí.					
3. Cuando me muevo en línea recta y me piden cambiar de dirección (por ejemplo, giro a la izquierda) me siento capaz de hacerlo.					
4. Me resulta fácil entender las diferencias entre moverme hacia atrás, adelante y los lados, cuando tengo objetos de por medio.					
5. Me siento bien al momento de saltar con piernas juntas o alternándolas, con diferentes obstáculos.					
6. Disfruto jugar con la pelota, pasándola de derecha a izquierda y recordando, consignas (por ejemplo: nombres, lugares, cosas, etc.).					

7. Me es fácil realizar actividades que requieran coordinación de movimientos simultáneos como saltar y atrapar un balón.					
8. Cuando corro mientras driblo un balón, me siento capaz de coordinar mis brazos y piernas, sin perder el balón.					
9. Me gusta realizar diferentes movimientos, actividades físicas y juegos, donde se involucre cambios de dirección o velocidad.					
10. Me siento capaz de representar gráficamente un recorrido (por ejemplo; colocarse detrás del cono, girar por los platos, tres pasos hacia adelante, etc.) y seguir el mismo hasta llegar a la meta.					

Gracias por tu participación.

ANEXO 4

FOTOGRAFÍAS

Figura 17

Actividad 1



Figura 16

Actividad 1



Figura 19

Actividad 2



Figura 18

Actividad 1



Figura 20

Actividad 2

