

**LA PSICOMOTRICIDAD COMO ELEMENTO DE DESARROLLO DE LA
MOTRICIDAD DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL GRADO 10
DEL LICEO SAN RAFAEL DE ALICANTE**

JUAN PABLO ROJAS BARRERA

EDWARD ALFONSO SANTAMARÍA VILLAMIL

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UNIMINUTO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE.

BOGOTÁ DC,

2017

**LA PSICOMOTRICIDAD COMO ELEMENTO DE DESARROLLO DE LA
MOTRICIDAD DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL GRADO 10
DEL LICEO SAN RAFAEL DE ALICANTE**

JUAN PABLO ROJAS BARRERA

EDWARD ALFONSO SANTAMARÍA VILLAMIL

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

TUTOR

MAURO FREDDY GARCIA CELIS

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UNIMINUTO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE.

BOGOTÁ DC,

2017

Hoja de aceptación de jurados

Firma Jurado

Bogotá DC, 2017

AGRADECIMIENTO

Quiero inicialmente dar gracias a Dios siendo el principal pilar de mi vida, a continuación también dar un agradecimiento póstumo a mi madre **María de Jesús Barrera** quien me dio la vida y me formo como persona, además de darme la fuerza y la constancia para lograr las metas que me proponga, también a mi padre **Jaime Antonio Rojas Cruz**, ejemplo de fuerza y constancia para superar todas las dificultades que se me presenten, finalmente a quien fue el tutor de esta monografía el docente **Mauro Freddy García Celis**, por sus aportes, su constancia y su apoyo durante la realización de esta monografía.

Juan Pablo Rojas Barrera

Primeramente a Dios por ser mi mano derecha quien me conduce por el camino correcto y por qué en cada paso que de él estará para cuidarme, difícilmente sin él no habría podido llegar hasta estas instancias de culminación tan importantes en mi vida, de manera muy importante a mis madre **ALBA ROCIO VILLAMIL GALEANO** y mi padre **CARLOS SANTAMARIA DIAZ** por todo el apoyo y esfuerzo que ellos me dieron a lo largo de esta carrera el cual fue incondicional donde nunca me dijeron que no, ellos son mi vida mi motor por quienes lucho cada día, enseguida a mi novia **EMILSEN PARRA NOVA** ya que fue una mujer en la que encontré siempre palabras de aliento y de superación en los momentos difíciles en donde bajaba la cabeza y ella me daba mucha fortaleza.

Edward A. Santamaría Villamil

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta monografía inicialmente a mi padre **Jaime Antonio Rojas Cruz**, gran ejemplo de vida y de fuerza para enfrentar las dificultades que se presenten en la vida, y también como un homenaje póstumo a mi madre **María de Jesús Barrera Ariza** y mi hermano **Jaime Leonardo Rojas Barrera** quienes desde donde estén dan su apoyo y fuerza para que logre terminar con éxito todo lo que me proponga en mi vida

Juan pablo Rojas Barrera

Dedico esta monografía a mi madre **ALBA ROCIO VILLAMIL GALEANO** y a mi padre **CARLOS SANTAMARIA DIAZ** ya que sin la ayuda y apoyo de ellos sería muy difícil poder cumplir este sueño tan anhelado propuesto en mi vida, también porque son mi ejemplo a seguir son mi mayor inspiración y todo en mi vida.

Edward A Santamaría Villamil

RESUMEN ANALITICO ESTRUCTURADO. (RAE)

<p>1. Autores</p> <p>Juan Pablo Rojas Barrera</p> <p>Edward Alfonso Santamaría Villamil</p>
<p>2. Tutor</p> <p>Mauro Freddy García Celis</p>
<p>3. Título del proyecto</p> <p>LA PSICOMOTRICIDAD COMO ELEMENTO DE DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL GRADO 10 DEL LICEO SAN RAFAEL DE ALICANTE</p>
<p>4. Resumen del trabajo de grado</p> <p>La presente monografía es desarrollada por medio del tipo de investigación cuantitativo en un enfoque empírico analítico y el método que se va a utilizar durante la intervención del proyecto es cuasi experimental con instrumentos para evaluar y analizar los datos por medio de una batería, aplicada en los estudiantes de 10A del Liceo San Rafael De Alicante, finalmente el instrumento a usar es el test MABC-2.</p> <p>Para la realización de la presente monografía se realizó una búsqueda de información que sustentara y mostrara el trabajo de psicomotricidad en adolescentes, al encontrar esta información se procede a realizar el test MABC-2 por medio del cual se espera encontrar en que nivel de desarrollo se encuentran los alumnos, posterior a esto y por medio de análisis estadístico básico se procede a elaborar la propuesta de intervención, la cual será aplicada en el colegio durante la clase de educación física, para lograr que los estudiantes tengan un mejor desempeño académico.</p>
<p>5. Palabras clave</p> <p>Educación física, psicomotricidad, motricidad, adolescentes</p>
<p>6. Problemática: antecedentes y pregunta de investigación</p> <p>Antecedentes: Dentro del marco de antecedentes se encuentran diferentes tesis realizadas en la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, la Universidad Técnica de Ambato en Ambato Ecuador, la Universidad Técnica de Cotopaxi Ecuador, la Universidad Nacional de Loja en Ecuador y finalmente un artículo científico realizado en Madrid España en los cuales se da evidencia del trabajo de psicomotricidad en la edad adolescente</p> <p>Pregunta problema: ¿Cómo la psicomotricidad influye en el desarrollo de la motricidad global de los estudiantes del grado 10 del Liceo San Rafael de Alicante?</p>

7. Objetivo general

Analizar la motricidad global y su relación con la psicomotricidad durante las clases de educación física de los estudiantes de grado 10 del Liceo San Rafael de Alicante

8. Referencias conceptuales

Educación física es la disciplina pedagógica que mediante el cuerpo en movimiento busca una mejora no solamente en las capacidades físicas del alumno, también propicia un desarrollo integral del estudiante.

Psicomotricidad la psicomotricidad es una ciencia que se encarga de buscar el mejor desarrollo integral de cada individuo en pro de sí mismo y de la sociedad de la cual hace parte, siendo este formado desde la experimentación y la práctica de las actividades normales de su cotidianidad

Motricidad proceso que es desarrollado con los alumnos en pro del beneficio de su desarrollo tanto motriz como psicológico y social,

Adolescencia No solo es un período en el que el individuo se debe adaptar a los cambios corporales, sino una fase de grandes decisiones y cambios en búsqueda de la independencia psicológica y social.

9. Metodología

La presente monografía es desarrollada por medio del tipo de investigación cuantitativo en un enfoque empírico analítico y el método que se va a utilizar durante la intervención del proyecto es cuasi experimental con instrumentos para evaluar y analizar los datos por medio de una batería, aplicada en los estudiantes de 10A del Liceo San Rafael De Alicante, finalmente el instrumento a usar es el test MABC-2.

10. Conclusiones

En la población adolescente se puede realizar trabajo de psicomotricidad en actividades diferentes como: la danza y los deportes, dentro de actividades que tengan como fin el desarrollo de diferentes capacidades entre las cuales se incluyen: las habilidades de comunicación, el rendimiento deportivo o la que nos interesa principalmente: la motricidad.

La mayoría de los alumnos del grado 10A se encuentran en un nivel bajo o medio bajo de desarrollo de su motricidad global, ante estos resultados se concluye que es necesario crear una propuesta de intervención que será desarrollada durante la clase de educación física en la que se usará la psicomotricidad para potenciar el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del grado 10A del Liceo San Rafael de Alicante, de modo que estos alcancen el nivel de desarrollo que se espera para su edad.

La psicomotricidad sirve como elemento de desarrollo de la motricidad, en pro del mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes puesto que se entregara una propuesta de intervención por medio de la cual se pretende desarrollar la motricidad global de los alumnos por

medio de ejercicios de psicomotricidad, en los que se incluye actividades como la danza o juegos pre deportivos, los cuales serán aplicados durante la clase de educación física asignada por el colegio

11. Prospectiva

esta monografía y su propuesta de intervención resultante pueden ser usadas como base o antecedente en futuros trabajos de investigación en los cuales se quiera realizar una intervención psicomotriz en estudiantes en edad adolescente, o en proyectos en los cuales se quiera evidenciar los efectos del trabajo psicomotor en estudiantes de secundaria, además de que al presentar la psicomotricidad como un elemento por medio del cual se pueden tratar diferentes temáticas y problemáticas presentadas dentro del campo de acción de la licenciatura en educación física recreación y deporte, el cual puede ser usado en diferentes poblaciones dentro de la clase de educación física para lograr que esta sea la base de una educación integral en búsqueda del cambio social que exige la actualidad.

12. Referencias bibliográficos

Contreras, Gómez y Gil (2008) *Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada*. Revista iberoamericana de educación. Volumen No 47. La Mancha. España.

Le Bouch, J. (1979). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona España. Editorial: Paidós

Secretaria de educacion Bogota. (2013). Educación Bogotá. Recuperado de http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/SECTOR_EDUCATIVO/ESTADISTICAS_EDUCATIVAS/2014/Loc10_Engativa_2013.pdf

Alcaldía mayor de Bogotá. (2017). Alcaldía mayor de Bogotá secretaria general. Recuperado de <http://www.bogota.gov.co/localidades/engativa>

Liceo San Rafael de Alicante. (2015). Liceo San Rafael de Alicante. Recuperado de <http://www.liceosanrafaeldealicante.edu.co/index.php/liceo/2012-08-29-20-37-15>

Secretaria de Educación Bogotá. (2015). Educación Bogotá. Recuperado de http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/SECTOR_EDUCATIVO/ESTADISTICAS_EDUCATIVAS/2015/Caracterizacion_Sector_Educativo_De_Bogota_2015.pdf

Secretaria de Educación Bogotá. (2015). Educación Bogotá. Recuperado de http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/SECTOR_EDUCATIVO/ESTADISTICAS_EDUCATIVAS/2015/10-Perfil_localidad_de_Engativa.pdf

Secretaria de planeación distrital. (2009). secretaria de planeación distrital. Recuperado de <http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/InformacionEnLinea/InformacionDescargableUPZs/Localidad%2010%20Engativ%E1/Monografia/10%20Localidad%20de%20Engativ%E1.pdf>

Pérez, C. R. (2004). *Psicomotricidad Teoría y praxis del desarrollo psicomotor en la infancia*. Ideas propias.

Rota, I. J. (2015). *La intervención psicomotriz: de la práctica al concepto*. Barcelona:

octaedro.

Chávez, H, A, M (27 de abril de 2013) TEORIAS QUE FUNDAMENTAN LA PSICOMOTRICIDAD. Obtenido de psicomotricidad en los niños el 12 de abril de 2017 de: <http://psicomotricidadeln.blogspot.com.co/2013/04/teorias-que-fundamentan-la.html>

Muntaner, J. J. (s.f.). educacio l cultura. Obtenido de revista mallorquina de pedagogía : http://ibdigital.uib.es/greenstone/cgi-bin/library.cgi?e=d-10100-00---off-0educacio--00-2----0-10-0---0---0direct-10----4-----3-11--10-ca-250---50-about---00-3-1-01-00--4--0--0-0-01-10-OutfZz-8-00&a=d&c=educacio&cl=CL3.1.20&d=Educacio_i_Cultura_1986v5_6

Alcaide .M. (2 de junio de 2009). revista ried. Obtenido de REVISTA ELECTRÓNICA DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA : <http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n2/REID2art2.pdf>

Wieder, R. E. (2007). *CORPOREIDAD, MOVIMIENTO*. Obtenido de http://www.comie.org.mx/doc/portal/publicaciones/ec2002/ec2002_v12_t2.pdf
Congreso nacional de Colombia. (1994, 8 febrero). Ministerio de educación. Recuperado de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Congreso nacional de Colombia. (1995, 18 enero). Ministerio de educación. Recuperado de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). Metodología de la Investigación. Mexico: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Congreso nacional de Colombia. (2004, 30 diciembre). coldeportes. Recuperado de http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/normatividad_juridica/leyes/ley_934_2004

Secretaria distrital de salud. (2016). secretaria distrital de salud. Recuperado de http://www.saludcapital.gov.co/DSP/Diagnosticos%20distritales%20y%20locales/Local/2014/10_Diagnostico_Local_2014_Engativ%C3%A1_12abr_2016.pdf

Pazos-Couto, José, & Trigo, Eugenia. (2014). Motricidad Humana y gestión municipal. Estudios pedagógicos (Valdivia), 40(1), 373-387. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052014000100022>

Organizacion mundial de la salud. (s.f.). organizacion mundial de la salud. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Unicef. (s.f.). fondo de las naciones unidas para la infancia. Recuperado de <http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-adolescencia-temprana-y-tardia.pdf>

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	15
1 CONTEXTUALIZACIÓN	16
1.1 Macro contexto	17
1.2 Micro contexto	18
2 PROBLEMÁTICA	20
2.1 Descripción del problema.	20
2.3 Justificación	21
2.4 Objetivos	24
2.4.1 Objetivo general	24
2.4.2 Objetivos específicos	24
3. MARCO REFERENCIAL	25
3.1 Marco de Antecedentes	25
3.2 Marco teórico.	29
3.2.1 Educación Física.	30
3.2.2 Psicomotricidad.....	32
3.2.3 Motricidad.....	33
3.2.4 Adolescentes	36
3.3 Marco legal	38
3.3.1 Constitución política nacional de Colombia	39
3.3.2 Ley 115 de febrero 8 de 1994 ley general de educación.....	39
3.3.3 Ley 181 DE 1995	40
3.3.4 Decreto 1860 de 1994	41
3.3.5 Ley 934 de 2004.....	42
4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	43
4.1. Tipo de Investigación.....	43
4.1.1 Enfoque de la investigación	44
4.2. Método de Investigación.....	45
4.3. Fases de la investigación.....	46

4.4. Población y muestra.....	49
4.5 Instrumentos de recolección de datos	51
5. RESULTADOS.....	51
5.1 Técnicas de análisis de resultados.....	51
5.2 interpretación de resultados	52
5.2.1 Discusión.....	77
6. CONCLUSIONES	81
7 PROSPECTIVA.....	83
Bibliografía	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Voltar clavijas	54
Tabla 2 rangos voltar clavijas	54
Tabla 3 Resultados armar un triangulo	57
Tabla 4 rangos montar un triangulo	57
Tabla 5 Dibujar el trazado.....	60
Tabla 6 rango dibujar el trazado	60
Tabla 7 Atrapar pelota a una mano	63
Tabla 8 Rangos atrapar pelota a una mano	63
Tabla 9 Lanzar a diana.....	66
Tabla 10 rangos lanzar a diana.....	66
Tabla 11 Equilibrio sobre dos soportes.....	69
Tabla 12 Rangos equilibrio sobre dos soportes	69
Tabla 13 Andar atrás talón punta	72
Tabla 14 rangos andar atrás talón punta	72
Tabla 15 Saltar a la pata coja en zigzag	75
Tabla 16 rangos saltar a la pata coja en zigzag	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Instituciones educativas de Bogotá.....	16
Figura 2: Mapa conceptual variables del estudio.....	30
Figura 3: Relación variables del estudio	38

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1 Distribución de la población	50
Gráfico 2. Voltar clavijas	55
Grafico 3 Montar un triangulo	58
Grafico 4 Dibujar el trazado	61
Grafico 5 Atrapar pelota a una mano	64
Grafico 6 Lanzar a la diana	67
Grafico 7 Equilibrio sobre dos soportes.....	70
Grafico 8 Andar atrás talón punta.....	73
Grafico 9 Saltar a la pata coja en zigzag	76

INTRODUCCIÓN

La presente monografía fue realizada desde el espacio de prácticas profesionales en el Liceo San Rafael de Alicante, durante las cuales se evidencio que los estudiantes del grado 10A presentaron dificultades durante la realización de algunos ejercicios planteados para la clase, siendo esta seleccionada como la problemática de este proyecto de investigación.

Durante el desarrollo de esta monografía se buscó información que mostrara la relación entre la psicomotricidad y la motricidad, además de artículos científicos y proyectos de investigación que dieran evidencia del trabajo de psicomotricidad en la edad adolescente durante la clase de educación física, además de las leyes, artículos y decretos bajo los que se regirá el proyecto.

De este modo se busca demostrar por medio de la presente monografía los beneficios que puede traer para el desarrollo adecuado de los estudiantes el trabajo psicomotor en pro del mejoramiento de la motricidad de los jóvenes.

Para corroborar si realmente los estudiantes presentan dificultades en su motricidad se aplicó el test MABC-2 el cual evalúa distintos elementos de la motricidad, el cual arrojó como resultado que algunos de los estudiantes si presentan bajo nivel de desarrollo de su motricidad, ante lo cual se construyeron las conclusiones del proyecto además de la elaboración de la propuesta de intervención resultante la cual se constituye como la prospectiva del proyecto.

1 CONTEXTUALIZACIÓN

El proyecto de investigación: la psicomotricidad como elemento de desarrollo de la motricidad durante la clase de educación física en el grado 10 del liceo San Rafael de Alicante, se desarrolló en la ciudad de Bogotá Colombia en la cual según la Secretaria de Educacion Distrital hay una población total de 8 080 734 personas, la cual 1 695 501 niños y niñas están en edad escolar, los cuales están divididos en 2.170 establecimientos educativos están divididos de la siguiente forma:

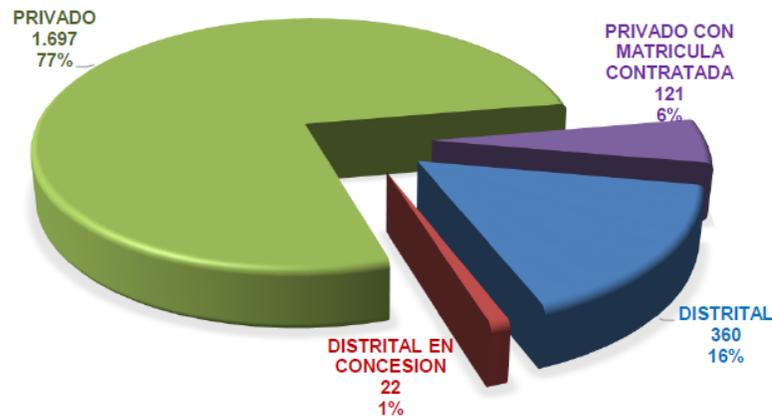


Figura 1 Instituciones educativas de Bogotá

Fuente: Caracterización sector educativo Bogotá, Secretaria de Educación de Bogotá, año 2015

Según la figura 1, se evidencia que un 17% de las instituciones educativas son distritales, ya sea en concesión o dirigidos por el distrito, un 6% son instituciones privadas que cuentan con matrícula contratada y finalmente el 77% son privadas siendo mayoría, el Liceo San Rafael de Alicante es una institución educativa de carácter privado, por lo que hace parte del último porcentaje.

En este capítulo se desarrollara el macro y micro contexto del proyecto, presentando aspectos de la localidad, la unidad de planeamiento zonal (UPZ), barrio y el colegio donde este será desarrollado.

Inicialmente al hablar del macro contexto se toma desde una perspectiva de la localidad decima de 10 de Engativá, se muestra cuáles son los limites, población general y escolar, además de las problemáticas que se evidencian en la localidad. A continuación de este, al desarrollar el micro contexto se presenta la Unidad de Planeamiento Zonal (UPZ), además del barrio donde se encuentra ubicado el colegio y la historia, ubicación, límites y cursos con los que este cuenta

1.1 Macro contexto

El macro contexto del proyecto encuentra una descripción de la localidad en la cual se desarrollara el proyecto, entre los datos que se mencionaran se encuentran: límites de la localidad, población, población en edad escolar, problemáticas y estratos poblacionales que se encuentran en la localidad.

El proyecto será realizado en la localidad 10 de Engativa la cual está ubicada en la zona noroccidental de la ciudad, y sus límites son:

-Por el norte con el humedal Juan amarillo con la localidad de Suba

- Por el sur la avenida el dorado con la localidad de Fontibón

- Por el occidente con el rio Bogotá con los municipios de Cota.

- Por el oriente con la Av. Cra 68 con las localidades de Barrios Unidos y Teusaquillo,

(Alcaldía, mayor de Bogotá, 2017)

La población de la localidad es según la Secretaria Distrital de Salud en el año 2014 es de 873 243 personas lo cual corresponde al 10,82% de la población total de la ciudad y esta se compone de 419 262 hombres correspondiente al 48% de la población y 453 981 mujeres que corresponde al 52% de la población de la localidad, de las cuales en edad escolar (3 a 16 años) es de 168 415, los cuales están divididos en 295 colegios oficiales y privados

Se resalta que en la localidad se presentan diferentes problemáticas como riñas, maltrato infantil y de pareja, además de hurtos y consumo de estupefacientes, la mayoría de la población de la localidad (95%) se encuentra categorizada en estratos bajos (1, 2 y 3), y de este 95% el 9% y el 3,2% están en condiciones de ingresos de pobreza y pobreza extrema respectivamente.

(Secretaria de cultura de Bogotá, 2016)

1.2 Micro contexto.

El proyecto es realizado en el Liceo San Rafael de Alicante el cual está ubicado en el barrio Santa María del lago cuya extensión consta de 51,64 hectáreas, el cual pertenece a la UPZ Boyacá real, la cual está ubicada en la parte central de la localidad, con una extensión de 454 hectáreas, las cuales equivalen al 12,6% del suelo de la localidad y limita, por el norte, con la calle 80; por el oriente, con la avenida Boyacá; por el sur, con la calle 66, y por el occidente, con la cra 96. Esta UPZ consta de 49 barrios (secretaria de planeación distrital, 2009)

El liceo San Rafael de alicante fue fundado en el año 2007, y en su primer año de funcionamiento contó con 47 estudiantes, en el año 2009 obtiene la aprobación oficial de primaria y en el 2012 obtiene la aprobación de bachillerato, actualmente en el año 2017 a diez

años de su fundación cuenta con aproximadamente 700 estudiantes, los cuales están divididos en los niveles de preescolar, básicas primaria y secundaria y media vocacional, el colegio cuenta con dos sedes uno destinado a los niveles de preescolar y básica primaria, ubicado en la Calle 73^a No. 74^a- 42 y la otra para básica secundaria y la media vocacional que se ubica en la Calle 73^a No 74^a- 47, las clases de educación física se realizan en un parque aledaño a las sedes, pero esto expone a los estudiantes a problemáticas como venta y consumo de estupefacientes, robos, entre otros.

El proyecto será realizado con el grado 10, el cual está dividido en dos cursos A y B, los cuales cuentan con 39 estudiantes en total, el grado A tiene un total de 19 estudiantes de los cuales 14 son hombres y 5 mujeres. Con este grado se realizara el proyecto de investigación. Su proyecto educativo institucional (PEI) se centra en el aprender para hacer: vanguardia del desarrollo social y económico de nuestro país. (Liceo San Rafael de Alicante, 2017)

La visión está centrada en ser una institución líder en la transformación social, en la equidad y en el respeto por la dignidad humana generadora de competencias saberes y dominios que permitan el desarrollo integral de los miembros de la comunidad Rafaelista. (Liceo San Rafael de Alicante, 2017), finalmente la misión de la institución busca lograr la formación de líderes integrales en las dimensiones humanas que permitan promover el desarrollo del talento humano y la construcción de una sociedad fraterna y justa. (Liceo San Rafael de Alicante, 2017)

2 PROBLEMÁTICA

Se debe resaltar que la problemática fue evidenciada mediante las prácticas profesionales en el liceo San Rafael de Alicante, se realizó el diagnóstico por medio de observación participativa en las clases, en la cual se evidencia que durante la clase de educación física en los grados 10 los estudiantes manifiestan dificultad ante la ejecución de algunos de los ejercicios propuestos, por lo tanto, la presente monografía tiene como finalidad la creación de una propuesta de intervención en la que se use la psicomotricidad para influir en el desarrollo de la clase de educación física en búsqueda de la mejora de la motricidad gruesa de los alumnos.

2.1 Descripción del problema.

En el colegio la clase de educación física tiene una duración de 3 horas, las cuales están divididas en dos días, para el curso 10A una hora los jueves y dos horas los viernes, durante algunas de las clases se realizan circuitos de ejercicios que están encaminados al acondicionamiento físico, dentro de los que se encuentran ejercicios de fuerza, coordinación, resistencia, flexibilidad y velocidad, **en los cuales se evidencia que presentan dificultad en el equilibrio, ubicación espacial, puntería, coordinación**, estas dificultades pueden haber sido causadas por bajo o nulo trabajo de desarrollo motor en la educación primaria y en la primera infancia, esto deriva en problemas en la motricidad global de los jóvenes y en un bajo desempeño en el área de educación física, lo cual puede causar no solo problemas en el desarrollo motor de los estudiantes también en su desarrollo psicológico y social pues puede ser sometido a burlas por parte de sus compañeros. Ante esta situación se decide aplicar el test Movement assessment battery for children (MABC – 2), el cual evalúa la destreza manual, puntería y atrape y el equilibrio de los estudiantes, en la aplicación de este instrumento arrojó una serie de resultados los cuales evidencian que un porcentaje de alumnos presentan un

desempeño bajo o medio en las pruebas evaluadas, concluyendo que los estudiantes de este grado presentan un bajo desempeño motor, por lo cual se define como el objeto de la investigación del presente proyecto la creación de una propuesta de intervención en la que se usara la psicomotricidad para el desarrollo de la motricidad global de los estudiantes de grado 10A del Liceo San Rafael de Alicante. Por lo anterior subyace la siguiente pregunta:

¿Cómo la psicomotricidad influye en el desarrollo de la motricidad global de los estudiantes del grado 10 del Liceo San Rafael de Alicante?

2.2 Justificación

Inicialmente a hablar de psicomotricidad la cual es entendida como un potenciador del desarrollo integral del ser humano, eliminando la dualidad cuerpo – espíritu y se fundamentan en unir sus capacidades motoras con las cognitivas, teniendo así, un mejor desarrollo de la totalidad de las capacidades de los seres humanos, en palabras de Pérez (2004) se puede definir la psicomotricidad como la ciencia que ve al individuo en su totalidad psique – soma, donde desarrolla al máximo las capacidades del individuo, valiéndose de la experiencia para obtener un mayor conocimiento de las posibilidades dadas por su entorno, logrando una integración de sus capacidades motoras y psicológicas, creando un ser integral que analiza su cotidianidad para obtener el mayor provecho de sus capacidades mentales y corporales para desenvolverse adecuadamente en las situaciones que le sean presentadas.

En ese sentido se entiende que la psicomotricidad es un factor esencial para el ser humano logrando la interacción del movimiento con el pensamiento, asimismo el presente proyecto de investigación y la propuesta resultante son importantes debido a que llevan a los estudiantes del grado 10A un nuevo medio para el mejoramiento continuo de su motricidad de modo que logren tener un mejor desempeño en el ámbito deportivo, laboral y cotidiano.

Por otro lado, la motricidad global son las capacidades que permiten el control de los movimientos por medio de un proceso que se va llevando paso a paso, para alcanzar el nivel adecuado de desarrollo definido para su edad, siendo un aspecto importante en el desarrollo adecuado del estudiante, debido a que un buen desarrollo motor influye y beneficia el buen desarrollo psicológico, social y académico del individuo.

La motricidad es definida por Manuel Sergio (2007, como se cita en Pazos – Couto y Trigo 2014) como “el cuerpo en movimiento intencional, que procura la trascendencia, la superación, a nivel integralmente humano, y no del físico tan solo”, de este modo se sabe que es un aspecto importante en el desarrollo del individuo, que se puede entender como un proceso que se lleva paso a paso, para que el estudiante no solo se beneficie en su motricidad, también en sus aspectos psicológico, académico y social. Debido a esto se entiende que la motricidad es un elemento que hace parte de la psicomotricidad, puesto que se busca una mejora de las capacidades motrices del estudiante por medio actividades que potencian el desarrollo de estas, las cuales se evidenciarán en la propuesta de intervención que es diseñada en este proyecto de investigación puesto que usa la psicomotricidad como medio de trabajo y de mejora de la motricidad de los estudiantes. Logrando que los jóvenes del grado 10 A del liceo San Rafael de Alicante tengan un mejor desarrollo. Mostrando los efectos de la propuesta no solamente en la vida escolar, también en su vida cotidiana

Al ser la motricidad global un elemento que hace parte de la psicomotricidad, se busca un mejor desarrollo de las capacidades motrices del estudiante por medio de una propuesta, en la que se usa la psicomotricidad para potenciar el desarrollo integral.

Durante el desarrollo del proyecto de investigación se evidenciarán actividades, ejercicios y dinámicas que potencien un desarrollo de la motricidad global desde la intervención psicomotriz, los cuales se obtendrán desde la creación personal y ejercicios usados en investigaciones anteriores a la presente, estas actividades serán adecuadas y modificadas para ser funcionales en la clase de educación física con el grado 10 A del liceo San Rafael de Alicante.

repetida

Este proyecto de investigación es de conveniencia tanto para los estudiantes como para los investigadores puesto que permite a los estudiantes una nueva experiencia benéfica para ellos en cuanto a que les brinda la oportunidad de mejorar su desarrollo motor para que tengan más facilidad en la realización de los ejercicios que les sean propuestos en su clase de educación física y para los investigadores en cuanto a que permite realizar dentro del proceso de investigación un enriquecimiento de sus saberes prácticos y teóricos en el área de educación física, además de conocer más profundamente una de las tendencias por las cuales pueden desarrollar sus clases en su ambiente laboral.

Este proyecto beneficia mayormente a los estudiantes del grado 10A debido a que se realizara una propuesta de intervención en la que se usara la psicomotricidad para beneficiar a los estudiantes, al implementar nuevos ejercicios y metodologías a la clase de educación física, favoreciendo el desarrollo motriz de los estudiantes y el desarrollo de la clase, en búsqueda de una mejora de la motricidad de los estudiantes, para que la clase se desarrolle de manera más dinámica por medio de los juegos, ejercicios y demás actividades planteadas dentro de la propuesta.

Este proyecto de investigación aporta a la educación física mostrando una nueva opción para los docentes que laboren con estudiantes de los grados de secundaria y media vocacional en Colombia, al mostrar como desde la psicomotricidad se pueden desarrollar las clases correspondientes para estos grados en beneficio tanto de estudiantes como de profesores.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo general

Analizar la motricidad global y su relación con la psicomotricidad en las clases de educación física de los estudiantes de grado 10 del Liceo San Rafael de Alicante

2.4.2 Objetivos específicos

Identificar la relación entre la motricidad global y la psicomotricidad.

Diagnosticar el nivel de desarrollo de la motricidad global en los estudiantes por medio del test MABC-2.

Realizar una propuesta pedagógica que potencie el desarrollo de la motricidad global por medio de la psicomotricidad de los estudiantes del grado 10A

3. MARCO REFERENCIAL

Durante este capítulo se desarrollaran los aspectos de antecedentes, teóricos y legales que hacen parte del presente proyecto de investigación. El marco de antecedentes, en el que se mencionan algunos proyectos de investigación que se realizaron previamente y que involucran temas o poblaciones cercanas a este proyecto de investigación. Posteriormente se encuentra el marco conceptual, durante el cual se presentan diferentes posturas y definiciones acerca de las variables que definen el proyecto, estas son: educación física, psicomotricidad, motricidad y adolescentes. Finalmente el marco legal en el que se presentan las diferentes leyes bajo las que se rige el proyecto.

3.1 Marco de Antecedentes

Teniendo en cuenta la búsqueda de información realizada previamente, la cual incluye los conceptos de educación física, psicomotricidad, motricidad y adolescentes, en las bases de datos: psicodoc, dialnet, redalyc, scielo, y google scholar, a continuación presentaremos los antecedentes más próximos a nuestro proyecto de investigación

La primera investigación que tiene temas relacionados es *“La Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”*”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza”, realizada en la Universidad Técnica de Ambato en Ambato, Ecuador, cuyo autor fue Villavicencio I, la cual buscaba demostrar como la psicomotricidad vivencial o relacional puede influir en la práctica del futbol sala, el objetivo de la investigación fue desarrollar la psicomotricidad en los grados 8, 9, 10 de la unidad educativa, cabe resaltar que en Ecuador estos grados pertenecen al rango de edad de 12 a 14 años de edad, finalmente el estudio concluye que es necesario promover la psicomotricidad vivencial en los estudiantes, pues esta se aprovecha como una técnica educativa que respeta la unidad del ser y que permite el desarrollo de habilidades comunicativas y de movimiento en favor de los entrenamientos y partidos de fútbol sala en que participen los estudiantes, esta tesis fue incluido debido a que trabaja la psicomotricidad con adolescentes, en una población similar a la del proyecto, además concluye que la psicomotricidad es una herramienta a usar en la educación física para permitir un adecuado desarrollo de las habilidades motoras y comunicativas de los estudiantes.

A continuación se encuentra el proyecto de investigación denominado *“La natación como medio para mejorar las habilidades psicomotrices en los estudiantes de la Escuela Municipal Alicia Marcuard de Yerovi del cantón salcedo en el periodo académico 2015 – 2016”* el cual fue realizado en Universidad Técnica de Cotopaxi, ubicada en Latacunga, Ecuador, que tuvo como fin la creación de un manual que sería usado para la enseñanza de la natación, teniendo en cuenta las leyes del desarrollo psicomotor, concluye que es importante la práctica de actividad física para un adecuado desarrollo físico y mental para mejorar el rendimiento físico y

académico de los alumnos. Se incluye puesto que dentro de su población está el rango de edad en el que se encuentran los estudiantes participantes del proyecto, y en sus conclusiones muestra que al trabajar la psicomotricidad en estas edades obtiene beneficios para los estudiantes, como lo es el mejoramiento de sus capacidades físicas y cognitivas, apoyando el desarrollo integral de los alumnos con el fin de un mejor desempeño en sus actividades cotidianas.

Luego fue encontrado el proyecto de investigación denominado *“La danzaterapia y su incidencia en la psicomotricidad de las niñas, niños y adolescentes con discapacidad intelectual moderada del centro psicopedagógico Catamayo, periodo octubre 2010 – marzo 2011”* propuesta alternativa” el cual fue realizado en la Universidad Nacional de Loja la cual se ubica en Loja, Ecuador. Este proyecto de investigación tuvo como objetivo: conocer como incide la danzaterapia en la psicomotricidad de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad intelectual moderada del Centro Psicopedagógico de Catamayo. Esta investigación presento diferentes conclusiones dentro de las que se encuentra la aplicación de la técnica de danzaterapia en el Centro Educativo permitió obtener un mejor desarrollo de las habilidades motrices; desplazamiento, equilibrio, ritmo y nociones espaciales, en los alumnos investigados. Fue incluido debido a que incluye la población de adolescentes en su grupo de trabajo y también a que presenta otra forma de realizar trabajo de psicomotricidad desde la danzaterapia, además al ser realizado en población en condición de discapacidad demuestra que la psicomotricidad beneficia a todo tipo de población,

Posteriormente se encontró la investigación denominado *“La psicomotricidad acuática: estrategias pedagógicas para la potenciación del desarrollo comunicativo de los participantes del ambiente complejo aula húmeda”*, el cual fue realizado en la Universidad Pedagógica

Nacional en Bogotá Colombia. Esta investigación tuvo como objetivo desarrollar procesos comunicativos en los participantes del Ambiente Complejo Aula Húmeda por medio de una propuesta pedagógica basada en la psicomotricidad en el agua. Dentro de sus conclusiones menciona que es necesario establecer e implementar estrategias pedagógicas que permitan el desarrollo de la comunicación en Aula Húmeda por medio de las experiencias generadas en la psicomotricidad en el agua, siendo esta un factor determinante para el aprendizaje significativo, puesto que contribuye a la comprensión de movimientos y conocimientos, permitiendo así que estos sean utilizados en otros contextos. Fue incluido puesto que presenta el trabajo psicomotor en otros ámbitos y con población diversa, mostrando además otros beneficios que pueden ser obtenidos desde el trabajo de psicomotricidad que en este caso fueron las habilidades comunicativas.

Finalmente el *artículo Adolescence, motor coordination problems and competence*, escrito por Ramón y Ruiz, el propósito de este artículo fue proporcionar una visión de las diferentes dimensiones del desarrollo motor adolescente en la influencia de la evolución de la coordinación motora en esta etapa de la vida, su metodología fue una revisión de la investigación centrada en el estudio de la coordinación y la competencia motora en la etapa adolescente, la población fueron adolescentes de 13 a 17 años, el cual fue una revisión de estudios realizados previamente, donde concluye que los problemas de coordinación pueden causar disminución en el desarrollo académico y en la interacción social, con un impacto negativo en su auto percepción y la vida social y emocional de los adolescentes, este artículo fue incluido debido a que presenta varios estudios que demuestran los beneficios de un buen desarrollo psicomotriz en la edad adolescente, además de que sus conclusiones presentan que para los adolescentes es

fundamental mantener un adecuado desarrollo motor que permite interactuar adecuadamente con las exigencias de su entorno cultural.

3.2 Marco teórico.

Dentro del marco teórico se encuentran las diferentes definiciones encontradas para las variables que intervienen en el proyecto, estas se logran teniendo en cuenta diferentes perspectivas de varios autores a lo largo de la historia.

Las variables por las que se desarrolla el proyecto incluyen la psicomotricidad, educación física, motricidad y adolescentes, algunas de las definiciones que se encontraron para las variables se encuentran en la siguiente figura:

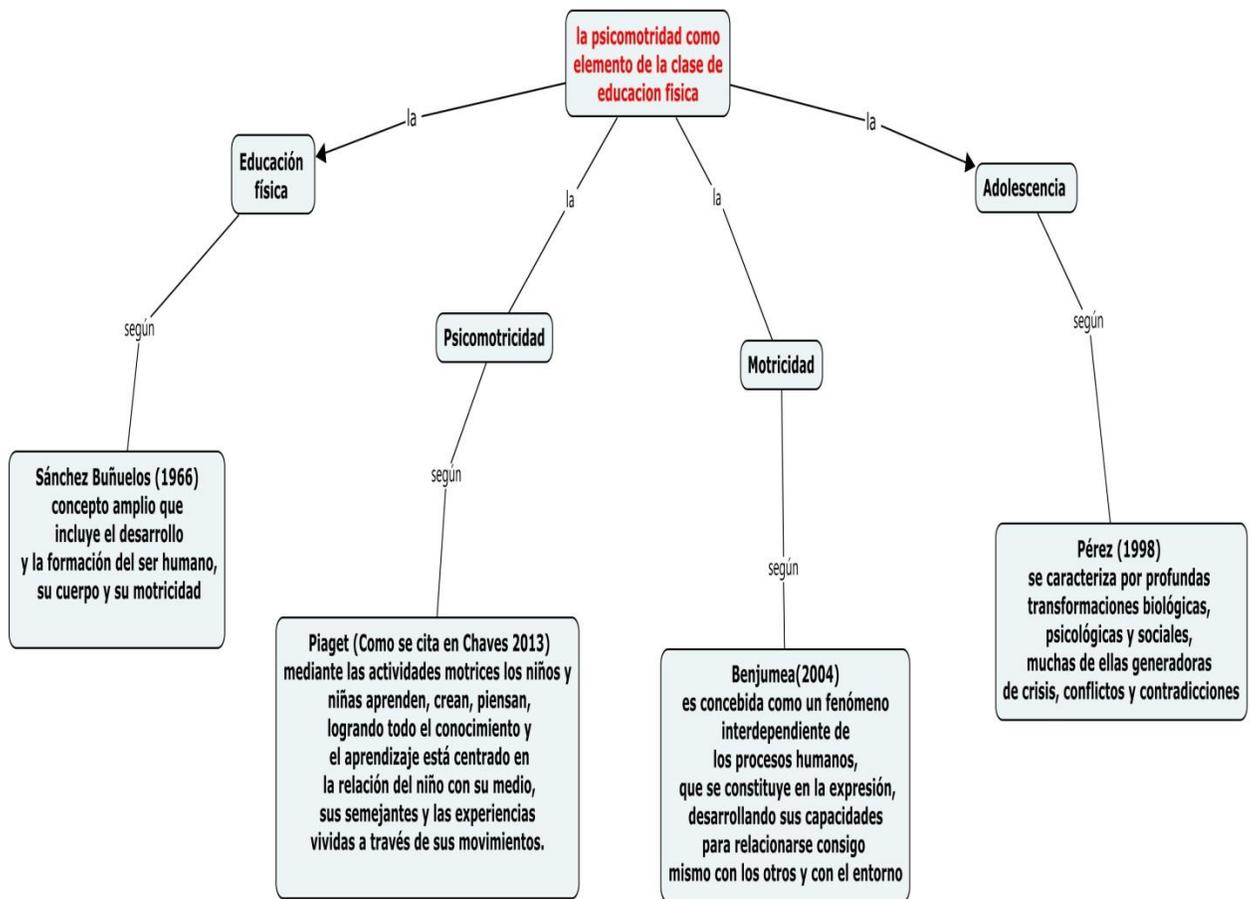


Figura 2: Mapa conceptual variables del estudio

Fuente: elaboración propia

3.2.1 Educación Física.

Según Nixon & Jewllet (1980, p. 28) la única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física es llevada a cabo principalmente por medio de situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos, sabiendo que esta es considerada una disciplina, la cual está ayudando desde un ámbito educativo a la formación global del ser humano y que usa el cuerpo como una herramienta que será desarrollada y que potenciará el desarrollo de las capacidades del estudiante se debe tener en

cuenta lo dicho por Sánchez Buñuelos (1966) que considera a la educación física como un concepto amplio que incluye el desarrollo y la formación del ser humano, su cuerpo y su motricidad, siendo que estas, no se pueden separar del desarrollo del estudiante y él no debe estar ligado a una edad, ni a una materia formal dentro del sistema educativo.

El desarrollo se representa como la acción formativa a lo largo de la vida del individuo, es decir que la educación física hace parte del desarrollo continuo de la persona, por esto se diferencia de otro tipo de educación, siempre está siendo vivida y desarrollada en la cotidianidad del estudiante, siendo el resultado de la interacción del alumno con su entorno, por esto al tener en cuenta a Lagartera (2000) dice que la educación física es la pedagogía de las conductas motrices, debido a que trata de optimizar y mejorar las conductas motrices de los estudiantes, por eso el profesor de Educación física debe ser un experto observador de las conductas motrices de sus estudiantes, para que pueda sugerir o plantear nuevas situaciones que deriven en la mejora de las conductas observadas en función de un determinado proyecto o logro de modo que la clase sea más interesante para el estudiante.

Finalmente y teniendo en cuenta lo dicho por Vannier & Fait, (2010) la educación física es parte del currículo escolar y su finalidad es el desarrollo de los jóvenes en sus aspectos físico, social, mental y moral, de modo que se obtengan ciudadanos balanceados, inteligentes, saludables y responsables. Debido a esto se puede decir que la función de la educación física es generar un estado de vida óptimo para las personas, de modo que estas sean estables y tengan un buen estado de salud, garantizando no solo un buen estado físico, también que tengan un buen desempeño en sus relaciones interpersonales e intrapersonales, es por esto que la educación física es la disciplina pedagógica que mediante el cuerpo en movimiento busca una mejora no

solamente en las capacidades físicas del alumno, también propicia un desarrollo integral del estudiante.

3.2.2 Psicomotricidad

Según la asociación española de psicomotricidad citada por Pérez 2004 “la psicomotricidad está basada en una visión global del ser humano e integra las dimensiones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad del individuo de desempeñarse adecuadamente en cualquier contexto”, por lo cual se puede entender como una tendencia integradora de las capacidades del estudiante, siendo propicia para un desarrollo integral, además teniendo en cuenta lo dicho por Pérez (2004) quien dice que “la psicomotricidad se puede definir como la ciencia que considera al individuo en su totalidad, que permite el máximo desarrollo de las capacidades de los individuo, para conseguir así, un mejor conocimiento y aprovechamiento de sus probabilidades en relación consigo mismo y con el medio en que este permanece”.

Por esta misma línea, la psicomotricidad es una ciencia que se encarga de buscar el mejor desarrollo integral de cada individuo en pro de sí mismo y de la sociedad de la cual hace parte, siendo este formado desde la experimentación y la práctica de las actividades normales de su cotidianidad, es por esto que al tener en cuenta lo **dicho** por Quiroz (1979) quien **dice** que la psicomotricidad es esencialmente la educación del movimiento para una mejor utilización de las capacidades físicas, se dice que la psicomotricidad es el desarrollo de las capacidades psicológicas, sociales e intelectuales de la persona por medio de la educación del movimiento, de

modo que se obtenga un desarrollo integral de la persona con mejor y mayor manejo de todos los aspectos de su cuerpo y su cotidianidad.

En síntesis, en palabras de Piaget (Como se cita en Chaves 2013) mediante las actividades motrices los niños y niñas aprenden, crean, piensan, logrando todo el conocimiento y el aprendizaje está centrado en la relación del niño con su medio, sus semejantes y las experiencias vividas a través de sus movimientos. La psicomotricidad es el modo de lograr el desarrollo integral de las capacidades del alumno, para que aproveche mejor sus movimientos en pro de sus relaciones interpersonales, intrapersonales y de su bienestar tanto físico como psicológico.

3.2.3 Motricidad

Según Benjumea (2004) La motricidad es concebida como un fenómeno interdependiente de los procesos humanos, que se constituye en la expresión, desarrollando sus capacidades para relacionarse consigo mismo con los otros y con el entorno, incluyendo al movimiento como uno de sus componentes. Esta deja de ser entendida como un fenómeno de

aspecto neurofuncional y físico biológico y se observa como una magnitud de la condición Humana

Basado en lo anterior y teniendo en cuenta lo dicho por Murcia y Jaramillo (2008) quien “considera que la motricidad se caracteriza por la intención y el significado, producto de un desarrollo evolutivo, debido a que reflexionan de sus vínculos entre naturaleza y cultura, entre el patrimonio biológico e histórico”. Teniendo en cuenta lo dicho la motricidad se explica como la percepción consciente del ser humano en un movimiento deliberado y expresivo en el espacio, tiempo en los cuales se ven implicados la percepción, la memoria, emoción y la afectividad.

Con lo dicho anteriormente lo expuesto por Wieder (2007), da a conocer que la motricidad es entendida como la forma en la que se expresa el ser humano, como un episodio preparado y consiente, que además de las características físicas, incluye factores subjetivos, dentro de un desarrollo de dificultad humana. Con base a esta circunstancia el cuerpo no es objeto, sino conocimiento de sí como sujeto. Los nuevos modelos se consideran que el movimiento es una de las principales manifestaciones que emplea la motricidad, la cual se centra en un ser humano.

3.2.3.1 Motricidad fina

El concepto de motricidad fina se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no son de gran amplitud y que generan reclutamiento de gran cantidad de unidades motoras para su realización, requieren gran coordinación, en palabras de Da Fonseca (1988) la adquisición de la pinza digital, aquellos movimientos de cara y muñeca que facilitan la coordinación óculo - manual son aquellos movimientos en los se ven involucrados mayormente

los dedos y los músculos de la cara. Lo cual también es afirmado por Pentón Hernández (1998). Quien define la motricidad fina a la acción de cortos grupos musculares de la cara y los pies. De acuerdo a esto generar movimientos precisos de las manos, cara y los pies.

La motricidad es dividida en dos tipos, la motricidad fina y la motricidad gruesa las cuales serán definidas a continuación.

3.2.3.2 Motricidad gruesa

La motricidad gruesa se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, y todos los sentidos. Caminar, correr, rodar, saltar, girar, deportes, expresión corporal, entre otros están en esta categoría. Son todos aquellos movimientos que no necesitan gran reclutamiento de unidades motoras para su realización.

Le Boulch (1979) “plantea que la motricidad por su lado permite que el hombre se realice en un ámbito donde el deseo de trascendencia desempeña un papel primordial” teniendo cuenta lo planteado por el autor la motricidad gruesa es entendida de manera expresiva por el ser humano, debido que por medio de cual se efectúan acciones intencionadas y consientes, debido a particularidades físicas que incorporan componentes de dificultad humana con base a que el cuerpo debe ir coordinando desplazamientos y en movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, entre otras que abarcan esta clase.

Para adición Piaget (1969 citado por Contreras, Gómez Y Gil 2008) el cual aporta una interpretación de manera concisa como por medio de la motricidad se va construyendo la identidad y desarrollando los métodos de comportamiento humano los cuales se presentan constituidos por procedimientos y sometimientos a esto debido a que no pueden ser apreciados sin un acercamiento fijo de las otras personas los cuales son el dominio afectivo unido con sentimientos, las emociones y dominio social que consiste en la relación con el ambiente, compañeros y grupos del desarrollo de la personalidad.

-

3.2.4 Adolescentes

La adolescencia es la etapa comprendida entre la niñez y la edad adulta, en palabras de Pérez (1998) se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, que en esencia son positivos. No solo es un período en el que el individuo se debe adaptar a los cambios corporales, sino una fase de grandes decisiones y cambios en búsqueda de la independencia psicológica y social. Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo a la Organización Mundial

de la Salud (OMS), la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, que está dividida en dos fases: temprana (10 a 14 años) y (15 a 19 años).

La adolescencia es una época de transformación en el progreso biológico, psicológico, sexual y social de un individuo después a la niñez en la que se inicia la pubertad. Su categoría de durabilidad es variable debido a las distintas consultas y opiniones médicas, científicas y psicológicas enmarcando generalmente el inicio de los 10 a 12 años esta concluye las 19 o 20 años. Esta es considerada como una etapa fundamental y transitoria en la vida de los seres humanos, posicionándose como elemento de estudio en el que vive en una actualización de información muy seguida. También las pláticas sobre ella, la madurez física, emocional y cognitiva, la cual esta depende de la vivencia del entorno cultural de cada persona.

Por su parte el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2011) aprecia que la adolescencia se dividen en dos grandes etapas y debido a esto las resalta de la siguiente manera:

Adolescencia temprana (10 a 14 años):

Es la inesperado incremento del crecimiento los cuales se manifiesta representándose en los cambios físicos y corporales, los cuales pueden llegar a producir, entusiasmo como ansiedad.

Adolescencia tardía (15 a 19 años):

En esta etapa, los cambios físicos más notables ya han sucedido, aunque el cuerpo sigue incrementándose, al igual que el cerebro que se reordena, ampliándose la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo.

Relación variables del proyecto

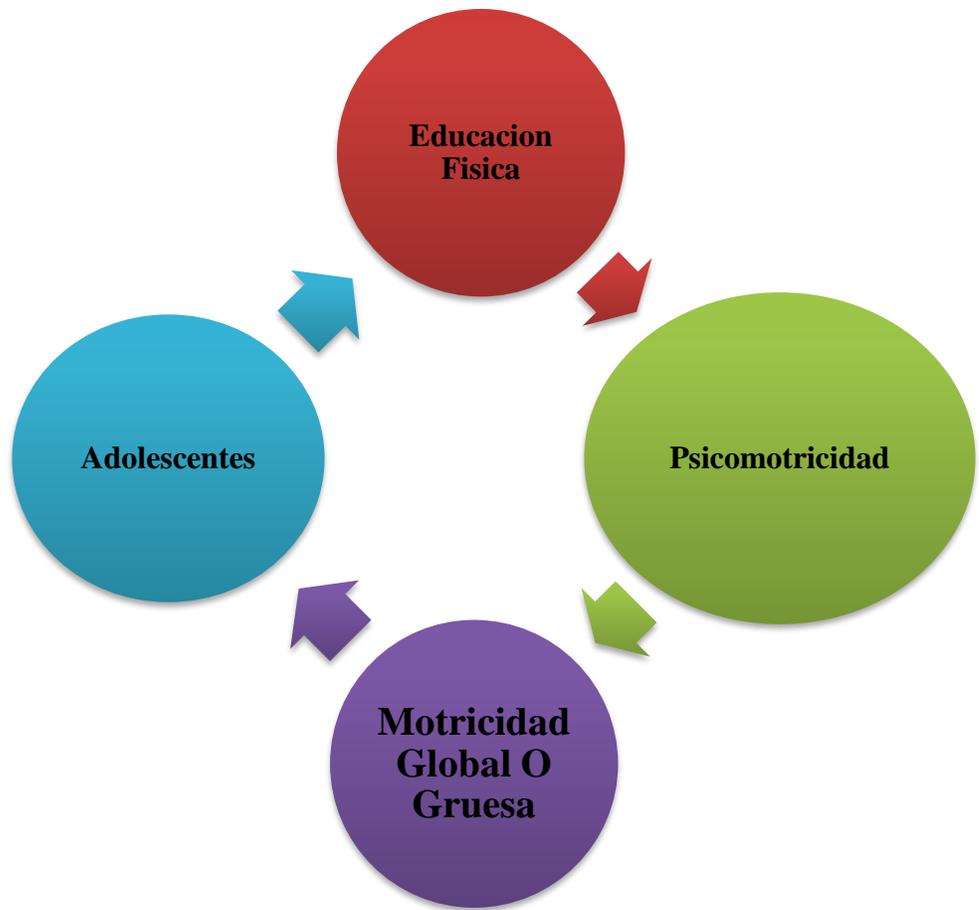


Figura 3: Relación variables del estudio

Fuente: Elaboración propia

3.3 Marco legal

En el marco legal del proyecto se basara en las siguientes leyes

Dentro de este apartado se encontraran las diferentes leyes bajo las cuales el presente proyecto de investigación se basara, se encuentran la constitución política de Colombia, la ley general de educación, la ley general del deporte y la ley de la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física, estas leyes garantizan la creación y continuidad de la educación fisica en

Colombia, garantizando el desarrollo corporal de los estudiantes de todos los niveles educativos en el país.

3.3.1 Constitución Política de Colombia

El presente proyecto de investigación actuara conforme al artículo 67 de la constitución política **nacional** de Colombia, por medio del cual se garantiza que la educación es un derecho, y que será obligatoria entre los 5 y los 15 años de edad y finalmente dice que el estado colombiano deberá velar por la calidad de la educación, el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los colombianos

3.3.2 Ley 115 de febrero 8 de 1994 ley general de educación

Dentro de la ley general de educación y sus diferentes disposiciones el presente proyecto de investigación se basara mayormente en los artículos:

Deberes.

Artículo 5° fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a diferentes fines, este proyecto de investigación atenderá más específicamente al fin número 12. el cual habla de: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Artículo 14° Enseñanza obligatoria. Modificado por La Ley 1029 de 2006. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con los diferentes especificaciones dadas en

este artículo, este proyecto cumplirá específicamente con el numeral B, en el cual se habla sobre el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

De la sección tercera de la ley 115 de 1994 se utilizarán:

ARTICULO 19. Definición y duración. La educación básica obligatoria corresponde a la identificada en el artículo 356 de la Constitución Política como educación primaria y secundaria; comprende nueve (9) grados y se estructurará en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana.

Artículo 22 el cual presenta los Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria, que se compone de los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica, nos presenta los objetivos específicos siendo específicamente tratado en el presente proyecto el numeral ñ: La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

ARTICULO 23. Áreas obligatorias y fundamentales. Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. El cual establece a la educación física como una de las áreas fundamentales de la educación colombiana.

3.3.3 Ley 181 DE 1995

Ley 181 general del deporte creada el 18 de enero de 1995, por el cual el congreso de la república de Colombia aprueba y se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Esta ley fue incluida debido a que presenta disposiciones para la implementación de la educación física en los siguientes artículos:

Artículo 3 Objetivos generales y rectores de la ley: Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 11. Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Pre-escolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

3.3.4 Decreto 1860 de 1994

De este decreto este proyecto de investigación usara el capítulo 3 proyecto educativo institucional artículo 14 específicamente en el numeral 6 el cual consta de: Las acciones

pedagógicas relacionadas con la educación para el ejercicio de la democracia, para la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y, en general, para los valores humanos

3.3.5 Ley 934 de 2004

Por medio de la cual se oficializo la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física, específicamente los artículos:

Artículo 1°. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

Artículo 2°. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Las leyes anteriormente nombradas son de vital importancia para la realización del proyecto debido a que por medio de estas se garantiza el acceso, idoneidad y pertinencia de la educación física, por lo que son imprescindibles para la realización de esta investigación, puesto que gracias a estas leyes se crea el espacio para que el proyecto sea desarrollado, además que presentan la reglamentación para la educación física en Colombia.

4. DISEÑO METODOLÓGICO.

En este capítulo se encuentra todo lo correspondiente a la metodología usada durante el proyecto de investigación, desde el tipo de investigación hasta la muestra usada, el test implementado movement assessment battery for children (MABC -2) que consto de una batería la cual arroja una serie de datos numéricos teniendo cuenta el número de intentos y repeticiones permitidos en cada prueba, este test arrojo una serie de datos estadísticos que permitieron analizar, qué porcentaje de los estudiantes de 10A contaba con una bajo nivel de motricidad gruesa, puntería, atrape, equilibrio, entre otras.

Con base a estos resultados del test de entrada se empezó una búsqueda rigurosa con el fin de identificar qué tipo de pruebas podrían implementarse para abarcar y suplir estas falencias que presentaron los estudiantes durante la aplicación del test de entrada, en el cual se tuvo como referencia que sus rangos de edades que oscilan entre los 14 y 18 años por la cual debido a estos análisis estadísticos que el mismo no arrojo, se realiza una propuesta pedagógica que se desarrollara por medio de sesiones de clase en que la psicomotricidad primara para el mejoramiento de las deficiencias determinadas en los estudiantes del grado 10A.

4.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se lleva a cabo es cuantitativo puesto que responde a las características dadas por Hernández Fernández y Baptista (2010) ya que expone una serie de procesos en los cuales utiliza un grupo de procedimientos estadísticos y verificables que dan una validez a la investigación, por lo tanto no se puede dejar pasar ningún paso, teniendo cuenta una estructura estricta iniciando con el planteamiento del problema, continuando con la recopilación de información y de datos y el análisis de estos y finalmente con la conclusión y la prospectiva del proyecto.

Se debe señalar que la investigación es cuantitativa, debido a que se desarrollara por diferentes instrumentos probatorios que conllevan a unos análisis de resultados y estadísticos, en donde por medio del test MOVEMENT ASSESMENT BATTERY FOR CHILDREN (MABC -2) se evidenciaron falencias en este caso de los estudiantes del Liceo San Rafael De Alicante. Por consiguiente, la investigación cuantitativa es de alta relevancia para esta monografía, ya que desde el primer momento en que se implementó el instrumento de evaluación de entrada se realizó una recolección de datos estadísticos los cuales fueron arrojados por el test y previamente correlacionados con las tablas de baremación, y posteriormente analizados por medio de gráficos para identificar en qué condiciones motrices se encontraban los estudiantes.

4.1.1 Enfoque de la investigación

Esta monografía se fundamenta en el enfoque empírico analítico, puesto que busca la determinación de los efectos de la psicomotricidad en el trabajo de motricidad global. Con un alcance descriptivo, debido a que el proyecto de investigación dará las bases para la elaboración

de una propuesta pedagógica, en este estudio solamente se describe el contexto, población recogiendo información de las variables a trabajar.

Cabe resaltar que la investigación cuenta con un enfoque empírico analítico debido a que los investigadores asumen la responsabilidad de plantear, definir y controlar en este caso el proceso de investigación, debido a este se permitirá ejecutar una respectiva búsqueda de manera objetiva y específica en el problema encontrado en la investigación. Teniendo en cuenta que en la aplicación del test permitirán una recolección de datos para su respectivo análisis y elaboración de correlaciones y conclusiones.

De acuerdo a la anterior pregunta surgen variables dependientes que por consiguiente vendrían siendo las que abarcan la problemática que es la baja “motricidad gruesa y adolescentes” que en consecuencia son la parte que presenta la problemática de esta investigación; por otra parte se logra obtener unas variables independientes en donde se señala la “educación física” como el espacio en el cual se desarrollara y la psicomotricidad como el método en el cual se abordara a dar posible solución a las falencias y problemáticas encontradas a los estudiantes del Liceo San Rafael De Alicante.

4.2. Método de Investigación

El método que se va a utilizar durante la intervención del proyecto es cuasi experimental con instrumentos para evaluar y analizar los datos por medio de una batería, aplicada en los estudiantes de 10A del Liceo San Rafael De Alicante, con el propósito de desarrollar una

propuesta con la psicomotricidad como elemento principal con la intención de suplir dichas falencias analizadas.

El método cuasiexperimental teniendo en cuenta los que dice Hernández , et al (2010) no se parte de una suposición o hipótesis, ya que no se propuso dentro de esta investigación o de quien hace la muestra, se toman dos variables independientes como educación física y psicomotricidad para visualizar la relación que puede tener con las variables dependientes, y el proyecto de investigación difiere de un experimento puro debido a que los estudiantes no se encuentran colocados por coincidencia, debido a que el grupo de este liceo ya se encontraba formado antes de realizar esta investigación y este no se podía modificar debido a que se estructura y cantidad de estudiantes esta pre establecido por la institución,

Debido a que las técnicas mediante las cuales se recopila información en un estudio cuasi experimental, son pruebas estandarizadas en este caso EL MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN (MABC -2) el cual evalúa tres dimensiones específicas del desempeño motor del estudiante, que son: destreza manual, puntería y atrape y equilibrio.

4.3. Fases de la investigación

Según Hernández et al (2010) las fases de una investigación cuantitativa son:

Fase 1: El planteamiento del problema o diagnóstico:

En esta fase que primo fue la parte de observar y opinar que ocurría con los estudiantes del Liceo San Rafael De Alicante, de tal modo se observó que la problemática implementada en

la investigación, la carencia de desempeño motor en la clase de educación física en los adolescentes de esta entidad educativa.

Fase 2: Recopilación de información:

De acuerdo a lo anterior esta se basa la mayor parte de la bibliografía pertinente al problema de investigación. Se encontró un instrumento para la recaudación de datos la cual es La batería de evaluación del movimiento para niños 2 (por sus siglas en ingles MABC -2). También todo lo que conlleva al marco de antecedentes.

Fase 3: Formulación de hipótesis o fase de elección de problema

En esta fase se realizó una búsqueda e indagación y se logró reconocer el problema, la cual se realizó una pregunta problema para así conseguir darle una orientación apropiada al proyecto ¿Cómo la psicomotricidad influye en el desarrollo de la motricidad global de los estudiantes del grado 10 del Liceo San Rafael de Alicante?, también se concedió la ejecución de un título, de objetivos generales y específicos del proyecto a lo cual se pretende llegar con esta investigación.

Fase 4: Recolección de datos cuantitativos

Contando con los permisos respectivos de cada padre de familia o acudiente de quien se encuentra bajo su responsabilidad de los estudiantes, se continua con la intervención al grupo 10A que tiene en su totalidad un estipulado una cantidad de 19 adolescentes en los cuales son 14 hombres y 5 mujeres, en donde en primera medida se realiza un test de entrada la cual es una batería de evaluación del movimiento para niños 2 (MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN MABC -2). Al terminar esta batería de entrada y según los datos arrojados por la misma se procede a analizar mediante datos numéricos y tablas de baremación su desempeño motor, se realiza una selección no probabilística con los todos los resultados generales, convirtiéndose en un curso causiexperimental teniendo en cuenta la investigación. Se diseñó una propuesta en donde por medio de la psicomotricidad conllevara a la mejora de su desempeño motor

Fase 5: Análisis de los datos o fase interpretación

En esta fase se logran analizar los datos obtenidos por el test de entrada: batería de evaluación del movimiento para niños 2 (MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN MABC -2). Los cuales permitieron localizar que un porcentaje de estudiantes no cuentan con un buen desempeño motor con dificultades en destreza manual, puntería y atrape y equilibrio entre uno y otro. Teniendo en cuenta lo anterior se implementa la realización de una

propuesta en donde la motricidad es el enfoque para suplir estas necesidades de los evaluados, el cual nos dirigirá a comparar sobre la teoría hallada sobre el problema de la investigación.

Fase 6: Reporte de resultados conclusiones

Con respecto a la fase anterior se realizan las conclusiones correspondientes y pertinentes buscando encontrar y demostrando la importancia de la psicomotricidad en adolescentes entre los 14 y 18 años para el desarrollo del desempeño motor teniendo en cuenta esta investigación en parámetros como lo son la destreza manual, puntería y atrape y equilibrio para los estudiantes evaluados.

4.4. Población y muestra

En el siguiente trabajo de investigación se optó por un grupo referencial de estudiantes del Liceo San Rafael De Alicante del grado 10A, el cual se encuentra ubicado en la localidad de Engativá más precisamente en el barrio Santamaria Del Lago de la ciudad de Bogotá.

La muestra es de tipo no probabilística a conveniencia pues esta fue escogida debido a que se realiza práctica profesional en el sitio donde se encuentran los estudiantes, esta consta del grado 10A que tiene un total de 19 estudiantes del grado 10 A del Liceo San Rafael de Alicante, los cuales 14 son hombres que equivalen al 73% de la población y 5 son mujeres las cuales seria el 27% restante., que se encuentran entre los 14 y los 18 años de edad.

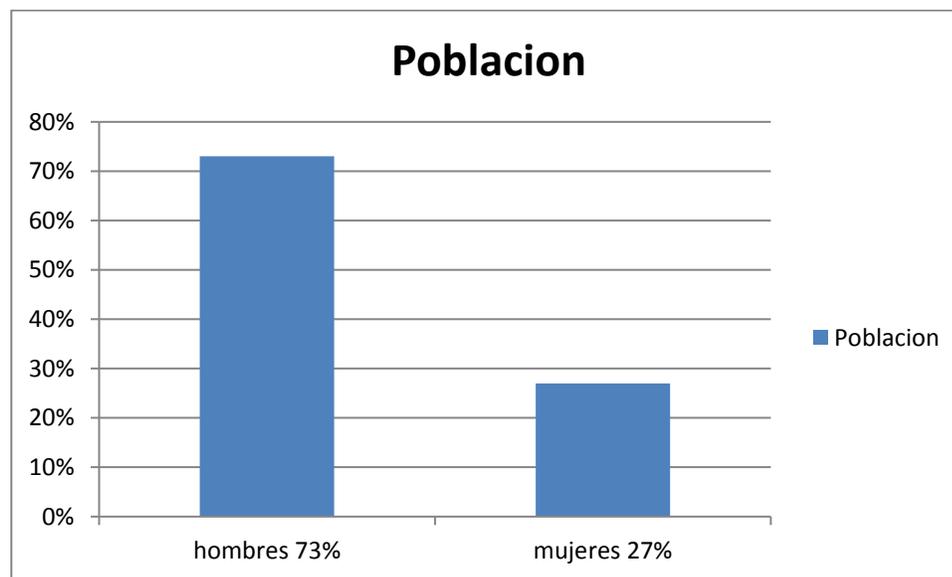


Gráfico 1 Distribución de la población

Fuente elaboración propia.

Los adolescentes que participaron en esta investigación la mayoría por ser menores de edad se pidió el permiso correspondiente con anterioridad a cada uno de sus padres de familia encargados y responsables de cada estudiante participante en esta investigación, donde por medio de un consentimiento informado se les aclaró que tipo de intervención se les aplicaría por medio de una test en este caso una batería de evaluación

del movimiento para niños 2 (MABC -2) y la realización de una propuesta, verificar como por la psicomotricidad influye en la motricidad global y/o el desempeño motor de los estudiantes del grado 10A del Liceo San Rafael De Alicante, además cada padre firmo el consentimiento para así poder realizar este proyecto investigativo.

4.5 Instrumentos de recolección de datos

El instrumento a usar es la batería de evaluación del movimiento para niños 2 (MABC - 2), esta batería en su primera edición fue realizado por: Sheila E. Henderson, David A. Sugden y Anna L. Barnett, y adaptado para la población española por: Luis Miguel Ruiz Pérez y José Luis Graupera-Sanz. La batería consta de 8 pruebas que evalúan el nivel de desempeño motor de los estudiantes, en tres áreas: destreza manual, puntería y atrape y equilibrio. Las pruebas que componen esta batería están diseñadas para tres diferentes rangos de edad, de 4 a 6, 7 a 10 y de 11 a 16 años, la dificultad e intensidad de las pruebas varía según el rango de edad al que se vaya a aplicar, mediante este se pudieron recopilar una serie de datos estadísticos los cuales están plasmados en cuadros, gráficas, datos numéricos y tablas de baremación teniendo como base el método causi- experimental y un enlace correlaciona, lo anterior se puede evidenciar a continuación.

5. RESULTADOS

5.1 Técnicas de análisis de resultados

Al ser utilizado como método de investigación de la presente monografía el método cuantitativo, en donde se muestra la relación entre las variables dependientes e independientes, por medio de análisis usando técnicas estadísticas básicas, en primer lugar se pasa la información

de físico a digital, creando un archivo en Microsoft Excel, posterior a esto se realiza la baremación de los estudiantes ubicándolos según los criterios de cada prueba del mejor desempeño al más bajo, posterior a esto se procede a graficar los resultados de cada prueba para tener un apoyo visual que facilite la lectura y el análisis de los resultados obtenidos, el análisis se realizó prueba por prueba para determinar que alumnos obtuvieron un buen desempeño en el test usado, cuales obtuvieron un desempeño medio y cuales un desempeño bajo durante la realización del test.

5.2 Interpretación de resultados

Para la prueba de inicio del proyecto se realizó el test MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN (MABC-2), esta batería en su primera edición fue realizada por: Sheila E. Henderson, David A. Sugden y Anna L. Barnett, y adaptado para la población española por: Luis Miguel Ruiz Pérez y José Luis Graupera-Sanz, esta batería consta de ocho pruebas para tres distintos rangos de edad, los cuales se dividen de la siguiente manera:

Rango 1: 4 a 6 años

Rango 2: 7 a 10 años

Rango 3: 11 a 16 años.

Para este proyecto de investigación se usara el rango número tres, el cual se adapta a la población que es objeto de la investigación, con el beneficio de que las pruebas son sencillas de aplicar y de interés para los alumnos. Además las capacidades evaluadas en esta batería responden a la problemática encontrada para este proyecto de investigación.

En este rango de edad (Rango 3) se usan 8 pruebas que constan de: voltear clavijas, montar un triángulo, seguir el trazado, tirar a diana, atrapar pelota, equilibrio en dos soportes, pasos hacia atrás punta talón, y saltar a la pata coja zigzag.

Este test evalúa tres dimensiones específicas del desempeño motor del estudiante, que son: destreza manual, puntería y atrape y equilibrio, siendo estas que corresponden a la motricidad fina, integración motora, coordinación, equilibrio y agilidad, aspectos fundamentales en el desarrollo motor adecuado del estudiante.

Prueba 1: Voltear clavijas.

Esta prueba consiste en sentar al alumno en frente del implemento, el cual es una tabla con 12 clavijas a las cuales debe dar la vuelta en el menor tiempo posible, se debe tomar el tiempo que le tomo a cada estudiante voltear las clavijas con cada mano siendo tomado solamente el menor de estos dos.

Baremos

Baremos		segundos
1	10A09	24
2	10A14	24
3	10A15	24
4	10A03	30
5	10A16	30
6	10A01	33
7	10A05	40
8	10A12	45
9	10A06	46
10	10A13	46
11	10A04	49
12	10A10	49
13	10A02	60
14	10A07	60
15	10A08	60
16	10A11	60
17	10A17	60
18	10A18	60
19	10A19	60

Tabla 1 Voltar clavijas

Fuente: Elaboración propia.

Rango	porcentaje
bajo	37%
medio	37%
alto	26,4%

Tabla 2 rangos voltar clavijas

Fuente: Elaboración propia

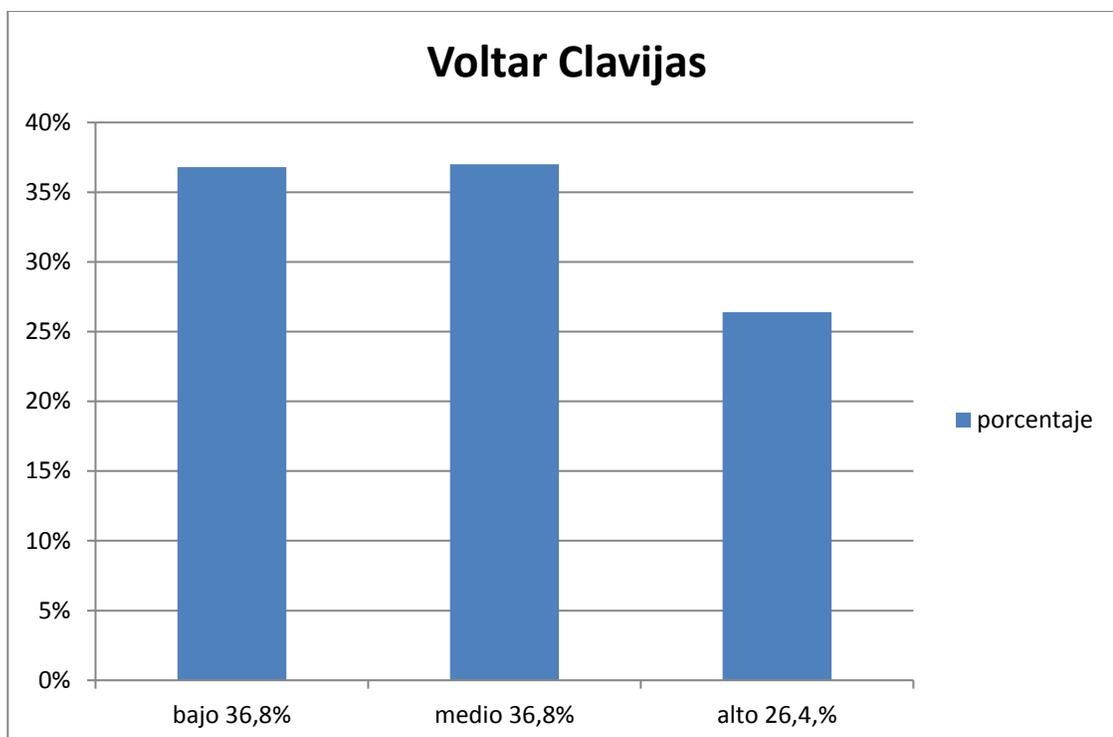


Gráfico 2. Voltar clavijas

Fuente: Elaboración propia.

En la prueba #1 se evidencia que el porcentaje de alumnos con un desempeño bajo y medio son un 73,6% de la población, lo cual muestra que en este curso los estudiantes no tienen un buen nivel de desarrollo en la capacidad evaluada en esta prueba (destreza manual).

En promedio los estudiantes gastaron 45,2 segundos en voltear la totalidad de clavijas en la prueba, la moda en esta prueba fueron 60 segundos con 7 participantes obteniendo este resultado, y como desviación estándar obtuvieron 14,04 segundos desempeño edad.

Prueba # 2: montar un triángulo:

Esta prueba consiste en armar un triángulo en el menor tiempo posible, para esto se cuenta con las bandas y los soportes de los que se compone, se toma el tiempo que demora el alumno en armar el triángulo de manera correcta.

baremos	Código estudiante	Segundos
1	10A09	24
2	10A14	28
3	10A15	28
4	10A03	30
5	10A01	34
6	10A16	35

7	10A13	48
8	10A12	49
9	10A04	50
10	10A08	50
11	10A17	50
12	10A18	50
13	10A10	51
14	10A06	55
15	10A02	57
16	10A07	57
17	10A05	60
18	10A11	60
19	10A19	60

Tabla 3 Resultados armar un triangulo

Fuente: Elaboración propia.

	porcentaje
bajo	58%
medio	26,30%
alto	15,70%

Tabla 4 rangos montar un triangulo

Fuente: elaboración propia

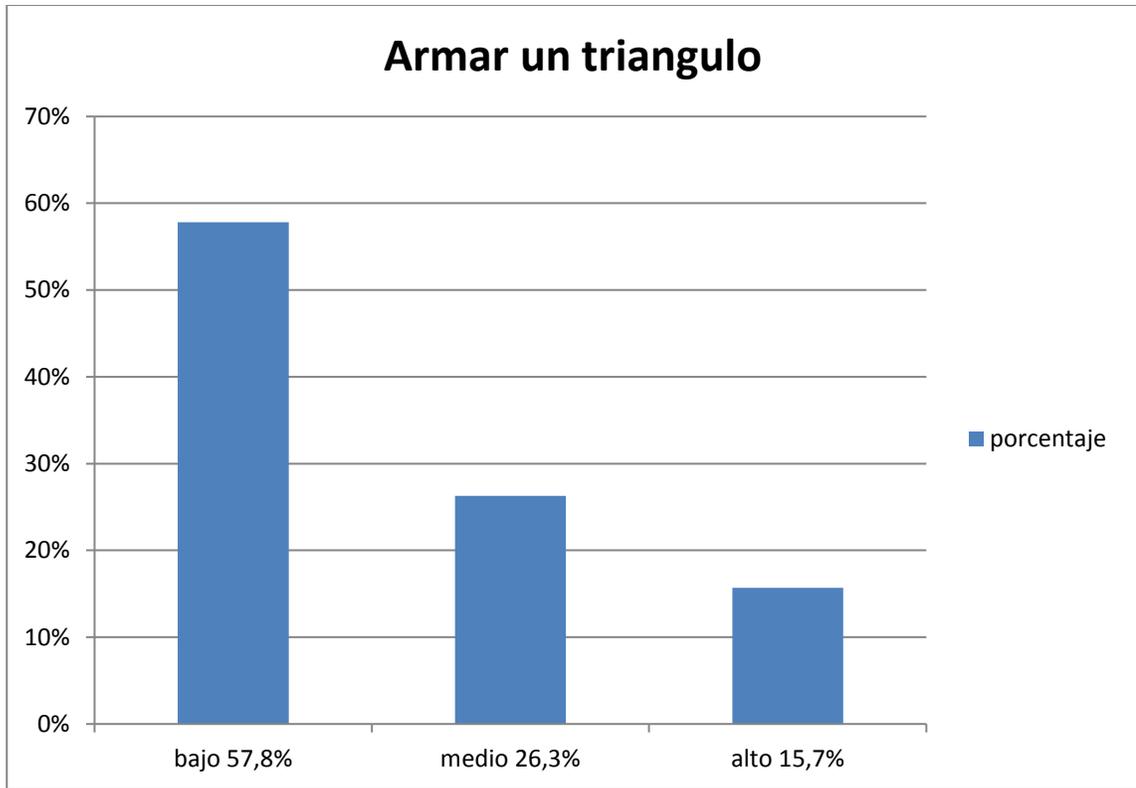


Grafico 3 Montar un triangulo

Fuente: Elaboración propia.

En la prueba # 2 se obtiene un mayor porcentaje en el rango bajo, 58% y en medio 26,3% sumando un 84,1% de la población, mostrando que la mayoría de los estudiantes no tienen un desempeño optimo en la capacidad evaluada en esta prueba.

En promedio los estudiantes gastaron 46,10 segundos en la elaboración del triángulo, la moda fueron 50 segundos con 4 estudiantes obteniendo este resultado, y con una desviación estándar de 12,16 segundos.

Prueba 3: dibujar el trazado

En esta prueba se da a los estudiantes un dibujo, el cual no está totalmente definido el contorno, el estudiante deberá completar el contorno del dibujo, el modo de calificación de esta prueba es los errores cometidos por el estudiante, un error consiste en salirse del contorno

delineado previamente. En esta prueba se graficó por porcentaje según el número de errores cometidos, un error con un porcentaje de 57,8% y con cero errores, correspondiente al 42,2%

Baremos	Código de estudiante	Errores cometidos
1	10A01	0
2	10A03	0
3	10A04	0
4	10A09	0
5	10A11	0
6	10A14	0
7	10A15	0
8	10A02	0
9	10A05	0
10	10A06	0
11	10A07	0
12	10A08	1
13	10A10	1
14	10A12	1
15	10A13	1
16	10A16	1
17	10A17	1
18	10A18	1
19	10A19	1

Tabla 5 Dibujar el trazado

Fuente: Elaboración propia.

Dibujar el trazado	porcentaje
1 error	57,80%
0 errores	42,20%

Tabla 6 rango dibujar el trazado

Fuente: Elaboración propia

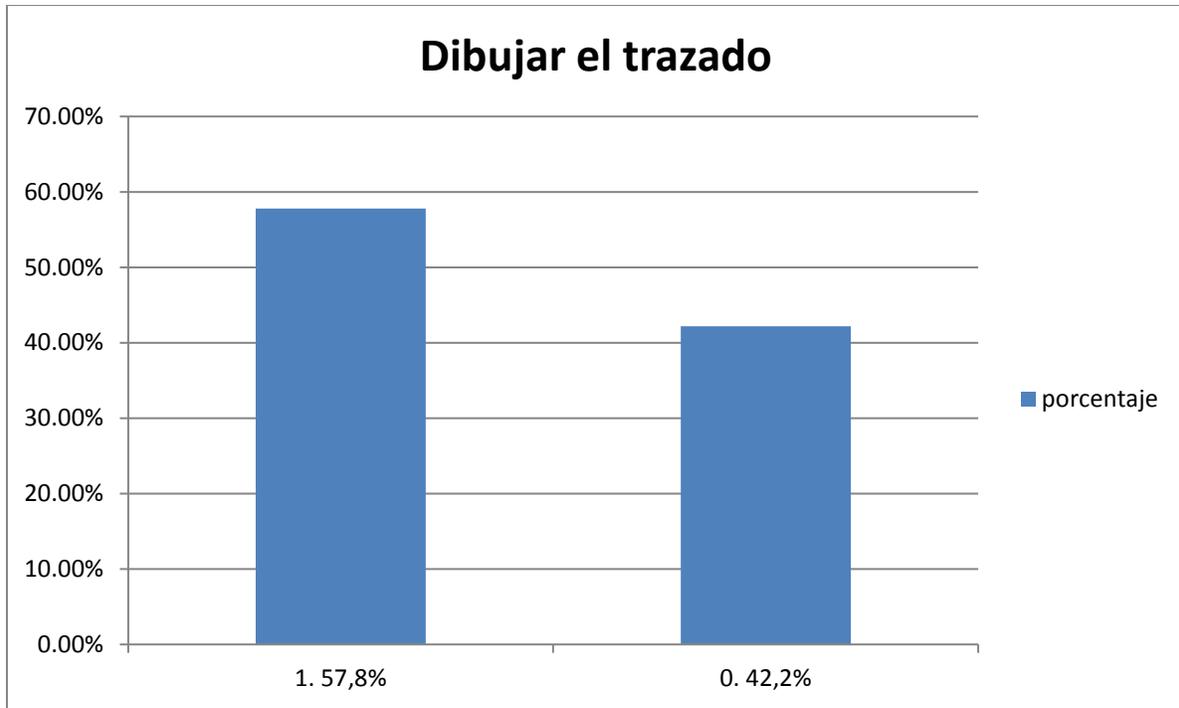


Grafico 4 Dibujar el trazado

Fuente: Elaboración propia.

En la prueba # 3

En esta prueba se evidencia que la mayoría de los estudiantes 57,8% presentaron dificultad en la realización de la prueba obteniendo un error durante la realización mientras que el restante 42,2% no presentaron ningún error en la realización del trazado.

En promedio los estudiantes de este grado obtuvieron 0,57 errores, la moda fue un error durante la realización de esta prueba y con una desviación estándar de 0,50

Prueba 4: atrapar pelota a 1 mano

La prueba consiste en ubicar al estudiante en frente de una pared y a una distancia aproximada de dos metros, el estudiante tendrá una pelota la cual deberá lanzar contra la pared y tomarla de nuevo antes de que rebote en el suelo, se da un tiempo de 30 segundos y se califica

con el número de atrapadas que el estudiante logre realizar correctamente antes de que se acabe el tiempo.

Baremos	código alumno	numero de atrapadas
1	10A09	5
2	10A14	5
3	10A15	5
4	10A01	4
5	10A12	4
6	10A16	4
7	10A03	3
8	10A05	3
9	10A13	3
10	10A02	2
11	10A04	2
12	10A06	2
13	10A08	2
14	10A11	2
15	10A10	1
16	10A17	1
17	10A18	1
18	10A19	1
19	10A07	0

Tabla 7 Atrapar pelota a una mano

Fuente: Elaboración propia.

	porcentaje
bajo	53%
medio	31,50%
alto	15,70%

Tabla 8 Rangos atrapar pelota a una mano

Fuente: Elaboración propia

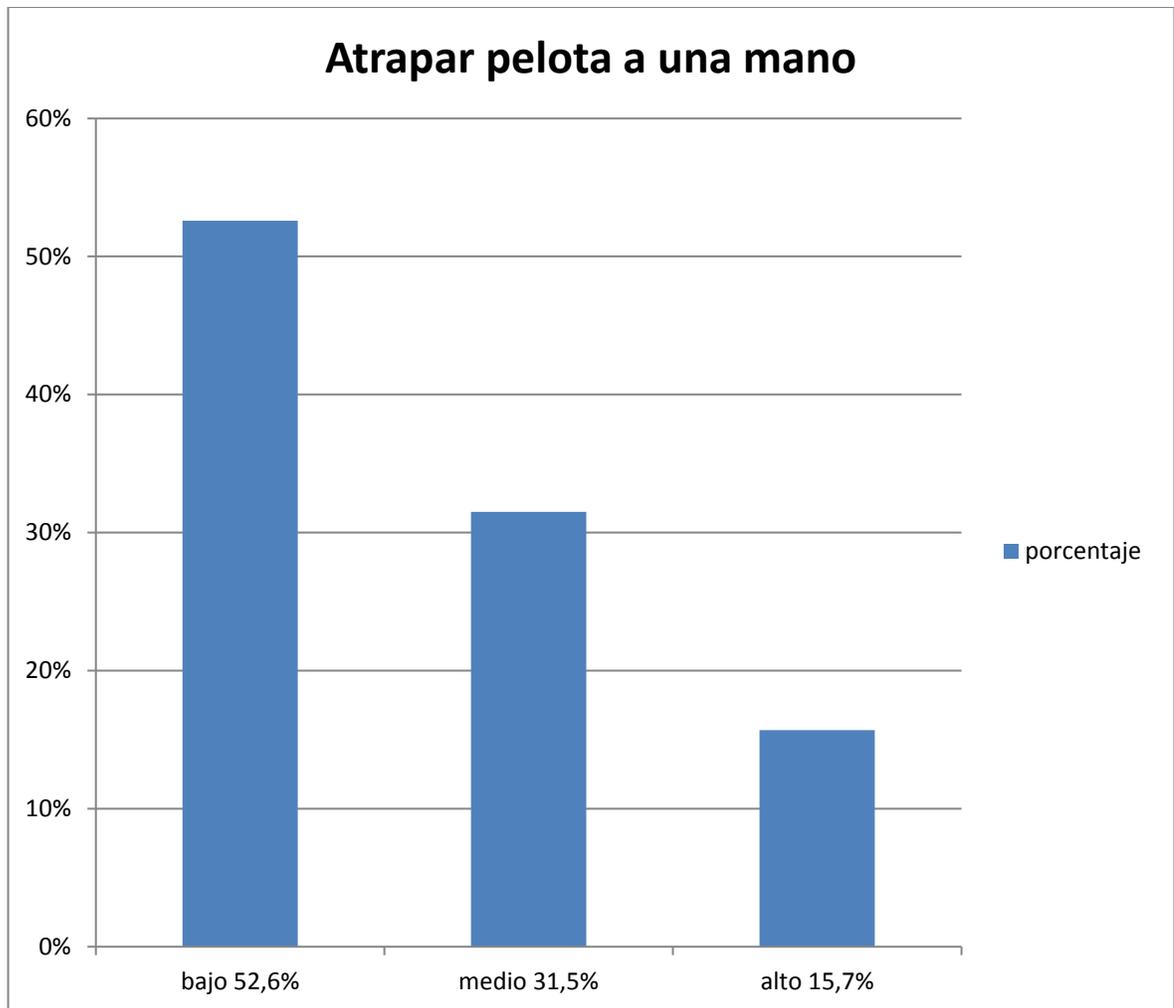


Grafico 5 Atrapar pelota a una mano

Fuente: Elaboración propia

En la prueba #4 se obtiene que en el rango bajo tiene un 52,6% de la población y el medio un 31,5% de los estudiantes siendo un total de 84,1% no tienen un buen desempeño en cuanto a la puntería y atrape.

En promedio en esta prueba los estuvieron 2,6 intentos correctos, la moda fue los 2 intentos con un total de 5 estudiantes obteniendo este resultado, y con una desviación estándar de 1,5.

Prueba 5: lanzar a diana.

La prueba consiste en ubicar una diana o blanco en la pared, y a dos metros al estudiante, este tendrá tres lanzamientos, debe lanzar y golpear el blanco, se cuenta el número de veces que el estudiante de en el blanco, si no golpea la diana se considerara nulo el intento.

Baremos	lanzar a diana	intentos correctos
1	10A05	3

2	10A08	3
3	10A12	3
4	10A03	2
5	10A14	2
6	10A13	2
7	10A01	1
8	10A04	1
9	10A09	1
10	10A11	1
11	10A02	1
12	10A06	1
13	10A16	1
14	10A17	1
15	10A15	0
16	10A07	0
17	10A10	0
18	10A18	0
19	10A19	0

Tabla 9 Lanzar a diana

Fuente: Elaboración propia.

	porcentaje
bajo	68%
medio	15,70%
alto	15,70%

Tabla 10 rangos lanzar a diana

Fuente: Elaboración propia.

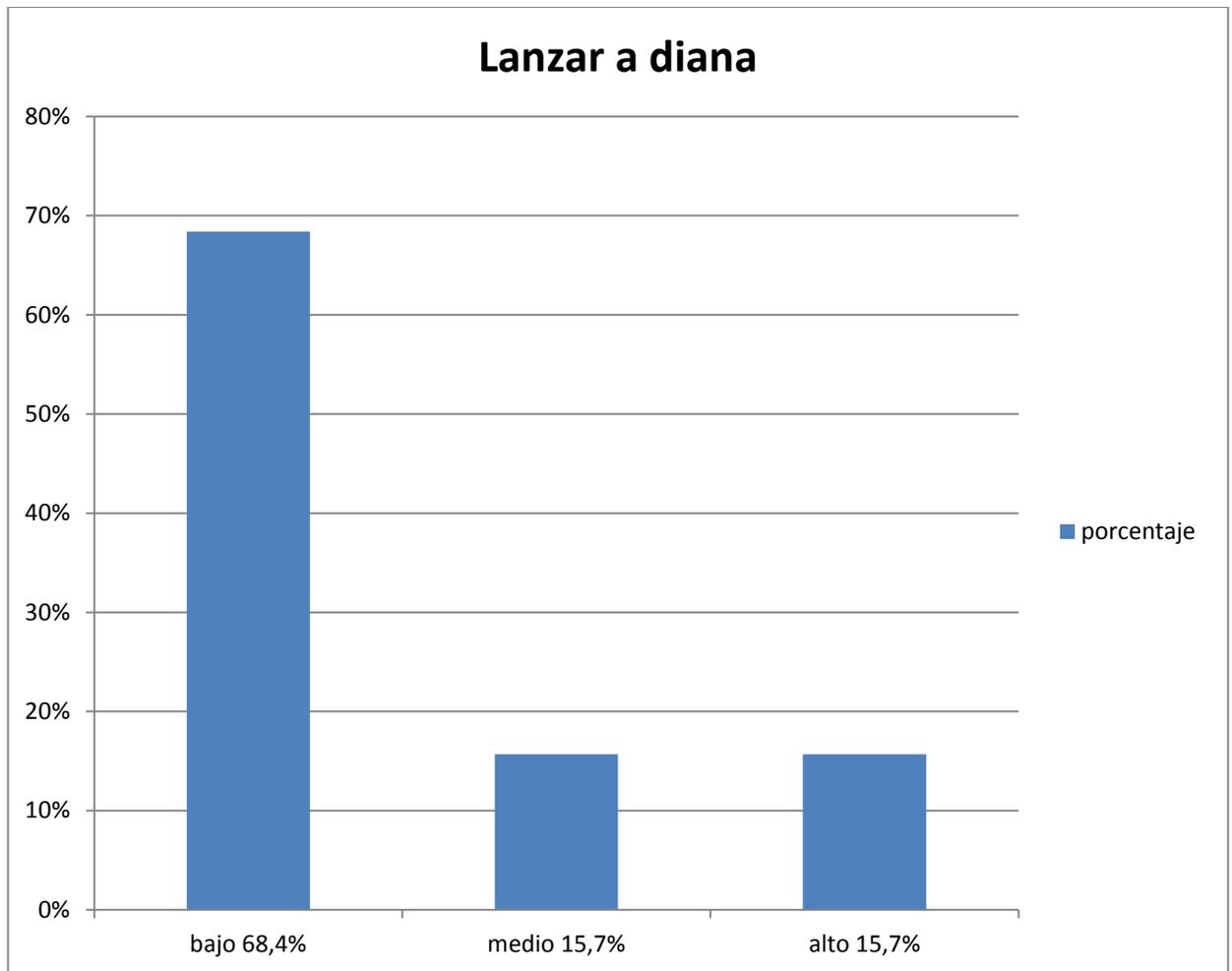


Grafico 6 Lanzar a la diana

Fuente: Elaboración propia.

En la prueba # 5 el rango bajo tiene un porcentaje de 68,4 y en el medio un 15,7% de este modo un 84,1% de la población no tiene un desempeño optimo en cuanto a la puntería y atrape.

En promedio los estudiantes obtuvieron 1,2 intentos correctos, con una moda de 1 intento correcto con 8 estudiantes obteniendo este resultado, y una desviación estándar de 1,03.

Prueba 6: equilibrio sobre 2 soportes.

Esta prueba consiste en ubicar un soporte que tenga el largo suficiente para que se ubiquen cómodamente los dos pies del estudiante, el modo de calificación de esta prueba es el tiempo que logre durar el estudiante manteniendo el equilibrio siendo el tiempo máximo 1 minuto, se toma el tiempo con un cronometro deteniéndose en el minuto o cuando el estudiante baje alguno de los pies del soporte al suelo.

Baremos	Código alumno	segundos
1	10A14	60
2	10A18	60
3	10A07	55
4	10A13	50
5	10A17	47
6	10A03	45
7	10A19	43
8	10A05	40
9	10A16	38
10	10A02	36
11	10A15	36
12	10A01	35
13	10A11	35
14	10A10	34
15	10A06	32
16	10A12	31
17	10A04	30
18	10A08	30
19	10A09	30

Tabla 11 Equilibrio sobre dos soportes

Fuente: Elaboración propia.

porcentaje	
bajo	58%
medio	21,05%
alto	21,05%

Tabla 12 Rangos equilibrio sobre dos soportes

Fuente: elaboración propia

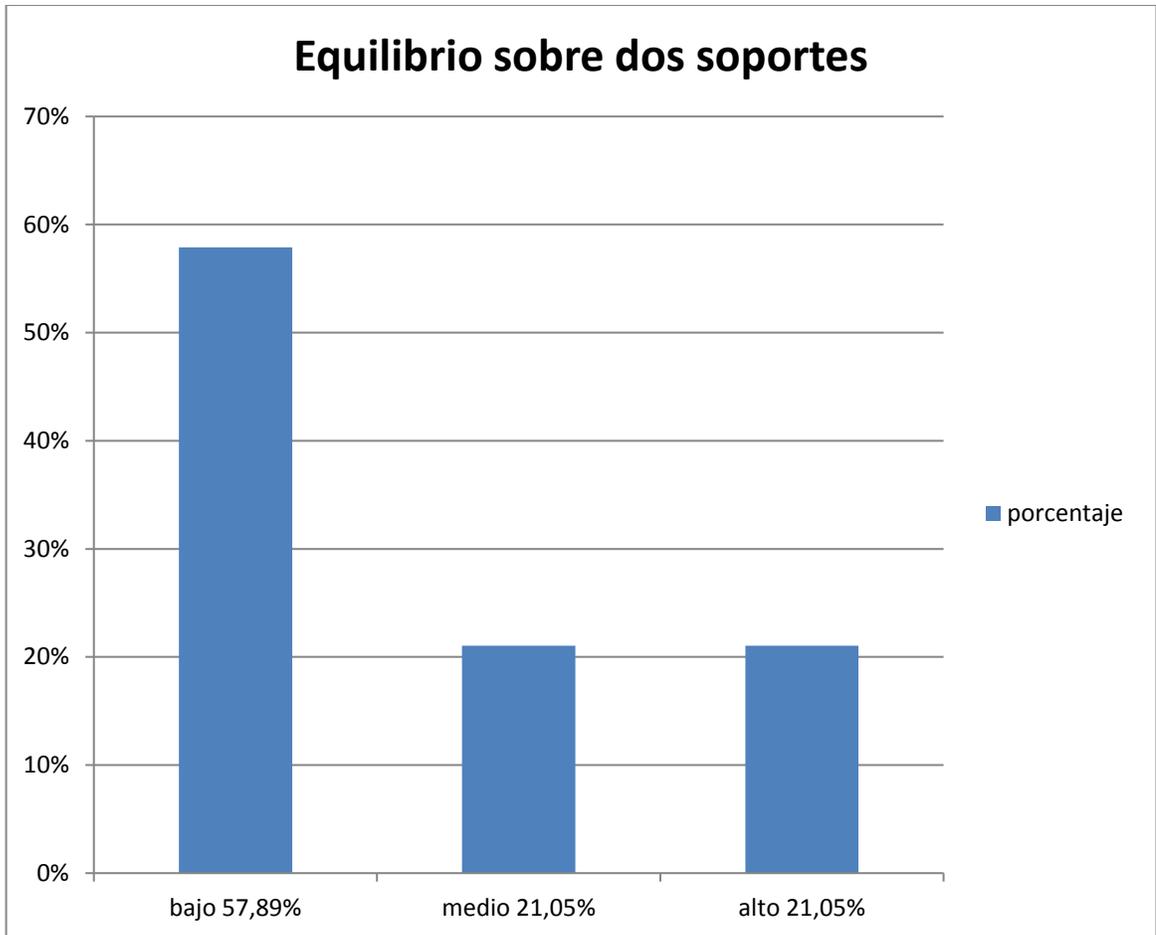


Grafico 7 Equilibrio sobre dos soportes

Fuente: Elaboración propia.

En la prueba #6 los resultados obtenidos demuestran que un 57,89% de la población está en un rango bajo de desempeño en esta prueba y un 21,05% esta en un rango medio, lo cual muestra que 78,94% de la población no tiene un buen nivel de desempeño en cuanto al equilibrio evaluado en esta prueba.

En promedio los estudiantes tuvieron 40,36 segundos de duración en equilibrio, la moda fueron los 30 segundos con 30 segundos y finalmente una desviación estándar de 9,92.

Prueba 7: andar atrás talón punta.

Esta prueba se desarrolla con una cinta en el suelo, esta debe tener un largor de dos metros, los estudiantes deben dar pasos hacia atrás pero siempre se deben tocar la punta de un pie con el talón del otro, se califica contando el número de pasos consecutivos que el estudiante logra dar antes de perder el equilibrio, se continua hasta terminar la distancia demarcada con la cinta.

Baremos	código alumno	numero de pasos correctos
1	10A16	10
2	10A18	10
3	10A06	9
4	10A05	7
5	10A09	7
6	10A12	7
7	10A04	6
8	10A13	6
9	10A14	6
10	10A17	6
11	10A01	5
12	10A02	5
13	10A07	5
14	10A10	5
15	10A15	5
16	10A03	4
17	10A08	4
18	10A11	4
19	10A19	4

Tabla 13 Andar atrás talón punta

Fuente: Elaboración propia.

	porcentaje
bajo	47,36%
medio	36,84%
Alto	7,69%

Tabla 14 rangos andar atrás talón punta

Fuente: elaboración propia

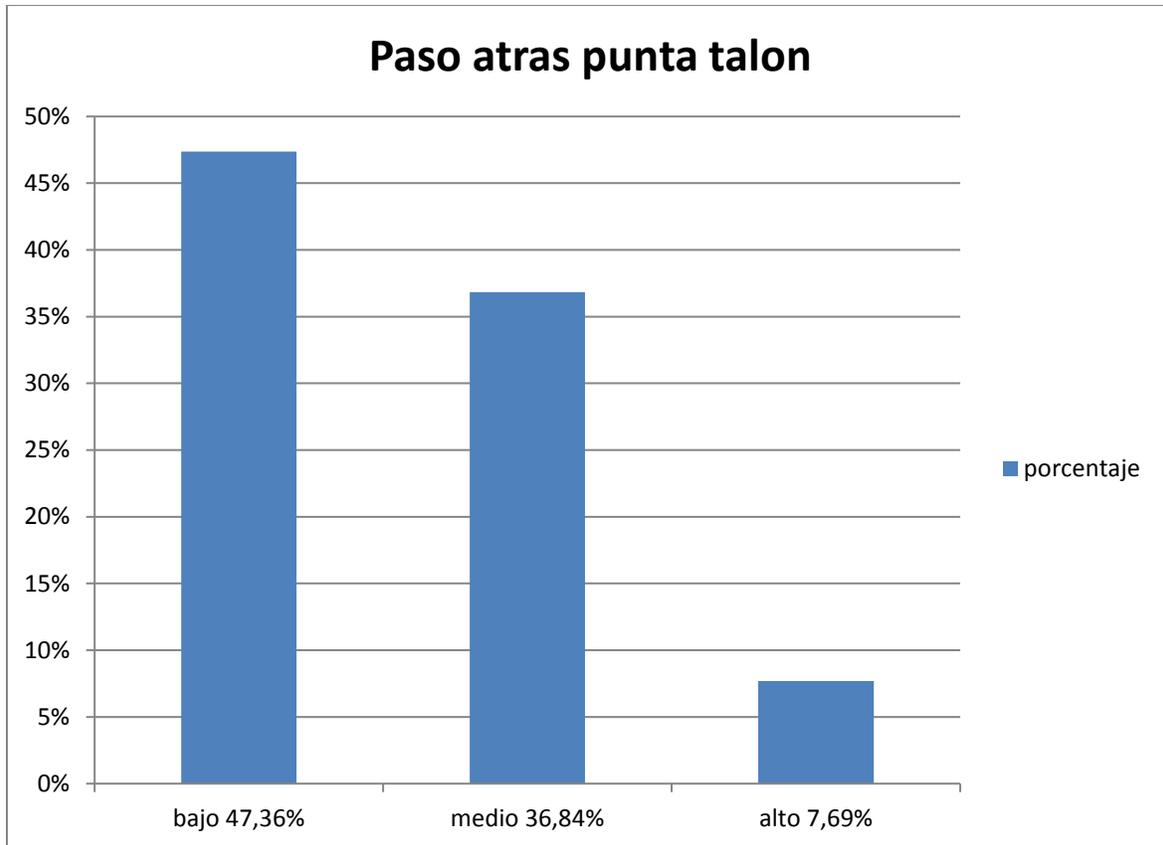


Grafico 8 Andar atrás talón punta

Fuente: Elaboración propia

En la prueba #7 un 47,36% de la población está en un rango bajo en esta prueba, y un 36,84% en el rango medio, lo cual evidencia que un 84,2% no tiene un buen desempeño en el equilibrio, que fue la capacidad evaluada en esta prueba.

En promedio los estudiantes lograron 6,05 pasos correctos, la moda fueron 5 pasos correctos y tuvieron una desviación estándar de 1,89

Prueba 8: saltar a la pata coja en zigzag

Esta prueba consiste en seis zonas en zigzag las cuales el alumno debe recorrer saltando en una sola pierna, se califica según el número de saltos que logre llevar a cabo antes de perder el equilibrio siendo el máximo 6

Baremos	Estudiantes	Intentos prueba
1	10A03	6
2	10A12	6
3	10A16	6

4	10A07	5
5	10A09	5
6	10A10	5
7	10A01	4
8	10A05	4
9	10A06	4
10	10A08	4
11	10A11	4
12	10A15	4
13	10A04	3
14	10A13	3
15	10A14	3
16	10A18	3
17	10A02	2
18	10A17	2
19	10A19	2

Tabla 15 Saltar a la pata coja en zigzag

Fuente: Elaboración propia.

saltar a la pata coja en zigzag	porcentaje
bajo	36%
medio	31,50%
alto	31,50%

Tabla 16 rangos saltar a la pata coja en zigzag

Fuente: elaboración propia

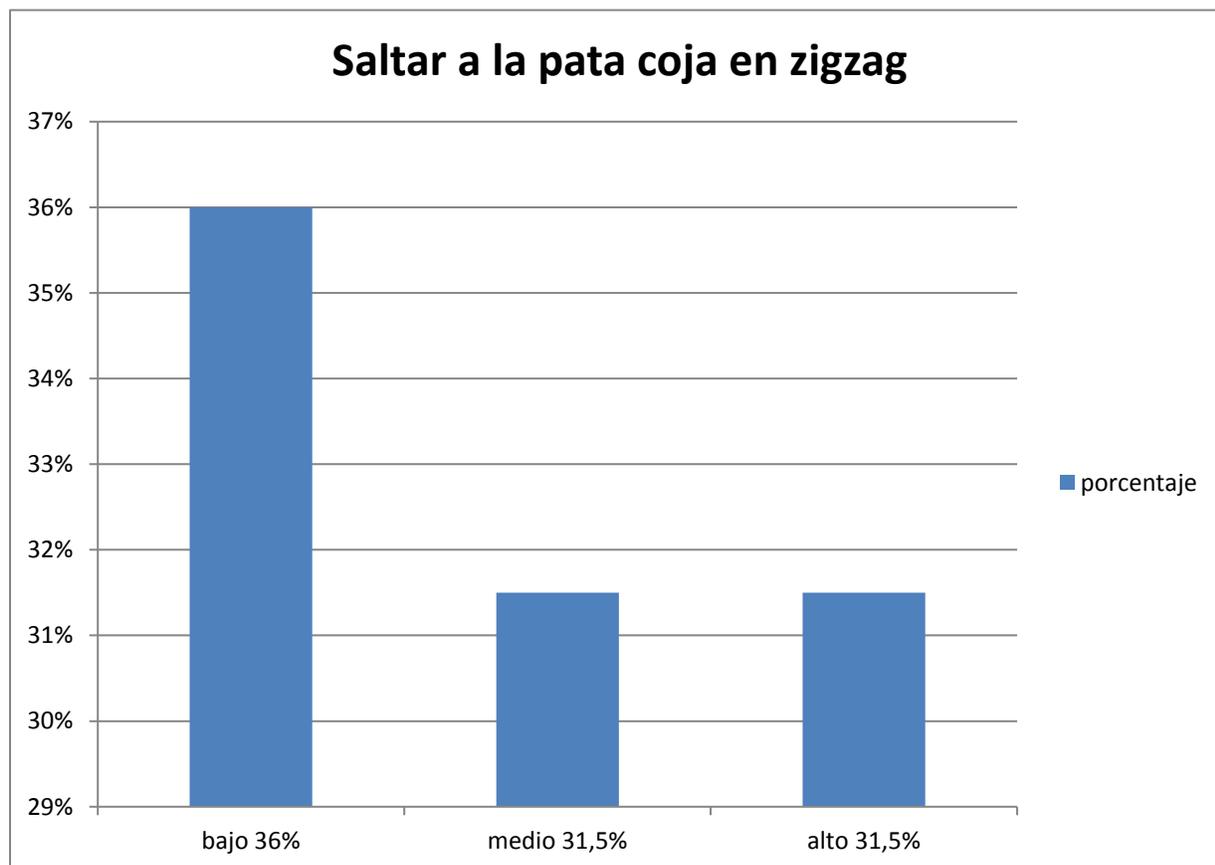


Grafico 9 Saltar a la pata coja en zigzag

Fuente: Elaboración propia.

En la prueba # 8 se obtiene que en el rango bajo esta ubicado un 36% de la población, y en el medio un 31,5% de los estudiantes, sumando en total un 61,5% que no tienen un buen desempeño en el equilibrio.

En promedio obtuvieron 3,94 intentos correctos, la moda fueron los 4 saltos correctos y obtuvieron una desviación estándar de 1,3.

5.2.1 Discusión

Se quiere evidenciar lo vivido durante la realización de esta monografía, anexando las teorías, tesis y artículos en los que se basó el proyecto de investigación, presentando también los resultados obtenidos para realizar la triangulación.

Inicialmente al encontrar la variable motricidad se tiene en cuenta lo dicho por Benjumea (2004) quien dice que la Motricidad es concebida como un fenómeno interdependiente de los procesos humanos, que se constituye en la expresión, desarrollando sus capacidades para relacionarse consigo mismo con los otros y con el entorno, incluyendo al movimiento como uno de sus componentes, por lo que se entiende esta como un proceso que es desarrollado con los alumnos en pro del beneficio de su desarrollo tanto motriz como psicológico y social, a ver esta definición, la presente monografía inicia por un buen camino, debido a que al tener dificultades en el desarrollo de su motricidad los estudiantes no solo se verán afectados motrizmente, también en sus ámbitos social y psicológico.

A continuación de este al buscar una forma de que los estudiantes desarrollen de una mejor manera su motricidad en beneficio del desarrollo integral, y en búsqueda de un elemento que propicie este desarrollo así las cosas la psicomotricidad es definida por Manuel Sergio (2007, como se cita en Pazos – Couto y Trigo 2014) como “el cuerpo en movimiento intencional, que procura la trascendencia, la superación, a nivel integralmente humano, y no del físico tan solo”, entendiendo esta definición como la forma en que se lograra un adecuado desarrollo de la motricidad de los alumnos, beneficiando no solo a esta, también al ámbito psicológico y social del joven,

Entonces se decide que la psicomotricidad es la herramienta adecuada para la que los estudiantes del grado 10A obtengan un mejor desempeño en su motricidad. Puesto que permite el desarrollo motriz de los estudiantes sea beneficiado desde trabajos sencillos y que serán realizados durante la clase de educación física, la cual acorde a la definición dada por Sánchez Buñuelos (1966) “la educación física es un concepto amplio que incluye el desarrollo y la formación del ser humano, su cuerpo y su motricidad, siendo que estas, no se pueden separar del

desarrollo del estudiante y él no debe estar ligado a una edad”, entendiéndose esta definición la educación física es la asignatura escolar por medio de la cual se garantiza la formación del joven y de su cuerpo, se puede decir que la psicomotricidad puede ser usada como un elemento de la educación física, debido a que ambas permiten el desarrollo de los estudiantes, en todos sus aspectos, garantizando una formación humana integral desde el colegio y la clase de educación física. Ahora acorde a esta reflexión, este proyecto de investigación usa este camino para que los estudiantes del grado 10A mejoren su motricidad desde el trabajo realizado en su clase de educación física.

Posterior a esto y para concretar el problema de investigación se realizó la aplicación del test MABC-2 por medio del cual se esperaba saber si realmente los estudiantes presentaban problemas de desarrollo de la motricidad, luego de la aplicación de este y del análisis de los resultados obtenidos se presenta que la mayoría de los estudiantes si presentan un nivel de desarrollo bajo o medio bajo de las capacidades evaluadas, al tener en cuenta que el presente proyecto de investigación fue desarrollado en una población de adolescentes, etapa que es definida como una época de transformación en el progreso biológico, psicológico, sexual y social de un individuo. Por lo cual se deben realizar actividades y ejercicios que sean de fácil aplicación y de gusto de los estudiantes para que la clase no se torne aburrida para los estudiantes.

Finalmente, se decide realizar la creación de la propuesta de intervención por medio de la cual se espera que los alumnos mejoren su motricidad.

6. CONCLUSIONES

En este apartado responde a la pregunta: ¿Cómo la psicomotricidad influye en el desarrollo de la motricidad global de los estudiantes del grado 10 del Liceo San Rafael de Alicante?, para lo cual se realizó la búsqueda de información que mostrará la psicomotricidad en la edad adolescente y sus efectos además de la relación con la motricidad global.

Encontrar este tipo de información permite concluir que en la población adolescente se puede realizar trabajo de psicomotricidad en actividades diferentes como: la danza y los deportes, dentro de actividades que tengan como fin el desarrollo de diferentes capacidades, entre las cuales se incluyen: las habilidades de comunicación, el rendimiento deportivo o la que se relaciona estrechamente con la motricidad.

Al realizar una prueba a los alumnos del grado 10A, la cual consto del test MABC-2 en el cual se evalúan distintos aspectos de la motricidad global. Por medio de este test se esperaba diagnosticar el nivel de desarrollo en el que se encontraban los estudiantes de este grado, luego de la aplicación y análisis de los resultados, se concluye que la mayoría de los alumnos del grado 10A se encuentran en un nivel bajo o medio bajo de desarrollo de su motricidad global.

Ante estos resultados es necesario crear una propuesta de intervención que será desarrollada durante la clase de educación física en la que se usará la psicomotricidad para potenciar el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del grado 10A del Liceo San Rafael de Alicante, de modo que estos alcancen el nivel de desarrollo que se espera para su edad.

Por medio de la presente monografía se pretende demostrar que la psicomotricidad es un aspecto clave para toda la vida de los seres humanos y es un elemento de desarrollo de la motricidad, en pro del mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes puesto que se entregará una propuesta de intervención por medio de la cual se pretende desarrollar la motricidad global de los alumnos por medio de ejercicios de psicomotricidad, en los que se incluye actividades como la danza o juegos pre deportivos, los cuales serán aplicados durante la clase de educación física asignada por el colegio.

Finalmente esta monografía y su propuesta de intervención resultante que la psicomotricidad es un elemento que se puede usar en la clase de educación física del grado 10A del Liceo San Rafael de Alicante para que los estudiantes tengan un desarrollo adecuado e integral de su motricidad, lo cual sera posible desde diferentes actividades como la danza, los juegos pre deportivos o desde entrenamientos de un deporte específico.

7 PROSPECTIVA

Por medio de la presente investigación se puede concluir que la motricidad es fundamental en el desarrollo del individuo, no solamente en el ámbito motor, también en un ámbito académico o social, es de gran importancia tener un adecuado nivel de desarrollo para que sea posible una interacción con sus semejantes y con el medio que le rodea, debido a esto toma gran importancia la implementación de nuevas metodologías y estrategias que permitan al estudiante lograr este desarrollo.

La presente monografía pretende lograr que los alumnos del grado 10A del Liceo San Rafael de Alicante alcancen un nivel adecuado de desarrollo de sus capacidades motrices, esto se quiere llevar a cabo por medio de la propuesta de intervención resultante del proceso de investigación, en la cual se implementarán 10 sesiones que incluirán ejercicios, actividades y juegos que son creados en el marco de la psicomotricidad, para que de este modo los alumnos tengan un adecuado desarrollo de su motricidad.

Finalmente esta monografía y su propuesta de intervención resultante pueden ser usadas como base o antecedente en futuros trabajos de investigación en los cuales se quiera realizar una intervención psicomotriz en estudiantes en edad adolescente, o en proyectos en los cuales se quiera evidenciar los efectos del trabajo psicomotor en estudiantes de secundaria, además de que al presentar la psicomotricidad como un elemento por medio del cual se pueden tratar diferentes temáticas y problemáticas presentadas dentro del campo de acción de la licenciatura en educación física recreación y deporte, el cual puede ser usado en diferentes poblaciones dentro

de la clase de educación física para lograr que esta sea la base de una educación integral en búsqueda del cambio social que exige la actualidad.

Bibliografía

Contreras, Gómez y Gil (2008) *Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada*. Revista iberoamericana de educación. Volumen No 47. La Mancha. España.

Le Bouch, J. (1979). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona España. Editorial: Paidós

Secretaria de educacion Bogota. (2013). Educación Bogotá. Recuperado de http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/SECTOR_EDUCATIVO/ESTADISTICAS_EDUCATIVAS/2014/Loc10_Engativa_2013.pdf

Alcaldía mayor de Bogotá. (2017). Alcaldía mayor de Bogotá secretaria general. Recuperado de <http://www.bogota.gov.co/localidades/engativa>

Liceo San Rafael de Alicante. (2015). Liceo San Rafael de Alicante. Recuperado de <http://www.liceosanrafaeldealicante.edu.co/index.php/liceo/2012-08-29-20-37-15>

Secretaria de Educación Bogotá. (2015). Educación Bogotá. Recuperado de http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/SECTOR_EDUCATIVO/ESTADISTICAS_EDUCATIVAS/2015/Caracterizacion_Sector_Educativo_De_Bogota_2015.pdf

Secretaria de Educación Bogotá. (2015). Educación Bogotá. Recuperado de http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/SECTOR_EDUCATIVO/ESTADISTICAS_EDUCATIVAS/2015/10-Perfil_localidad_de_Engativa.pdf

Secretaria de planeación distrital. (2009). secretaria de planeación distrital. Recuperado de <http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/InformacionEnLinea/InformacionDescargableUPZs/Localidad%2010%20Engativ%E1/Monografia/10%20Localidad%20de%20Engativ%E1.pdf>

Pérez, C. R. (2004). *Psicomotricidad Teoría y praxis del desarrollo psicomotor en la infancia*. Ideas propias.

Rota, I. J. (2015). *La intervención psicomotriz: de la práctica al concepto*. Barcelona: octaedro.

Chávez, H, A, M (27 de abril de 2013) *TEORIAS QUE FUNDAMENTAN LA PSICOMOTRICIDAD*. Obtenido de *psicomotricidad en los niños* el 12 de abril de 2017 de: <http://psicomotricidadeln.blogspot.com.co/2013/04/teorias-que-fundamentan-la.html>

Muntaner, J. J. (s.f.). *educacio l cultura*. Obtenido de *revista mallorquina de pedagogía* : http://ibdigital.uib.es/greenstone/cgi-bin/library.cgi?e=d-10100-00---off-0educacio--00-2----0-10-0---0---0direct-10----4-----3-11--10-ca-250---50-about---00-3-1-01-00--4--0-0-0-01-10-0utfZz-8-00&a=d&c=educacio&cl=CL3.1.20&d=Educacio_i_Cultura_1986v5_6

Alcaide .M. (2 de junio de 2009). *revista ried*. Obtenido de *REVISTA ELECTRÓNICA DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA* : <http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n2/REID2art2.pdf>

Wieder, R. E. (2007). *CORPOREIDAD, MOVIMIENTO*. Obtenido de http://www.comie.org.mx/doc/portal/publicaciones/ec2002/ec2002_v12_t2.pdf

Congreso nacional de Colombia. (1994, 8 febrero). Ministerio de educación. Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Congreso nacional de Colombia. (1995, 18 enero). Ministerio de educación. Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). Metodología de la Investigación. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Congreso nacional de Colombia. (2004, 30 diciembre). coldeportes. Recuperado de http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/normatividad_juridica/leyes/ley_934_2004

Secretaría distrital de salud. (2016). secretaria distrital de salud. Recuperado de http://www.saludcapital.gov.co/DSP/Diagnosticos%20distritales%20y%20locales/Local/2014/10_Diagnostico_Local_2014_Engativ%C3%A1_12abr_2016.pdf

Pazos-Couto, José, & Trigo, Eugenia. (2014). Motricidad Humana y gestión municipal. Estudios pedagógicos (Valdivia), 40(1), 373-387. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052014000100022>

Organización mundial de la salud. (s.f.). organización mundial de la salud. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Unicef. (s.f.). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado de <https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-adolescencia-temprana-y-tardia.pdf>

ANEXOS

Anexo 1 carta de información a padres de familia

Bogotá D.C octubre 6 de 2017

Señor padre de familia

Cordial saludo

Inicialmente procedemos a presentarnos, nuestros nombres son Juan Pablo Rojas Barrera identificado con la CC 1074189299 de El Rosal Cundinamarca, y Edward Alfonso Santamaría Villamil identificado con la CC 1101757838 de Vélez Santander, siendo estudiantes de la **Licenciatura en educación física recreación y deporte de la corporación universitaria minuto de Dios UNIMINUTO**, nos dirigimos a usted con el fin de informarle acerca del trabajo de investigación que realizamos como requisito de grado, el cual pretendemos realizar en el Liceo San Rafael de Alicante, para el cual se precisa la aplicación de un test inicial el cual consta de 8 pruebas en las cuales se evalúa el nivel de desarrollo motor de los estudiantes, por esto para la aplicación de este test necesitaremos que usted en su calidad de padre y/o acudiente del menor participante nos brinde su autorización para que este sea participe de la aplicación del test, también informamos que hemos tenido contacto con el docente titular del área en el colegio y que el test sera aplicado e implementado durante las clases de educación física, aclaramos que no se presentara ningún tipo de riesgo para el/la joven .

De antemano agradecemos su colaboración y comprensión por permitirnos un espacio de conocimiento con el fin de que sus hijos tengan un mejor desempeño motor.

Para mayor información puede contactarnos a los siguientes números de contacto:

3194046665 o 3115606185

Atentamente

Juan pablo Rojas Barrera

Edward Alfonso Santamaría Villamil

CC 1074189299

CC 1101757838

Anexo 2 consentimientos informados de los padres

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

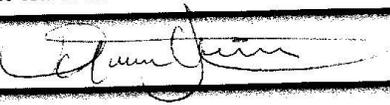
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea partcipe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

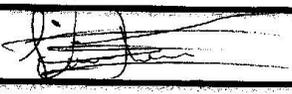
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea partcipe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea partcipe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

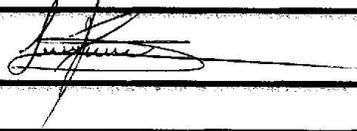
Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor

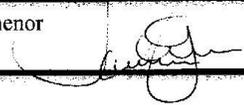


C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor

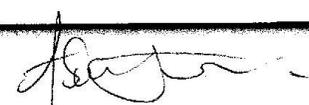


C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

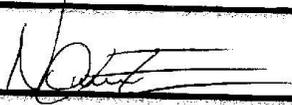
Firma del padre o acudiente del menor



C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

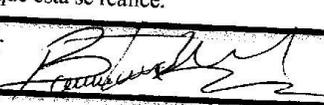
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

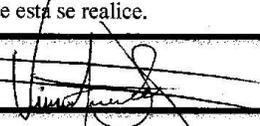
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

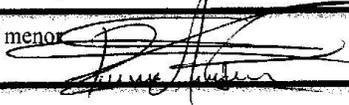
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

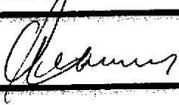
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

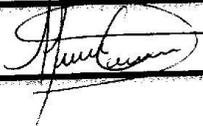
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

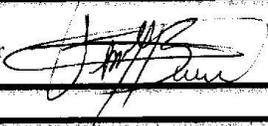
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No. _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

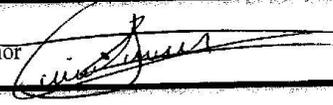
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea partcipe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

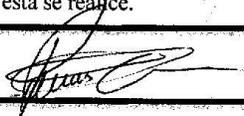
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea partcipe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

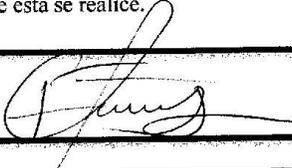
YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea partcipe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C. _____

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C. _____

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

C.C. _____

AUTORIZACION PARTICIPACION PROYECTO DE INVESTIGACION.

YO _____ identificado(a) con la cedula de
ciudadanía No _____ y con parentesco _____
autorizo a que el menor _____ sea participe del
proyecto de investigación que se lleva a cabo en el LICEO SAN RAFAEL DE
ALICANTE, aclaro de antemano que he sido informado(a) sobre qué consistirá la
investigación y estoy de acuerdo con que esta se realice.

Firma del padre o acudiente del menor 

Anexo 3 planeaciones propuesta de intervención para la mejora de la motricidad por medio de la psicomotricidad

PLANEACIÓN DE CLASE No.1

DOCENTE: Juan Pablo Rojas- Edward santamaria		CURSOS : 10
TEMA: mejoramiento de motricidad a través de la psicomotricidad		fecha
OBJETIVOS DE LA SESIÓN		
RECURSOS humano, cancha, platillos, conos		
PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	
CALENTAMIENTO Tiempo 15 minutos	el zorro la gallina y los pollitos Se forman filas de 6 ó 7 alumnos tomados de las cinturas. El primero de la fila será la gallina y el resto serán los pollitos. Un compañero libre será el zorro y tratará de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de adelante intentará evitarlo desplazándose. Toda la fila ayuda a que su compañero no sea tocado por el zorro. Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito. Quien hacía de gallina se suelta y se convierte en zorro.	
	simon dice El profesor va diciendo las órdenes que invente, con la introducción "Simón dice que...", de tal manera que solo debe hacer lo que Simón dice. Por ejemplo: "Simón dice que salten, Simón dice que den una palmada, Simón dice que corran en el sitio etc. Si el profesor ordena algo sin el "Simón dice..." y un alumno lo realiza, entonces perderá. Ganarán los alumnos que se equivoquen menos.	
	quien consigue mas Los alumnos se ubican en cualquier lugar del campo de juego. El profesor consulta: ¿Quién consigue tocar más espaldas? Todos los niños empiezan a correr intentando tocar las espaldas de sus otros compañeros. Se delimita el tiempo de juego. El alumno que haya conseguido tocar la mayor cantidad de espaldas de sus compañeros será el ganador, se pueden añadir variantes cambiando de parte del cuerpo o solo enfrentando a un compañero	

PARTE CENTRAL

Tiempo 30 minutos

1 por parejas desde la posición boca abajo se pasarán unos a otros una pelota botando sin que rebote, rodando la pelota

2 Teniendo situados en el suelo una fila de aros se intenta saltar uno a otro con los pies con los pies juntos como una rana

3 colocándose en una fila india y tocar al compañero de adelante la parte del cuerpo y el que indique el profesor.

**PARTE FINAL -
RETROALIMENTACION**

Tiempo 15 minutos

Cuadríceps: en posición decúbito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.

Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.

Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.

Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.

Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.

Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.

Cuello: cabeza hacia la izquierda, mantengo la postura con ayuda del brazo, luego llevo la cabeza hacia la derecha, mantengo postura, cabeza hacia adelante y hacia atrás manteniendo la postura en cada posición.

PLANEACIÓN DE CLASE No.2

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria | CURSOS : 10

TEMA mejoramiento de motricidad a traves de la psicomotricidad | FECHA

SESIÓN 2

RECURSOS humano, cancha, platillos, conos

PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS
CALENTAMIENTO Tiempo 15 minutos	<p>la mudanza</p> <p>En el terreno de juego delimitar con conos 2 cuadrados alejados uno del otro. Estos cuadrados serán las casas. Dividir el grupo en 2 equipos, cada equipo se ubica dentro de la casa que se le asigne. A la señal del profesor "Mudanza", los alumnos deberán correr para ocupar la casa del equipo contrario. El equipo que complete primero la mudanza de todos sus jugadores será el ganador.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">» La mudanza se realizará: en cuatro pies, en parejas tomadas de las manos, a caballito, saltando en un pie, en forma de cangrejo, corriendo de espaldas, de a tres haciendo sillita, etc.» Se permite obstaculizar a los contrincantes, sin empujarlos o golpearlos. <p>pata de palo</p> <p>se ubican los alumnos en parejas, y estos se pondra a la pata coja, deberan desequilibrarse unos a otros solamente usando las manos, gana aquel que logre mas veces que el contrincante toque con su pie el suelo, se varia el juego poniendo que se debe sacar al contrincante de un espacio determinado, se cambia de contrincante cada dos minutos.</p>

PARTE CENTRAL

Tiempo 30 minutos

1. se jugara a inflar un globo y luego entre todos se debe mantener en el aire solo soplandolo entre todos los que conforman el globo con la intencion de no dejarlo caer .

2. se pondra un aro en el piso y se variara la distancia de este a medida que el alumno lanza una pelota y logra dejarla adentro, por cada que deje la pelota adentro del aro sumara puntos.

3. inventarse o leer un cuento preparado mientras los alumnos representan las acciones que narren. las acciones deben ser movimientos coordinados.

**PARTE FINAL -
RETROALIMENTACION**

15 minutos

Cuadriceps: en posición decubito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.

Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.

Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre+B24esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.

Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.

Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.

Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.

Cuello: cabeza hacia la izquierda, mantengo la postura con ayuda del brazo, luego llevo la cabeza hacia la derecha, mantengo postura, cabeza hacia adelante y hacia atrás manteniendo la postura en cada posición.

PLANEACIÓN DE CLASE No.3

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria		CURSOS : 10
TEMA mejoramiento de motricidad a través de la psicomotricidad		FECHA
SESIÓN 3		
RECURSOS humano, cancha, platillos, conos		
PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Tiempo 15 minutos</p>	<p>el gato y el raton:</p> <p>se ubica a los alumnos en circulo escogiendo dos uno que sera el gato y el otro que sera el raton, el gato deberá atrapar al raton antes del minuto, de lo contrario se cambiara de pareja, se pueden seleccionar mas de una pareja para que sean ratones y gatos,</p> <p>Pilla-pilla botando</p> <p>-En una zona delimitada, un alumno se desplazará rebotando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros.</p> <p>Quien sea tocado deberá coger el balón convirtiéndose en perseguidor.</p> <p>Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo.</p> <p>Blancos y negros</p> <p>Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos.</p> <p>Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!... los blancos escapan).</p> <p>Cada alumno irá solo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano.</p> <p>Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja.</p>	

PLANEACIÓN DE CLASE No.3

<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Tiempo 30 minutos</p>	<p>1. por parejas uno hará carretilla apoyando las manos en el suelo y de los pies los sujetara su compañero, realizaran un recorrido y despues intercambiaran los papeles.</p> <p>2. en grupo de 4 alumnos se pasaran un balon. Desde que el alumno se prepara para cogerlo hasta que lo halla lanzado solo puede apoyar un pie en el suelo.</p> <p>3. un alumno lanza a porteria con la mano. el portero solo puede utilizar el brazo o la pierna dominante para parar el balon.</p>
-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**PARTE FINAL -
RETROALIMENTACION**

15 minutos

Cuadríceps: en posición decúbito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.

Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.

Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre-esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.

Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.

Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.

Tríceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.

Cuello: cabeza hacia la izquierda, mantengo la postura con ayuda del brazo, luego llevo la cabeza hacia la derecha, mantengo postura, cabeza hacia adelante y hacia atrás manteniendo la postura en cada posición.

PLANEACIÓN DE CLASE No.4

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria		CURSOS : 10
TEMA mejoramiento de motricidad a traves de la psicomotricidad		FECHA
SESIÓN 4		
RECURSOS humano, cancha, platillos, conos		
PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Tiempo 15 minutos</p>	<p>ponchados: uno de los alumnos tiene un balon, este debera golpear suavemente a sus compañeros, a medida que los demas son golpeados deberan dirigirse a la zona de carcel de la cual solo podran salir si uno de los compañeros le choca los cinco, se varia el numero de jovenes que tendran balon para ponchar</p> <p>"Tira el dado y corre". Los alumnos forman 3 ó 4 equipos de jugadores. El profesor, o un alumno que no vaya a participar en el juego, anotará en una hoja los nombres de los equipos para ir apuntando las puntuaciones que obtengan. El primer grupo tira el dado y sale corriendo para completar una vuelta a la pista, por ejemplo, el campo de fútbol sala. De inmediato, el segundo grupo, luego el tercero... Los alumnos de cada equipo deben ir siempre todos juntos y llegar juntos a la zona de tirar el dado. Cuando lleguen de dar la vuelta, vuelven a tirar el dado, se suma la puntuación a la anterior, y continúan corriendo. El grupo que primero llegue a 30 puntos gana el juego y dejará de correr. Los demás continuarán, para ver quienes quedan segundos y terceros</p>	

PARTE CENTRAL

Tiempo 30 minutos

1. se diseña un recorrido con líneas de colores, en el cual los alumnos no deben pisar las líneas de un color específico (ejemplo verde) si no están gritando.

2. se colocara una cuerda horizontal en una portería la cual la dividira la tendra que arrojar por arriba por abajo teniendo en cuenta la indicacion que se le de.

3. se dibujaran en el suelo una fila de cuadros a modo de escalera los niños deben con los pies juntos saltar de uno en uno todos los cuadros.

**PARTE FINAL -
RETROALIMENTACION**

15 minutos

Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.

Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre-esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.

Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.

Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.

Tríceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.

Cuello: cabeza hacia la izquierda, mantengo la postura con ayuda del brazo, luego llevo la cabeza hacia la derecha, mantengo postura, cabeza hacia adelante y hacia atrás manteniendo la postura en cada posición.

PLANEACIÓN DE CLASE No.5

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria		CURSOS : 10
TEMA mejoramiento de motricidad a traves de la psicomotricidad		FECHA
SESIÓN 5		
RECURSOS humano, cancha, platillos, conos		
PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Tiempo 15 minutos</p>	<p>los san fernines:</p> <p>se escoge uno o mas alumnos que haran de vaquillas, el resto son corredores de san fermin, y no deberan dejarse tocar por las vaquillas pues de lo contrario se convertira en una de ellas y debera ayudar a sus compañeros a atrapar a los otros</p> <p>policias y ladrones:</p> <p>se escogera uno o mas alumnos que seran los policias y deben atrapar y llevar a la carcel a los demas,pero estos podran ser liberados si uno de sus compañeros les chica los cinco.</p> <p>se puede variar haciendo que los policias deban ir tomados de las manos para poder atrapar a los ladrones, y estos a medida que son capturados se uniran a la cadena para atrapar a los otros</p>	

<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Tiempo 30 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none">1. por parejas desde posición boca abajo cada uno estará cuidando una portería deben intentar parar los disparos que le realicen en su portería y hacer gol en la contraria2. se colocan varios arcos en diferentes distancias el alumno deberá lanzar una pelota la cual deberá caer dentro del arco teniendo en cuenta se cambiara la pelota de diferentes tamaños.3. por parejas en el curso se realizara una carrera de carretilla el en donde van saliendo los dos últimos que lleguen hasta que queden dos parejas.
-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**PARTE FINAL -
RETROALIMENTACION**

Tiempo 15 minutos

Gastrocnemios: De pie, pie izquierdo semiflexionado y el pie derecho en extensión, llevamos los brazos al pie en extensión, mantenemos la posición durante 10 segundos y luego cambiamos, pie derecho semiflexionado y pie izquierdo en extensión, mantenemos durante 10 segundos.

Cuadriceps: en posición decúbito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.

Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.

Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre-esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.

Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.

Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.

Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.

Cuello: cabeza hacia la izquierda, mantengo la postura con ayuda del brazo, luego llevo la cabeza hacia la derecha, mantengo postura, cabeza hacia adelante y hacia atrás manteniendo la postura en cada posición.

PLANEACIÓN DE CLASE No.6

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria		CURSOS : 10
TEMA mejoramiento de motricidad a través de la psicomotricidad		FECHA
SESIÓN 6		
RECURSOS humano, cancha, platillos, conos		
PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	
CALENTAMIENTO Tiempo 15 minutos	los continentes se marcan varias zonas a las cuales se les dara el nombre de un continente, los alumnos deberan recordar la ubicación de estos. El docente nombrara los continentes y los alumnos deberan dirigirse al continente nombrado, los nombres de las zonas se pueden cambiar de ubicación o se cambia el enfoque nombrando las zonas segun la necesidad presentada.	
	lucha de pañuelos los estudiantes se ubicaran en parejas frente a frente, y cada uno debera ponerse un pañuelo en la cintura sin que este anudado, los dos deberan intentar quitar el pañuelo al compañero sin perder el propio, ganara quien mas veces logre quitar el pañuelo al contrincante, se cambiara cada cierto tiempo de contrincante,	
	robar el moño cada estudiante tendra un pañuelo en su espalda, y debera tratar de conseguir la mayor cantidad de pañuelos sin perder el propio, ganara el que tenga mas cantidad de pañuelos al terminar el tiempo.B24	

CUATRO ESQUINAS

Cuatro jugadores se colocan en las esquinas que forman un cuadrado y otro compañero en el centro (marcar las posiciones con conos o setas). A la orden del entrenador cambian las posiciones y el del centro trata de robar un puesto en la esquina si el jugador del centro no consigue robar la esquina debe pagar una penitencia,

lobos y ovejas

Se pintará en el suelo dos círculos amplios separados uno de otro, que serán refugios para las ovejas. Todo el grupo se colocará en uno de ellos, mientras uno hará de lobo fuera del círculo. A una señal tratarán de pasar al otro círculo mientras el lobo toca a los que puede, que pasarán a ser lobos la próxima vez que crucen las ovejas.

círculos coloreados

Divide a los alumnos en dos o tres equipos iguales y se les dará un número a cada uno, Entonces pondremos un número de aros de color en el suelo, varios de cada color. La maestra dice un objeto y un número ej. "HIERBA 2", el número dos de cada equipo tiene que correr y meterse en el círculo que corresponda al color del objeto. La primera persona que entre en el círculo del color correcto gana un punto para su equipo.

PARTE CENTRAL

Tiempo 30 minutos

**PARTE FINAL -
RETROALIMENTACION**

Tiempo 15 minutos

Gastrocnemios: De pie, pie izquierdo semiflexionado y el pie derecho en extensión, llevamos los brazos al pie en extensión, mantenemos la posición durante 10 segundos y luego cambiamos, pie derecho semiflexionado y pie izquierdo en extensión, mantenemos durante 10 segundos.

Cuadriceps: en posición decúbito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.

Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.

Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre-esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.

Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.

Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.

Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho

PLANEACIÓN DE CLASE No.7

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria		CURSOS : 10	
TEMA mejoramiento de motricidad a traves de la psicomotricidad		FECHA	
SESIÓN 7			
RECURSOS humano, cancha, platillos, conos			
PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS		
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Tiempo 15 minutos</p>	<p>los caza fantasmas: 3 o 4 estudiantes son caza fantasmas, el resto de niños son los fantasmas.</p> <p>Los caza fantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado, si en ese tiempo no lo consiguen se forma un nuevo equipo de caza fantasmas.</p> <p>Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida.</p> <p>El país de piedra. Se la quedan 4-5 duendecillos traviesos que tienen la capacidad de convertir en piedra -estatua- a todo aquel que toque la pelota que llevan en las manos. Por suerte también existe un duendecillo bueno que lleva una varita mágica en la mano y que no puede ser convertido en piedra. Con ella puede salvar a todo aquel que esté convertido en piedra con un suave toque con su varita mágica -una varita de goma espuma-. Cada equipo de duendecillos traviesos tiene un tiempo límite para intentar lo imposible: convertirlos a todos en piedra</p>		

<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Tiempo 30 minutos</p>	<p>1. recoger cierta cantidad de balones en el menor tiempo posible teniendo en cuenta que para recogerlos debera estar con el pie ddominante en el piso el otro pies estara levantado.</p> <p>2. juego de pillar en el que ahí zonas delimitadas por lineas en el que el alumno no puede entrar si no esta gritando.</p> <p>3. se colocara una cuerda vertical y la otra horizontales en una cancha de futbol la cual va a dividir esta en 4 partes las cuales se les asignara un numero y el alumno con una pelota debera arrojarla en donde se le indique o al numero que se le diga</p>
-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANEACIÓN DE CLASE No.7

<p>PARTE FINAL - RETROALIMENTACION</p> <p>Tiempo 15 minutos</p>	<p>Gastrocnemios: De pie, pie izquierdo semiflexionado y el pie derecho en extensión, llevamos los brazos al pie en extensión, mantenemos la posición durante 10 segundos y luego cambiamos, pie derecho semiflexionado y pie izquierdo en extensión, mantenemos durante 10 segundos.</p> <p>Cuadriceps: en posición decúbite ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.</p> <p>Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.</p> <p>Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre+B24esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.</p> <p>Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbite dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.</p> <p>Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.</p> <p>Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.</p> <p>Cuello: cabeza hacia la izquierda, mantengo la postura con ayuda del brazo, luego llevo la cabeza hacia la derecha, mantengo postura, cabeza hacia adelante y hacia atrás manteniendo la postura en cada</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANEACIÓN DE CLASE No.8

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria	CURSOS : 10
TEMA mejoramiento de motricidad a traves de la psicomotricidad	FECHA

SESIÓN 8

RECURSOS humano, cancha, platillos, conos

PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Tiempo 15 min</p>	<p>De Aro En Aro Cada uno de los estudiantes deberá realizar un recorrido por medio de unos aros de colores, que estarán colocado en zigzag a diferentes distancias, al realizar el recorrido solo se podrá colocar un pie por aro sin perder el equilibrio,</p> <p style="text-align: center;">Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar el recorrido realizando variación de pie derecho e izquierdo -Realizar el recorrido con un objeto en la mano derecha e izquierda -Colocando un libro liviano en la parte superior de la cabeza. <p style="text-align: center;">Balón sentado</p> <p>consiste en dos equipos separados. 4 pelotas para cada equipo. El objetivo del juego es sentar a todo el equipo contrario en. Se consigue sentar a un adversario cuando se le da con una pelota. Si un equipo consigue sentar a todos los del equipo contrario ganan un punto. La forma de salvar a los compañeros de tu equipo que están sentados, es cogiendo el balón en el aire sin que se le caiga. Otra forma de conseguir un punto es cuando alguien comete una falta, es decir, le han dado con el balón y no se ha sentado: tarjeta amarilla y punto para el otro equipo.</p>

PLANEACIÓN DE CLASE No.8

<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Tiempo 60 min</p>	<p>EMPUJAR LA CORRIENTE</p> <p>Formación: se traza una línea en el suelo. Los jugadores se colocan frente a frente a uno y otro lado de la línea, formando una corriente, de la siguiente manera: mano derecha, e izquierda del adversario.</p> <p>Desarrollo: el juego consiste en hacer que el adversario pise la línea divisora de los equipos, atrayéndolo con ambas manos. Cada vez que un jugador pisa la línea, se marca un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que al final del tiempo previsto tenga mayor número de puntos.</p> <p>CONTRARIOS</p> <p>Material: pañuelo.</p> <p>Formación: 4 jugadores sostienen las puntas del pañuelo. Juegan cuatro cada vez los demás observan y esperan su turno. Se señala un dirigente.</p> <p>Desarrollo: el juego consiste en hacer siempre lo contrario de lo que manda el jefe. Si, por ejemplo, manda: - ¡ tener firme! los cuatro jugadores deben soltar el lienzo. El jugador que no ejecute las ordenes al contrario o se demore para hacerlo, será reemplazado por uno de los espectadores. Será vencedor el que dure mas tiempo recibiendo y cumpliendo las ordenes en la formación señalada.</p>
-------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANEACIÓN DE CLASE No.8

<p>PARTE FINAL - RETROALIMENTACION</p> <p>Tiempo 15 min</p>	<p>Cuadriceps: en posición decúbito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.</p> <p>Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.</p> <p>Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre-esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.</p> <p>Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.</p> <p>Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.</p> <p>Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.</p> <p>Cuello: cabeza hacia la izquierda, mantengo la postura con ayuda del brazo, luego llevo la cabeza hacia la derecha, mantengo postura,</p>
------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANEACIÓN DE CLASE No.9

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria	CURSOS : 10
TEMA mejoramiento de motricidad a traves de la psicomotricidad	FECHA

SESIÓN 9

RECURSOS humano, cancha, platillos, conos

PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <p style="text-align: center;">Tiempo 15 min</p>	<p style="text-align: center;">HABILIDAD</p> <p style="text-align: center;">Material: cintas de dos colores y alfileres.</p> <p>Formación: los competidores se dividen en dos grupos con el mismo número de jugadores. Se colocan alineados un frente al otro. Cada grupo tendrá pegado al la espalda un color de cinta.</p> <p>Desarrollo: dada la señal los adversarios se enfrentaran intentando obtener el mayor numero posible de cintas de sus adversarios. Se debe establecer un tiempo 11 mite. Será vencedor el equipo que logre obtener mayor número de cintas de sus adversarios.</p> <p style="text-align: center;">ENCENDER LAS VELAS</p> <p style="text-align: center;">Material: 2 velas, 2 cajas de fósforos.</p> <p>Formación: dos equipos con igual numero de participantes. Se trazan dos 11 neas en el suelo para cada equipo. Detrás de ellas se sitúan los componentes del equipo en fila, y sobre la otra 11 nea de llegada, la vela y el fósforo.</p> <p>Desarrollo: a la señal de comenzar, el primer jugador de cada equipo va hasta la 11 nea de llegada, enciende la vela y la trae al segundo jugador. Este la lleva de regreso, y la apaga al llegar a la 11 nea. En seguida vuelve corriendo y toca en la mano al tercer</p>

PLANEACIÓN DE CLASE No.9

<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Tiempo 30 min</p>	<p>OBJETIVOS: Divertirse</p> <p>MATERIALES: Globos, una pelota que se pueda tomar con la mano.</p> <p>DESARROLLO: Se juega muy parecido al balonmano (fútbol con la mano), pero con una serie de peculiaridades; todos los jugadores tienen que llevar un globo debajo de la remera (es su vida, si se explota tiene que salir del campo a buscar otro globo hasta un máximo de dos veces), se puede explotar el globo de un jugador del equipo contrario siempre que este lleve la pelota, el arquero puede quitar la vida a cualquier jugador que se encuentre dentro del área, si alguien quita la vida cuando no puede deberá entregar la suya a quien se la ha quitado e ir él a por una, y se comete una falta. El juego no se detiene nunca exceptuando cuando se produce una falta, hay gol o la pelota se sale fuera del campo.</p> <p>FÚTBOL LOCO</p> <p>OBJETIVOS: Divertirse</p> <p>DESARROLLO: Se divide al grupo en cuatro equipos. Se usa la cancha de fútbol habitual y las reglas del fútbol, con la variante de que se juegan dos partidos a la vez y con cuatro arcos (cruzados). Los jugadores solo pueden pegarle a la pelota que les corresponde a su partido. Luego los ganadores jugarán entre sí y los perdedores igual conservando la misma dinámica.</p>
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANEACIÓN DE CLASE No.9

<p>PARTE FINAL - RETROALIMENTACION</p> <p>Tiempo 15 min</p>	<p>Cuadriceps: en posición decúbito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.</p> <p>Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.</p> <p>Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre+esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.</p> <p>Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.</p> <p>Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.</p> <p>Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.</p>
-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANEACIÓN DE CLASE No.10

NOMBRE: Juan Pablo Rojas Barrera - Edward santamaria		CURSOS : 10
TEMA mejoramiento de motricidad a traves de la psicomotricidad		FECHA
SESIÓN 10		
RECURSOS humano, cancha, platillos, conos		
PARTE	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	
CALENTAMIENTO Tiempo 15 min	<p style="text-align: center;">DOS LINEAS Y UN PAÑUELO MATERIALES: Un pañuelo</p> <p>DESARROLLO: Se escogen dos equipos, se traza una línea en el suelo, se colocan cada uno de los equipos a ambos lados de la línea a unos 5 metros o más de distancia de la misma, se coloca un pañuelo sobre la línea de manera que sobresalgan las puntas del mismo a ambos lados. Se le asigna un número a cada uno de los participantes de cada equipo, por ejemplo si son cinco jugadores por equipo existirá 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 ; el animador estará dirigiendo el juego de manera que si él dice "uno", entonces saldrán los número "uno" de los dos equipos y tratarán de agarrar el pañuelo y llevárselo, el jugador del equipo contrario, el que no alcance a agarrar el pañuelo, correrá tras de él que si lo agarró y si lo toca antes que llegue a donde su equipo pierde, si los jugadores se paran frente a la pañoleta y uno de ellos pone el pie después de la línea o pisa la línea pierde, si uno de los jugadores toca al otro antes que él toque la pañoleta pierde.</p> <p style="text-align: center;">EL MATAMOSCAS</p> <p>DESARROLLO: Todos los chicos se ubican en un extremo de un terreno previamente delimitado.</p> <p>El animador nombra a un participante que se ubicará en el medio del terreno, a su indicación todos los participantes deberán correr hacia el otro extremo, los participantes que sean atrapados por éste deberán tomarse de las manos y, sin soltarse, tratarán de atrapar a los otros jugadores que arrancan por otro lado del terreno. Ganará el jugador que sea el último en ser atrapado.</p>	

PLANEACIÓN DE CLASE No.10

<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Tiempo 30 min</p>	<p style="text-align: center;">DIBUJOS EN EQUIPO</p> <p>MATERIALES: Un lápiz o marcador por equipo. 5 o más pliegos de papel por equipo.</p> <p>DESARROLLO: Se hacen equipos según el número de participantes y el material que se disponga (se recomienda no más de 6 por equipo). Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, donde el primero de cada fila tiene un marcador o lápiz. Frente a cada equipo, a unos 7-10 metros se coloca un pliego de papel u hoja grande. El juego comienza cuando el animador nombra un tema, por ejemplo "la ciudad", luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un marcador en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado, en este caso "la ciudad", luego de +o-10 segundos el animador grita "ya" y los que estaban dibujando corren a entregar el marcador al segundo de su fila que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo, luego de + o - 10 segundos. El juego termina cuando el animador lo estime y se le otorgan puntos al equipo que mejor dibujó sobre el tema nombrado.</p> <p style="text-align: center;">BUENOS COLABORADORES</p> <p>Material: una pelotita o un saquito de arena par cada pareja.</p> <p>Formación: los jugadores forman dos filas que quedan frente a frente a una distancia de tres metros. Cada jugador esta frente a su pareja. Los jugadores de una de las filas tienen en las manos la bolita o el saquito de arena.</p> <p>Desarrollo: la bolita o el saquito deben pasar de un miembro de la pareja al otro sin que ellos mismos se mueven de sus lugares, y de la siguiente manera: 1) la lanza con las dos manos y el otro la recoge también con las dos manos; 2) con la mano izquierda y la recibirá también con la mano izquierda el otro; 3) con la mano derecha y el otro la recibe también con la mano derecha. Si uno de ellos deja caer la bolita o se equivoca en el modo de lanzarla o de recibirla, se anotara falta contra el. Vencerá la pareja que, pasado el tiempo señalado, no haya cometido ninguna falta.</p>
---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANEACIÓN DE CLASE No.10

<p>PARTE FINAL - RETROALIMENTACION</p> <p>Tiempo 15 min</p>	<p>Glúteos: en posición decúbito ventral llevamos la pierna izquierda hacia el glúteo durante 15 segundos luego la pierna izquierda.</p> <p>Abductores: sentados en el piso unimos nuestras plantas de los pies y con la ayuda de un compañero ejercemos fuerza hacia abajo intentando que el pecho toque las piernas.</p> <p>Abdomen: sentados sobre los pies (si tienes problema de rodillas con las piernas extendidas), llevamos los brazos hacia atrás, cadera hacia adelante sin sobre-esforzar y cuello hacia atrás, mantenemos por 10 segundos.</p> <p>Pecho, columna vertebral y cuello: en posición decúbito dorsal, dobla las piernas en las rodillas, los pies al ancho de las caderas. Levanta los glúteos hacia arriba y poco a poco separa la espalda del piso. Pega los pies y los hombros al piso.</p> <p>Brazos: con el brazo derecho tomamos el hombro izquierdo por debajo del brazo cuidando las articulaciones, brazo izquierdo en extensión y mantenemos la posición, luego estiramos el brazo derecho.</p> <p>Triceps: llevar el brazo izquierdo hacia atrás, tomo el codo con la mano derecha y ayudo a hacer una mayor extensión del músculo, luego cambio y realizo el mismo procedimiento con el brazo derecho hacia atrás.</p>
-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------