



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRESIÓN PEDAGÓGICA DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA
FORTALECER LAS DESTREZAS MOTORAS Y LAS CAPACIDADES
FÍSICAS BÁSICAS EN EL NIVEL MEDIO

QUIMI DIAZ ALEXANDRA TERESA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2018



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRESIÓN PEDAGÓGICA DE LA GIMNASIA EDUCATIVA
PARA FORTALECER LAS DESTREZAS MOTORAS Y LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EL NIVEL MEDIO

QUIMI DÍAZ ALEXANDRA TERESA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2018



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

EXAMEN COMPLEXIVO

PROGRESIÓN PEDAGÓGICA DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA
FORTALECER LAS DESTREZAS MOTORAS Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS
BÁSICAS EN EL NIVEL MEDIO

QUIMI DIAZ ALEXANDRA TERESA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

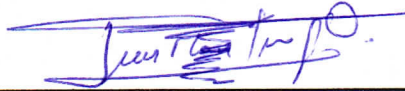
MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE

MACHALA, 16 DE ENERO DE 2018

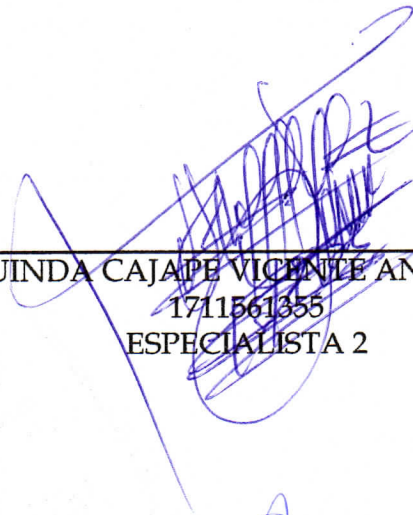
MACHALA
16 de enero de 2018

Nota de aceptación:

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado PROGRESIÓN PEDAGÓGICA DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA FORTALECER LAS DESTREZAS MOTORAS Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EL NIVEL MEDIO, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



MONTERO ORDÓÑEZ LUIS FELIPE
0702696352
TUTOR - ESPECIALISTA 1



AGUÍNDÁ CAJAPE VICENTE ANDERSON
1711561355
ESPECIALISTA 2



RIVAS CÚN HECTOR IVÁN
0702502097
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: martes 23 de enero de 2018 - 15:56

Urkund Analysis Result

Analysed Document: QUIMI (3).docx (D34226405)
Submitted: 12/28/2017 12:52:00 AM
Submitted By: hrivas@utmachala.edu.ec
Significance: 1 %

Sources included in the report:

PROYECTO DE TITULACION.docx (D29676726)

Instances where selected sources appear:

1

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, QUIMI DIAZ ALEXANDRA TERESA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado PROGRESIÓN PEDAGÓGICA DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA FORTALECER LAS DESTREZAS MOTORAS Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EL NIVEL MEDIO, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 16 de enero de 2018



QUIMI DIAZ ALEXANDRA TERESA
0704839554

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación se lo dedico en primer lugar a Dios que me brinda fortaleza y sabiduría para seguir día a día adelante gracias a su bondad he conseguido cumplir este objetivo propuesto en mi vida como es culminar con éxitos mis estudios Universitarios.

A mi Madre que ha sido mi apoyo elemental, gracias a la ayuda que me han brindado a lo largo de cada uno de los años de estudio.

Mi esposo Osmar Cordova, que siempre estado motivándome para seguir adelante, ha sido mi eje fundamental para seguir cada día, a los docentes de la Universidad Técnica de Machala por brindarnos su tiempo y conocimiento para cumplir tal propósito a todos ellos les debo mi resultado logrado.

TERESA QUIMI

AGRADECIMIENTO

Manifiesto mi más profundo agradecimiento a las Autoridades de la Universidad Técnica de Machala, a la Unidad Académica de Ciencias Sociales, a la Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera Cultura Física, por el aporte brindado en mi formación profesional.

Quiero agradecer a mi madre y esposo por su apoyo brindado durante mis estudios Universitarios ya que fueron pilar fundamental en mi formación académica.

A Cada uno de los docentes que formaron parte de mis estudios por haberme brindado los conocimientos y la ayuda necesaria en la elaboración de mi trabajo de titulación.

Y por último a cada uno de mis compañeros que formaron parte de mi vida durante mis estudios por haberme brindado un consejo un apoyo y palabras de motivación que lo supe aprovechar de la mejor manera.

TERESA QUIMI

RESUMEN

En la década de los 80 en especial en los años 82 y 83 se firma el convenio Alemán Ecuatoriano para cambiar el currículo en el área de la educación física, el que dio origen a fortaleciendo los conocimientos de los docente, además en este convenio se entregaron materiales didácticos de buena calidad el mismo que conllevaría a fortalecería el desarrollo de las destrezas motoras y las capacidades físicas en los estudiantes, este cambio dio buenos resultado en la enseñanza de la educación física, pero al transcurrir el tiempo se cambió el currículo y con ello se fue perdiendo esta fortaleza en la enseñanza de la educación física, con estos cambios y sin profesores de educación física en las escuelas se creó un caos en el desarrollo de las destrezas y habilidades de los niños y niñas ya que eran los docentes de aula los que sin un conocimiento en el área de la educación física dirigían la clase, en la actualidad en las instituciones educativas en los subniveles elemental y media que son las edades donde se trabaja la condición motor del niño no existen profesores especialista lo que ha agudizado más el desarrollo motor del niño, debido a esta problemática encontramos a estudiantes con graves inconvenientes al momento de desarrollar los mandos motores y sus capacidades físicas básicas, por lo que nos planteamos como objetivo una capacitación por a los docentes de aula de las unidades educativas la misma que les permitirá desarrollar la buena práctica de la gimnasia educativa y por lo tanto mejorar su condiciones y con esto el desarrollo motor de los niños y niñas.

PALABRAS CLAVE: GIMNASIA EDUCATIVA, PEDAGÓGICA, DESTREZAS MOTORAS, CAPACIDADES FÍSICAS

EXECUTIVE SUMMARY

ABSTRACT

In the 80s, especially in the 82nd and 83rd years, the Ecuadorian-German program was signed to change the curriculum in the field of physical education, which gave rise to the strengthening of the teachers' knowledge, and in this competition they were handed out didactic materials of good quality the same that would entail to strengthen the development of the motor skills and the physical capacities in the students, this change gave good results in the education of the physical education, but to the passing of the time the curriculum was changed and with it This strength was lost in the teaching of physical education, with these changes and without teachers of physical education in the schools, a chaos was created in the development of the skills and abilities of the children and girls since the classroom teachers that without a knowledge in the area of physical education they directed the class, at present in the educational institutions in the sub-levels element such and a half are the ages where the child's motor condition is working, there are no specialist teachers, which has aggravated the motor development of the child, due to this problem we find students with serious inconvenient at the moment of developing the motor controls and their abilities basic physical, so we set as a goal a training for teachers in the classroom of educational units which will allow them to develop the good practice of educational gymnastics and therefore improve their conditions and with this the motor development of the boys and girls.

KEYWORDS: EDUCATIONAL GYM, PEDAGOGICAL, MOTOR SKILLS, PHYSICAL CAPACITIES

INDICE

| | |
|--|------|
| REPORTE DE PREVENCIÓN DE COINCIDENCIA O/PLAGIO ACADÉMICO..... | IV |
| CESIÓN DE DERECHOS DE AUDITORIA..... | V |
| DEDICATORIA..... | VI |
| AGRADECIMIENTO..... | VII |
| RESUMEN.. .. | VIII |
| EXECUTIVE SUMMARY..... | IX |
| INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| DESARROLLO..... | 5 |
| Origen de la Cultura Física..... | 5 |
| La gimnasia educativa..... | 6 |
| La gimnasia educativa como una disciplina..... | 6 |
| Importancia de los nuevos modelos pedagógicos..... | 7 |
| Desarrollo de capacidades físicas..... | 9 |
| Influencia de la edad en el desarrollo de capacidades físicas..... | 10 |
| Desarrollo psicomotriz..... | 11 |
| Especialistas de educación física para el desarrollo de capacidades físicas..... | 12 |
| CONCLUSIÓN..... | 14 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 15 |
| ANEXOS..... | 16 |

INTRODUCCIÓN

La gimnasia se divide en terapéutica, competitiva y educativa, para este estudio se ha centrado en esta última, misma que consiste en un deporte a través del cual se desarrollan una serie de ejercicios que potencian todas las áreas de desarrollo concentrándose en el desarrollo grueso motor y las capacidades físicas básicas como son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, mismas que se desarrollan desde la edad temprana en las unidades educativas en la asignatura de educación física, siendo muchas veces también utilizada como estrategia didáctica en espacios pesados del día lo cual se relaciona con, Conesa, Elena, & Francisca, (2017) que la define como “disciplina deportiva basada en el movimiento estilizado y natural del cuerpo, que combina y realiza cualidades como el dinamismo, el ritmo y la armonía de los movimientos realizados con el uso económico y natural de la fuerza” (p. 1). La gimnasia está basada en la disciplina complementaria de la naturales y la combinación de movimientos que el cuerpo lo transmite en las melodía y ritmos, fuerza y el uso de la flexibilidad y movientes de la fuerzas en realizar ejercicios para la gimnasia educativa.

La gimnasia educativa es una de las mejores maneras de eliminar barreras que permita mantener un estado físico óptimo, además que fortalece las destrezas motoras y capacidad física en niños y niñas de 6 a 11 años, mismo que se encuentra enmarcado a atender las necesidades de todos los estudiantes sin discriminación, para lo cual los docentes deben estar preparados y comprometidos a auto-educarse con la finalidad de lograr avances significativos que contribuyan a mejorar la calidad de la educación.

Las destrezas motoras y el desarrollo de capacidades básicas tienen relación con un adecuado desarrollo corporal integral a través del conocimiento de su propio cuerpo y el contexto que le rodea, las mismas que tienen una armónica relación, considerando que para el desarrollo de ejercicios básicos como: el movimiento, saltos,

desplazamientos se requiere un espacio físico adecuado el cual, juega un rol fundamental que permitirán un adecuado desarrollo de la postura, equilibrio y tonicidad del cuerpo, por ello, se requiere de un proceso sistemático de ejercicios en función del área destinada; que según Mendoza & Martínez (2017) afirma: “son la base del movimiento del ser humano, la buena condición física en el estudiante contribuye en todo su desarrollo integral (...) estimula y mejora el funcionamiento cerebral” (p.3). Por lo tanto, la gimnasia educativa desarrolla las destrezas motoras gruesas y finas que permitirán desarrollar habilidades motrices de acuerdo a las preferencias dentro de esta disciplina los cuales contribuirán fortalecer las capacidades físicas básicas para que fortalezca las capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motoras.

Actualmente, existe gran variedad de ejercicios de fácil manejo para desarrollar las capacidades físicas básicas, los cuales tienen una vital importancia para el desarrollo integral de los estudiantes, porque son factores que determinan la condición física y son las que determinan la ejecución técnica las actividades físicas.

Por lo que este estudio tiene como objetivo evidenciar la importancia de la gimnasia educativa con buenas prácticas pedagógicas para mejorar el estilo de vida de los estudiantes, y en consecuencia fortalecer sus capacidades físicas como parte de su desarrollo integral, y, además de dotar a los profesores de una capacitación mediante la gimnasia educativa aplicando una metodología teórico práctico para niños y niñas de 8 a 11 años con ejercicios que posibiliten el desarrollo de la destreza motriz y potencien la flexibilidad y la fuerza muscular como recurso para el crecimiento y maduración de su estructura ósea. Guía que servirá para docentes con perfil de la carrera u otras áreas afines.

DESARROLLO

Origen de la Cultura Física

La cultura física se vio fortalecida a partir de la década de los ochenta especialmente en el año ochenta y dos donde se dio origen a un nuevo currículo, el mismo que se desarrolló a través del convenio Alemán Ecuatoriano, este nuevo currículo abrió nuevos horizontes sobre la manera de transmitir la cultura física, enfocó más a la formación integral del estudiante, dando origen al desarrollo de su motricidad y habilidades motoras que son fundamental en el desarrollo corporal del niño, el movimiento es conocido como la primera manifestación propia del ser humano, que distingue la educación física de todos los demás aspectos, mediante el movimiento se aprovecha la natural necesidad de moverse, correr, saltar lo que facilita en todo instante la forma del movimiento, el cual lo conduce hacia el rendimiento y lo cultiva para convertirlo en expresión viva de la personalidad, es el profesional de educación física quien tiene los conocimientos para desarrollar estas cualidades y capacidades físicas que generan todo tipo de movimiento en el desarrollo del niño.

Es entendido por cualidades motrices a ciertas condiciones físicas fundamentales que todo ser humano debe ostentar como una expresión imprescindible para conseguir el rendimiento óptimo, mediante una buena preparación física y, más sucintamente con la variedad de movimientos, el individuo desarrolla una serie de cualidades motrices como son: velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, equilibrio, flexibilidad, elasticidad y la coordinación, por consiguiente cada una de estas cualidades se apoyan mutuamente, de este modo un deportista bien preparado es aquel que, por una parte es capaz de coordinar perfectamente los movimientos necesarios para la práctica específica de su deporte y que por otro lado, puede participar en el juego con plenas facultades físicas.

La gimnasia educativa

Constituye la parte fundamental del trabajo preparatorio dentro de la clase de educación física y la forma de trasladar los grupos organizadamente, estos ejercicios garantizan la distribución de los alumnos en el terreno de trabajo, así como una correcta ubicación individual para la ejecución de los ejercicios, acompañado de las voces de mando, las formaciones y transformaciones que constituyen los elementos principales de los ejercicios de organización y control en las clase de educación física.

En general, una buena iniciación del desarrollo motriz se caracteriza por permitir la máxima inclusión y participación. Admite que los que tienen talento deportivo puedan progresar en una especialidad, pero que en cualquier caso, todos adquieran hábitos, afición al deporte y estén ilusionados por su práctica.

La gimnasia educativa como una disciplina.

La gimnasia educativa aborda el concepto de disciplina entendido como el proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación de los estudiantes seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de practicarlo o jugarlo con adecuación a una estructura formal. Este término se entiende y analiza desde diferentes perspectivas según el tipo de preocupación del profesor como lo aborde, de una forma o de otra, el proceso de la disciplina constituye un momento crucial en el que hacer educativo, ya que puede influir de forma considerable, tanto positiva como negativamente, en la futura práctica deportiva del individuo.

La gimnasia educativa es una ramificación de la gimnasia la cual está conformada en terapéutica, deportiva y de la cual estamos tratando esta investigación, la misma que está orientada a la formación de los estudiantes en los centros escolares, donde a temprana edad se empieza a desarrollar sus capacidades y habilidades motrices, dando origen a una educación física integral donde el currículo está orientado al

desarrollo de conocimiento, valores, destrezas que formen un ser integro para la vida, esta se origina desde el accionar militar quienes formaban a los concriptos con rigurosidad, este accionar es transmitido a las instituciones educativas para formar el orden y la disciplina en los estudiantes, Conesa, Elena, & Francisca, (2017) Afirman:

La postura, tanto estática como dinámica, de cualquier persona, debe basarse en la sensación de bienestar, ya que existe una relación estrecha entre el hábito postural y la personalidad. La flexibilidad tiene especial importancia para el buen funcionamiento del aparato locomotor, mitigando las posibilidades de lesión y contribuyendo a mejorar las posturas corporales. (p. 6)

Por lo mencionado es el profesional de educación física que desde su clases debe orientar a un buen funcionamiento del aparato motor a través del desarrollo de las destrezas motoras, que le permitan desarrollarse de una manera saludable, es común en los centros educativos ver a los estudiantes adquirir hábitos posturales que con el pasar del tiempo van afectando su salud, esto es un problema que no se puede corregir debido que no existe en la actualidad un docente que le ayude al estudiante a corregir su los malos hábitos posturales.

Importancia de los nuevos modelos pedagógicos.

La pedagogía tradicional centró su formación en un aprendizaje donde el estudiante no tenía la opción de ser reflexivo y crítico, esta centraba su formación en un conductismo en la cual el docente era el artífice mas no el estudiante en su desarrollo cognoscitivo, corporal, negándole a este de demostrar sus capacidades y creatividad al momento de desenvolverse en el aula de clase, en nuestro país los docentes hacemos referencia a muchos psicólogos de renombre para enriquecer nuestro conocimiento, lo

cual nos hace caer en un grave error, al no considerar a pedagogos que alimenten nuestros conocimientos en el accionar pedagógico para potencializar el aprendizaje en los educandos. Caride , Caballo Y Gradaïlle (2015) Afirman: “Sería en los últimos años del siglo XIX, en su tránsito al XX, cuando la Pedagogía avanzaría significativamente hacia su caracterización como una ciencia que se ocupa de la educación como una construcción histórica y social” (p. 2). Por lo cual se confirman que el proceso de aprendizaje debe ser holístico y de acuerdo a la evolución y desarrollo de sus pueblos, siendo los nuevos modelos pedagógicos que conlleven a la estas generaciones con nuevos conocimientos a ser críticos, reflexivos y que aporten a la transformación de los pueblos y no les permitan quedarse en un retroceso donde los únicos perjudicados son los niños y niñas.

En la actualidad el modelo pedagógico constructivista es el que direcciona la educación en nuestro país, este modelo tiene un carácter más flexible donde el centro del aprendizaje es el estudiante, el mismo que es más crítico y el conocimiento parte de su accionar investigativo y sus conocimientos previos, en la actualidad en nuestro país el modelo pedagógico se centra en un modelo constructivista donde el estudiante se convierte en el centro del conocimiento aportando con sus criterios que favorecen el aprendizaje, convirtiéndose el docente en un orientador en el que hacer educativo. Barajas, (2013) Afirma:

Se podría concluir entonces que el acto pedagógico, espacio donde se da la relación triádica entre el docente que enseña, el estudiante que aprende y el objeto conocimiento o saber disciplinar debe responder al modelo pedagógico institucional que asume los aspectos curriculares educativos. (p. 4)

Por lo cual se puede manifestar que el modelo pedagógico que se lleva a cabo en las instituciones educativas en la actualidad permiten que el estudiante sea el protagonista

del desarrollo de los conocimientos, y el docente oriente los conocimientos expuestos por los estudiantes en el desarrollo de las clases, lo cual permite que al estudiante sea el centro donde se desarrolla el conocimiento, y no sea un simple receptor y transmisor de conocimientos donde solo él hacía lo que el docente decía sin tener la oportunidad de ser crítico en las clases proporcionadas por el docente.

Desarrollo de capacidades físicas.

El ser humano en su anatomía y fisiología es tan complejo que los profesionales de educación física para su desarrollo y fortalecimiento de su estructura muscular, ósea, nutricional necesitan indispensablemente de otras ciencias que están involucradas al estudio del hombre, el desarrollo funcional del cuerpo depende mucho del aporte de esta ciencia en su crecimiento anatómico y fisiológico. “Este cuerpo que la educación física puede adiestrar responde a los principios de la anatomía y la fisiología, así como a ciertas concepciones de la mecánica del movimiento o a la biomecánica” (Gallo, Urrego y León 2015), (p. 8). Por lo tanto el desarrollo de las capacidades físicas que se desarrollan mediante la educación física requiere del aporte del conocimiento de otras ciencias que estudian el comportamiento y la mecánica del movimiento para su desarrollo funcional y orgánico del cuerpo.

El desarrollo de las capacidades físicas en el nivel escolar son fundamentales para el progreso de la flexibilidad, Velocidad, resistencia y la fuerza cuyas capacidades condicionales que se desarrollan en las clases de educación física deben generarse aplicando métodos y técnicas adecuados que fortalezcan su corporeidad. Jiménez, Díaz, Díaz Y González (2013) Afirman: “La resistencia, la potencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad son capacidades condicionales que se trabajan en la clase de educación física, las cuales también deben ser comprendidas y valoradas en las poblaciones escolares” (p. 94). Por lo cual se considera que las capacidades y cualidades físicas son imprescindibles desarrollarlas en el nivel escolar por cuanto su masa muscular,

ligamentos, tendones aun no son tan sólidos y permiten desarrollar estas condiciones físicas, entendemos por cualidades motrices a ciertas condiciones físicas tan fundamentales que todo ser humano debe poseer como una manifestación imprescindible para conseguir el rendimiento óptimo, mediante una buena preparación física y, más concretamente, con la variedad, de movimientos, el individuo desarrolla una serie de cualidades motrices como son: velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, equilibrio, flexibilidad, elasticidad y la coordinación, por consiguiente cada una de estas cualidades se apoyan mutuamente, de este modo un deportista bien preparado es aquel que, por una parte es capaz de coordinar perfectamente los movimientos necesarios para la práctica específica de su deporte y que por otro lado, puede participar en el juego con plenas facultades físicas.

Influencia de la edad en el desarrollo de capacidades físicas.

La edad del estudiante o el deportista al momento de realizar la actividad deportiva es fundamental ya que de esta depende el accionar fisiológico y motor al momento de desarrollar las capacidades físicas, que sin lugar a duda el atleta o deportista de mayor edad obtendrá un mayor logro en su accionar deportivo.

Por este motivo, cabe preguntarse: ¿tiene el mismo desarrollo una persona nacida el 1 de enero que otra nacida el 31 de diciembre? Esta diferencia de hasta doce meses de edad, es lo que se conoce con el nombre de Edad relativa. (Prieto, Martínez Y Gorroño, 2017), (p. 3)

Por lo cual aseveran que la edad relativa en el rango de enero a diciembre no influye de manera significativa en el deporte escolar no siendo así en el deporte competitivo en el cual si se pudo detectar una mayor superación.

En las competencias escolares es muy común ver estas alteraciones de edad en los estudiantes que compiten a nivel escolar, es a permitido observar que esta

diferencia de edad no afecta de manera directa en la obtención de los resultado al culminar las competencias, no obstante en los campeonatos de futbol a nivel nacional esta diferencia de edad acompañada de una buena preparación física si denota una ventaja en el desarrollo de los deportes.

En el desarrollo de las actividades deportivas competitivas en los colegios es muy notorio ver como estudiantes de un grado inferior se enfrenta a otro superior de su mismo subnivel y se ha podido notar que no existe mucha diferencia en el accionar del deporte entre estos estudiantes. Benitez, Silva, Muñoz, Morente, Y Guillén, (2015) Afirman: “Así mismo, al igual que ocurre en nuestro estudio, existen evidencias de que no se suelen encontrar diferencias significativas cuando se comparan grupos de edad muy cercanos” (p. 14). Por lo cual se evidencia que la edad cercana entre los deportista no influye de manera significativa al momento de realizar la competencia deportiva, es muy común ver estudiantes competir en diferentes disciplinas deportivas con edades cercanas, sin que esta influya en el desarrollo de su disciplina deportiva.

Desarrollo psicomotriz

Las instituciones educativas en la actualidad es poco o casi nada, lo que pueden logra con el desarrollo psicomotriz de los niños y niñas en el subnivel medio, es en este subnivel donde los niños aún pueden desarrollar con más facilidad su accionar motriz el mismo que les permitirá disfrutar de las actividades recreativas y deportivas en el accionar de su vida. Torralba, Vieira, Lleixá Y Gorla, (2016) Afirman: “Además, si lo comparamos con otros estudios, observamos que nos encontramos en una posición muy inferior, sobre todo en las pruebas de valoración de equilibrio dinámico, lateralidad y estructuración espacio-temporal” (p.16). Por lo cual se puede demostrar que el desarrollo motriz creado en niños y niñas en las instituciones educativas es muy pobre, el cual perjudicado al estudiante en su accionar de las habilidades motrices, que le permitan mantener una estructura espacio-temporal bien definida,

Sin lugar a duda los beneficios que genera el accionar de la actividad física y deportiva en las edades pre escolares, contribuyen a más de lo académico, en la salud, en el funcionamiento del accionar motriz permitiendo un buen accionar locomotor en los niños y niñas. Ruiz, Gómez, Jiménez, Ramón, Y Peñaloza, (2015) Afirman: “La coordinación motriz se considera una de las principales funciones de la competencia motriz, siendo la que mejor predice las posibilidades de practicar actividad física en el futuro” (p. 2). Por lo cual el accionar motriz es la fuente del funcionamiento del cuerpo que anuncia los sucesos para la buena práctica deportiva y recreativa, este accionar psicomotor formará al estudiante para la vida y es ahí donde los centros educativos deben fomentar su desarrollo motriz, se ha podido evidenciar que en principio, la preferencia lateral del niño se afirma hacia los 4 años, a esta edad los niños denotan un marcado predominio de la lateralidad, que con el tiempo tiende a afirmarse un pronunciado predominio del lado derecho, el que también se irá afirmando en forma gradual. Con todo, existe un grupo de niños que demuestran una tendencia inicial a servirse de la mano izquierda, pero que, poco a poco y merced a la influencia del medio educacional, aprenden a utilizar la derecha para la ejecución de determinadas tareas, en especial para escribir, da la impresión de haberse transformado en diestro, pero esta nueva lateralidad no es definida, ya que el predominio del lado izquierdo suele mantenerse con respecto a ojo y pies.

Especialistas de educación física para el desarrollo de capacidades físicas.

La problemática de la educación física en las instituciones educativas del país se ha venido prevaleciendo desde muchos años, especialmente por la falta de profesores especialistas en la cultura física, capacitaciones que actualicen los conocimientos del currículo y sus nuevas formas de transmitir los conocimientos que generen un buen desarrollo motriz y corporal en los niños y niñas de las instituciones educativas. “Un hecho importante que debe ser aceptado es que los problemas evolutivos de coordinación motriz existen en la escuela, que varían en su intensidad y en su efecto en el bienestar y en la salud de los escolares” Ruiz, Mata, Y Moreno, (2008), (p. 8). Por lo

cual se puede manifestar que en los centros educativos en los subniveles elemental y medio muy poco se desarrollan las capacidades físicas debido al poco conocimiento que tienen los docentes de aula para impartir los contenidos de educación física y desarrollar las destrezas que favorezcan el desarrollo corporal del estudiante, las destrezas motoras y el desarrollo físicos constituyen una de las actividades de la cultura física, son ejercicios esencialmente contruidos que permiten cambios de posición del cuerpo en el espacio, ayudan a la formación integral del sujeto, se logra confianza en sí mismo y este trabajo se basa en el principio de, adecuación que se debe respetar el proceso de maduración para el aprendizaje de cada ejercitación, así como la relación: edad, dificultad de la tarea propuesta y experiencias motoras, la multiplicidad será lo más variadas posibles y combinandolas elegidas así como la organización de cuidadores y ayudantes para un mejor aprovechamiento de la clase.

CONCLUSIÓN

Al culminar esta investigación puedo manifestar que el procedimiento se lo llevó a cabo en diferentes instituciones educativas de los distritos del cantón Machala y Guabo - Chilla - Pasaje en el subnivel medio, donde se enfocó la investigación en la cual se pudo constatar la falta del desarrollo motor al momento de ejecutar las actividades lúdicas y deportivas en las horas de clase, todo esto acompañado de los docentes que no son especializados en la materia y que cumplen la función como docentes de aula, quienes para cumplir su designación de cargas horarias tienen cinco horas semanales las mismas que no cuentan con planificaciones para su desarrollo en su mayoría.

Por todo lo observado durante la investigación se propuso como objetivo dotar a los profesores de las instituciones del subnivel medio de una capacitación mediante la gimnasia educativa aplicando para mejorar el estilo de vida de los estudiantes del subnivel medio en niños y niñas.

- Metodología Lúdica
- Teórico Práctico

Que les permita desarrollar en niños y niñas las habilidades motrices para un buen desempeño durante las actividades deportivas recreativas en sus horas de clase. La aplicación de este taller contribuirá al mejoramiento de las habilidades motrices y el desarrollo de la corporeidad de niños y niñas en estos centros educativos, y por otra parte a la obtención de conocimientos de los docentes para que los puedan poner en práctica al momento de realizar las clases de educación física, minimizando de esta manera el impacto al no desarrollo de las habilidades motoras básicas en niñas y niños en los centros educativos.

- Dotar con realizar seminarios.

- Talleres con docentes capacitados.
- Charlas de motivación para los docentes de aula para que adquieran más conocimientos de educación física.

BIBLIOGRAFÍA

- Barajas, G. A. (2013). El acto pedagógico y el modelo pedagógico institucional. *Revista FESC*, 11-15.
- Caride, & Caballo. (2015). De la pedagogía social como educación, a la educación social como Pedagogía. *Perfiles Educativos XXXVII*, 4-11.
- Conesa, Elena, & Francisca, M. Y. ((2017)). Una modalidad saludable de gimnasia en edad escolar: La gimnasia estética de grupo. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13;37-52.
- Gallo, & Urrego. (2015). Estado de conocimiento de la Educación Física en la investigación educativa. *Perfiles Educativos*, 143-155.
- Jimenez, Díaz, & Díaz. (s.f.). Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del colegio distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba. *Movimiento Científico*, 7(1), 93-104.
- Mendoza, & Martínez. (2017). Estrategias Metodológicas para la gimnasia Aeróbica en las clases de Educación Física. *Revista Digital de Educación Física*, 92-93.
- Muñoz, Silva, D., Benitez, Morente, & Guillén. (2015). Capacidades Físicas en jugadores de fútbol formativo de un club profesional. *Revista Internacional de medicina y Ciencias de la actividad física y del deporte/ International Journal of Medicine and Science og Physical Activity and Sport*, 15(58), 289-307.
- Prieto Ayuso, A., & Martinez Gorroño, M. E. (Septiembre de 2017). Influencia del efecto de la edad relativa en las capacidades físicas básicas. Influence of relative age effect in basic physical abilities . *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de las actividad física y del deporte*, 17(67), 413-434.
- Ruiz, Gómez, Jiménez, Ramón, & Peñaloza. (2015). ¿Debemos preocuparnos por la coordinación corporal de los escolares de la Educación Secundaria Obligatoria? *Rev Pediatr Aten Primaria*, 17, e109-e116.
- Ruiz, Mata, & Moreno. (2008). Problemas evolutivos de coordinación motriz y autoconcepto físico en escolares de educación primaria. *Estudios de psicología / Studies in Psychology*, 29(2), 163-172.
- Torralba, Vieira, Llexa, & Gorla. (Junio de 2016). Evaluación de la Coordinación Motora en evaluación primaria de Barcelona y Provincia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y del deporte/ International Journal og Medicine and Science of Physical Activity and sport*, 16(62), 355-371.

- Barajas, G. A. (2013). El acto pedagógico y el modelo pedagógico institucional. *Revista FESC*, 11-15.
- Caride, & Caballo. (2015). De la pedagogía social como educación, a la educación social como Pedagogía. *Perfiles Educativos XXXVII*, 4-11.
- Conesa, Elena, & Francisca, M. Y. ((2017)). Una modalidad saludable de gimnasia en edad escolar: La gimnasia estética de grupo. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13;37-52.
- Gallo, & Urrego. (2015). Estado de conocimiento de la Educación Física en la investigación educativa. *Perfiles Educativos*, 143-155.
- Jimenez, Díaz, & Díaz. (s.f.). Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del colegio distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba. *Movimiento Científico*, 7(1), 93-104.
- Mendoza, & Martínez. (2017). Estrategias Metodológicas para la gimnasia Aeróbica en las clases de Educación Física. *Revista Digital de Educación Física*, 92-93.
- Muñoz, Silva, D., Benitez, Morente, & Guillén. (2015). Capacidades Físicas en jugadores de fútbol formativo de un club profesional. *Revista Internacional de medicina y Ciencias de la actividad física y del deporte/ International Journal of Medicine and Science og Physical Activity and Sport*, 15(58), 289-307.
- Prieto Ayuso, A., & Martinez Gorroño, M. E. (Septiembre de 2017). Influencia del efecto de la edad relativa en las capacidades físicas básicas. Influence of relative age effect in basic physical abilities . *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de las actividad física y del deporte*, 17(67), 413-434.
- Ruiz, Gómez, Jiménez, Ramón, & Peñaloza. (2015). ¿Debemos preocuparnos por la coordinación corporal de los escolares de la Educación Secundaria Obligatoria? *Rev Pediatr Aten Primaria*, 17, e109-e116.
- Ruiz, Mata, & Moreno. (2008). Problemas evolutivos de coordinación motriz y autoconcepto físico en escolares de educación primaria. *Estudios de psicología / Studies in Psychology*, 29(2), 163-172.
- Torralba, Vieira, Llexa, & Gorla. (Junio de 2016). Evaluación de la Coordinación Motora en evaluación primaria de Barcelona y Provincia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y del deporte/ International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and sport*, 16(62), 355-371.

ANEXOS

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

| SEMANA DE TRABAJO | | 1 | |
|--------------------------|-----------------|---|---------|
| CURSOS: | | BÁSICA MEDIA | |
| ACTIVIDAD (resistencia) | | | TIEMPO |
| LUNES | CALENTAMIENTO | <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación sobre las actividades a desarrollar 2. Movilidad articular 3. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. 4. Ejercicios de estiramiento. | 15 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <ol style="list-style-type: none"> 1. Carrera continúa de 25 min. 2. Descanso de 10 min. 3. Juegos de velocidad moderada por 10 min. 4. Descanso 10 min. | 55 min. |

| | | | |
|---------------------|-------------------|--|---------|
| | VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> Ejercicios de relajación Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | 10 min |
| ACTIVIDAD (fuerza) | | | |
| MARTES | CALENTAMIENTO | <ol style="list-style-type: none"> Explicación sobre los ejercicios a desarrollar. Movilidad articular, estiramiento y una carrera continua de 5 minutos. | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <ol style="list-style-type: none"> Fuerza abdominal (aplicación de test) Fuerza en los brazos (flexiones de codo) Fuerzas en las piernas (sentadillas con la ayuda del peso de un compañero) | 50 min |

| | | | |
|-----------------------|-------------------|--|---------|
| | VUELTA A LA CALMA | <p>4. Ejercicios de relajación</p> <p>5. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas.</p> | 10 min |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| MIERCOLES | CALENTAMIENTO | <p>6. Explicación sobre las actividades a desarrollar</p> <p>7. Movilidad articular</p> <p>8. Trote suave para aumentar la temperatura corporal.</p> <p>9. Ejercicios de estiramiento.</p> | 15 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>1. Carreras con tramos de 20 m. 10</p> <p>2. carreras con tramos de 30 m. 10</p> <p>3. carreras con tramos de 40 metros 10</p> <p>Descanso entre series de 5 minutos velocidad moderada</p> | 55 min. |

| | | | |
|---------------------------|-------------------|---|---------|
| | VUELTA A LA CALMA | <p>4. Ejercicios de relajación</p> <p>5. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas.</p> | 10 min |
| ACTIVIDAD (flexibilidad) | | | |
| JUEVES | CALENTAMIENTO | <p>6. Explicación sobre las actividades a desarrollar</p> <p>7. Trote suave para aumentar la temperatura corporal.</p> | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>1. Ejercicios de flexibilidad estático utilizado el propio cuerpo (sin movimiento) (activo)</p> <p>2. Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo (con movimiento) (activo)</p> <p>3. Ejercicios de</p> | 50 min |

| | | | |
|-----------------------|-------------------|---|---------|
| | | <p>flexibilidad estático utilizado el propio cuerpo (sin movimiento) con ayuda (activo)</p> <p>4.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo con ayuda (con movimiento) (activo)</p> <p>5.</p> | |
| | VUELTA A LA CALMA | <p>6.</p> <p>Ejercicios de relajación</p> | 10 min |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| VIERNES | CALENTAMIENTO | <p>7.</p> <p>Explicación sobre las actividades a desarrollar</p> <p>8.</p> <p>Trote suave para aumentar la temperatura corporal.</p> | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>9.</p> <p>Ejercicios de agilidad</p> <p>10.</p> <p>Ejercicios reacción</p> | 50 min |

| | | | |
|--|-------------------|--|--------|
| | | 11. Juego de velocidad por equipos | |
| | | 12. Trote suave. | |
| | VUELTA A LA CALMA | 13. Ejercicios de relajación | 10 min |
| | | 14. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | |

| | | | |
|--------------------------|-----------------|--|---------|
| SEMANA DE TRABAJO | | 2 | |
| CURSOS: | | BÁSICA MEDIA | |
| ACTIVIDAD (resistencia) | | | TIEMPO |
| LUNES | CALENTAMIENTO | 15. Explicación sobre las actividades a desarrollar | 15 min. |
| | | 16. Movilidad articular | |
| | | 17. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. | |
| | | 18. Ejercicios de estiramiento. | |
| | PARTE PRINCIPAL | 19. Carrera | 55 min. |

| | | | |
|---------------------|-------------------|---|---------|
| | | <p>continúa de 30 min.</p> <p>20.</p> <p>Descanso de 10 min.</p> <p>21.</p> <p>Juegos de velocidad moderada por 5 min.</p> <p>22.</p> <p>Descanso 10 min.</p> | |
| | VUELTA A LA CALMA | <p>23.</p> <p>Ejercicios de relajación</p> <p>24.</p> <p>Ejercicios de estiramiento individual y por parejas.</p> | 10 min |
| ACTIVIDAD (fuerza) | | | |
| MARTES | CALENTAMIENTO | <p>25.</p> <p>Explicación sobre los ejercicios a desarrollar.</p> <p>26.</p> <p>Movilidad articular, estiramiento y una carrera continua de 5 minutos.</p> <p>27.</p> | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>28.</p> <p>Fuerza abdominal</p> | 50 min |

| | | | |
|-----------------------|-------------------|--|---------|
| | | <p>abdominales de diferentes formas</p> <p>29. Fuerza en los brazos (flexiones de codo) Con ayuda de compañeros)</p> <p>30. Fuerzas en las piernas (sentadillas con la ayuda del peso de un compañero)</p> | |
| | VUELTA A LA CALMA | <p>31. Ejercicios de relajación</p> <p>32. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas.</p> | 10 min |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| MIERCOLES | CALENTAMIENTO | <p>33. Explicación sobre las actividades a desarrollar</p> <p>34. Movilidad articular</p> <p>35. Trote suave para aumentar la</p> | 15 min. |

| | | | |
|---------------------------|-------------------|---|---------|
| | | <p>temperatura corporal.</p> <p>36. Ejercicios de estiramiento.</p> | |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>37. 10 Carreras con tramos de 30 m.</p> <p>38. 10 carreras con tramos de 40 m.</p> <p>39. 10 carreras con tramos de 50 metros</p> <p>Descanso entre series de 5 minutos velocidad moderada</p> | 55 min. |
| | VUELTA A LA CALMA | <p>40. Ejercicios de relajación</p> <p>41. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas.</p> | 10 min |
| ACTIVIDAD (flexibilidad) | | | |
| JUEVES | CALENTAMIENTO | <p>42. Explicación sobre las actividades a desarrollar</p> <p>43. Trote suave para aumentar la</p> | 20 min. |

| | | | |
|--|-----------------|--|--------|
| | | temperatura corporal. | |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>44. Ejercicios de flexibilidad estático utilizado el propio cuerpo (sin movimiento) (activo)</p> <p>45. Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo (con movimiento) (activo)</p> <p>46. Ejercicios de flexibilidad estático utilizado el propio cuerpo (sin movimiento) con ayuda (activo)</p> <p>47. Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo con ayuda (con movimiento) (activo)</p> <p>48.</p> | 50 min |

| | | | |
|-----------------------|-------------------|--|---------|
| | VUELTA A LA CALMA | 49. Ejercicios de relajación | 10 min |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| VIERNES | CALENTAMIENTO | 50. Explicación sobre las actividades a desarrollar 51. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | 52. Ejercicios reacción de diferentes posiciones 53. Juego de velocidad individual 54. Trote suave. | 50 min |
| | VUELTA A LA CALMA | 55. Ejercicios de relajación 56. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | 10 min |

| SEMANA DE TRABAJO | | 3 | | |
|--------------------------|-------------------|--------------|--|---------|
| CURSOS: | | BÁSICA MEDIA | | |
| ACTIVIDAD (resistencia) | | | TIEMPO | |
| LUNES | CALENTAMIENTO | 57. | Explicación sobre las actividades a desarrollar | 15 min. |
| | | 58. | Movilidad articular | |
| | | 59. | Trote suave para aumentar la temperatura corporal. | |
| | | 60. | Ejercicios de estiramiento. | |
| | PARTE PRINCIPAL | 61. | Dos series de carrera continúa de 15 min. | 55 min. |
| | | 62. | Descanso de 10 min. | |
| | | 63. | Juegos de velocidad moderada por 5 min. | |
| | | 64. | Descanso 10 min. | |
| | VUELTA A LA CALMA | 65. | Ejercicios de relajación | 10 min |

| | | | |
|---------------------|-----------------|---|---------|
| | | 66. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | |
| ACTIVIDAD (fuerza) | | | |
| MARTES | CALENTAMIENTO | 67. Explicación sobre los ejercicios a desarrollar. 68. Movilidad articular, estiramiento y una carrera continua de 5 minutos. 69. | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | 70. Fuerza abdominal abdominales de diferentes formas 71. Fuerza en los brazos (flexiones de codo) Con ayuda de compañeros) 72. Fuerzas en las piernas (sentadillas con la ayuda del peso de un compañero) | 50 min |

| | | | |
|-----------------------|-------------------|---|---------|
| | VUELTA A LA CALMA | 73. Ejercicios de relajación | 10 min |
| | | 74. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| MIERCOLES | CALENTAMIENTO | 75. Explicación sobre las actividades a desarrollar | 15 min. |
| | | 76. Movilidad articular | |
| | | 77. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. | |
| | | 78. Ejercicios de estiramiento. | |
| | PARTE PRINCIPAL | 79. 10 Carreras con tramos de 40 m. | 55 min. |
| | | 80. 10 carreras con tramos de 50 m. Descanso entre series de 5 minutos velocidad moderada | |
| | VUELTA A LA CALMA | 81. Ejercicios de relajación | 10 min |

| | | | |
|---------------------------|-----------------|---|---------|
| | | 82. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | |
| ACTIVIDAD (flexibilidad) | | | |
| JUEVES | CALENTAMIENTO | 83. Explicación sobre las actividades a desarrollar 84. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | 85. Ejercicios de flexibilidad estático utilizado el propio cuerpo (sin movimiento) (activo) 86. Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo (con movimiento) (activo) 87. Ejercicios de flexibilidad estático utilizado el | 50 min |

| | | | |
|-----------------------|-------------------|---|---------|
| | | <p>propio cuerpo (sin movimiento) con ayuda (activo)</p> <p>88. Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo con ayuda (con movimiento) (activo)</p> <p>89.</p> | |
| | VUELTA A LA CALMA | <p>90. Ejercicios de relajación</p> | 10 min |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| VIERNES | CALENTAMIENTO | <p>91. Explicación sobre las actividades a desarrollar</p> <p>92. Trote suave para aumentar la temperatura corporal.</p> | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>93. Ejercicios reacción de diferentes posiciones</p> <p>94. Juego de velocidad individual</p> | 50 min |

| | | | |
|--|-------------------|--|--------|
| | | 95. Trote suave. | |
| | VUELTA A LA CALMA | 96. Ejercicios de relajación 97. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | 10 min |

| SEMANA DE TRABAJO | | 4 | |
|----------------------------------|-------------------|---|---------|
| CURSOS: | | BÁSICA MEDIA | |
| ACTIVIDAD (resistencia) | | | TIEMPO |
| LUNES | CALENTAMIENTO | 98. Explicación sobre las actividades a desarrollar | 15 min. |
| | | 99. Movilidad articular | |
| | | 100. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. | |
| 101. Ejercicios de estiramiento. | | | |
| | PARTE PRINCIPAL | 102. Tres series de carrera continúa de 15 min. | 55 min. |
| | | 103. Descanso de 10 min. | |
| | | 104. Descanso 10 min. | |
| | VUELTA A LA CALMA | 105. Ejercicios de relajación | 10 min |
| | | 106. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | |
| ACTIVIDAD (fuerza) | | | |
| MARTES | CALENTAMIENTO | 107. Explicación sobre los ejercicios a desarrollar. | 20 min. |

| | | | |
|---------------------------|-------------------|--|---------|
| | | 108. Movilidad articular, estiramiento y una carrera continua de 5 minutos. | |
| | PARTE PRINCIPAL | 109. 110. Fuerza abdominal abdominales de diferentes formas 111. Fuerza en los brazos (flexiones de codo) Con ayuda de compañeros) 112. Fuerzas en las piernas (sentadillas con la ayuda del peso de un compañero) | 50 min |
| | VUELTA A LA CALMA | 113. Ejercicios de relajación 114. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | 10 min |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| MIE RC OL ES | CALENTAMIENTOS | 115. Explicación sobre las actividades a desarrollar 116. Movilidad articular 117. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. 118. Ejercicios de estiramiento. | 15 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | 119. 20 Carreras con tramos de 50 m. Descanso entre series de 5 minutos velocidad moderada | 55 min. |
| | VUELTA A LA CALMA | 120. Ejercicios de relajación 121. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas. | 10 min |
| ACTIVIDAD (flexibilidad) | | | |
| JUE VE S | CALENTAMIENTOS | 122. Explicación sobre las actividades a desarrollar 123. Trote suave para aumentar la temperatura corporal. | 20 min. |

| | | | |
|-----------------------|-------------------|---|---------|
| | PARTE PRINCIPAL | <p>124. Ejercicios de flexibilidad estático utilizado el propio cuerpo (sin movimiento) (activo)</p> <p>125. Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo (con movimiento) (activo)</p> <p>126. Ejercicios de flexibilidad estático utilizado el propio cuerpo (sin movimiento) con ayuda (activo)</p> <p>127. Ejercicios de flexibilidad dinámico utilizado el propio cuerpo con ayuda (con movimiento) (activo)</p> <p>128.</p> | 50 min |
| | VUELTA A LA CALMA | 129. Ejercicios de relajación | 10 min |
| ACTIVIDAD (velocidad) | | | |
| VIE RN ES | CALENTAMIENTO | <p>130. Explicación sobre las actividades a desarrollar</p> <p>131. Trote suave para aumentar la temperatura corporal.</p> | 20 min. |
| | PARTE PRINCIPAL | <p>132. Ejercicios reacción de diferentes posiciones</p> <p>133. Tres carreras de 80 metros</p> <p>134. Trote suave.</p> | 50 min |
| | VUELTA A LA CALMA | <p>135. Ejercicios de relajación</p> <p>136. Ejercicios de estiramiento individual y por parejas.</p> | 10 min |

