



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

DISEÑO DE UN PLAN ESTRUCTURADO DE EJERCICIO FÍSICOS QUE FAVORECEN
EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA

TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN
CULTURA FÍSICA

AUTOR:

TIZON DIOSES DEVINSON ENRIQUE

MACHALA - EL ORO

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

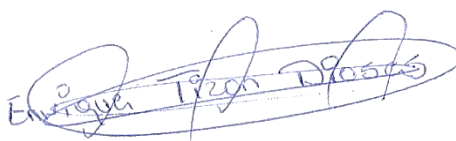
Yo, TIZON DIOSES DEVINSON ENRIQUE, con C.I. 0705700920, estudiante de la carrera de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA de la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, en calidad de Autor del siguiente trabajo de titulación DISEÑO DE UN PLAN ESTRUCTURADO DE EJERCICIOS FÍSICOS QUE FAVORECE EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA

- Declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad del mismo y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto, asumiendo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera EXCLUSIVA.

- Cedo a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA de forma NO EXCLUSIVA con referencia a la obra en formato digital los derechos de:
 - a. Incorporar la mencionada obra al repositorio digital institucional para su democratización a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0), la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.

 - b. Adecuarla a cualquier formato o tecnología de uso en internet, así como incorporar cualquier sistema de seguridad para documentos electrónicos, correspondiéndome como Autor(a) la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad de que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.

Machala, 14 de noviembre de 2015



TIZON DIOSES DEVINSON ENRIQUE
C.I. 0705700920

INTRODUCCIÓN

La cultura física una área especial de la educación que está dirigida hacia objetivos deportivos, atléticos y físicos, hoy esta asignatura forma parte importante dentro del currículo educativo y junto a aprendiendo en movimiento están dirigidas a desarrollar en el estudiante capacidades a través del movimiento y la actividad física a fin de lograr un desarrollo integral. A pesar de esto, actualmente muchas personas, desconocen esta importancia, por lo que se suscitan diversidad de criterios a su respecto, pero concluyendo al final que esta asignatura es la responsable del desarrollo físico y motriz del estudiante utilizando el movimiento como instrumento de aprendizaje.

Quizá dentro de las responsabilidades que tiene el educador físico es ayudar a desarrollar las habilidades y conocimientos de las destrezas fundamentales de movimiento, de esta forma se podrá lograr que los estudiantes se beneficien de sus competencias en el manejo de las destrezas motrices para su vida posterior. Los niños con problemas de aprendizajes en la época actual son muchos; la situación se torna preocupante cuando se ha podido identificar que de cada 10 niños 1 se ve afectado por problemas específicos de aprendizaje, teniendo un altísimo margen de presencia dentro de este grupo los niños que carecen del dominio de las destrezas motrices, que posteriormente afectarán su desarrollo.

Por esta razón el objetivo general de este documento es el de poder “Diseñar un plan estructurado de ejercicios físicos que permita el desarrollo de la motricidad gruesa, como una forma de obtener un alto nivel de desarrollo motriz, emocional e intelectual del individuo”.

El presente trabajo científico sienta las bases para un nuevo aporte a la ciencia en este caso a la de la educación en el área de la cultura física, ya que se convertirá en un instrumento guía de los procesos didácticos y estratégicos a conseguir un desenvolvimiento oportuno de parte del docente y una aplicación positiva y motivada de parte del estudiante a fin de alcanzar el mencionado desarrollo integral en cada uno de ellos.

DESARROLLO

PREGUNTA

ESTRUCTURACIÓN DE LOS PRINCIPALES EJERCICIOS A REALIZARSE CUANDO LA MOTRICIDAD GRUESA NO ESTÁ ADECUADAMENTE DESARROLLADA.

OBJETIVO

OFRECER UN REFERENTE TEÓRICO - PRÁCTICO DE LOS PRINCIPALES EJERCICIOS A REALIZARSE PARA EL MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA.

“DISEÑO DE UN PLAN ESTRUCTURADO DE EJERCICIOS FÍSICOS QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA”

Todo ser humano desde que nace se ve obligado a desarrollarse, en el caso del niño o niña, conforme van avanzando en sus procesos requieren de movilidad, el movimiento es un aspecto innato en el crecimiento, ya que conforme va desarrollando su pensamiento irán creciendo las habilidades del pensamiento. Situaciones como mover un objeto, requieren de la coordinación y el funcionamiento de una serie de músculos, huesos y canales nerviosos.

La educación física no es una materia sin importancia, es una importante asignatura del conocimiento, ya que a más de activar los procesos mentales desarrolla la capacidad física y le permite al niño socializar con sus pares de iguales.

Alcanzar un óptimo desarrollo en la motricidad gruesa significa haber desarrollado un control en el movimiento de cierto grupo de músculos grandes, constituido esencialmente por el torso, la cabeza, las piernas y los brazos.

El fundamento mismo de la motricidad gruesa, radica en la relación directa que esta tiene con varias de las facultades que los seres humanos cuentan para poder

moverse, desplazarse, explorar pero sobre todo para experimentar a través de sus sentidos todo lo que lo rodea. Hablar de movimiento es hablar de músculos, y de la importancia de estos para tener la capacidad de desarrollar el área del conocimiento y del lenguaje.

“La motricidad gruesa corresponde a los movimientos coordinados de todo el cuerpo. Esto le va a permitir al niño coordinar grandes grupos musculares, los cuales intervienen en los mecanismos del control postural, el equilibrio y los desplazamientos” (Fernández, 2010, pág. 96)

La motricidad gruesa entonces tiene relación directa con los movimientos de los músculos grandes, la posición del cuerpo y la capacidad de equilibrio, durante el crecimiento un ser humano va adoptando formas de movimiento de manera coordinada los músculos de su cuerpo adquieren equilibrio, incrementan su fuerza, desarrolla su velocidad e incrementa su agilidad. Los niños poco a poco van manifestando ese desarrollo a través del perfeccionamiento de sus habilidades motrices básicas, y el desarrollo de esta capacidad motriz se da como resultado de la interacción entre el medio y la actividad física, ya que a través del movimiento este adquiere mayor orientación espacial y percepción del tiempo.

“La conquista de la verticalidad y de la locomoción supone un nivel de desarrollo muscular en el niño que permite el soporte del peso corporal, un nivel de desarrollo neurológico suficiente para permitir el control motor de las extremidades inferiores así como un grado adecuado de experiencia que permita expresar al exterior las posibilidades de acción” (Ferrandiz & Orden, 2011, pág. 28)

La aspiración de alcanzar un desarrollo sensorial de carácter intenso se genera por la necesidad de perfeccionar la orientación a través de las relaciones externas con los fenómenos, especialmente de los objetos en el espacio y el tiempo, pues en el preciso momento que el individuo interactúa con su entorno a través del movimiento se relaciona con su realidad y se produce un desarrollo e influencia interconectada entre el desarrollo psico motor, cognitivo, afectivo y social.

En el diseño de este documento se contempla hacer la recopilación de una serie de ejercicios físicos orientados a lograr un alto desarrollo de la motricidad gruesa en el niño y niña, esta guía será destinada a docentes del área de cultura física y les servirá como norma educativa para alcanzar uno de los principales objetivos de la cultura física como es el desarrollo integral del estudiante.

Se ha ideado un pequeño pero muy adecuado programa de ejercicios físicos que permitirán desarrollar la motricidad gruesa de los estudiantes que presenten problemas de movimiento, el objetivo de los ejercicios será el siguiente:

- Impulsar a través del ejercicio el desarrollo de los diferentes procesos cognitivos que los estudiantes requieran para su adaptación cognitiva, afectiva y social.
- Corregir el desarrollo de las principales dificultades motoras y posturales, a través de ejercicios físicos en los estudiantes.
- Impulsar el desarrollo de las principales habilidades motrices básicas, a fin de permitirle al estudiante expresar a través del movimiento corporal en movimientos simples y combinados de manera lúdica.

Entre las actividades programadas se han determinado como esenciales una serie de ejercicios adaptados a una edad de 5 a 6 años, que ayudarán al desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes, estos ejercicios son los siguientes:

Entre los ejercicios para el desarrollo del esquema corporal se tiene previsto realizar ejercicios para desarrollar la motricidad gruesa.

- Con ambas manos tocar partes del cuerpo, se empieza tocando la cabeza, luego se sigue con los ojos (haciendo escala en el izquierdo y el derecho), se pasa a la nariz, se pasa a tocarse la boca y finalmente se tocan los oídos.

- Solicitar a los niños se coloquen en diferente posiciones: se inicia con parados, se continua solicitándole sentados, luego arrodillados y así sucesivamente.
- Se indica a los niños que se coloquen en postura normal junto a la pared, luego que den dos pasitos hacia al frente, y realizar una cucullas, luego hacer que se levanten y colocarse en la posición normal.
- Solicitarle se coloquen un libro sobre su cabecita y empiecen a marchar hacia adelante, conservando siempre una postura erecta.
- Solicitar a los niños se ubiquen sentados en el suelo, luego se les da la orden de levantarse y al mismo tiempo correr una distancia aproximada de 10 metros.
- Se solicita a los niños se sienten de espaldas hacia el docente, este dará una orden de ponerse de pie, y al mismo tiempo les señalará que objeto deben encontrar.

El esquema corporal “es una organización activa de las reacciones o experiencias paralelas que intervienen en toda respuesta adaptada” (Pastor, 2002, pág. 196)

Se entiende entonces que el esquema corporal lleva impregnadas dos cualidades inseparables, el producto de esas interacciones entre el organismo y el medio natural que lo rodea y en segundo lugar esa condición misma en sí ya que la una depende de la otra. Produciéndose como resultado de un esquema corporal mal estructurado una limitación de esa relación que sin duda produce un perjuicio en el nivel adaptativo de la persona a su medio.

Se prevé además implementar una serie de ejercicio que permitan desarrollar la coordinación y el equilibrio, para mejorar la motricidad gruesa.

- Ordenar a los estudiantes que caminen de punta de pies, primero que lo hagan con ayuda y luego que procedan a realizarlo sin ayuda.

- Realizar la postura de pararse sobre un solo pie, este ejercicio lo realizarán con la ayuda de un compañero.
- Se ordena a los niños y niñas pararse sobre sus talones, levantando la punta de sus pies, hacerlo primero con ayuda y hacerlo luego con ayuda.
- Se ordena a los niños que realicen movimientos en círculo con sus dos brazos al frente, y luego hacia atrás.
- Se le ordena a los niños que realicen carrera en una misma dirección, luego se le solicita corran en sentido contrario.
- Realizar caminatas o carreras a pequeñas distancias.
- Realizar caminatas o carreras a largas distancias.
- Ordenar a los niños realicen marcha estática, haciendo que brazos y piernas estén coordinados.
- Colocar pies juntos y realizar saltos hacia al frente y hacia atrás, luego de forma lateral.
- Trazar líneas rectas ordenar a los niños caminen sobre las líneas.
- Trazar líneas en el piso y ordenar a los niños que sigan el trazo llevando algún objeto sobre la cabeza.
- Con una cuerda amarrada en un par de objetos ordenar a los niños salten de un lado a otro de la misma, sin tocar la cuerda.
- Realizar actos de caminar, correr y saltar de acuerdo a la intensidad que el docente ordene (rápido, pausado).

- Ordenar formar un círculo con todos los niños agarrados de las manos, una vez hecho seguir instrucciones del docente que ordenara girar hacia la izquierda y hacia la de recha.

Sobre la coordinación y el equilibrio, lo siguiente: “La coordinación es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que unas interfieran con las otras”. De la misma manera “el equilibrio es la facultad para adoptar una posición contra la fuerza de la gravedad. Puede ser estático y dinámico, pero en cualquier caso depende principalmente del centro de gravedad del cuerpo o del segmento del cuerpo puesto en juego” (Martínez García, 1982, pág. 26)

En virtud de que todo movimiento, por más simple y/o complejo que este sea, requiere de la activación de cierto grupo de músculos corporales, para su aprendizaje la coordinación y el equilibrio son condiciones relevantes porque en la niñez es donde se adquieren las habilidades motrices básicas.

Se apunta a la práctica de ejercicios para desarrollar la coordinación dinámica de las manos para desarrollar la motricidad gruesa.

- Con los brazos delante realizar consecutivamente la pronación y supinación de las manos.
- Estando de pie cruzar los brazos y realizar movimientos circulares.
- Estando en posición de pie flexionar los brazos y con las manos tocar de manera continua hombros, cadera y cabeza.
- Poner brazos al frente, cerrar un puño y abrir otro, con las palmas de la mano hacia abajo.

“La mano es en el cuerpo el instrumento inigualable, privilegiado, que interviene siempre y cuyas posibilidades deben acrecentarse al máximo. Los músculos de la mano tienen, a nivel del cerebro, una representación cortical relativamente mucho

más importante que los otros músculos del cuerpo” (Jiménez & Velásques, 2003, pág. 137)

A través de la manipulación el hombre puede desarrollar una serie de facultades anexas, ya que el contacto con el medio permite al ser humano producir constructos que van a estimular el desarrollo de la motricidad en general adquiriendo de esta manera otras formas de expresión, ya sean corporal u oral y que a su vez generan el ser humano actitudes positivas para crear, pensar, reflexionar y juzgar lo concerniente al desarrollo de su propia personalidad.

CIERRE

La motricidad gruesa es un aspecto importante en el desarrollo, para poder desarrollar las destrezas de la vida cotidiana, es imprescindible primero haber logrado un alto nivel en el desarrollo de la motricidad gruesa, ya que un estudiante será capaz de aprender de manera más fácil, sin problemas teniendo un dominio total de los ejercicios.

Si un niño ha alcanzado un desarrollo motriz apropiado, especialmente en lo que se refiere a la motricidad gruesa, este estado de desarrollo influenciará al desarrollo de otros ámbitos del desarrollo como el cognitivo, el afectivo y el social. Entonces se puede concluir diciendo que un niño que desarrolla de mejor manera la motricidad gruesa será un niño que en la etapa escolar no tendrá dificultades para aprender, para moverse, para comprender mejor, será un niño con suficiente autoestima y un cúmulo de habilidades que le darán seguridad y confianza.

Una manera adecuada de favorecer el desarrollo de las habilidades de motricidad gruesa es necesario ofrecerle al estudiante las oportunidades de aprovechar el tiempo y el espacio que está a su alrededor, para que se mueva con libertad y pueda experimentar, esto a pesar de que en muchas instituciones no existan los recursos ni los medios para hacerlo se puede utilizar material del medio natural o reciclado para de manera creativa promover a través de la lúdica el desarrollo de la motricidad gruesa en el estudiante.

Urkund Analysis Result

Analysed Document: TIZON DIOSES DEVINSON ENRIQUE.docx (D16498626)
Submitted: 2015-12-01 22:36:00
Submitted By: raton_0993@hotmail.com
Significance: 8 %

Sources included in the report:

TRABAJO COMPLEXIVO TIZON.docx (D16426119)
Presentación Preliminar.docx (D15685606)
<http://www.efdeportes.com/efd157/la-educacion-fisica-en-educacion-infantil.htm>
<http://www.efdeportes.com/efd126/intervencion-en-motricidad-desde-una-perspectiva-cognitivista.htm>
<http://www.revistadepsicomotricidad.com/2012/07/motricidad-afectividad-y-ambito.html>

Instances where selected sources appear:

5

Devimpom Enrique Dioses
0705700920
Cultura Física.

