

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA**

**Fortalecimiento de las habilidades motrices básicas como saltar y lanzar por medio de juegos recreativos en niños escolares de 4 y 5 años de la Institución Estrellitas Creativas.**

**JEFFRY ALIHOSKA TARAZONA SOLANO**

**CÓDIGO: 91487523**

**DICIEMBRE**

**2016**

**Fortalecimiento de las habilidades motrices básicas como saltar y lanzar por medio de juegos recreativos en niños escolares de 4 y 5 años de la Institución Estrellitas Creativas.**

**Docente:**

**Ph.D Nelson Adolfo Mariño Landazábal**

**Presentado por:**

**Jeffry Alihoska Tarazona Solano**

**Código: 91487523**

**Universidad de Pamplona**

**Facultad de Ciencias de la Educación**

**Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria**

**Diciembre**

**2016**

## ÍNDICE GENERAL

<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>TÍTULO</b> .....	7
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	8
<b>1. MARCO DE REFERENCIA</b> .....	11
1.1 Antecedentes.....	11
<b>2. METODOLOGÍA</b> .....	13
2.1 Población y Muestra.....	14
2.1.1 Población.....	14
2.1.2 Muestra.....	14
<b>3. CRONOGRAMAS</b> .....	15
3.1 Cronograma General.....	15
3.2 Cronograma Específico o de Intervención.....	16
<b>4. EVALUACIÓN Y RESULTADOS</b> .....	17
DISCUSIÓN.....	23
CONCLUSIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	26
ANEXOS.....	27

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Metodología de cada sesión.....	14
Tabla 2: Cronograma General.....	15
Tabla 3: Cronograma Específico.....	16
Tabla 4: Ítems de Evaluación.....	17
Tabla 5: Resultados Niños Saltar.....	17
Tabla 6: Resultados Niños Lanzar.....	18
Tabla 7: Resultados Niñas Saltar.....	19
Tabla 8: Resultados Niñas Lanzar.....	20

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Resultados Niños Saltar.....	18
Figura 2: Resultados Niños Lanzar.....	19
Figura 3: Resultados Niñas Saltar.....	20
Figura 4: Resultados Niñas Lanzar.....	21
Figura 5: Relación Niños Niñas Saltar.....	21
Figura 6: Relación Niños Niñas Lanzar.....	22

## RESUMEN

En esta monografía titulada, **Fortalecimiento De Las Habilidades Motrices Básicas Como Saltar Y Lanzar Por Medio De Juegos Recreativos En Niños Escolares De 4 Y 5 Años De La Institución Estrellitas Creativas**, el objetivo de esta propuesta es observar y corregir las habilidades motrices básicas de locomoción en esta oportunidad solo tuvimos el espacio de trabajar dos capacidades como fue saltar y lanzar tuvimos en cuenta el fortalecimiento de estas dos capacidades; que el niño descubra por medio del juego como parte activa su recreación personal; se debe tener en cuenta aspectos teóricos como las teorías motoras partiendo de las capacidades básicas de ahí la identidad del ser humano, se busca que el niño dentro de estas capacidades vea la importancia de ejecutar bien como el saltar y el lanzar tomando como referencia edades de 4 y 5 años el cual son edades acordes a este desarrollo psico motriz, la importancia de incluir la recreación es que el niño encuentre la importancia de descubrir mantener conocer y practicar las diferentes maneras del juego en la recreación; lo significativo de esta propuesta es construir una idea de cómo los juegos recreativos están reflejados para el fortalecimiento de las capacidades básicas.

## **TÍTULO**

Fortalecimiento de las Habilidades Motrices Básicas como Saltar y Lanzar por Medio de Juegos Recreativos en Niños Escolares de 4 Y 5 Años de la Institución Estrellitas Creativas.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo monográfico que se presenta a continuación está relacionado con la importancia y la necesidad de trabajar en niños escolares las habilidades motrices básicas por medio de juegos recreativos, las razones por las cuales este estudio es fundamental y necesario es que toda habilidad motriz necesita el movimiento y balanceo del cuerpo. Y principalmente esta es una deficiencia que se encuentra en los niños ya que debemos iniciar con el dominio de todo el cuerpo para ejecutarlas, la idea es que el niño aprenda a dominar y controlar su cuerpo.

Las habilidades Motrices Básicas, Para Díaz (1999) “Las habilidades motrices son todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, éstas se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimientos o gesto-formas que caracterizan las actividades regladas y estandarizadas.” Así mismo Batalla (2000) las define como “aquellas familias de habilidades amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto.” Las descripciones de las Habilidades Motrices Básicas se dividen en locomoción, manipulación y estabilidad en este trabajo tomamos solo dos habilidades de locomoción y manipulación como saltar y lanzar.

### **Habilidades Motrices Básicas de Locomoción**

Según Castañer (2001:128) locomoción “se considera movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.” En este sentido la locomoción se encuentra presente en las diferentes acciones como correr, deslizarse, marchar, saltar, caminar.

De igual forma encontramos a Prieto (2010:80) quien nos dice que la locomoción es “Movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros).”

Según Castañer (2001:130) concluye que “las habilidades de tipo locomotriz no se desarrollan de forma automática, puesto que existen una base de dotación heredada sobre la que



se puede iniciar un buen número de habilidades fundamentales que irán madurando y derivando en uno u otro sentido en función de los factores externos que conforma la especialización motriz de cada niño.” Las Habilidades motrices básicas de locomoción son Reptar, Correr, Saltar, Deslizarse, Deambular, Marchar, Cuadripedia, Propulsiones, Caminar, Trepador, Rodar.

### Habilidades Motrices Básicas de Manipulación

Según Prieto (2010:69) las manipulaciones son: “Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).” en este sentido encontramos algunas habilidades de manipulación dentro de las cuales Wickstrom (1983) plantea que el golpear y el lanzar son “toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos.” de igual forma encontramos la recepción y el atrapar donde Mc Clenaghan y Gallahue (2001:57) nos dicen que “consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos.” Principales habilidades motrices básicas de la manipulación son: driblar atrapar patear batear lanzar golpear, arrastrar empujar levantar un objeto.

Otro componente de esta monografía es Indagar la importancia de los juegos recreativos como estrategia de aprendizaje para el fortalecimiento de las habilidades motrices buscando así promover la recreación para el crecimiento corporal, emocional y personal del niño ya que ha sido una preocupación que se ha venido trabajando en la institución educativa.

### **El Juego**

El juego es una conducta de motivación intrínseca, si uno no lo desea, no puede jugar, de ahí que no se pueda imponer con violencia y obligación el sentido del juego a ningún individuo. El juego espontáneo requiere de la actitud lúdica de los practicantes, debido al gran abanico de posibilidades y variables que hace que cada experiencia se perciba como nueva y enriquecedora. según, Huizinga (1987): “El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente”.Gutton, P

(1982): “Es una forma privilegiada de expresión infantil”. Cagigal, J.M (1996): “Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión”.

### **¿Qué son los juegos recreativos?**

Centrándonos ya en los juegos recreativos, éstos son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

## 1. MARCO DE REFERENCIA

### 1.1 Antecedentes

La importancia del estudio relacionado con las Habilidades motrices básicas y estimulación en las primeras etapas del niño es esencial para para la vida del infante donde desde ya debemos impartir algunos aspectos psico motores y afectivos sociales que debemos recalcar; en el niño contemporáneo es aún más difícil la tarea de inculcar la cultura corporal donde las instituciones educativas como jardines infantiles, buscan estrategias para mejorar esas situaciones de comportamiento de los niños, dejando a un lado la importancia motora; particularmente en la institución educativa Estrellitas Creativas busca fortalecer en el niño el comportamiento integral del niño donde entra automáticamente la dimensión corporal.

Otros estudios realizados en el 2016 titulado; Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación de habilidades motrices básicas en escolares de 5° año básico de colegios particulares subvencionados de la gran concepción.

En marca la importancia y la similitud de este estudio ya que esta investigación buscó determinar los efectos de un programa de estimulación de las habilidades motrices a través de juegos motores en escolares de 5° Básico pertenecientes a Colegios Particulares Subvencionados del Gran Concepción. La muestra fue de 108 escolares, 59 corresponden al grupo control y 49 al grupo experimental. Para la evaluación (pre- test y pos-test) se utilizó el test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich (2000). Por su parte el Grupo Experimental participó por 8 semanas de un programa de estimulación de las habilidades motrices básicas a través de juegos motores. Al finalizar las 8 semanas, los escolares fueron nuevamente evaluados para comprobar los efectos de dicho programa. Los resultados mostraron que el grupo control mantuvo sus puntajes sin cambios significativos. En cambio, el grupo experimental, mejoró sus resultados de forma significativa ( $p < 0.05$ ) por lo que el programa de estimulación mostró ser adecuado, a pesar de ello los escolares no lograron compensar su déficit motor de acuerdo a su edad cronológica.

Otra investigación sigue arrojando datos importantes como. El desarrollo de habilidades motrices. Ejercicios para niños de cuatro a cinco años de edad. Que busca la edad preescolar, es un período de la vida del niño donde se sientan las bases para el desarrollo físico y espiritual del hombre. Durante los primeros años de la vida se asimilan conocimientos, habilidades y hábitos, se forman capacidades, cualidades volitivo-morales los que conllevan a lograr una educación integral, la que asume una importancia vital en el desarrollo general del sujeto. Por otra parte, la sección de las actividades motrices a desarrollar con los niños debe tener en cuenta las características del desarrollo motor de estos en cada edad, en correspondencia con las condiciones geo-sociales, tales como; el clima, las costumbres y la cultura. La planificación de tareas motrices desde su forma más simple hasta la más compleja facilita y estimula la motricidad de los pequeños. La motricidad asume todos los movimientos del ser humano. Estos movimientos determinan el comportamiento motor de los niños de 1 a 6 años que se manifiestan por medio de las habilidades motrices básicas, que expresan a su vez los movimientos naturales del hombre. El presente trabajo está enmarcado en la etapa preescolar específicamente en los niños de 4 a 5 años de edad que tienen características motrices que los distinguen entre las que se destacan las siguientes: se manifiesta la carrera con aumento en la fase de vuelo, mejor ritmo y coordinación, manteniéndose la misma con mayor distancia. La ejecutan además bordeando objetos, con cambio en la dirección (al frente, atrás, derecha e izquierda) y combinada con los movimientos de lanzar y golpear.

## 2. METODOLOGÍA

El desarrollo del trabajo a utilizar es con una connotación cualitativa y descriptiva a partir de las diferentes teorías de las habilidades motrices básicas de locomoción, la metodología fue con tareas de movimientos; La ejecución motriz de una tarea motora se basa en tres mecanismos que conllevan exigencias didácticas diferentes según el tipo de habilidad o destreza a enseñar. Estos mecanismos son: -Mecanismo perceptivo, Mecanismo de decisión, Mecanismo de ejecución. El trabajo prácticamente se divide en cuatro fases, con 10 sesiones de trabajo.

**Fase 1:** en esta fase se realizó un diagnóstico en las 2 primeras sesiones por medio de juegos recreativos que trabajaron las diferentes habilidades motrices observando las deficiencias motoras para escoger las más relevantes, por este motivo se escogieron solo la habilidad de lanzar y saltar.

**Fase 2:** El siguiente paso en la tercera sesión se realizó el pre test o lista de chequeo donde al niño se le evaluó inicialmente las dos habilidades motrices,

**Fase 3:** siguiendo la cuarta hasta la novena sesión se realiza la intervención, con el trabajo metodológico para el fortalecimiento de cada habilidad por medio de los juegos recreativos que se priorizaron en juegos de lanzamiento y juegos de saltos que permitieran llevar al niño a reconocer, valorar y controlar su propio cuerpo, apropiando así su complemento fundamental del movimiento o de su habilidad.

**Fase 4:** Para finalizar se realiza en el decima sesión, el pos test con los mismos indicadores de chequeo dando una relación de mejoras, o posibles no evoluciones. A continuación, se dará un ejemplo de una sección de trabajo.

Las actividades se desarrollaron en las jornadas de la tarde de la institución en promedio una hora de trabajo donde se dividía cada sesión en juegos de calentamiento, intervención en juegos de lanzar y saltar y sedante.

## SESION DE TRABAJO

**Tabla. 1** Metodología de cada sesión

<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>
Juego calentamiento	10	La lleva en espacio reducido
Juegos recreativos saltar, variantes	20	Paticos al agua paticos a tierra
Juegos recreativos de lanzar, variantes	20	Bolos de animales: 10 Botellas de plástico, pelota pequeña, dibujos de animalitos.
Pequeño sedante	10	La papa caliente

### 2.1 Población y Muestra

#### 2.1.1 Población

La Institución cuenta con cuatro grados que son Párvulos, Pre Jardín, Jardín y Transición que suman 65 estudiantes del Jardín Estrellitas Creativas de la ciudad de Pamplona.

#### 2.1.2 Muestra

Se tomó la muestra de Jardín y Transición que suman 26 estudiantes. Nota: con la claridad de una niña con síndrome de Down que no participo en el trabajo.



8. Presentación del trabajo al asesor									X
9. Elaboración de observaciones y correcciones								X	
10. Socialización									X

### 3.2 Cronograma Específico o de Intervención

Mes de octubre

**Tabla.3** Cronograma Específico

Nº S	Fecha	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Actividad
1	03/10 /16	X				JUEGOS RECREATIVOS GENERALES
2	04/10/16		X			JUEGOS RECREATIVOS GENERALES
3	05/10/16			X		PRE TEST
4	18/10/16		X			JUEGOS RECREATIVOS
5	19/10/16			X		JUEGOS RECREATIVOS
6	20/10/16				X	JUEGOS RECREATIVOS
7	24/10/16	X				JUEGOS RECREATIVOS
8	25/10/16		X			JUEGOS RECREATIVOS
9	26/10/16			X		JUEGOS RECREATIVOS
10	27/10/16				X	POS TEST



#### 4. EVALUACIÓN Y RESULTADOS

La importancia de los resultados obtenidos es en la recolección de información obtenida del proceso de la intervención en este caso los aspectos relevantes fueron las habilidades motrices como saltar y lanzar donde tenemos una lista de chequeo con 14 parámetros a evaluar y que se pudo modificar a una escala de Likert comparando los resultados de niños con niñas.

En este cuadro podemos observar el grado de valoración por medio de unos enunciados de la escala de Likert, agregando el porcentaje en número de 0 a 14 para obtener un resultado en letra.

**Tabla 4** Ítems de Evaluación

Ítems de Evaluación				
Nunca 0-1	Casi nunca 2-4	A veces 5-7	Casi siempre 8-10	Siempre 11-14
E	D	C	B	A

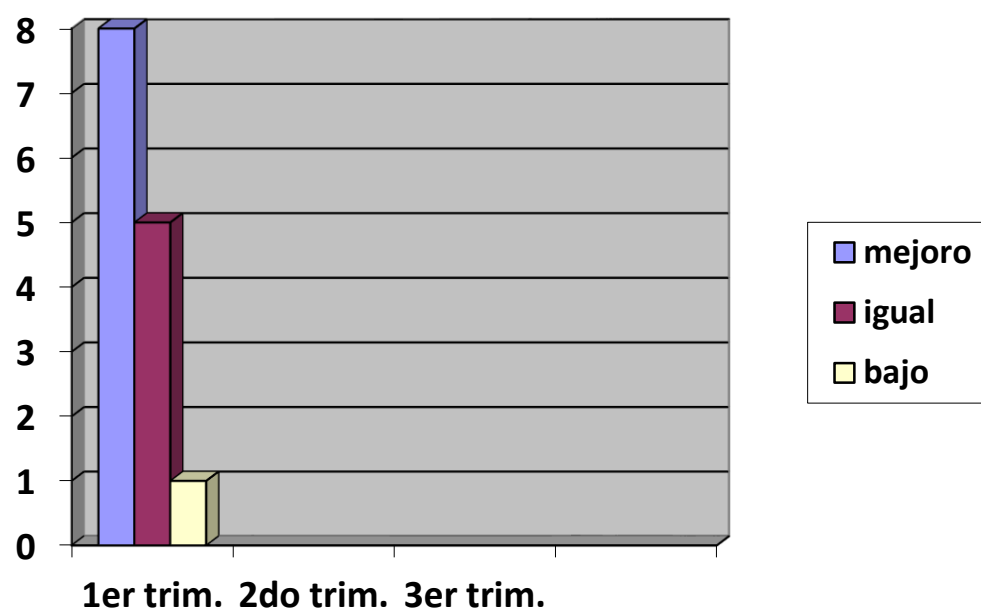
En el siguiente cuadro se muestran los resultados por género y habilidad,

**Tabla 5** Planilla resultados niños saltar

Nº <i>Test</i>	Saltar		Ítems	Saltar		Ítems	Resultado
	Pre test			Pos test			
1	8f	6a	C	1f	13a	A	+
2	5f	9a	B	3f	11a	A	+
3	6f	8a	B	1f	13a	A	+
4	11f	3a	D	2f	12a	A	+
5	9f	5a	C	2f	12a	A	+
6	0f	14a	A	0f	14a	A	=
7	5f	9a	B	4f	10a	B	=
8	6f	8a	B	2f	12a	A	+
9	5f	9a	B	4f	10a	B	=
10	5f	9a	B	2f	12a	A	+
11	9f	5a	D	3f	11a	A	+
12	3f	11a	A	1f	13a	A	=
13	3f	11a	A	3f	11a	A	=
14	4f	10a	B	3f	11a	A	-

Dentro de este cuadro podemos encontrar que de los 14 niños en la habilidad de saltar se demostró que 8 niños mejoraron (+), 5 igual (=) y 1 bajo (-).

**Grafica 1** Resultado Niños Saltar

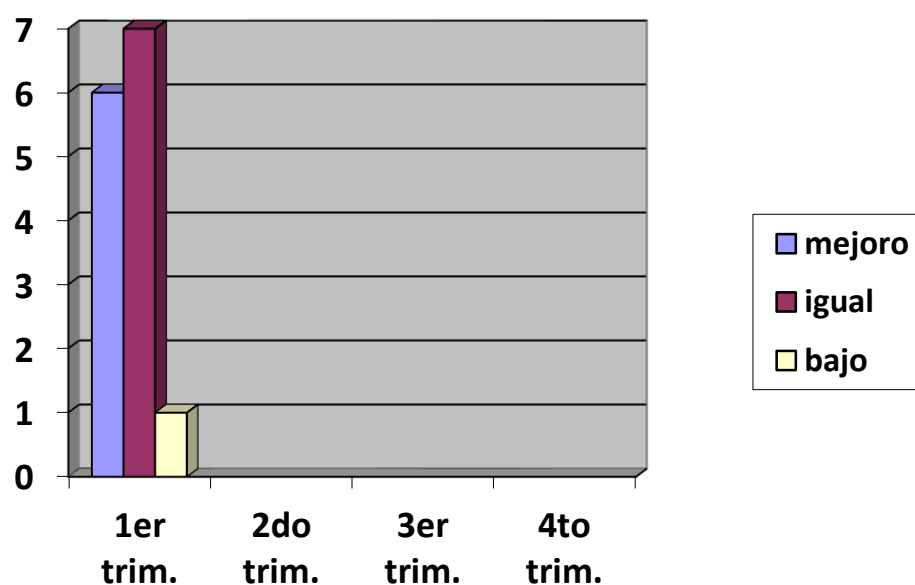


**Tabla 6** Planilla Resultados Niños Lanzar

N° Test	Lanzar			Lanzar			Resultados
	Pre test			Pos test			
1	9f	6a	C	1f	5a	C	=
2	6f	8a	B	4f	10a	B	=
3	4f	10a	B	2f	12a	A	+
4	9f	5a	C	2f	12a	A	+
5	8f	6a	C	2f	12a	A	+
6	6f	8a	B	3f	11a	A	+
7	3f	11a	A	6f	8a	B	-
8	10f	4a	D	7f	7a	C	+
9	5f	9a	B	6f	8a	B	=
10	6f	8a	B	1f	13a	A	+
11	6f	8a	B	5f	9a	B	=
12	2f	12a	A	0f	14a	A	=
13	6f	8a	B	5f	9a	B	=
14	4f	10a	B	4f	10a	B	=

Dentro de este cuadro podemos encontrar que de los 14 niños en la habilidad de lanzar se demostró que 6 niños mejoraron (+), 7 igual (=) y 1 bajo (-).

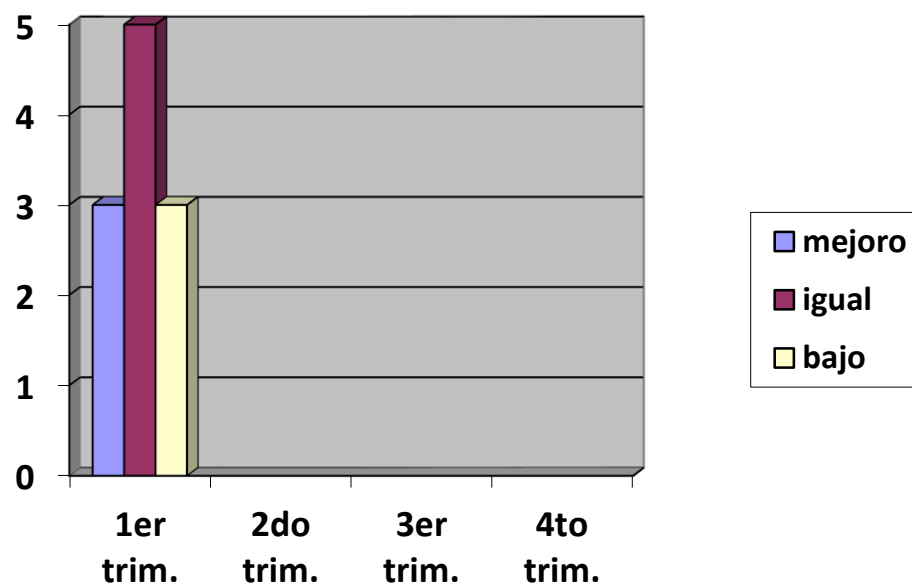
**Grafica 2** Resultados Niños Lanzar



**Tabla 7** Planilla Resultados Niñas Saltar

N <sup>o</sup> Test	Saltar			Saltar			Resultados
	Pre test			Pos test			
1	7f	7a	C	5f	9a	B	+
2	6f	8a	B	6f	8a	B	=
3	1f	13a	A	4f	10a	B	-
4	8f	6a	C	2f	12a	A	+
5	2f	12a	A	0f	14a	A	=
6	4f	10a	B	7f	7a	C	-
7	4f	10a	B	7f	7a	C	-
8	7f	7a	C	6f	8 <sup>a</sup>	B	+
9	3x	11a	A	2f	12a	A	=
10	3x	11a	A	2f	12a	A	=
11	2f	12a	A	2f	12a	A	=

Dentro de este cuadro podemos encontrar que de las 11 niñas en la habilidad de saltar se demostró que 3 niñas mejoraron (+), 5 igual (=) y 3 bajo (-)

**Grafica 3** Resultados Niñas Saltar

Debo resaltar que las que quedaron igual están en A donde afirman que ejecutan bien la habilidad.

**Tabla 8** Planilla de Resultados en Niñas Lanzar

N° Test	Lanzar			Lanzar			Resultados
	Pre test			Pos test			
1	12f	2a	D	5f	9a	B	+
2	8f	6a	C	6f	8a	B	+
3	6f	8a	B	4f	10a	B	=
4	8f	6a	C	2f	12a	A	+
5	6f	8a	B	0f	14a	A	+
6	9f	5a	C	7f	7a	C	=
7	8f	6a	C	7f	7a	C	=
8	7f	7a	C	6f	8a	B	+
9	9f	5a	C	2f	12a	A	+
10	7f	7a	C	2f	12a	A	+
11	4f	10a	B	2f	12a	A	+

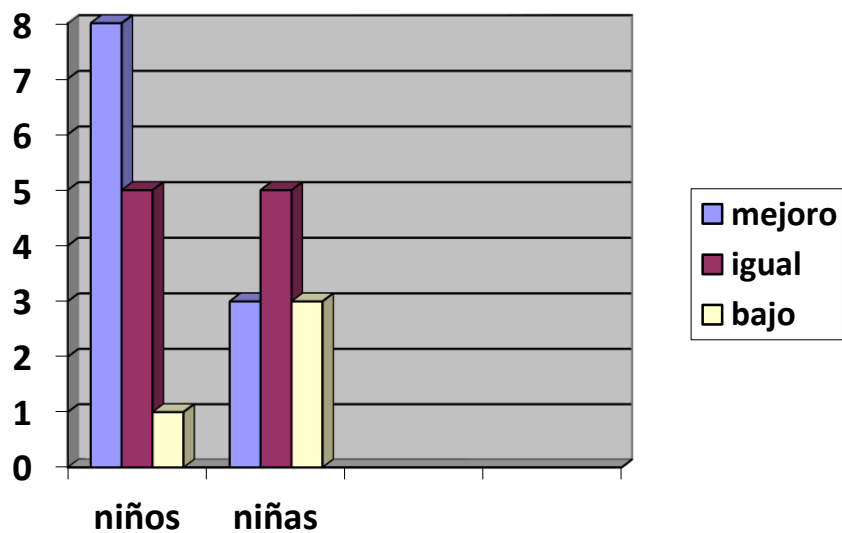
Dentro de este cuadro podemos encontrar que de las 11 niñas en la habilidad de lanzar se demostró que 8 niñas mejoraron (+), y 3 igual (=).

**Grafica 4** Resultados en Niñas Lanzar

Debo resaltar que en esta grafica nadie bajo.

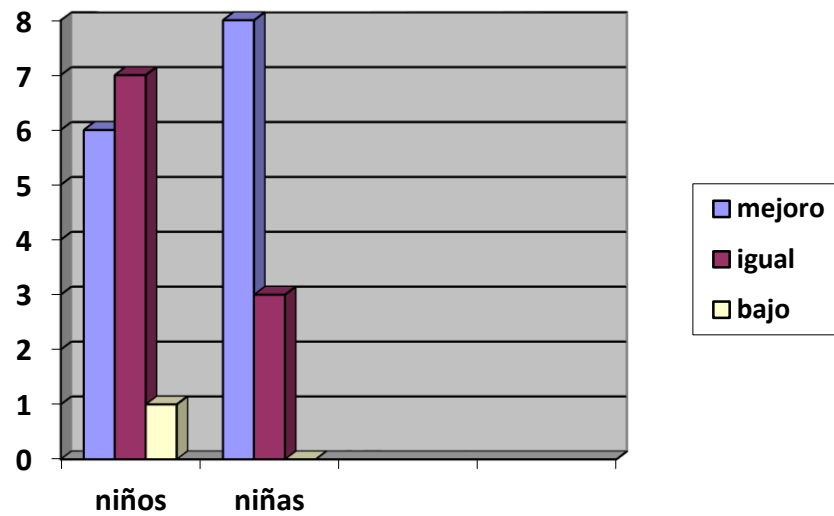
### Comparativo de niños con niñas

Debemos tener en cuenta que de la muestra de 25 eran 14 niños y 11 niñas

**Grafica 5** Niños y Niñas en Salta

Se resalta una mejora en los niños, con un igual entre niños y niñas y de menor bajo porcentaje en los niños.

**Grafica 6** Comparativo de Niños y Niñas Lanzar



Se resalta mayor porcentaje de mejora en las niñas, más porcentaje de igual en los niños y 0% de bajo nivel en las niñas.

## DISCUSIÓN

Dentro de los trabajos relacionados con mi estudio de monografía llamado fortalecimiento de las habilidades motrices básicas como saltar y lanzar por medio de juegos recreativos en niños escolares de 4 y 5 años de la institución estrellitas creativas se refleja la importancia de trabajar en los niños las habilidades motrices, a continuación, mostrare una relación de un estudio que voy a relacionar similitudes y diferencias para dar un aporte comparativo dando así una nueva propuesta para mejorar en ambos resultados. El trabajo se llama: Fortalecimiento de las habilidades básicas motoras correr saltar y lanzar por medio de juegos tradicionales en los niños y niñas de 5 a 10 años de la institución educativa Sochaquira abajo sede guaquira- guayata Boyacá. Está muy relacionado este trabajo ya que toma como ejes fundamentales las habilidades motrices el juego como una alternativa y trabaja unos test para realizar y demostrar algún avance de los niños según este trabajo me impacto fue que se trabajó con juegos tradicionales propios de la de Boyacá demostrado así su esencia cultural dando resultados positivos; una diferencias de mi trabajo puede ser los test relacionados, los juegos recreativos a juegos tradicionales pero son diferencias superficiales que de alguna manera es propio de nuestro entorno dando así que cada docente ve la importancia de fortalecer las habilidades motrices en la edad escolar.

## CONCLUSIONES

Ante los resultados de este trabajo se puede concluir que, si se mejoró en las habilidades motoras, pero se demuestra también la complejidad de los resultados.

Con respecto al tema de estudio se vio reflejada la importancia de trabajar más en esas habilidades motrices.

Se caracterizó la mejora de las habilidades motrices en este caso como saltar y lanzar.

Se tomaron las habilidades motrices básicas como saltar y lanzar ya que en el diagnóstico de las dos primeras sesiones se resaltó la necesidad de las mismas y las otras habilidades se omitieron por tiempo y espacio de la institución.

Se vio reflejada la importancia del profesor de educación física en las instituciones de jardines, en lo particular esta institución cuenta con docente propio del área.

El espacio es para mí una limitante de poder desarrollar bien las diferentes habilidades motrices.

En particular se dejó la importancia y las puertas abiertas en la institución para seguir fortaleciendo cualquier otro trabajo relacionado con el área.



El trabajar con niños de 4 y 5 años, le doy el respeto a los docentes de los jardines como de pedagogía infantil ya que fue muy difícil el comportamiento de esta nueva era contemporáneo.

Dentro de las 6 sesiones de intervención se reflejaron algunas fallas de inasistencia de algunos niños, pero fue muy poca.

Dentro de la muestra no trabajo una niña con síndrome de Down.

Dentro de las 10 sesiones los niños ya me veían como profesor de la institución.

## BIBLIOGRAFÍA

Valor Educativo de la Recreación. <http://larecreacion.blogspot.com.co/2008/02/valor-educativo-de-la-recreacin.html>.

RECREACIÓN & VALORES, <http://www.libreriadeportiva.com/L20891-recreacion-valores.html>

DEPORTES NATURALEZA, Materia: EDUCACIÓN FÍSICA Y VALORES; Editorial: EDITORIAL KINESIS

FUNDAMENTOS DE LA RECREACION, Autor: FUNLIBRE; Origen: Módulo 3, Formación de líderes comunitarios en Recreación. Programa Realizado por FUNLIBRE para el IDRD.

<http://motricidadcamilo.blogspot.com.co/p/habilidades-motrices-basicas.html> trabajo de grado Ángela patricia Barrera guerrero; Universidad pedagógica nacional, centro valle de tenza, Licenciatura en educación física deporte y recreación Sutatenza 2014.

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/xmlui/bitstream/handle/123456789/1248/TE-17680.pdf?sequence=1>.

<http://recreativosteam.blogspot.com.co/>.

Pablo Luna Villouta, \*Juan Aravena Muñoz, \*Daniel Joaquín Contreras Huerta,

\*Cristopher Fabres Cofré, \*Felipe Faúndez Peña.

<http://www.efdeportes.com/efd181/el-desarrollo-de-habilidades-motrices-ejercicios.htm>

Justo Manuel García Sánchez (CV), I.E.S “Alagón” de Coria (Cáceres), España, [justogs@hotmail.com](mailto:justogs@hotmail.com). Cuadernos de Educación y Desarrollo, Vol 2, Nº 12 (febrero 2010)

LAS TAREAS MOTRICES Y SU IMPLICACIÓN EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA.

EDUCACION PSICOMOTRIZ, LUIS ARMANDO MUÑOZ MUÑOZ; editorial Kinesis 2003.

## ANEXOS

### Patrones Básicos de movimiento

#### Lista de chequeo

#### Saltar

N°	ELEMENTOS PRESENTES
<b>1</b>	Salto desde un mismo punto a dos pies
<b>2</b>	Flexión de piernas
<b>3</b>	Balaneo de brazos hacia atrás
<b>4</b>	Balaneo de brazos hacia adelante y extensión del cuerpo
<b>5</b>	Rodillas, brazos y tronco se mueven: hacia adelante_ hacia atrás_
<b>6</b>	Aterrizaje hacia adelante
<b>7</b>	Dirección en línea recta
<b>8</b>	No despega con ambos pies
<b>9</b>	No presenta balaneo de brazos: solo atrás_ solo adelante_
<b>10</b>	Aterrizo con un solo pie:_ no usa los brazos solo izq_ solo der_
<b>11</b>	No usa los brazos solo izq_ solo der_
<b>12</b>	Se tuerce o inclina hacia un lado izq_ der_
<b>13</b>	Tropezando o cae desordenadamente al aterrizar
<b>14</b>	No salta en línea recta

## Patrones Básicos de movimiento

### Lista de chequeo

#### Lanzar

#### N<sup>a</sup> ELEMENTOS PRESENTES

<b>1</b>	Movimiento preparatorio desde atrás
<b>2</b>	Oposición brazo- pierna en dirección al lanzamiento
<b>3</b>	Lanza con el brazo izq__ der__
<b>4</b>	Usa todo el cuerpo para obtener distancia
<b>5</b>	Da un paso adelante en dirección al lanzamiento
<b>6</b>	Controla el objeto mientras está lanzando
<b>7</b>	Similitud de movimiento en cada lado del cuerpo
<b>8</b>	No presenta movimiento preparatorio- movimiento empujado
<b>9</b>	Usa solamente un lado
<b>10</b>	Solamente lanza con ambos brazos
<b>11</b>	Pierde total o parcialmente el equilibrio al lanzar
<b>12</b>	Pierna extendida del mismo lado que lanza
<b>13</b>	No utiliza todo el cuerpo para lanzar
<b>14</b>	No controla ni el cuerpo ni el objeto

# GALERÍA FOTOGRÁFICA







