



**MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA Y FINA POR MEDIO DE  
ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LOS NIÑOS (AS) DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE BELÉN SEDE LA DIVINA PASTORA**

**CRISTO HUMBERTO VEGA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

**VILLA DEL ROSARIO**

**2017**

DQS is member of:



*Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz*



**MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA Y FINA POR MEDIO DE  
ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LOS NIÑOS (AS) DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE BELÉN SEDE LA DIVINA PASTORA**

**CRISTO HUMBERTO VEGA**

**Monografía presentada para optar al título de  
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes**

**ASESOR:**

**BENITO CONTRERAS EUGENIO**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

**VILLA DEL ROSARIO**

**2017**

**CONTENIDO**

DQS is member of:





	Pág.
RESUMEN	7
1. INTRODUCCION	8
2. MARCO TEORICO	10
2.1 ANTECEDENTES	10
3. METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	18
3.1. OBJETIVO GENERAL	18
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
3.3. TIPO DE INVESTIGACION	18
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	19
3.5. ÁREA DE ESTUDIO	21
3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	21
4. CONCEPTUALIZACIÓN	26
5. RESULTADOS	30
6. DISCUSION	40
CONCLUSIONES	48
BIBLIOGRAFIA	49



## LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Análisis de la entrevista informal	19
Tabla 2. Estudiantes del grado tercero	23

DQS is member of:





## LISTA DE FOTOS

	Pág.
Foto 1. Grado Tercero (301) Institución Educativa Nuestra Señora de Belén Sede La Divina Pastora	30
Foto 2. Caminata ecológica	37
Foto 3. Circuito de atletismo con obstaculos	39



## LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Calentamiento	52

DQS is member of:



## RESUMEN

Las actividades recreativas realizadas con los estudiantes del grado tercero de básica primaria en la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén, sede La divina Pastora de la ciudad de San José de Cúcuta estuvieron orientadas a mejorar la habilidad óculo – manual por medio de actividades motrices como desplazamientos, caminatas ecológicas, juegos deportivos como balón mano, softbol, juegos tradicionales como bolos, el sapito, entre otros. Todas actividades de acuerdo a numerosos expertos manifiestan que son vitales para desarrollar de manera óptima el área cognitiva, social, comunicativa de los estudiantes de básica primaria. También ayudaron a integrar de manera positiva al grupo, minimizando los problemas de convivencia, de discriminación entre otros. La implementación de todas estas actividades favoreció enormemente el desarrollo psicomotriz dentro del aula de clase que brinde a los niños y niñas los ambientes propicios, placenteros para que pudiera mejorar su rendimiento académico y son las herramientas necesarias para despertar su creatividad e interés hacia nuevos conocimientos, que permitan facilitar a través de la práctica psicomotriz, un aprendizaje significativo – lógico, al mismo tiempo un reconocimiento personal y social de los niños; un encuentro expresivo y creativo entre el niño y su entorno más directo e importante, junto con un desarrollo adecuado de su personalidad.

**Palabras claves:** Actividades recreativas, lúdicas, juegos tradicionales, motricidad, desarrollo cognitivo.

## ABSTRACT

The recreational activities carried out with the students of the third grade of basic primary in the Educational Institution Our Lady of Bethlehem, seat of the Divine Pastora of the city of San José de Cúcuta were oriented to improve the oculomotor skill by means of motor activities like displacements , Ecological walks, sports games like handball, softball, traditional games like bowling, the toad, among others. All activities according to numerous experts state that they are vital to optimally develop the cognitive, social, communicative area of elementary students. They also helped to positively integrate the group, minimizing problems of coexistence, discrimination, among others. The implementation of all these activities greatly favored the psychomotor development within the classroom that provides children with favorable environments, so that they can improve their academic performance and are the necessary tools to awaken their creativity and interest in new knowledge, That facilitate through the psychomotor practice, a significant learning - logical, at the same time a personal and social recognition of the children; An expressive and creative encounter between the child and his most direct and important environment, together with an adequate development of his personality.

**Keywords:** Recreational activities, play, traditional games, motor skills, cognitive development.

## 1. INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas en términos generales se relaciona con un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada de manera libre en las jornadas escolares del plantel educativo, brinda al estudiante la satisfacción por su realización, al mismo mejora la relación óculo manual, concentración y en el especial el desarrollo cognitivo para su formación física, social e intelectual.

En la actualidad constituye principalmente una necesidad para todos los estudiantes su participación activa, dinámica y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida saludable, que beneficia al educando en sus capacidades motora, en su bienestar, en la salud, en los niveles de comunicación asertiva, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad.

La recreación física en el desarrollo local, entiéndase en las comunidades, no puede asumirse solo en el esparcimiento de los participantes de su tiempo educativo con actividades simples, sino que debe concebirse dentro de un proyecto de desarrollo integral acorde a la edad de los niños (as), que reporte bienestar, desarrollo multilateral, un nivel de preparación física general superior y la incorporación de hábitos socialmente aceptables, tales como : la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

De acuerdo a esto, la educación fomentará el desarrollo de una conciencia ciudadana para la conservación, defensa y mejoramiento del ambiente, calidad de vida y uso racional de los recursos naturales y contribuirá a la formación y capacitación de los equipos humanos necesarios para el desarrollo del país y la promoción de los esfuerzos creadores del pueblo venezolano hacia el logro de su desarrollo integral, autónomo e independiente.

La educación física que se imparte en la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede La Divina Pastora se observó que la esta materia se hace con muy poca dinámica formativa en lo que tiene que ver con ejercicios de lateralidad, coordinación, motricidad,





actividades de competencia formativa en deportes como microfútbol, baloncesto, atletismo, entre otros.

Tampoco se observó que exista un plan de área en el área de la educación física planteado de manera concreta, solo se realizan actividades comunes en juegos como policías – ladrones, congelado, carreras, entre otras actividades que se realizaba sin ninguna dirección orientadora.

Otro factor que se observó es que el grupo de estudiantes de la Sede La Divina Pastora presenta mucha apatía a la hora de realizar actividades lúdicas o deportivas acorde a las exigencias del docente de Educación Física.

Este planteamiento, conlleva una caracterización del proceso de aprendizaje según la cual, éste se desarrolla en espacios y tiempos favorables para cada sujeto, adecuados a las diferentes potencialidades, intereses, aspiraciones, edades, ritmo, temperamento y género de cada niño y niña; proceso que debe partir de los conocimientos previos que poseen éstos y éstas. En la actualidad y desde siempre tal vez, se cumple muy poco o no se cumple con explotar las actividades motrices del niño en la etapa de Educación Inicial, porque a veces el docente no le da la importancia que corresponde a la recreación dirigida motriz, perdiendo la oportunidad de captar y/o corregir o desarrollar aún más las habilidades que el niño presente.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 ANTECEDENTES

Para la presente investigación se tomaron como antecedentes internacionales las siguientes investigaciones:

Avilés Betancourt, René. La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. Facultad de Cultura Física, Camagüey. (Cuba). Resumen: El presente trabajo responde a la necesidad de incorporar de forma activa y consciente a la población, por contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que lo beneficie en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en general, en el desarrollo humano; factor esencial en el desarrollo de la comunidad. Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo. De allí que la responsabilidad del profesor de educación física de la comunidad será reprogramar y proyectar actividades físicas comunitarias dirigidas que sean del gusto y preferencia de la población. El objetivo de este trabajo está dirigido a reflexionar sobre la necesidad de intensificar la actividad física recreativa, que satisfaga los gustos y preferencia de las comunidades del Consejo Popular San Blas del municipio Camagüey, para la adecuada ocupación del tiempo libre.

Los juegos recreativos Avilés (2012) “son todos los juegos que brindan satisfacción inmediata, es una acción libre ejecutada, situada fuera de la vida corriente, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio y puede adsorber por completo al jugador por su alta carga emotiva”. Las actividades recreativas ayuda en los planteles educativo para la integración de los estudiantes de manera positiva, con mayor apoyo comunicacional con todos sus integrante para una misma función.

Mateo Sánchez, Jorge Luis. Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Holguín, Especialidad Recreación Física. Cuba. Resumen: Las actividades recreativas, han adquirido, en los últimos años, una importancia esencial para cualquier sociedad, a partir de sus potencialidades para el desarrollo y perfeccionamiento de la vida humana y el mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, en este sentido, además de constituir una actividad placentera, también sirve de medio para desarrollar conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones, mediante una participación activa y afectiva de los sujetos, por lo que la formación de la personalidad se transforma en una experiencia feliz. Definirla, caracterizarlas, clasificarlas y determinar las principales actividades por áreas, así como sistematizar sus beneficios constituye el propósito del presente trabajo.

Tinedo Rondón, María. (2012). Diseño de estrategias pedagógicas orientadas al estímulo de la práctica deportiva en los niños y niñas del Centro de Educación Inicial “Carlos José Bello” Valle de la Pascua, Estado Guárico. Universidad Latinoamericana del Caribe – ULAC. Resumen: La presente investigación se realizó con la finalidad de diseñar estrategias pedagógicas orientadas al estímulo de la práctica deportiva, en los niños y niñas del Centro de Educación Inicial “Carlos José Bello”, de Valle de la Pascua, estado Guárico. Este estudio se sustenta en epistemológicamente en un paradigma cuantitativo, y ontológicamente se sustentan en la teoría del aprendizaje como proceso y como producto de Gagné. Asimismo, está enmarcado en la metodología de un proyecto factible bajo un diseño de campo descriptivo. Se empleó un instrumento, conformado por un cuestionario de diecinueve (19) ítems tipo policotómico, con tres alternativas de respuesta, evaluando dos variables estrategias pedagógicas y prácticas deportivas. Este instrumento, fue validado por el juicio de tres expertos, y espera establecerse su confiabilidad utilizando una prueba piloto ejecutada en una población similar, para lo cual se aplicó la fórmula estadística de Kuder Richardson, denominada KR21, lo cual arrojó un grado de confiabilidad de 1 lo que significa un instrumento altamente confiable. Igualmente la presente exploración tuvo una población

objeto de estudio conformado por 36 docentes para una muestra total, de la Institución antes mencionada; concluyéndose que existe un alto porcentaje de docentes no emplean estrategias pedagógicas orientadas a incentivar la práctica deportiva, y que también desconocen todos los beneficios que aportan las mismas al desarrollo integral de los estudiantes de dicho nivel; por lo que se desarrolló una propuesta para solventar el problema encontrado.

García, (2008), la Educación Física, incluida en todos los niveles de enseñanza: “tiene la función de formar individuos saludables, con un desarrollo multilateral de las cualidades y habilidades físicas, lo que supone la adquisición de hábitos motores, el conocimiento de recursos físicos funcionales y la educación de valores morales que les permita enfrentarse a las tareas señaladas por el contexto social en que le corresponde vivir” (p. 22). El área de la educación física para este experto manifiesta que es fundamental no solo en el área física, sino para crear buenos hábitos y desarrollo de otras áreas como la comunicativa, cognitiva, social, entre otros.

También Peña, (2007) argumentan que “la Educación Física es una de las áreas que favorecen más al desarrollo integral de la persona, la maduración del alumno/a y la integración, ya que se trabaja mayoritariamente mediante actividades colectivas que permiten mucho más que el escolar se conozca a sí mismo, participe, resuelva problemas y conviva con el grupo-clase. Por tanto la educación física ha de ser practicada por todos los individuos.” (p. 34).

Ramírez Pinenla, Luis Germán. (2016). “Las destrezas psicomotrices en la educación integral de los niños y niñas de quinto año de la Escuela Fiscal Mixta Dr. Elías Toro Funes de la Parroquia Quisapincha de la Provincia de Tungurahua”. Resumen: La propuesta de trabajar con los niños y niñas de quinto año de la Escuela Fiscal Mixta Dr. Elías Toro Funes sobre las destrezas motrices y la educación integral, surge de la necesidad social y educativa de alcanzar a los estudiantes que se encuentran más vulnerables tener nuevas responsabilidades y obligaciones en el proceso educativo. Se considera de vital importancia acercar nuestra propuesta a los padres de familia y docentes, para que ellos, reflexionando sobre la educación

integral y su importancia sepan el nuevo rol que van a ocupar, y puedan desenvolverse de una manera segura, solidaria y respetuosa en el desarrollo de los niños, contribuyendo así al interaprendizaje. Se recolecto fuentes de información para basarnos en la investigación la cual nos sirvió para elaborar el marco teórico con respecto a las dos variables. Se aplicó la encuesta con su respectivo cuestionario a los involucrados para obtener resultados estadísticos y establecer conclusiones y recomendaciones.

Las características de la actividad recreativa según Pérez A. (2003) asumidas por el presente autor.

“Es voluntaria, no es compulsada.

Es de participación gozosa, de felicidad.

No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo”.

En las investigaciones nacionales se encuentran los siguientes estudios:

Duque Herrera, Jakeline y Montoya Castrillón, Natalia. (2013). Estrategias para el desarrollo de la psicomotricidad. Corporación Universitaria Lasallista. Facultad de Ciencias Sociales y Educación. Resumen: El presente trabajo de investigación se enmarca dentro del paradigma cualitativo, porque la intención fundamental no es hacer mediciones ni análisis estadísticos medibles con pretensiones de generalización frente a los procesos del desarrollo psicomotor de los niños y las niñas en edad preescolar, por el contrario lo que quiere es acercarse comprensivamente a la manera en que la implementación de estrategias gráfico-plásticas puedan ayudar a potenciar sus desarrollos psicomotores. El objetivo central fue fortalecer el desarrollo de la psicomotricidad en los niños y niñas del grado Jardín del Colegio Soleira ubicado en el municipio de La Estrella. La población beneficiada está conformada por 8 estudiantes 5 niñas y 3 niños. Este fortalecimiento psicomotriz se hizo a través del uso de las estrategias gráfico-plásticas, ya que por el medio artístico es más significativo el aprendizaje para los niños en edad preescolar.

Oramas (2000), cita específicamente a Bernard Aucouturier, quien especifica que la psicomotricidad “es una pedagogía que permanece constantemente abierta a la creatividad de los niños, abierta a la observación y al análisis de su comportamiento, abierta a la vez a la propia creatividad del docente incitándolo a proponer, y no a imponer, a crear nuevas direcciones de búsqueda que permitan encontrar el verdadero interés del niño”. Para los expertos la psicomotricidad es una pedagogía primordial para todo infante en el inicio y transcurso de su educación porque con ella ayudará a mejorar el área de la motricidad fina, gruesa y con ello va adquirir mayor concentración y dinamismo activo en el área cognitiva, comunicativa y social del educando. Oramas (2000), quien plantea que la Psicomotricidad

“es una herramienta eficaz en la evolución psicomotora del niño e igualmente contribuye a la maduración cognitiva y socioemocional, pues crea la vinculación entre acción, pensamiento y emocionalidad; en este sentido hablamos de un cuerpo que puede ser vivido, percibido y representado”.

Gómez Rodríguez, Tatiana; Molano, Olga Patricia y Rodríguez Calderón, Sandra. (2015). La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga. Universidad de Tolima. Resumen: Durante el proceso investigativo, se aplicaron técnicas e instrumentos tales como la observación, encuestas formales e informales, indagación documental, diario de campo (en la primera fase); cuestionario etnográfico, talleres y actividades integradoras para toda la comunidad institucional a través del Proyecto Pedagógico de Aula (para la segunda fase); logrando con ello caracterizar a la comunidad educativa para identificar la problemática presente en la institución, así como lograr un proceso de intervención pedagógica para lograr un cambio de concepción encaminada hacia la utilización de la lúdica, para el desarrollo de competencias y fortalecimiento del aprendizaje en la educación inicial.

De acuerdo a Gómez (2015) argumenta que “el concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones”. En términos generales la lúdica es un factor primordial para el ser humano, especialmente para su formación cognitiva, social y de seguridad para su aprendizaje.

Núñez (2002) considera que: “La lúdica bien aplicada y comprendida tendrá un significado concreto y positivo para el mejoramiento del aprendizaje en cuanto a la cualificación, formación crítica, valores, relación y conexión con los demás logrando la permanencia de los educandos en la educación inicial” (p.8). Muchos expertos manifiesta que

la lúdica puede aportar en concreto el mejoramiento del aprendizaje porque ayuda a desarrollar de manera integral el área cognitiva que se forma en la educación primaria.

La investigación de: Balanta Micolta, Adelaida; Muñoz Lasso, Favio Jacob y Torres Rengifo, Hernando. (2015), titulada: Actividades lúdicas encaminadas al fortalecimiento de la convivencia escolar en los alumnos del grado Quinto de la Institución Educativa Técnico Comercial Villa del Sur Sede Susana Vinasco de Quintana. Resumen: La presente propuesta de investigación, tiene como objetivo principal la implementación de la lúdica para mejorar la convivencia escolar, alterada por la agresividad en los estudiantes del grado quinto de primaria de la Institución Educativa Técnico Comercial Villa del Sur, sede Susana Vinasco de Quintana, donde la mayoría de los conflictos terminan en forma agresiva y muchos de los estudiantes se convierten en víctimas o victimarios, creando un ambiente que no propicia una sana convivencia, sino que por el contrario, se mantienen unas relaciones conflictivas tanto en la casa como en la escuela. Para el desarrollo de este proyecto de intervención, se tuvo en cuenta la lúdica y el juego, ya que siempre éstos han formado parte de la vida del hombre, siendo unos instrumentos culturales para alcanzar la madurez tanto física como psíquica y que se convierten en facilitadores del desarrollo social de la persona. Por ello son herramientas facilitadoras del proceso de enseñanza y aprendizaje por su carácter lúdico y didáctico a la vez.

De acuerdo a Vigostky, citado por Balanta Et. Al. (2015), argumentan que “el juego es una manera de actuación cognitiva vinculada con la influencia que el entorno social ejerce sobre el propio proceso de construcción de los aprendizajes y de la propia estructura mental del individuo. Las teorías existentes alrededor de la lúdica y de los juegos son muchas, pero son muy pocos los planteamientos que de tipo interdisciplinario se han hecho”. Muchos expertos manifiesta que todos los estudiantes en su formación deben recibir mucha lúdica, juegos o actividad recreativa para que desarrolle el área cognitiva, junto con la social que son primordiales en esta etapa de crecimiento.





Otra investigación importante se tituló: Matrogimnasia una herramienta pedagógica para fortalecer el desarrollo corporal y las relaciones socio afectivas de los niños y niñas del Gimnasio Claudio Monteverdi, de Orjuela Farfán, María Isabel y Sánchez Candil, Irma Yazmín. Resumen: Niños y niñas más seguros de sí mismos, presentando un análisis cognitivo con capacidad hacia la toma de decisiones bajo responsabilidades propias de la edad, con inteligencia emocional, donde le permite aceptarse a sí mismo como aceptar a los demás, siguiendo una correlación social con sus pares, sus padres y otros adultos; es básicamente el entorno que en la Matrogimnasia se propone. La participación de la familia respetando la estructura que en cada cual se maneje es la base del programa Matrogimnasia, fomentando así la participación de los padres, madres y cuidadores, convirtiéndose en un reto grande, donde la matrogimnasia cobra relevancia frente al desarrollo corporal y emocional del menor.

Williams, citado por Orjuela & Sánchez (2015) expone unas conductas perceptivomotrices como: “conductas motrices globales donde indican la forma coordinada del cuerpo como saltar, correr, lanzar elementos, recepción etc.; conductas motrices finas, donde se involucran las manos, los dedos a la par con la vista; conductas perceptivo auditivas visuales y táctil cinestésicas, relacionando cada estímulo y luego la conducta corporal donde se trabaja en general el movimiento del cuerpo”. En esta investigación todo estudiante de primaria debe desarrollar al máximo siempre actividades motrices de manera periódica para que vaya mejorando su coordinación motriz y dando seguridad en el área cognitiva y social.

### 3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Mejorar la salud por medio de actividades recreativas de los niños (as) de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Diseñar y aplicar actividades recreativas dirigidas a los niños (as) de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora.

Adaptar juegos tradicionales teniendo en cuenta el contexto sociocultural de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora.

Crear conciencia en los estudiantes de la de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora, para que no se pierdan las raíces culturales.

#### 3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo a Martínez (2006), manifiesta que la investigación cualitativa “trata de identificar básicamente, la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da plena razón de su comportamiento y manifestaciones de aquí lo cualitativo “que es el todo integrado”, tomando en cuenta, que va más allá de lo que logramos ver o lo que otro pueda percibir, ya que brinda la oportunidad de razonar a mayor profundidad con los sujetos de estudio”. Es una investigación que está relacionado con los comportamientos, las vivencias que se dio en la presente investigación relacionada con el mejoramiento de la motricidad fina y gruesa para que se afiance todo lo relacionado con el área óculo – manual importante para el desarrollo físico de los estudiantes del grado tercero de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora de la ciudad de San José de Cúcuta.

Al mismo tiempo, Maykut y Morehouse (2001) establecen que “el enfoque cualitativo ofrece la posibilidad de indagar un fenómeno social específico desde las personas mismas” (pág. 5), es describir el avance o progreso que se tuvo con la aplicación de la presente investigación para el mejoramiento del área óculo – manual por medio de actividades recreativa, lúdica y la adopción de juegos tradicionales.

### 3.4 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se aplicó una entrevista informal al docente de Educación Física de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora en la ciudad de San José de Cúcuta.

Tabla 1. Análisis de la entrevista informal

<b>1. Aplica estrategias basadas en el deporte en las actividades de educación física</b>	
Respuesta: Si se aplica, acorde al plan de área y de asignatura de la institución educativa.	Análisis: Si se hace énfasis en los planes de área y de asignatura existente.
<b>2. Incluye la diversión como elemento importante en el diseño de estrategias para la ejercitación deportiva.</b>	
Respuesta: Si se utilizan diferentes elementos como balones, pines, aros, entre otros.	Análisis: Si existe varios elementos para utilizarlos en la clase de educación física.
<b>3. Establece y facilita reglas y normas de ejecución, previo a la realización de juegos y/o actividades deportivas.</b>	
Respuesta: Si, siempre a los estudiantes porque son de los grados de primaria y así evitar que exista debates o conflicto en ellos.	Análisis: Las reglas y normas se utilizan para evitar confrontaciones entre ellos.

<b>4. Utiliza balones y pelotas como recursos para incentivar la práctica deportiva en el área de la Educación Física.</b>	
Respuesta: Siempre utilizan los balones y pelotas porque los estudiantes le gustan los deportes colectivos como el microfútbol y baloncesto.	Análisis: Los balones y las pelotas hacen parte esencial de la educación física en los cursos de básica primaria.
<b>5. Utiliza aros, colchonetas y cuerdas como recursos para incentivar la práctica deportiva.</b>	
Respuesta: Si, también se trabajan con estos elementos, pero en menor proporción.	Análisis: Son otras herramientas de trabajo con las que se trabajan esporádicamente.
<b>6. Incluye como parte de la rutina, la realización de ejercicios como correr, marchar, saltar.</b>	
Respuesta: Si es importante para evitar cualquier complicación muscular en los estudiantes de básica primaria.	Análisis: Si se hace énfasis siempre antes de comenzar en forma la clase de educación física y es un requisito esencial consignado en el plan de área.
<b>7. Desarrolla en los niños y niñas a realizar ejercicios de mantener el equilibrio</b>	
Respuesta: Si es básico realizar esta clase de ejercicios para que los estudiantes de básica primaria adquieran dominio de su cuerpo.	Análisis: Es recomendable afianzar esta clase de ejercicios para darle seguridad a los estudiantes de básica primaria.
<b>8. Ejecuta actividades pedagógicas basadas en el lanzar y agarrar objetos</b>	
Respuesta: Si, actualmente se está haciendo énfasis en estas actividades para afianzar todo lo relacionado con la variable oculo – manual vital para el desarrollo del aprestamiento y de escritura de los estudiantes de básica primaria.	Análisis: Actualmente se hace énfasis en estas actividades recreativa para darles mayor seguridad a los estudiantes en la motricidad fina y gruesa.

<b>9. Realiza ejercicios golpeando y pateando objetos</b>	
Respuesta: Si, porque es complemento del anterior ítem.	Análisis: Es básico para afianzar la coordinación y la motricidad fina y gruesa.
<b>10. Considera que el empleo de estrategias pedagógicas orientadas a incentivar la práctica deportiva mejora el aprendizaje del niño y la niña de Educación Inicial.</b>	
Respuesta: Si, porque la actividad física es vital para todo el desarrollo del estudiantes de básica primaria, incluyendo el área cognitiva.	Análisis: Si, porque es complemento del desarrollo físico del niño (a) en la edad escolar de primaria.
<b>11. Considera que el empleo de estrategias pedagógicas orientadas a incentivar la práctica deportiva, favorece el desarrollo integral del niño y la niña.</b>	
Respuesta: Si.	Análisis: Si porque el área de la educación física es necesario en todos el desarrollo del niño en edad de básica primaria.
<b>12. Considera que el empleo de estrategias pedagógicas orientadas a incentivar la práctica deportiva, es una vía para promover y aprovechar una sana socialización entre los niños y niñas.</b>	
Respuesta: Si.	Análisis: Si porque el área de la educación física es vital para la socialización de los niños ya sea dentro o fuera del aula escolar.
<b>13. Promueve la práctica de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad de los niños y niñas</b>	
Respuesta: Si.	Análisis: Si, porque es esencial para el desarrollo cognitivo y social del estudiante de básica primaria.

<b>14. Incluye en la planificación, estrategias dirigidas a incentivar la práctica deportiva</b>	
Respuesta: Si por medio del juego.	Análisis: La práctica deportiva es esencial para el desarrollo del niño y es muy bueno incentivarlo para evitar cualquier inconveniente con los diferentes problemas y adiciones que se puede dar en su contexto.
<b>15. Estaría interesado/a en participar en el desarrollo de un plan de acción basado en estrategias pedagógicas orientadas en la recreación.</b>	
Respuesta: si, porque es para mejorar todas las actividades serán importantes.	Análisis: Las actividades recreativas son esenciales en cualquier grado de básica primaria.
<b>16. Desde el PEI, se trabajan proyectos pedagógicos para fortalecer los procesos psicomotrices de los niños</b>	
Respuesta: Si, siempre está incluido en el área de la educación física con temas de comunicación y del medio ambiente.	Análisis: Hace parte de los ejes transversales con otras materias.
<b>17. Dentro del currículo planifica actividades motrices para potenciar el desarrollo y aprendizaje del niño(a).</b>	
Respuesta: Si, porque hace parte de las competencias del área de educación física.	Análisis: Si, porque es uno de los temas centrales para desarrollar en cualquier grado de básica primaria.
<b>18. Considera importante las actividades motrices para el desarrollo integral del niño</b>	
Respuesta: Si, son esenciales en el área de la educación física.	Análisis: Si son muy importante inclusive para reforzar áreas integrales como la óculo manual.

Fuente: Autor de la investigación

### 3.5 ÁREA DE ESTUDIO

Las áreas de estudio de la presente monografía está orientado a mejorar la variable óculo – manual por medio de actividades recreativas, deportivas y lúdica donde también será importante la motricidad fina y gruesa para afianzar esta habilidad.

### 3.6 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora en la ciudad de San José de Cúcuta cuenta con un promedio de 660 estudiantes entre niñas y niños desde los grados de preescolar hasta quinto grado de primaria. La muestra que se tomó fueron los estudiantes del grado tercero de básica primaria (301). Fueron los siguientes:

Tabla 2. Estudiantes del grado tercero

Estudiantes	Edad	Estatura	Peso
Amaya Molina Nathaly Samara Valentina	8 años	1.25 m	23 kg
Arias Berbesi Nancy Gabriela	8 años	1.29 m	25 kg
Ballesteros Corredor Marlon Fabián	9 años	1.31 m	29 kg
Botello Soto Jeiner Stiven	8 años	1.32 m	27 kg
Botello Soto Maiker Julián	9 años	1.27 m	27 kg
Caballero Rinco Mayeli Alejandra	9 años	1.26 m	27 kg
Contreras Vergel José Alexander	8 años	1.21 m	23 kg
Díaz Bautista Karen Daniela	8 años	1.29 m	24 kg
Estupiñan López Camilo Andrés	8 años	1.24 m	25 kg
Fonseca Torres Itzel Taliana	8 años	1.26 m	24 kg







Rueda Cadrazco Sharold Michell	8 años	1.26 m	24 kg
Sánchez Ramírez Cielo Luna	8 años	1.25 m	27 kg
Sánchez Ramírez Rene Enrique	8 años	1.24 m	22 kg
Serrano Flórez Stiven Andrés	8 años	1.30 m	27 kg
Tolosa Márquez Nelsón Fabián	11 años	1.32 m	29 kg
Torres Amaya Dairon Sneyder	9 años	1.28 m	25 kg
Valero Barragán Emily Johanna	11 años	1.39 m	29 kg
Zuluaga Flórez José Ángel	10 años	1.32 m	28 kg

DQS is member of:



#### 4. CONCEPTUALIZACIÓN

**Coordinación:** La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento, Álvarez del Villar (citado por Duque & Montoya - 2013). Se trabajó con la coordinación cuando se desarrolló ejercicios de desplazamientos acorde a las indicaciones del docente en formación, al igual que cuando se utilizó música para que los estudiantes del grado tercero de básica primaria se movieran a ese ritmo, al igual que en la jornada de la bailoterapia.

**Coordinación óculo-pédica:** Es igual que el óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc. (Ardila Et. Al. 2014). Para mejorar la coordinación óculo -pédica se utilizaron diferentes actividades como: bolos, balón – mano, el softbol que sirvieron para que todos mejoraran de manera significativa la puntería, la precisión y el dominio de los pases en juegos individuales o colectivos.

**Coordinación motriz:** Es la coordinación general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con un compañero, coordinarse con un equipo en un juego, etc. Es la forma más amplia de coordinación, el resultado de un buen desarrollo de las anteriores. (Ardila Et. Al. 2014). Se utilizaron actividades importante como la caminata ecológica y el trote que se dio con obstáculos para mejorar la coordinación de manera efectiva y así darle mayor seguridad en sus desplazamientos lentos o rápidos.

**Coordinación viso-motora:** El cuerpo en el espacio, son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor (cuerpo) en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo. (Ardila Et. Al. 2014). En esta área tan importante para todos los estudiantes del grado tercero se hizo énfasis el presente estudio, especialmente en desarrollarla de manera positiva su coordinación necesaria, para lo cual todas las actividades aquí diseñadas estaban orientadas hacia éste objetivo.

**Educación psicomotriz:** Utiliza una metodología activa que parte del cuerpo para llegar, mediante el descubrimiento y uso de diversos registros (corporal, sonoro, gráfico, plástico, etc.), a la representación mental, al lenguaje y a la emergencia de la personalidad del niño como fruto de la organización de las diferentes competencias motrices y del desarrollo de su esquema corporal, mediante el cual el niño toma conciencia de su propio cuerpo y de la posibilidad de expresarse a través de él. (Ardila Et. Al. 2014). La monografía para los estudiantes del grado Tercero de básica primaria se diseñó con el fin de que pudieran educar el cuerpo en torno a la secuencia de movimientos coordinados y ajustados a su rendimiento óptimo de las actividades que vayan a desarrollar.

**Esquema corporal:** Es una representación del cuerpo, una idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes partes y sobre los movimientos que podemos hacer o no con él; es una imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo con relación al medio, estando en situación estática o dinámica. (Ardila Et. Al. 2014). Gracias al presente estudio los estudiantes del grado tercero de básica primaria comprendieron más a fondo todo lo relacionado con su cuerpo y requerimiento para optimizar el desarrollo adecuado, por medio del juego o actividades recreativa.

**Juego:** actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza; y/o actividad recreativa física o mental en la que compiten dos o más personas sometidos a unas reglas. (Ardila Et. Al. 2014). Son todas las actividades lúdicas, recreativas y tradicionales que ayudan a mejorar el ambiente de los estudiantes del grado tercero de Básica Primaria.

**Juegos tradicionales.** “Los juegos tradicionales son en esencia actividad lúdica surgida de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; hacen parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado; en esto tendríamos que decir como Óscar Vahos que cada cultura posee un sistema lúdico, compuesto por el conjunto de juegos, juguetes y tradiciones lúdicas que surgen de la realidad de esa cultura. Cada juego, tradicional está

compuesto por “partículas de realidad” (Sánchez, 2001). Son juegos y actividades lúdicas que se han transmitido de generación en generación y que actualmente tiende a desaparecer por los avances tecnológicos existente actualmente.

**Lateralidad:** Es el reconocimiento de los lados del cuerpo - el izquierdo y el derecho - los cuales, tienen que ser aprendidos a través de la experimentación, la observación y la confrontación; (citado por Duque & Montoya - 2013). Es una actividad importante para que los estudiantes identifiquen las diferentes posiciones del espacio como es: izquierdo, derecho, adelante, atrás, arriba, abajo, lejos, cerca, entre otras.

**Lúdica:** Micolta Et. Al. (2015): La lúdica se identifica con el ludo que significa acción que produce diversión, placer y alegría y toda acción que se identifique con la recreación y con una serie de expresiones culturales como el teatro, la danza, la música, competencias deportivas, juegos infantiles, juegos de azar, fiestas populares, actividades de recreación, la pintura, la narrativa, la poesía entre otros. La lúdica fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, se desarrolla articulando las estructuras psicológicas globales (cognitivas, afectivas, y emocionales) mediante las expresiones sociales que los niños y niñas tienen.

**Motricidad fina:** término que define las habilidades de los músculos delicados o finos que requieren mucha precisión (empleado generalmente para las actividades de la mano). (Ardila Et. Al. 2014). Son todas las actividades que se pueden realizar con las manos como es: lanzar, recibir, escribir, apretar, entre otros.

**Motricidad gruesa:** desarrollo del conjunto de la estructura neuromuscular. Consiste en considerar al niño como unidad que puede moverse en un espacio que le es propio. (Ardila Et. Al. 2014). Son todas las actividades que se puedan realizar con las piernas como es: trotar, caminar, saltar, entre otras.



**Psicomotricidad:** conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de dichas funciones. (Ardila Et. Al. 2014).

**Movimiento corporal:** Es la adquisición, estabilización y diversificación de las habilidades motrices básicas; (citado por Duque & Montoya - 2013).

**Sensorio motor:** término que se aplica a la combinación de la entrada de los órganos sensoriales y de la salida de actividad motora. Esta última refleja lo que está sucediendo en los órganos sensoriales como el visual, auditivo, táctil o cenestésico. (Ardila Et. Al. 2014).

Todos estos conceptos fueron manejados en la presente monografía que buscó mejorar el área óculo – manual del cuerpo humano de los estudiantes del grado tercero de básica primaria.

## 5. RESULTADOS

Foto 1. Grado Tercero (301) Institución Educativa Nuestra Señora de Belén Sede La Divina Pastora



Fuente: Autor de la investigación

Las actividades de la presente propuesta comenzó desde el inicio del mes de Febrero de 2017 hasta el mes de mayo de 2017 en el grado de Tercero (301) de Básica Primaria.

Al inicio de las actividades los estudiantes del grado tercero fueron algunos apáticos con las actividades de calentamiento y cuando se les habló que una parte iba a corresponder



con juegos tradicionales, aquellos que sus padres y abuelos jugaron en su infancia, aunque el pasar de las clases se fue integrando con los demás compañeros.

La clase de educación física contaba con tres etapas como fueron:

**Orientación:** Que comprende el saludo y la motivación, junto con la explicación de lo que se iba hacer en esa clase. Si eran actividades grupales, el docente conformaba los dos grupos para que existiera equilibrio en la competencia que se fuera a realizar.

**Calentamiento.** Que era la etapa de colocar el cuerpo en movimiento para evitar algún inconveniente muscular a la hora de realizar un desplazamiento, movimiento, pase o fuerza, ya sea en el área de la motricidad fina o gruesa que se fuera a desarrollar.

El objetivo central de la presente propuesta es que todas las actividades centrales propuesta estuviera relacionada con la variable óculo – manual que es determinante en el desarrollo motor de cualquier actividad física (motricidad gruesa) y otras actividades pedagógica como el aprestamiento de la movilidad fina en la escritura principalmente.

### Actividades iniciales

En las diferentes prácticas deportivas realizadas con los estudiantes del grado Tercero de básica primaria siempre se le realizó un tiempo para hacer calentamiento ante de iniciar la actividad central que se vaya a realizar.

**Calentamiento.** Antes de iniciar cualquier actividad recreativa hacía un círculo para hacer un precalentamiento de todos los músculos del cuerpo comenzando con un movimiento del cuello, de los brazos, mano, tronco, piernas de manera continua.

**Objetivo del calentamiento.** El calentamiento es una puesta en acción de una forma progresiva. Sirve para aclimatar al cuerpo a los ejercicios, con lo que aumentará el riego sanguíneo y la temperatura corporal. Ha de existir una progresión para evitar las lesiones,

porque si no fuese progresivo, el músculo agonista estaría muy tenso y el antagonista muy relajado.

**Efectos del calentamiento.** El calentamiento facilita la coordinación entre los músculos agonistas y los antagonistas, lo que provoca un aumento del tono muscular y disminuye la viscosidad.

### **Aportes del calentamiento en el cuerpo humano.**

- 1.- Incremento de la velocidad de contracción, disminuyendo la viscosidad del músculo (lesiones), y hay una preparación psicológica para la competición.
- 2.- Aumento de la temperatura corporal
- 3.- Aumento de llegada de sangre al músculo, facilitando la relajación muscular.
- 4.- Aumento de la temperatura corporal, facilitando reacciones biológicas. Aumento de la velocidad de contracción-relajación.
- 5.- Aumenta el nº de contracciones de las unidades motoras (fibras). El nº de fibras que se contraen va relacionado proporcionalmente al esfuerzo. Tras el calentamiento, la contracción es más fácil y con menos riesgo de lesión.
- 6.- Tanto el trabajo, como el aumento de temperatura corporal ha de ser progresivo.
- 7.- En el calentamiento no sólo habrá trabajo muscular, sino que también osteo-articular, sobrecargas livianas y fundamentos programados (objetivos).
- 8.- Actividad general osteo-articular.
- 9.- Calentamiento específico a cada prueba a realizar.



- 10.- Ejercicio para la mejora de resistencia, velocidad, precisión (tenis) y fuerza.
- 11.- En el calentamiento hay una preparación psicológica para un esfuerzo mental.
- 12.- En el calentamiento se consiguen contracciones más potentes.

### **Ejercicios de lanzamientos:**

Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar donde la educadora indique.

Lanzar objetos y pelotas hacia señales sonoras. Carrera en línea recta tras el sonido del silbato. Caminar por una línea recta con brazos laterales.

Caminar en punta de pie. Caminar según el silbato.

Saltar según el sonido.

Caminar lento y rápido.

### **Ejercicios para los brazos:**

Brazos laterales.

Brazos arriba, al lateral y abajo.

### **Ejercicios para las manos:**

Palmas unidas (arriba y cerrar, tocarse las yemas, saludar, abrazar, esconderse, golpecitos, pasar sobre materiales, suaves y duros).

Apretar pelotas pequeñas, pasarla de una mano a otra, para los pies: (preferentemente sentados, individual).

Decir adiós. Conocerse, decir si y no, rodar bolas, conos, agarrar cuerdas (tirarlas) y frazadas.

### **Ejercicios para manos y pies:**

Tocar pies y manos, alternativamente

Tocar dedo, pasar la pelota (empujándola suave).

### **Coordinación óculo-segmentaria**

Lanzamientos variados: con una mano, con la otra, con las dos, con un pie.

Golpeos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, rodillas, hombros, codos.

Diferentes formas de recepcionar: con una mano, con las dos, con los pies, con las piernas.

Salto sobre obstáculos, objetos y similares (ajuste viso-motor).

### **Equilibrio dinámico.** Los ejercicios típicos son los de desplazamiento:

Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...

Cambios de dirección y sentido.

Introducir giros y otras habilidades.

Aumentar la velocidad de desplazamiento.

Reducir el espacio de acción.

De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja...

Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...



En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones,...

**Actividad de elongación y estiramiento.** Estas actividades hacen parte del calentamiento donde se busca que los músculos se activen para que no se vaya tener ningún inconveniente muscular con los estudiantes.

**Actividad de coordinación.** Son actividades complementarias del calentamiento donde se busca que los estudiantes mejoren su concentración al igual que su coordinación de motricidad fina o gruesa, según sea el caso.

**Desplazamiento con música.** Es una actividad de caminar o trotar acorde al ritmo de la música, con el fin de afianzar su concentración acorde a movimientos de la motricidad gruesa.

**Lateralidad.** Se realizan ejercicios de lateralidad hacia adelante, atrás, izquierda, derecha, arriba, abajo, entre otras variables.

**Coordinación con música.** Es una actividad de calentamiento que busca que todos los estudiantes del grado tercero sean coordinados acorde al ritmo musical que se coloque en el momento.

### Actividad central deportiva

#### Balón mano.

Se tomó la actividad del balón mano para que los estudiantes de tercero de primaria mejoraran la motricidad fina y gruesa con actividades de lanzamiento a un destino que puede ser un compañero o lanzarlo al arquero del otro equipo para anotar un punto. El balónmano es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad escolar la pelota en la portería contraria lanzándola con una mano que delimita el área de puerta.

**Ventajas del juego:** El gol es el justo premio de un lanzamiento bien dirigido hacia la portería contraria. Al mismo tiempo que el conjunto de pases hasta llegar a la portería. Así, debe hacerse con potencia y precisión para que la pelota llegue a la red lejos del alcance del portero. Los jugadores ejecutan esta acción técnica por lo general con una mano, aunque también es posible practicarla con las dos. Hay varios tipos: frontal, en suspensión, rectificado, de cadera, en caída, parábola y por detrás, y a su vez pueden ser normales o picados.

Otro aspecto fundamental de este juego es la concentración y la táctica para llegar hasta el otro arco de manera conjunta es el objetivo que debe definir el equipo para llegar anotar.

**Bolos.** Es un juego tradicional donde deben lanzar un balón para tumbar veinte (20) pines y que ayudará a los estudiantes del grado tercero de primaria a tener mayor control y dominio de la vista y de la mano al lanzar con dirección a los pines que se dejan a una determinada distancia.

Es una estrategia lúdica para que los estudiantes del grado tercero puedan mejorar la puntería con ejercicios oculo – manuales y así poder dominar toda el área de la motricidad fina para evitar inseguridad en los participantes.

#### **Bate o softbol modificado.**

Es una actividad grupal donde cada estudiante hará parte de uno de los dos equipos pueda conectar la pelota sin que el otro equipo lo ponche con un toque en alguna parte del cuerpo. Ayudará a mejorar la precisión y la utilización de los brazos para enviar el balón hacia la humanidad de un compañero del otro equipo para eliminarlo y así obtener un punto a favor de su equipo.

### **Caminata ecológica – explicación de la erosión.**

Es una actividad lúdica – ambiental para diagnosticar el grado de erosión que se da el área cercana a la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén Sede la Divina Pastora, en la ciudad de San José de Cúcuta. En esta actividad se hizo de manera ordenada formando dos filas los estudiantes del grado tercero.

Foto 2. Caminata ecológica



Fuente: Autor de la investigación



## **Bailoterapia**

Es un ejercicio armónico y vital para hacer cardio y movimientos coordinados de motricidad fina y gruesa acorde al ritmo de la música. También es una actividad que le da al estudiante la facilidad de soltarse, de inventar movimientos acorde a la música para darle seguridad y mayor concentración al cuerpo, sin que exista fatiga como se hace ejercicios en serie.

## **Juegos tradicionales**

Son actividades que vienen de generación en generación y que en los últimos años se han venido perdiendo o reemplazadas por otras actividades pasivas, gracias a los medios tecnológico que actualmente existen y han cambiado en parte la cultura de los juegos en grupo o individual.

### **La rana.**

Es un juego tradicional donde se busca que el estudiante del grado Tercero de Básica Primaria mejore la precisión óculo – manual con esta actividad recreativa, también ayudará a mejorar la concentración

### **Vuelta a Colombia.**

Es un juego tradicional que se diseña el recorrido con una tiza para que el estudiante del grado tercero con una piedra guíe una tapa sin salirse del camino que se haya realizado hasta llegar a la meta. Es una actividad que busca darle mayor seguridad a la motricidad fina para que mejore la puntería y el plano óculo – manual importante en el desarrollo motriz del infante.



### **Cicuela.**

Es un juego tradicional muy similar a la rana y que ayuda de manera significativa a tener una buena puntería, precisión en el área óculo manual.

### **Circuito de atletismo.**

Es una actividad que se hizo con los estudiantes del grado tercero de básica primaria para fortalecer la motricidad gruesa de manera segura.

Foto 3. Circuito de atletismo con obstaculos



Fuente: Autor de la investigación

## 6. DISCUSIÓN

La Educación física como una nueva concepción a partir de la ley 115 de 1994 junto con los Decretos 1860 de 1995, la Ley 181 de 1995, y la Resolución 2343 de 1996 relaciona el saber disciplinar el contexto socio cultural y el sujeto a través de las prácticas pedagógicas y concebida como unidad de proceso permanente para la formación personal y social cuyos tres pilares, el deporte, la recreación y la educación física formadas como fines y medios debe responder a las exigencias de un modelo social y en la formación humana para finalmente lograr el desarrollo de comportamientos y prácticas culturales donde se tenga en cuenta la recreación, los juegos tradicionales y la lúdico como complemento de ésta asignatura.

La educación física, recreación y deportes se asume como un proceso permanente, personal y social que fundamenta su razón de ser en el contexto histórico-social y en las perspectivas de futuro de la realidad de Colombia, caracterizada por la complejidad de las condiciones sociales y de vida en las cuales se entrecruzan las desigualdades sociales, la diversidad cultural, las influencias transnacionales, el deterioro del ambiente, los recursos materiales, los avances tecnológicos y la dinámica del conocimiento, en un inundo de cambios permanentes, acelerados y de múltiples ínter influencias.

El área de Educación física, recreación y deportes pretende contribuir al desarrollo integral de los estudiantes y fomentar la formación de personas capaces de asumir a convivencia social, y toda expresión corporal dentro de los criterios éticos y estéticos, al igual que el trabajo profundo del movimiento como acción y como cultura, la práctica de los diferentes deportes, el juego como estrategia de construcción del conocimiento, de formas de relacionar las personas y el trabajo en equipo para consolidar un nuevo tipo de ciudadana, acorde a las exigencias de los tiempos; para poder superar los grandes conflictos que vive la sociedad actualmente.

Dentro de las perspectivas hace presencia el elemento lúdico cuyo fundamento es la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, permite flexibilizar todo ejercicio, todo



proceso, para hacer del trabajo de área un goce y un espacio para relajarse, distencionarse, descansar mentalmente, disfrutar y compartir entre otros aspectos que favorecen el desarrollo integral.

También deben entrar en escena el juego, la recreación, la lúdica y juegos tradicionales para el cultivo de las emociones con el fin de lograr aprendizajes de inteligencia, enmarcadas en la confianza y la aceptación y la recreación en el propósito de que la comunidad educativa aprenda a compartir, a proceder de acuerdo a normas, a valorar la participación, a disfrutar de los triunfos y aprender a perder; lo mismo que descubrir las bondades del trabajo en equipo, para crecer juntos y lograr metas comunes.

De acuerdo Araujo (2009) el cual manifiesta que la educación física como “parte de un proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve.” Para este autor la educación física en términos generales ayuda de manera significativa a darle un equilibrio social del estudiante porque la superación le dará seguridad en las actividades diarias que realice.

Otros aspectos a considerar en el enfoque del área tienen que ver con el conocimiento del cuerpo para propiciar el momento de la autoestima, desarrollar procesos y criterios éticos y estéticos, permitir el desarrollo de la inteligencia lógico matemática, contribuir al desarrollo humano y social, y privilegiar la dignidad humana.

El área de la Educación física se está transformando de acuerdo a las nuevas exigencias que la sociedad hace a la educación, a los orientaciones de la ley 115 y sus normas reglamentarias, y a la propia dinámica de cambio que en distintos cuerpos y dimensiones, ha venido produciéndose al interior de la comunidad de la educación física y de propia pedagogía.

Las actividades recreativas, físicas, lúdicas planteadas en la presente monografía buscó en términos generales el mejoramiento de la motricidad fina y gruesa para que agarren buena habilidad en el área óculo – manual en los estudiantes del grado tercero de básica primaria que hacen parte de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén en la Sede de la Divina Pastora en la ciudad de San José de Cúcuta.

El desarrollo motor son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Éste forma parte del proceso total del desarrollo humano, que no ha acabado aún al llegar a la madurez.

Desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales. Con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, a cambiarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas sino de unas habilidades deportivas. La mayoría de las habilidades que se dan en el deporte, por no decir todas, tienen su origen y fundamento en las habilidades físicas, básicas, como son: andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear, y por medio de los juegos es fácil asegurar la presencia en niño de estas habilidades que ponen base a otros superiores.

Al respecto, Avilés (2010) las actividades físicas recreativa son: “Las que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad” (p. 1). Siempre para los expertos la educación física en términos generales trae aspectos positivo cuando se desarrolla con los amigos o compañeros de clase y al mismo tiempo estas actividades son de afianzamiento integral de todas las comunidades que lo práctica y trae beneficios esenciales para la salud y el mejoramiento paulatino de las habilidades motrices, ya sea de orden fina o grueso, junto con el mejoramiento en parte de la

habilidad óculo – manual que fue la fundamental en la presente investigación para los estudiantes de tercero de básica primaria donde se notó un alto grado de integración.

Toda actividad física que se practique periódicamente ayudará a mejorar las destrezas y creará habilidades muy buenas ya sea en el lanzamiento, puntería, movimiento o desplazamiento y al mismo tiempo desarrollará el área cognitiva de manera segura, por eso, Chirinos (2007), manifiesta que “la Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social” (p. 8).

También la educación física es esencial para el desarrollo de la motricidad fina y gruesa acorde a los ejercicios, actividad recreativa, lúdica o juego tradicional que se practique será importante para mejorar la integralidad del estudiante con sus compañeros. Por eso, para Jiménez (2010), citado por Sánchez & Silva (2014) la recreación se define como “un conjunto de saberes, actividades y procesos libertarios en los que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural, se introducen en una zona lúdica de característica neutra, apta para fortalecer el desarrollo de la integralidad humana” (s. p).

Cabe destacar que muchos expertos recomiendan a las nuevas familias para que los hijos desde las primeras edades desarrolle el área física de manera controlada y sencilla para que el desarrollo psicomotor sea el más óptimo y eso viene acompañado de otros desarrollo como es el área social, comunicativa y cognitiva. Por eso, Ozeretsky citado por Puerta (2006) menciona que el desarrollo psicomotor es “el conjunto de todos los cambios que se producen en la actividad motriz de un sujeto a lo largo de toda su vida”. (p.11).

Hernández (2008) señala que la motricidad fina “Son habilidades que el niño va adquiriendo progresivamente, para realizar actividades finas y precisas con sus manos permitiéndole tomar objetos, sostenerlos y manipularlos con destreza”. (p.45). Para éste autor es esencial que de las edades iniciales del infante se desarrollen ejercicios periódicos de

aprestamientos y motrices para que le facilite las demás actividades como pegado, rasgado, sostener objetos o lanzar alguno de ellos con la mejor precisión posible.

También para Peña (2006) para que el niño y niña logre estas habilidades y destrezas es necesario pasar por tres fases hasta llegar a su dominio. “La primera fase se arrastra de la etapa de lactante, aún en el primer semestre del segundo año de vida, los niños y niñas manipulan los objetos, aunque no saben utilizarlos, la acción no corresponderá con el uso designado a los mismos. Sin embargo, en su relación con ellos, pasa a la segunda fase donde la acción y el objeto están estrechamente ligados entre sí. Por último, en la tercera fase estará en condiciones de complementar la acción asimilada para seguir con el desarrollo de la capacidad motriz”. De acuerdo a este autor la motricidad tanto fina como gruesa se desarrolla por etapa y todo se da con el afianzamiento de unas series de actividades bien planteadas que ayude a desarrollar poco a poco todas éstas destreza y así van desarrollando otras destrezas y habilidades necesarias para su evolución física, psico, cognitiva y social.

Según Ortega (2007) la motricidad gruesa “consiste en acciones del organismo como una totalidad e implican la acción coordinada de la musculatura larga del cuerpo que permite acciones como la de lanzar una pelota, correr, trepar, sentarse, pararse”. (p.56). La motricidad gruesa se desarrolla con un proceso paulatino de actividades deportivas que ayudará a mejorar esta área del cuerpo tan importante en su desarrollo educativo.

Camellas citado por Berrueta (2007), establece la motricidad como "la actuación de un niño o niña ante unas propuestas que implican el dominio de su cuerpo y la capacidad de estructurar el espacio en el que realizarán estos movimientos, al hacer la interiorización de todo este proceso global". (p.11). La motricidad es muy importante para el área de la educación física porque ayudará a que el estudiante poco a poco mejore su habilidad y con él otras destrezas importante para la etapa educativa.

Según Montiel (2008) que “el juego es una forma de adaptación inteligente del niño al medio, es de gran utilidad para el desarrollo y progreso de las estructuras cognitivas puesto que permite adaptarse a los cambios de medio, y supone una expresión lógica a través de sus reglas con las que los niños creen que deben regirse los intercambios entre las personas” (p.94). Según este autor el juego o actividades recreativa son esenciales para que el estudiante de básica primaria desarrolle todo lo que tiene que ver con la habilidad cognitiva, al igual que la lógica que son vitales en la etapa de razonamiento.

Asimismo, según Calero (2003) (como se citó en Froebel) miró al juego desde un punto de vista educativo, dice al respecto: “es importante para el éxito de la educación del niño a esta edad, que esta vida que él siente en si tan íntimamente unida con la vida de la naturaleza, sea cuidada, cultivada y desarrollada por sus padres y por su familia” (p.34). La educación y el juego son dos variables necesarias para que todo estudiante de básica primaria la desarrolle al máximo y al mismo tiempo será importante para su etapa de socialización.

El juego no tiene metas o finalidades extrínsecas. Sus motivaciones son intrínsecas y no se hallan al servicio de otros objetivos. De hecho es más un disfrute de medios que un esfuerzo destinado a algún fin particular.

- El juego es espontáneo, divertido, positivo y voluntario. No es obligatorio, sino libremente elegido por el que lo practica.
- El juego implica cierta participación activa por parte del jugador, especialmente en las áreas cognitiva, social y comunicativa.
- En el juego los niños y las niñas reafirman su personalidad y autoestima.”

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

Es voluntaria, no es compulsada.

Es de participación gozosa, de felicidad.

No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Para lograr el trabajo físico educativo con resultados satisfactorios es fundamental tener en cuenta, según Aviles (2010) a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, lo siguiente:

Las necesidades individuales y grupales de realizar esta actividad y no otras, en función de sus características y edades, lo que determina su participación en la elección de la actividad a realizar.



El grado de satisfacción y el interés que se experimente en la realización de la actividad, es decir, que constituya una vivencia agradable.

Que cada cual, sea capaz de cumplir la actividad asignada y que se le dé posibilidad de trabajar en grupo, valorar sus resultados y los de la actividad grupal.

La valoración crítica, por parte del grupo de la calidad con que se realizó la actividad.

Que la actividad tenga un contenido valioso, de carácter social, moral y vinculado a las tradiciones o costumbres principales de su entorno.

Que en cada actividad los participantes tengan la oportunidad de manifestar su iniciativa, independencia, creatividad, lo cual contribuirá a que cada uno pueda desempeñar un papel activo.

Inclusive desde el comienzo de la propuesta se notó la interacción de los estudiantes de básica primaria con los juegos, con las actividades recreativa, los juegos tradicional e inclusive con la camina ecológica que se realizó cercano al contexto educativo.

## CONCLUSIONES

Con la presente monografía se puede concluir los siguientes aspectos:

Las actividades recreativas, lúdicas, de juegos tradicionales que se realizaron ayudaron a integrar de manera positiva al grado tercero de básica primaria, donde se notó un grupo más unido con el pasar de las actividades.

Todas las actividades que se realizaron hacían parte exclusiva para mejorar la habilidad óculo – manual de los estudiantes del grado tercero de básica primaria y que es esencial en su desarrollo cognitivo, social y comunicativo para darle mayor seguridad y así mejorar en parte el rendimiento académico.

Todos los expertos consultados y las investigación que se tomaron como antecedentes dieron a conocer de la valiosa importancia que tiene el juego, la lúdica, las actividades recreativas, deportivas y los juegos tradicionales como esenciales para que los estudiantes de básica primaria desarrollen de manera periódica para que todas ayuden a mejorar las habilidades cognitivas, comunicativas y sociales del niño y niña fuera del aula escolar.

Se cumplieron a cabalidad con todas las expectativas que se trazaron desde el inicio de la monografía y que se llevaron a feliz términos porque los estudiantes del grado tercero de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén sede la Divina Pastora participaron activamente en sus práctica y montaje de cada actividad propuesta por el docente en formación de la Universidad de Pamplona.



## BIBLIOGRAFÍA

- Araujo, L. (2009). Educación física. [Documento en línea]. Disponible en:  
<http://educacionfisicadeporterecreacion.blogspot.com/2009/03/educacionfisica-conceptos-basicos-guia.html>
- Ardila Beltrán, Laura Magnolia; Cáceres Vanegas, Indira Yahaira y Martínez Perdomo, Yury Maried. (2014). Incidencia de la psicomotricidad global en el desarrollo integral del niño en el nivel preescolar. Universidad del Tolima. Instituto de Educación a Distancia – IDEAD. Programa de Licenciatura en Pedagogía Infantil.
- Avilés (2010) La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. [Revista digital] consultada el 5 de diciembre 2013 en:  
<http://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-lacomunidad.htm>
- Avilés Betancourt, René. (2012). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. Facultad de Cultura Física, Camagüey. (Cuba).
- Balanta Micolta, Adelaida; Muñoz Lasso, Favio Jacob y Torres Rengifo, Hernando. (2015). Actividades lúdicas encaminadas al fortalecimiento de la convivencia escolar en los alumnos del grado quinto de la Institución Educativa Técnico Comercial Villa del Sur Sede Susana Vinasco de Quintana. Fundación Universitaria Los Libertadores. Educación Virtual y a Distancia. Especialización en Pedagogía de la Lúdica. Santiago de Cali.
- Berrueta, D. (2007, MARZO 03). La mente y el cuerpo. El Nacional, p A-10.
- Calero, M. (2003). Educar jugando. México: Alfaomega.
- Chirinos, M. (2007). Manual de trabajo para el desarrollo físico-motor. [Documento en línea]. Disponible en línea: [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- Duque Herrera, Jakeline y Montoya Castrillón, Natalia. (2013). Estrategias para el desarrollo de la psicomotricidad. Corporación Universitaria Lasallista. Facultad de Ciencias Sociales y Educación. Licenciatura en Educación Preescolar.
- FEB. Balonmano. (2012). La actividad física y deportiva extraescolar en los Centros educativos. Consejo Superior de Deporte, España.

- García, T. (2008). Los deportes y la recreación como elemento fortalecedor del niño en edad Preescolar. Tesis de Grado de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, Valle de la Pascua. Estado Guárico.
- Gómez, H. (1990). Juegos recreativos de la calle: una herramienta pedagógica. Santafé de Bogotá: Ministerio de Educación Nacional de Colombia.
- Hernández, J. (2008). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- Montiel, E. (2008). La trascendencia del juego en educación infantil. Revista digital de divulgación Educativa, (I) 2, 94-97. Recuperado de [http://www.papelesdeeducacion.es/docshtm/numeros/dos/pdf/2\\_experiencias38.pdf](http://www.papelesdeeducacion.es/docshtm/numeros/dos/pdf/2_experiencias38.pdf)
- Oramas, P. Lorena (2000). Propuesta de un programa de práctica psicomotriz para niños de 2 a 3 años. Universidad Metropolitana. Facultad de ciencias y artes, escuela de educación. Recuperado de: <http://repositorios.unimet.edu.ve/docs/34/LB1140073P4.pdf#page=114>
- Orjuela Farfán, María Isabel y Sánchez Candil, Irma Yazmín. (2015). Matrogimnasia una herramienta pedagógica para fortalecer el desarrollo corporal y las relaciones socio afectivas de los niños y niñas del Gimnasio Claudio Monteverdi. Fundación Universitaria Los Libertadores. Santiago de Cali.
- Ortega, R. (2007) A. Colección: El desarrollo humano desde la concepción hasta los dos años. Madrid.
- Peña, A. (2006) Alteraciones motoras en el desarrollo infantil. Madrid: Editorial CCS.
- Peña, L. (2008). Educación Física y Desarrollo Preescolar. Madrid: Herder.
- Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba.
- Puerta, J. (2008). El esquema corporal y sus componentes. Madrid: Editorial CCS.
- Rommy Sánchez y Silva, Luis. (2014). Actividades física recreativas dirigidas a disminuir la agresividad. Caso nivel primario. Universidad de Carabobo. Facultad de Educación Física. Venezuela.
- Sánchez, N (2001). Juegos tradicionales: más allá del jugar. Cali, Colombia: Memorias del II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación.



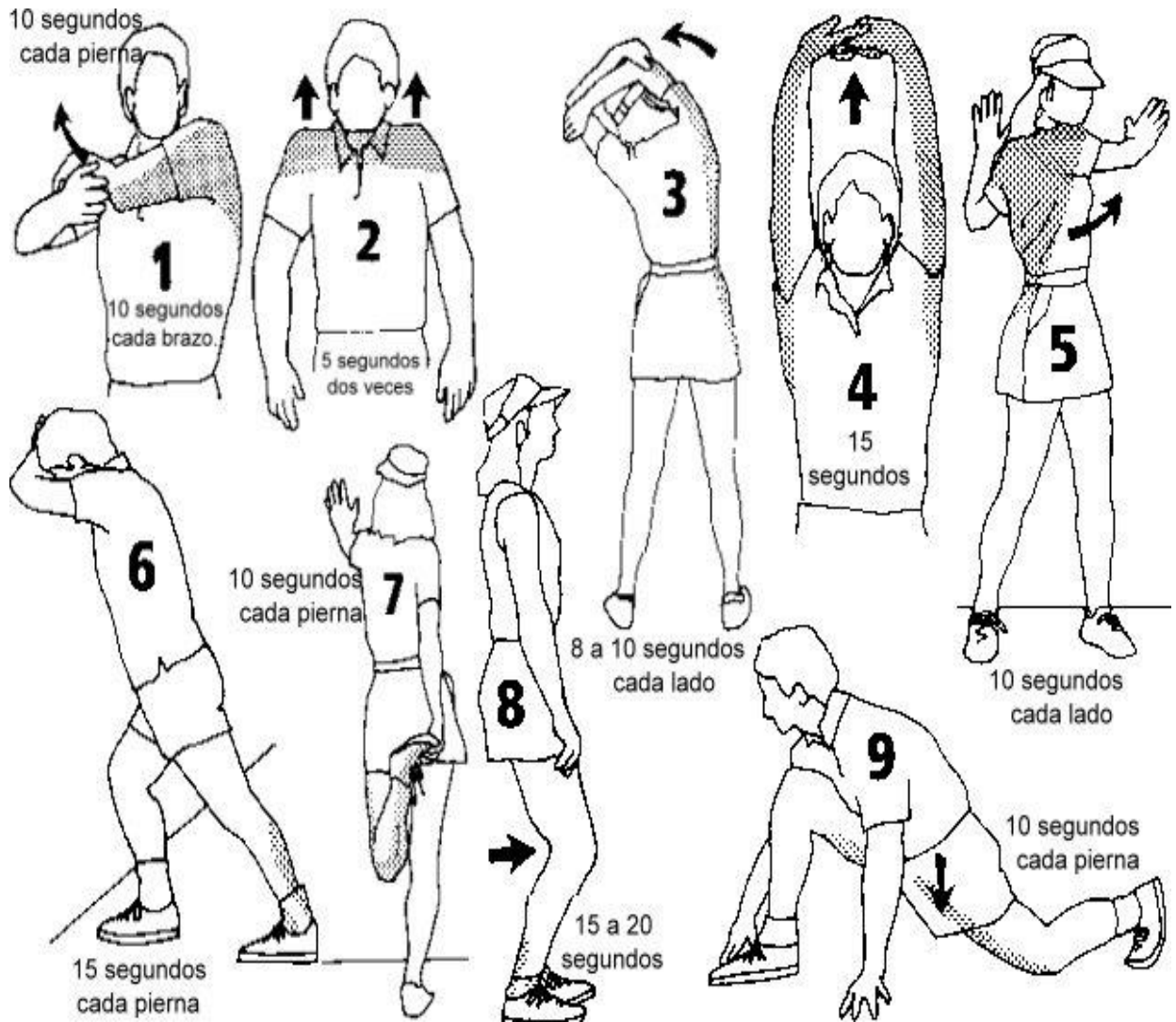
## Anexos

DQS is member of:



*Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz*

### Anexo 1. Calentamiento



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)						
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empuine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.	
				Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
				Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Pierna hacia delante hasta que la rodilla esté en la vertical del tobillo. Coloca la rodilla de la otra pierna hacia atrás, apoyada sobre el suelo. Baja la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión.		Coloco la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajo las caderas hacia abajo hasta notar tensión		De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniendo la otra estirada.		Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia delante.	
En esta postura, aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia delante hasta notar tensión		En esa posición nos doblaremos hacia delante por las caderas hasta notar tensión		inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas, intento tocar la punta de los pies		Colocamos una pierna estirada hacia atrás, con el pie totalmente apoyado y dirigiendo hacia delante. Acto seguido moveremos las caderas despacio hacia delante.	