

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
BÁSICAS LOCOMOTRICES CON LOS NIÑOS DE 5° DEL COLEGIO INSTITUTO
TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO DE CÚCUTA.

SAMUEL GUILLERMO CAICEDO ORTEGA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
VILLA DEL ROSARIO
2018

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
BÁSICAS LOCOMOTRICES CON LOS NIÑOS DE 5° DEL COLEGIO INSTITUTO
TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO DE CÚCUTA.

SAMUEL GUILLERMO CAICEDO ORTEGA

Práctica profesional

Asesor de la práctica Profesional
PhD. Rafael Enrique Lozano
Licenciado en Educación Física
Coordinador del Programa de Licenciatura en Educación Física

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
VILLA DEL ROSARIO
2018

CONTENIDO

RESUMEN	16
INTRODUCCIÓN	17
CAPITULO I	19
1. COMPONENTE CONCEPTUAL.....	19
1.1. IDENTIFICACIÓN.	19
1.2. RESEÑA HISTÓRICA.....	19
1.3. FILOSOFÍA DE LA INSTITUCIÓN	20
1.4. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI).....	21
1.5. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN	22
1.5.1. Objetivos Específicos de la Educación Preescolar.....	22
1.5.2. Objetivos Específicos de la Educación Básica	22
1.5.3. Objetivos específicos de la educación media técnica.....	23
1.6. ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA O PEDAGÓGICA	24
1.7. DEFINICIÓN DEL SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACIÓN (SIE). 25	
1.8. ESTRATÉGIAS DE VALORACIÓN INTEGRAL DE LOS DESEMPEÑOS DE LOS ESTUDIANTES.....	28
1.9. OBJETIVOS DEL PEI	32
1.9.1. Objetivos Generales.	32
1.9.2. Objetivos Específicos.	32
1.10. SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN	34
1.10.1. Escudo.	34
1.10.2. Bandera.....	35
1.10.3. Himno.....	35

1.11.	MISIÓN.....	36
1.12.	VISIÓN.....	37
1.13.	PERFIL DEL ESTUDIANTE.....	37
1.14.	PERFIL INSTITUCIONAL.....	38
1.15.	PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES.....	40
1.16.	COMPONENTE ADMINISTRATIVO.....	41
1.17.	GOBIERNO ESCOLAR.....	41
1.18.	MANUAL DE CONVIVENCIA.....	42
1.18.1.	Principios generales.....	42
1.18.2.	Objetivos.....	43
1.19.	PLANTA FÍSICA.....	44
1.20.	RECURSOS Y EQUIPAMIENTO.....	45
1.21.	CAMPOS DEPORTIVOS.....	45
2.	COMPONENTE PEDAGÓGICO.....	46
2.1.	PLAN DE ASIGNATURA Y SUS DIMENSIONES.....	46
	CAPITULO II.....	56
3.	PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	56
3.1.	TÍTULO.....	56
3.2.	JUSTIFICACIÓN.....	57
3.3.	OBJETIVOS.....	58
3.3.1.	Objetivo General.....	58
3.3.2.	Objetivos Específicos.....	58
3.4.	MARCO DE REFERENCIA.....	59
3.4.1.	Antecedentes.....	59
3.5.	MARCO TEÓRICO.....	62
3.5.1.	Habilidades Motrices Básicas.....	62

3.5.2. Desarrollo Físico y motriz.....	65
3.5.3. Aprendizaje Motor.....	66
3.5.4. La Coordinación y el Equilibrio como Capacidades Perceptivo Motrices. 69	
3.5.5. Pruebas de motricidad.....	72
3.5.6. Orientaciones didácticas.....	78
3.6. METODOLOGÍA	85
3.6.1. Tipo de Investigación.....	85
3.6.2. Universo de Estudio.....	86
3.6.3. Técnicas de Recolección de Información	86
3.6.4. Técnicas de Análisis de Información	87
3.7. RESULTADOS.....	88
3.7.1. Estrategia Didáctica para desarrollar las habilidades locomotrices básicas de los niños de quinto de primaria del Instituto Técnico Nacional de Comercio.....	88
3.7.2. Resultados del Pretest y Postest.....	112
3.7.3. Estadística de las Pruebas.....	119
7.7.4. Discusión de los Resultados.....	123
CONCLUSIONES.....	125
RECOMENDACIONES	127
BIBLIOGRAFÍA	128
CAPÍTULO III	130
8. PROCESOS CURRICULARES.....	130
CAPÍTULO IV.....	190
9. INFORME DE ACTIVIDADES INTRA-INSITUCIONALES	190
CAPITULO V.....	196
10. FICHA DE EVALUACIÓN.....	196

11. COEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	198
12. AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	203
13. PRESENTACIÓN DE DOCUMENTOS.	205
CONCLUSIONES.....	207
BIBLIOGRAFÍA.	208

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Plan de estudios de los grados de Básica Primaria y Básica Secundaria.	25
Tabla 2. Plan de estudios de los grados de Media Técnica.	27
Tabla 3. Valores de referencia para el Test de 20 metros.....	76
Tabla 4. Valores de referencia para la prueba de salto horizontal.	77
Tabla 12. Medidas de tendencia central y de dispersión, prueba de los 20 metros.	119
Tabla 13. Medidas de tendencia central y dispersión, prueba de Illinois.....	120
Tabla 14. Medidas de tendencia central y dispersión, prueba de salto horizontal.	122

LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Resultados de la aplicación de la prueba de los 20 metros a las niñas.	113
Gráfica 2. Resultados de la aplicación de la prueba de los 20 metros a los niños.	114
Gráfica 3. Resultados de la aplicación del test de Illinois a las niñas.....	115
Gráfica 4. Resultados de la aplicación del test de Illinois a los niños.....	116
Gráfica 5. Resultados de la aplicación de la prueba de salto horizontal a las niñas.	117
Gráfica 6. Resultados de la aplicación de la prueba de salto horizontal a los niños.	118
Gráfica 7. Promedios generales para la prueba de los 20 metros.....	120
Gráfica 8. Promedios generales para el test de Illinois.	121
Gráfica 9. Promedios generales para la prueba de salto horizontal.	122

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Plan de área primero – segundo periodo, grado tercero de primaria.	46
Ilustración 2. Plan de área tercer – cuarto periodo, grado tercero de primaria.....	47
Ilustración 3. Plan de área primer periodo, grado cuarto de primaria.	48
Ilustración 4. . Plan de área segundo periodo, grado cuarto de primaria.	49
Ilustración 5. . Plan de área tercer periodo, grado cuarto de primaria.....	50
Ilustración 6. . Plan de área cuarto periodo, grado cuarto de primaria.	51
Ilustración 7. . Plan de área primer periodo, grado quinto de primaria.	52
Ilustración 8. . Plan de área segundo periodo, grado quinto de primaria.	53
Ilustración 9. Plan de área tercer periodo, grado quinto de primaria.	54
Ilustración 10. Plan de área cuarto periodo, grado quinto de primaria.	55
Ilustración 11. Proceso curricular, clase 1. Parte 1.	130
Ilustración 12. Proceso curricular, clase 1. Parte 2.	131
Ilustración 13. Proceso curricular, clase 1. Parte 3.	132
Ilustración 14. Proceso curricular. Clase 2. Parte 1.....	133
Ilustración 15. Proceso curricular. Clase 2. Parte 2.....	134
Ilustración 16. Proceso curricular. Clase 2. Parte 3.....	135
Ilustración 17. Proceso curricular. Clase 3. Parte 1.....	136
Ilustración 18. Proceso curricular. Clase 3. Parte 2.....	137
Ilustración 19. Proceso curricular. Clase 3. Parte 3.....	138
Ilustración 20. Proceso curricular. Clase 3. Parte 4.....	139
Ilustración 21. Proceso curricular. Clase 4. Parte 1.....	140
Ilustración 22. Proceso curricular. Clase 4. Parte 2.....	141

Ilustración 23. Proceso curricular. Clase 4. Parte 3.....	142
Ilustración 24. Proceso curricular. Clase 4. Parte 4.....	143
Ilustración 25. Proceso curricular. Clase 4. Parte 5.....	144
Ilustración 26. Proceso curricular. Clase 5. Parte 1.....	145
Ilustración 27. Proceso curricular. Clase 5. Parte 2.....	146
Ilustración 28. Proceso curricular. Clase 5. Parte 3.....	147
Ilustración 29. Proceso curricular. Clase 6. Parte 1.....	148
Ilustración 30. Proceso curricular. Clase 6. Parte 2.....	149
Ilustración 31. Proceso curricular. Clase 7. Parte 1.....	150
Ilustración 32. Proceso curricular. Clase 7. Parte 2.....	151
Ilustración 33. Proceso curricular. Clase 7. Parte 3.....	152
Ilustración 34. Proceso curricular. Clase 8. Parte 1.....	153
Ilustración 35. Proceso curricular. Clase 8. Parte 2.....	154
Ilustración 36. Proceso curricular. Clase 8. Parte 3.....	155
Ilustración 37. Proceso curricular. Clase 9. Parte 1.....	156
Ilustración 38. Proceso curricular. Clase 9. Parte 2.....	157
Ilustración 39. Proceso curricular. Clase 9. Parte 3.....	158
Ilustración 40. Proceso curricular. Clase 10. Parte 1.....	159
Ilustración 41. Proceso curricular. Clase 10. Parte 2.....	160
Ilustración 42. Proceso curricular. Clase 10. Parte 3.....	161
Ilustración 43. Proceso curricular. Clase 11. Parte 1.....	162
Ilustración 44. Proceso curricular. Clase 11. Parte 2.....	163
Ilustración 45. Proceso curricular. Clase 11. Parte 3.....	164
Ilustración 46. Proceso curricular. Clase 11. Parte 4.....	165
Ilustración 47. Proceso curricular. Clase 12. Parte 1.....	166
Ilustración 48. Proceso curricular. Clase 12. Parte 2.....	167

Ilustración 49. Proceso curricular. Clase 12. Parte 3.....	168
Ilustración 50. Proceso curricular. Clase 13. Parte 1.....	169
Ilustración 51. Proceso curricular. Clase 13. Parte 2.....	170
Ilustración 52. Proceso curricular. Clase 13. Parte 3.....	171
Ilustración 53. Proceso curricular. Clase 14. Parte 1.....	172
Ilustración 54. Proceso curricular. Clase 14. Parte 2.....	173
Ilustración 55. Proceso curricular. Clase 14. Parte 3.....	174
Ilustración 56. Proceso curricular. Clase 15. Parte 1.....	175
Ilustración 57. Proceso curricular. Clase 15. Parte 2.....	176
Ilustración 58. Proceso curricular. Clase 15. Parte 3.....	177
Ilustración 59. Proceso curricular. Clase 16. Parte 1.....	178
Ilustración 60. Proceso curricular. Clase 16. Parte 2.....	179
Ilustración 61. Proceso curricular. Clase 16. Parte 3.....	180
Ilustración 62. Proceso curricular. Clase 17. Parte 1.....	181
Ilustración 63. Proceso curricular. Clase 17. Parte 2.....	182
Ilustración 64. Proceso curricular. Clase 17. Parte 3.....	183
Ilustración 65. Proceso curricular. Clase 18. Parte 1.....	184
Ilustración 66. Proceso curricular. Clase 18. Parte 2.....	185
Ilustración 67. Proceso curricular. Clase 18. Parte 3.....	186
Ilustración 68. Proceso curricular. Clase 19. Parte 1.....	187
Ilustración 69. Proceso curricular. Clase 19. Parte 2.....	188
Ilustración 70. Proceso curricular. Clase 19. Parte 3.....	189
Ilustración 71. Evaluación plan de clase.	197
Ilustración 72, Formato de evaluación para el supervisor. Parte 1.....	198
Ilustración 73. Formato de evaluación para el supervisor. Parte 2.....	199
Ilustración 74. Plan teórico Práctica Integral. Parte 1.....	200

Ilustración 75. Plan teórico Práctica Integral. Parte 2.....	201
Ilustración 76. Plan teórico Práctica Integral. Parte 3.....	202
Ilustración 77. Autoevaluación. Parte 1.....	203
Ilustración 78. Autoevaluación. Parte 2.....	204
Ilustración 79. Aceptación a la Institución.....	205
Ilustración 80. Culminación de las Prácticas.....	206

LISTA DE IMÁGENES

Imagen 1. Escudo del Instituto Técnico Nacional de Comercio.....	34
Imagen 2. Bandera del Instituto Técnico Nacional de Comercio.....	35

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Aprendizaje operante de Skinner.	67
Figura 2. Diseño de la pista para ejecutar el Test de Agilidad de Illinois.....	73

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1. Estrategia Didáctica: Clase Número 1.....	88
Cuadro 2. Estrategia Didáctica: Clase Número 2.....	93
Cuadro 3. Estrategia Didáctica: Clase Número 3.....	97
Cuadro 4. Estrategia Didáctica: Clase Número 4.....	100
Cuadro 5. Estrategia Didáctica: Clase Número 5.....	103
Cuadro 6. Estrategia Didáctica: Clase Número 6.....	106
Cuadro 7. Estrategia Didáctica: Clase Número 7.....	109
Cuadro 8. Actividades intra-institucionales.....	190

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal la formulación y ejecución de una estrategia didáctica desarrollada como propuesta pedagógica para mejorar las habilidades locomotrices básicas de los estudiantes de quinto grado del Instituto Técnico Nacional de Comercio (INSTENALCO), Sede B de Cúcuta, Norte de Santander. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo. El universo estudiado fueron 42 estudiantes de quinto grado del INSTENALCO, quienes fueron sometidos a tres pruebas para medir sus habilidades locomotrices básicas: prueba de los 20 metros (velocidad), test de Illinois (agilidad) y la prueba de salto horizontal (fuerza), además a través de la observación se evidenció el comportamiento de otras habilidades importantes como: coordinación, lateralidad, equilibrio y ubicación espacio-temporal; las pruebas fueron aplicadas antes y después de ejecutar la estrategia pedagógica. El nivel de desarrollo después de la aplicación de las actividades de la estrategia didáctica en velocidad de los estudiantes fue de 100% muy bueno (tanto hombres como mujeres), en agilidad para las mujeres 8% malo, 13% malo y 79% normal, y para los hombres 21% normal y 79% malo, y finalmente en fuerza 100% malo tanto para los niños como para las niñas. Se concluye que aunque los resultados de las pruebas de velocidad y fuerza fueron pobres, la estrategia didáctica fue eficiente y efectiva, ya que el 96% de los estudiantes presentaron mejoras en sus marcas respecto a los niveles de referencia, lo que invita a seguir aplicando la estrategia didáctica no solo en los estudiantes objeto de estudio sino en todos los estudiantes pertenecientes a la comunidad educativa.

INTRODUCCIÓN

Las diferentes prácticas físicas y deportivas constituyen un objeto cultural socialmente aceptado e implantado de forma sólida en la sociedad actual. La educación física y, sobre todo, el deporte constituyen uno de los fenómenos más importantes que rigen y articulan la vida cotidiana de un país y sus ciudadanos. Las prácticas físico-deportivas, al igual que otros contenidos, conocimientos u objetos culturales han evolucionado a lo largo de la historia en función de las diferentes tendencias propias del momento, originadas por la normal y progresiva evolución de la sociedad hacia aquellos aspectos que en cada momento se han considerado los más representativos y relevantes. Así, la educación física ha pasado por distintas concepciones y ha tenido funciones y finalidades diferentes en cada época, originando, con el paso del tiempo, diferentes corrientes y tendencias en función de perspectivas e intereses diversos¹.

Entre estas corrientes y perspectivas de la educación Física, está la finalidad educativa del ejercicio físico: la educación física escolar, es decir, la que se realiza bajo una concepción educativa y vinculada a la institución escolar².

El Ministerio de Educación Nacional en sus Lineamientos Curriculares considera a la educación física como un área de suma importancia y obligatoriedad, ayuda a la formación correcta de nuestro cuerpo, a llevar hábitos de vida saludable y nos ayuda a desarrollar destrezas psicomotoras para el mejor vivir³. Dichas destrezas son adquisiciones de determinados patrones motores que parten de la propia motricidad natural para propiciar su utilización en condiciones cualitativa y cuantitativamente diferentes, y que permiten la realización de nuevos aprendizajes. Se desarrollan estas habilidades creando situaciones de aprendizaje que permitan a los niños explorar posibilidades diferentes de respuestas. Deben prevalecer aquellas destrezas que suponen una aplicación funcional o adaptación a una situación (trepar, gatear, transportar, arrastrar, nadar, patinar, golpear, rodar...). La habilidad motriz también incluye la mayor eficacia en las habilidades básicas

¹ DÍAZ, Jordi. *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. 1 ed. Barcelona.: INDE Publicaciones, 1994. 244 p. ISBN 84-87330-23-1.

² Ibid. p. 13.

³ FERNÁNDEZ, Jose. *La Importancia de la Educación Física en la Escuela*. EFDeportes [en línea], marzo de 2009 [revisado el 22 de abril de 2018]. Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

(desplazamientos, giros, lanzamientos, recepciones, saltos...)⁴.

De ahí que la práctica de la educación física en el Instituto Técnico Nacional de Comercio con los estudiantes de quinto de primaria, se centre en el desarrollo o trabajo de las habilidades locomotrices básicas (equilibrio, lateralidad, coordinación, agilidad, velocidad, fuerza, ubicación espacio-temporal y rítmica, el desarrollo postural⁵. La primera referencia de la situación en la que se encuentran los estudiantes en cuanto a sus habilidades motrices básicas, es el diagnóstico en el que se aplican tres pruebas: el test de 20 metros, el test de Illinois y el test de desplazamiento horizontal, en los que se miden velocidad, agilidad y fuerza respectivamente.

A partir de las pruebas anteriores se empieza con el diseño y ejecución de la propuesta pedagógica que en este caso se desarrolla mediante una estrategia didáctica, clasificada en siete clases en las que se combinan ejercicios basados en el atletismo y otras actividades lúdicas que despiertan el interés de los niños para trabajar y además buscan que el proceso de enseñanza se vea enriquecido con procesos que permitan mejorar y afianzar todas las habilidades locomotrices del grupo.

⁴ CIDONCHA, Vanessa, and DÍAZ, Erika. *Aprendizaje motor. las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. *EFDeportes* [en línea]. Agosto de 2010 [revisado el 22 de abril de 2018]. Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

⁵ GIL, Pedro, CONTRERAS, Onofre, GÓMEZ, Sixto and GÓMEZ, Isabel. *Justificación de la educación física en la educación infantil*. En: *Educación y Educadores*. Diciembre, 2008. vol. 11, no. 11, p. 159-177.

CAPITULO I

1. COMPONENTE CONCEPTUAL

1.1. IDENTIFICACIÓN.

Nombre: Instituto Técnico Nacional de Comercio Sede B, Dirección: Calle 9 Av. 2-3, Departamento: Norte de Santander Municipio: Cucuta, Teléfonos: (7) 5 719672, Correo: instecnalcom@yahoo.es, Jornadas: mañana y tarde Niveles que Ofrece: secundaria básica y media técnica 11, Núcleo Educativo: Especialidades: Contabilidad, Centros Educativos: Instituto Técnico Nacional de Comercio Sede Principal, Instituto Técnico Nacional de Comercio Sede B, Nombre del Rector: Zócimo Ramirez Mantilla, Nombre del Coordinador: Simeón Sepulveda Riveros, Nombre del supervisor: Luis Eder Bonilla Ortega.

1.2. RESEÑA HISTÓRICA.

Nació con el nombre de Escuela Nacional de Comercio de carácter nacional y destinado a ofrecer preparación comercial al personal masculino de la Ciudad de Cúcuta. El Instituto Técnico Nacional de Comercio, es un plantel oficial de carácter mixto, que ofrece educación técnica comercial en las especialidades en: TÉCNICO EN COMERCIO INTERNACIONAL Y TECNICO EN CONTABILIDAD.

Fue fundado el 6 de mayo de 1953, cumpliendo eficientemente con la ciudad de Cúcuta y el oriente Colombiano en 55 años de labores. En la actualidad ofrece educación pre-escolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica y funciona en tres sedes, a partir del decreto 000781 del 30 de septiembre de 2.002 con la cual se reorganiza el servicio Educativo creando una nueva Institución, fusionando centros educativos en cumplimiento del Convenio de Desempeño del Plan de Reorganización Escolar. Los centros Educativos fusionados fueron: La Escuela Tipo Central legalizada por el decreto 0474 del 30 de marzo de 1.998 que funcionó en jornada diurna. La Escuela República de Venezuela Legalizada por el mismo decreto que funciona en la jornada diurna y la Escuela Hogar de la Joven legalizada por el mismo decreto, esta última en la actualidad esta desvinculada del

Instituto Técnico Nacional de Comercio. En el año 2004 se creó la banda de Paz y el grupo Scout y por su trabajo el Instituto ha sido galardonado en diferentes concursos como matemáticas, lengua castellana, comercio, programa de investigación de biología y obtuvo excelente representación en Educación Artística.

La escuela No, 17 “República de Venezuela”, tiene una trayectoria de 44 años de integración, constancia y formación. El actual terreno fue donado por el municipio y su planta física se edificó con ayuda de la Secretaría de Obras Públicas Departamentales; de esta manera se fundó la citada institución, ubicada en la calle 9 No. 2-47 del Barrio Latino, el 18 de marzo de 1.958 según decreto No. 165 siendo gobernador el Doctor Jorge Ordoñez Valderrama y secretario de Educación Doctor Manuel Roca Castellanos, su primer director fue el señor Carmen Hipólito Vergel Torrado⁶.

1.3. FILOSOFÍA DE LA INSTITUCIÓN

El Instituto Técnico Nacional de Comercio, se rige por los principios de la educación Colombiana consagrados en la constitución política y la ley general de Educación, los cuales señalan que la educación debe cumplir una función social que conduzca a la formación integral de la persona para que desarrolle la capacidad de proyectar su futuro y su identidad social y cultural acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad; y cuya finalidad está expresada en el artículo 5º de la ley 115 de 1.994, de conformidad con el artículo 67 de la constitución política.

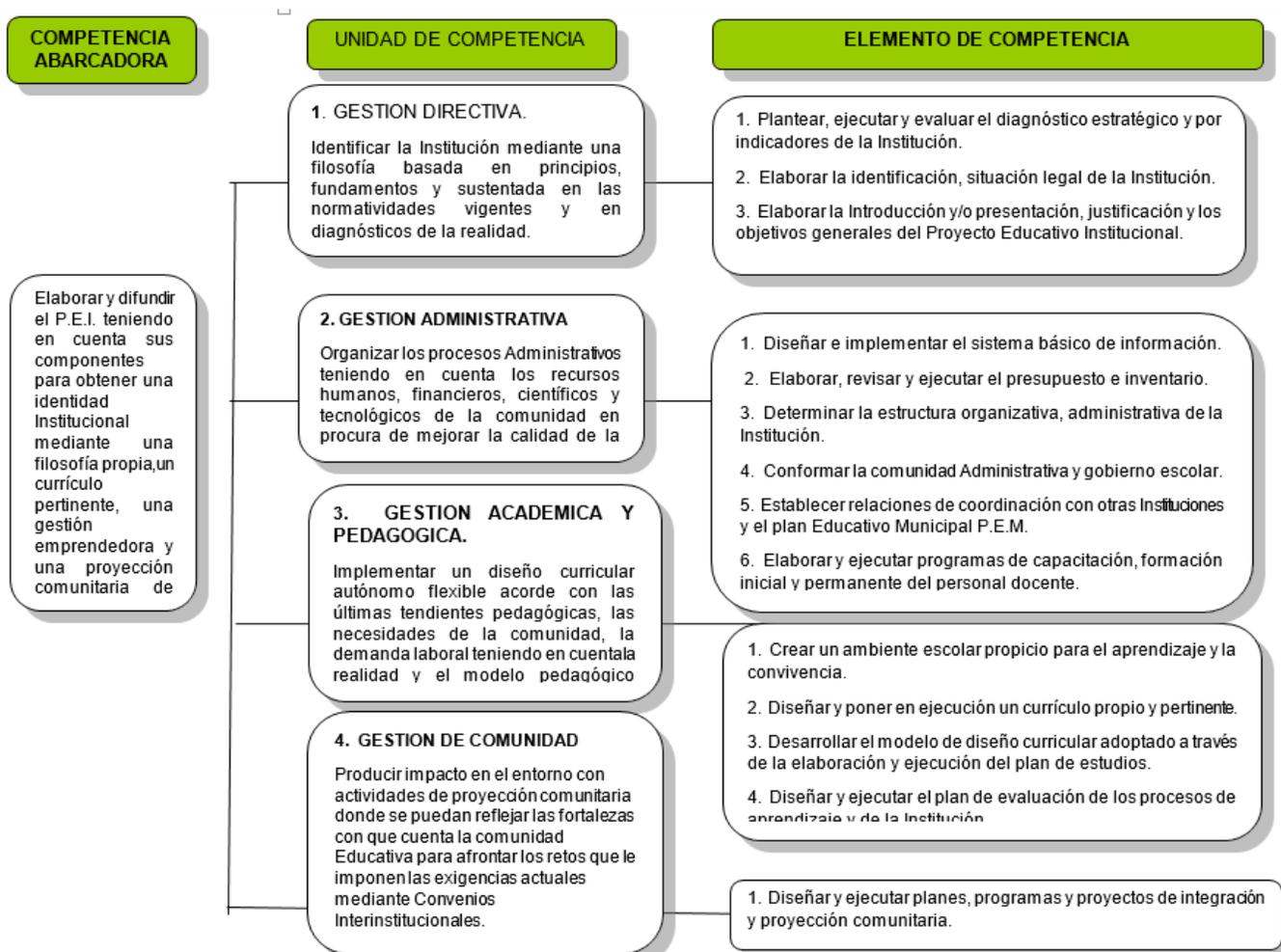
El Instituto Técnico Nacional de Comercio está encaminado a ofrecer una formación integral de sus estudiantes, un trabajo pedagógico intensivo en los procesos de desarrollo físico y motriz, la habilidad práctica, la experiencia corporal kinestésica y la inteligencia espacial, en donde lo cognitivo: conocer al ser humano su mundo circundante para interactuar en él para transformarlo, descubrirlo y comprenderlo y disfrutarlo; lo comunicativo: apropiar la capacidad de las significaciones con el fin de adquirir autonomía de juicios. Lo ético: formar en el deber ser y deber hacer basados en la libertad, la justicia social, la tolerancia y solidaridad. Lo espiritual: tener capacidad en la subjetividad, en la interioridad y en la conciencia, manifestándose en su voluntad e inteligencia y lo estético: que el niño o la niña puedan exteriorizar su sensibilidad para transformar creativamente, valores y

⁶ INSTENALCO. Op. cit.

disfrutar diferentes contextos⁷.

1.4. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI)

Figura 1. Mapa funcional del PEI.



Fuente: PEI, 2018⁸.

⁷ Ibid.

⁸ Proyecto Educativo Institucional (PEI). 2018

1.5. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN

Los objetivos generales que se proponen como enunciados de actividades integrales buscan formalizar los compromisos que van a ser adquiridos por el Instituto Técnico Nacional de Comercio con la comunidad educativa a través del ofrecimiento del servicio educativo de educación formal para los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica.

1.5.1. Objetivos Específicos de la Educación Preescolar.

- El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.
- El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lectoescritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.
- El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.
- La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.
- El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia.
- La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.
- El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social.
- El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.
- La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio.
- La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

1.5.2. Objetivos Específicos de la Educación Básica

- Proporcionar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.

- Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente.
- Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana.
- Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua.
- Fomentar el interés y el desarrollo de actividades hacia la práctica investigativa.
- Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

1.5.3. Objetivos específicos de la educación media técnica.

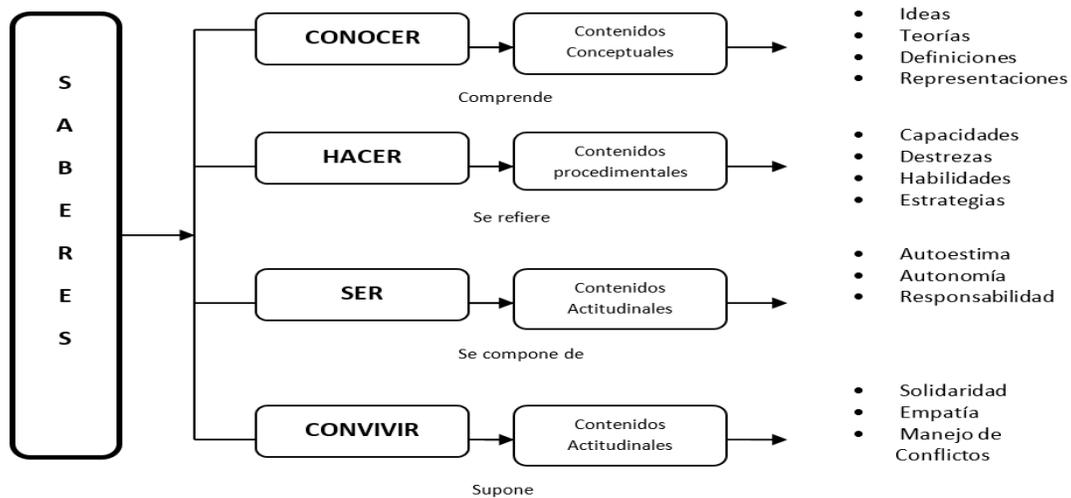
Son objetivos específicos de la educación media técnica:

- La capacitación básica inicial para el trabajo.
- Desarrollar las competencias laborales generales y específicas que lo capaciten para ingresar al mundo laboral.
- Prepararse adecuadamente para lograr vincularse al sector productivo en la modalidad técnica de la institución.
- Lograr una formación adecuada en los objetivos de educación media académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior⁹.

⁹ PEI. Op. cit.

1.6. ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA O PEDAGÓGICA

Figura 2. Saberes del Instituto Técnico Nacional de Comercio



Fuente: PEI, 2018.

Los docentes organizan sus actividades de evaluación para cada periodo, teniendo en cuenta los parámetros y porcentajes establecidos:

Figura 3. Matriz de evaluación del Instituto Técnico Nacional de Comercio.



Fuente: PEI, 2018.

1.7. DEFINICIÓN DEL SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACIÓN (SIE).

Para definición del SIE, es importante establecer las condiciones que permitan su desarrollo y aplicación en el ámbito institucional así:

El SIE hace parte del Proyecto Educativo Institucional y se rige por los criterios establecidos en su horizonte institucional y las normas estipuladas en la Ley 115 de 1994, y de igual manera contempla la organización de áreas y asignaturas establecidas en el Plan de Estudios así:

Tabla 1. Plan de estudios de los grados de Básica Primaria y Básica Secundaria.

Nivel	Áreas	Asignaturas	Intensidad Horaria Semanal
Básica primaria	Matemática	Matemáticas	3 horas

Nivel	Áreas	Asignaturas	Intensidad Horaria Semanal
(1°, 2°, 3°, 4°, 5°)	Humanidades	Geometría	1 hora
		Estadística	1 hora
		Lengua castellana	4 horas
		INGLÉS	1 HORA
		LOC (lectura, ortografía, comprensión)	1 HORA
	Ciencias naturales	Biología	2 horas
		FÍSICA	1 HORA
		QUÍMICA	1 HORA
	Ciencias sociales	Sociales	4 horas
	Educación artística	Artística	1 hora
	Educación religiosa	Religión	1 hora
	Educación ética	Ética y valores	1 hora
	Educación física	Educación física	2 horas
	Tecnología e informática	Tecnología	1 hora
Básica secundaria (6°, 7°, 8°, 9°)	Matemática	Matemáticas	4 horas
		Geometría	1 hora
		Estadística	1 hora
	Humanidades	Lengua castellana	3 horas
		Inglés	3 horas

Nivel	Áreas	Asignaturas	Intensidad Horaria Semanal
		LOC (lectura, ortografía, comprensión)	1 hora
	Ciencias naturales	Biología	3 horas
		Física	1 hora
		Química	1 hora
	Ciencias sociales	Sociales	5 horas
	Educación artística	Artística	1 hora
	Educación religiosa	Religión	1 hora
	Educación ética	Ética y valores	1 hora
	Educación física	Educación física	2 horas
	Tecnología e informática	Tecnología	2 horas

Fuente: PEI, 2018.

Tabla 2. Plan de estudios de los grados de Media Técnica.

Nivel	Asignaturas	Intensidad Horaria Semanal
Media técnica	Matemáticas	3 horas
	Estadística	1 hora
	Filosofía	3 horas

Nivel	Asignaturas	Intensidad Horaria Semanal
	Sociales	1 hora
	Lengua castellana	3 horas
	Inglés	3 horas
	Biología	1 hora
	Física	3 horas
	Química	3 horas
	Artística	1 hora
	Religión	1 hora
	Ética y valores	1 hora
	Educación física	1 hora
	Tecnología	1 hora
	Modalidad comercial: técnico en comercio internacional	9 horas
	Modalidad comercial: técnico en contabilidad	9 horas

Fuente: PEI

1.8. ESTRATÉGIAS DE VALORACIÓN INTEGRAL DE LOS DESEMPEÑOS DE LOS ESTUDIANTES

La Evaluación del desempeño del estudiante se fundamenta en el trabajo integrado de los tres saberes constitutivos:

Saber: procesos cognitivos, contenidos conceptuales, estrategias cognitivas.

Saber hacer: procesos psicomotores, contenidos procedimentales, estrategias metodológicas.

Ser: procesos socio-afectivos, contenidos actitudinales, estrategias motivacionales.

De igual manera la valoración integral de los estudiantes, se realiza en un período de tiempo determinado mediante múltiples formas e instrumentos y busca reflejar de manera objetiva el nivel de desempeño en su proceso formativo, discriminado así:

Saber conocer: es aquella capacidad que permite al estudiante resolver con efectividad un problema o conflicto dentro del contexto donde está inmersa.

Saber hacer: es la habilidad que desarrolla el estudiante para ejecutar con precisión y asertividad procedimientos y acciones específicas para resolver un problema con planeación, regulación y evaluación.

Saber ser y convivir: es aquella actitud positiva que permite el desarrollo pleno y trascendente del estudiante para constituirse ciudadano honesto con capacidad de asumir retos, mantener el interés en el trabajo, considerarse importante en su gestión por sus dotes de convicción, responsabilidad y autonomía constituyéndose persona exitosa con un alto nivel de servicio y cooperación al otro.

Aplicando esta conceptualización se dinamiza en la realidad, teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

Saber conocer.

- Dominio de los contenidos disciplinarios.
- Resultados de pruebas internas y externas.
- Investigación, profundización e innovación del conocimiento.
- Dominio de las competencias básicas y específicas del campo disciplinar.
- Dominio epistemológico del campo disciplinar.

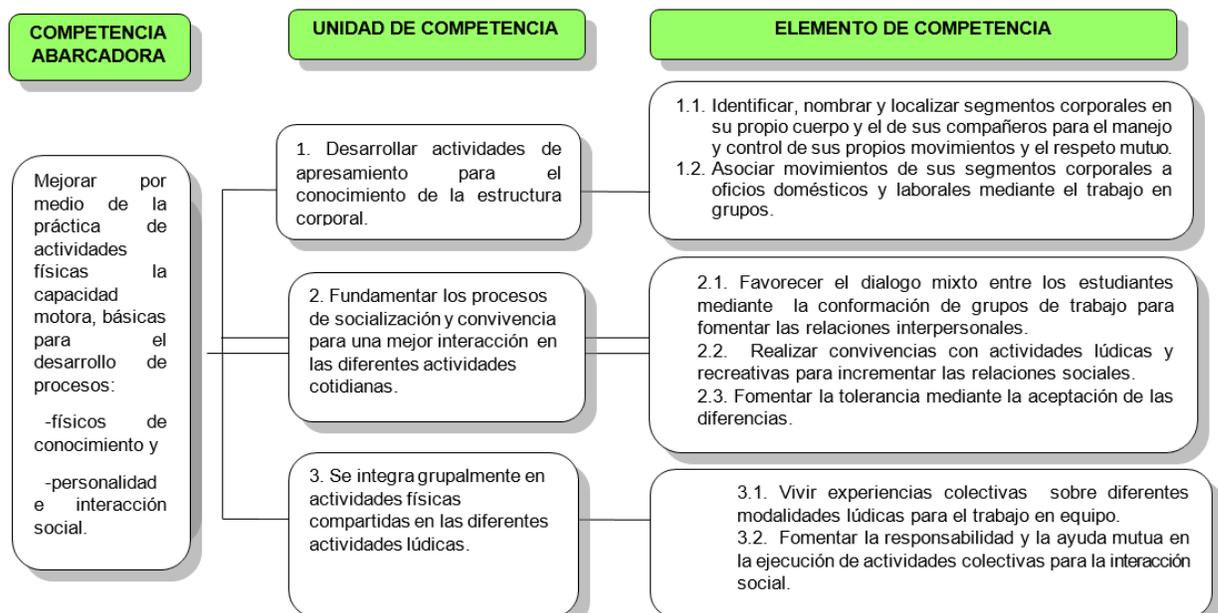
Saber hacer.

- Descripción de procesos.
- Resolución de problemas
- Realización de trabajos teórico – prácticos.
- Formulación de preguntas problémicas.
- Habilidad en la organización de elementos requeridos para la ejecución de trabajos y tareas.
- Habilidad en la ejecución de prácticas experimentales aplicables al conocimiento recibido.
- Participación en el desarrollo de guías e instrumentos del trabajo de equipo.
- Desarrollo de trabajos y compromisos con calidad.

Saber ser y convivir.

- Aplicación de normas de orden y seguridad.
- La recursividad en la adquisición de interiorización del conocimiento.
- Pertinencia y oportunidad en sugerir mejoras a todo nivel.
- Establecimiento de relaciones cordiales con compañeros y maestros.
- La puesta en práctica del respeto mutuo.
- La participación dinámica en los procesos de formación.
- Capacidad de servicio y acciones para el bien común.
- Cumplimiento de compromisos en su formación.
- El comportamiento de acuerdo con las normas.
- El comportamiento de integración grupal.
- La presentación personal.
- La autonomía en el proceso de formación.
- La conciencia de la importancia del trabajo grupal para el logro de objetivos¹⁰.

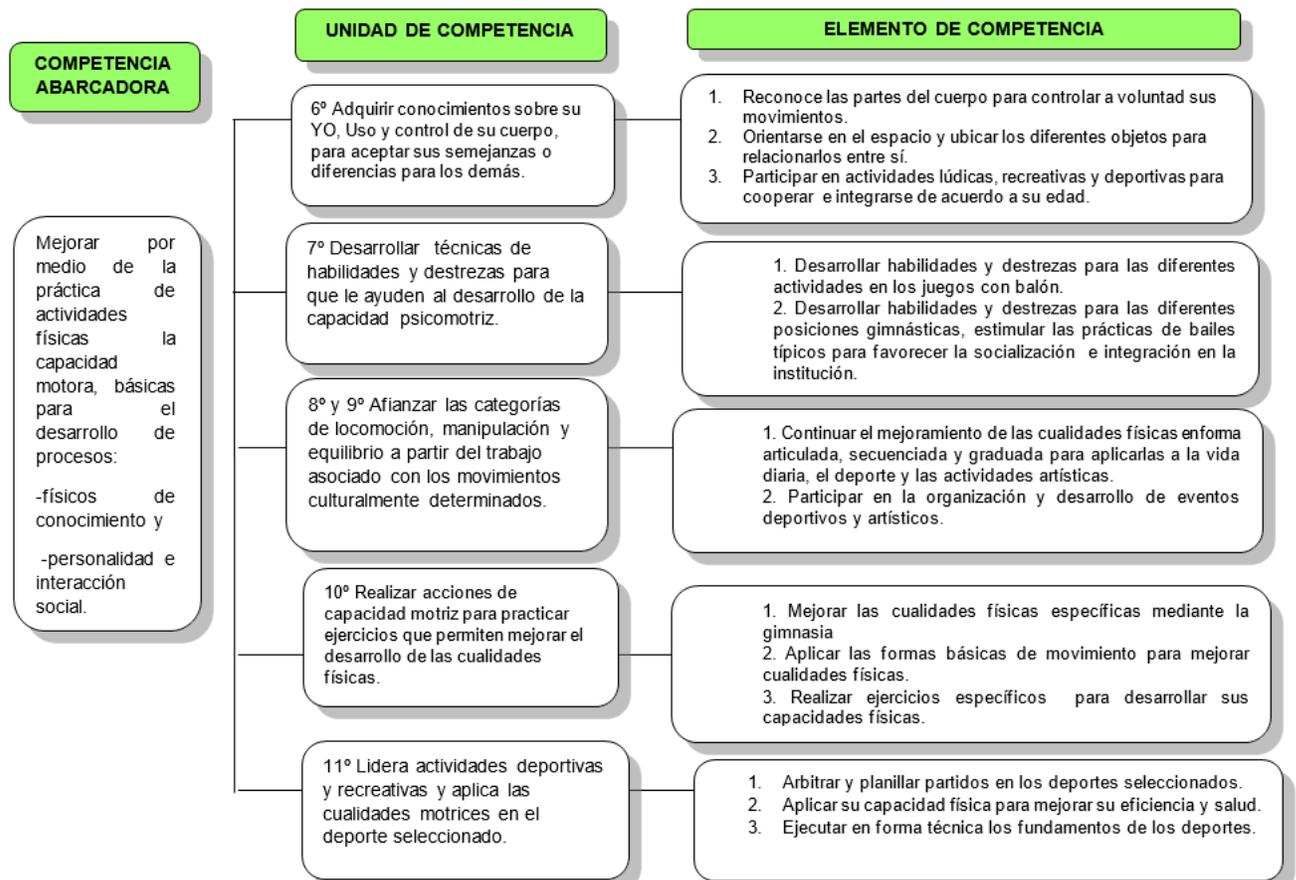
Figura 4. Mapa Funcional del Área de Educación Física. “Primaria”



Fuente: PEI, 2018.

¹⁰ PEI. Op. cit.,

Figura 5. Mapa Funcional del Área de Educación Física. Secundaria 6 a 11.



Fuente: PEI, 2018.

1.9. OBJETIVOS DEL PEI

1.9.1. Objetivos Generales.

- Operacionalizar los propósitos y mandatos educativos señalados por la constitución política, la ley general de la educación y las normas vigentes con el fin de propiciar una formación integrada para la vida universitaria, laboral y empresarial.
- Garantizar una educación integral apoyado en valores, normas y principios que contribuyan al desarrollo personal de niños y jóvenes, permitiéndoles ser factor de cambio para sí mismo, la familia y la sociedad.
- Diseñar mecanismos para el control, la evaluación y el seguimiento de todas las actividades: directivas, administrativas, curriculares y comunitarias con el fin de asegurar la calidad de la educación, el buen desempeño profesional de los docentes, directivos docentes, administrativos y la participación de los estudiantes en el desarrollo escolar y los procesos educativos.
- Caracterizar y determinar las necesidades propias de la diversidad y la vulnerabilidad de la población según las especificaciones del Municipio San José de Cúcuta para dimensionar la Gestión del Riesgo en el ámbito escolar con el fin de reducir y/o eliminar los mismos¹¹.

1.9.2. Objetivos Específicos.

- Diseñar estrategias que conlleven a la formación integral del educando mediante la apropiación de valores creativos, participativos, críticos y de justicia.
- Ofrecer una Educación integral dirigida a desarrollar la personalidad del individuo formándolo para la vida basada en el respeto a los derechos, resaltando los valores culturales y éticos; inculcando la protección y

¹¹ PEI. Op. cit.,

conservación del medio ambiente con espíritu de tolerancia, solidaridad y paz.

- Formar jóvenes capaces de tomar decisiones racionales y justas para que puedan afrontar la realidad social con acierto para vivir una democracia participativa y pluralista.
- Orientar el proceso educativo hacia la conformación del educando en términos de convivencia, honestidad, solidaridad y equidad, comprometiéndose con la comunidad a la que pertenece.
- Fomentar los valores cívicos, democráticos y participativos a través del rescate de las actividades que arraiguen la identidad nacional y latinoamericana.
- Promover la defensa de la vida en todas sus etapas, buscando los medios a su alcance para desarrollar el respeto a la vida a la familia y a la naturaleza.
- Incorporar y desarrollar las competencias laborales generales y específicas de la media técnica con miras a la formación de educandos competentes en su desempeño diario tanto en la vida personal como laboral o empresarial en el medio donde les corresponda.
- Desarrollar habilidades, destrezas, actitudes, valores que le permitan construir sus propios conocimientos para vincularse al sector comercial-empresarial - microempresarial, logrando ser una persona competente y competitiva para el mejoramiento de su calidad de vida y la de otros con la creación de formas y métodos para generar trabajo.
- Implementar un sistema de inclusión social que permita vincular a toda la comunidad educativa al proceso educativo buscando siempre el camino de la excelencia.
- Reconocer los factores de riesgo a que está expuesto el ITNC de Cúcuta
- Preparar a la comunidad educativa para la respuesta oportuna ante una calamidad para salvaguardar la vida¹².

¹² PEI. Op.cit.,

1.10. SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN

1.10.1. Escudo.

Tiene forma de terciario en barras cuyas diagonales parten del ángulo superior derecho formando tres segmentos: el superior de color amarillo, la franja central de color blanco y el segmento inferior de color verde. Este escudo va circundando por una franja blanca donde se lee “INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO”. En el centro del escudo va un caduceo con dos alas de fondo blanco y dos serpientes entrelazadas, emblema del comercio. Sobre el escudo una cinta con el lema “SABER ESTUDIO Y GLORIA”¹³.

Imagen 1. Escudo del Instituto Técnico Nacional de Comercio.



Fuente: INTENALCO, 2018.

¹³ INTENALCO. Op. cit.,

1.10.2. Bandera.

Está conformada por tres franjas horizontales: Superior color amarillo: Función primordial de la Institución que es la enseñanza comercial y la preparación para desempeñar cargos en el comercio. La del centro: Franja más angosta, de color blanco, significa la pulcritud, la honradez y la transparencia que de ostentar todo estudiante INSTENALQUISTA. La inferior: De color verde, que significa la esperanza, el futuro de la comunidad educativa NUESTROS SIGNOS DE IDENTIDAD compuesta por profesores, padres de familia y estudiantes¹⁴.

Imagen 2. Bandera del Instituto Técnico Nacional de Comercio.



Fuente: INTENALCO, 2018

1.10.3. Himno.

Poema escrito por: Prof. JUAN DE LA CRUZ CONTRERAS, y adaptado musicalmente por el maestro RAFAEL PINEDA SOLANO. Año 1962.

CORO....
Cantemos a la ciencia
Un Himno inmortal
Que sea del Instituto
La guía de libertad.

¹⁴ INTENALCO. Op. cit.,

I

Colombia, Patria grande
Espera de sus hijos
Expertos contadores
De técnicas sin par.
Que sepa en su diestra
Llevar el estandarte
Glorioso de las cuentas,
Con Ética y Moral.

II

Las aulas de enseñanza,
Cual templos de la ciencia,
Con cánticos sublimes
Invitan a estudiar
La Técnica Contable
Y el gran bachillerato,
Que forman nuestras mentes
Y dan la libertad.

III

Saber, Estudio y Gloria
Tendremos para siempre
Si aquí en el Instituto
Venimos a buscar
La fuente inagotable
De gran sabiduría,
Que en Anfona Divina
El Verbo Eterno da.

1.11. MISIÓN.

El Instituto Técnico Nacional de Comercio, es entidad de carácter oficial, que ofrece una educación técnica comercial con calidad, basada en la responsabilidad, liderazgo y honestidad buscando la formación integral en sus educandos¹⁵.

¹⁵ INTENALCO. Op. cit.,

1.12. VISIÓN.

El Instituto Técnico Nacional de Comercio en el 2.021, aspira a nivel local, regional y nacional, ser un referente de excelencia y un foco de irradiación de hábitos intelectuales y morales, logrando que los estudiantes formados en sus aulas, se distingan por sus competencias cognitivas, ciudadanas, comunicativas y laborales. Con sentido de solidaridad, de ética y servicio responsable, líderes en el emprendimiento y realización de proyectos que le permitan el aprovechamiento de los recursos y el cuidado y preservación del medio ambiente, elevando su calidad de vida, la de su familia y la de su entorno¹⁶.

1.13. PERFIL DEL ESTUDIANTE.

El Instituto Técnico Nacional de Comercio a través de sus principios filosóficos perfila unos parámetros para que el estudiante pueda afrontar los nuevos y continuos cambios que se imponen en esta sociedad de la información y del conocimiento donde todas las personas se ven en la imperiosa necesidad de adquirir unas competencias personales sociales y académicas y siguiendo los pilares de la educación formulados por la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, por ende, la práctica pedagógica se orienta para formar a un estudiante con competencias para: Aprender a ser: Que les permita desarrollar la personalidad para actuar con una capacidad cada vez mayor de autonomía, de juicio y de responsabilidad. Aquí se desarrollan competencias como el autoconocimiento y la capacidad de autocrítica, el auto concepto y la autoestima, la adaptación a circunstancias cambiantes, la disposición a aprender y desaprender, el control emotivo y del estrés, la inteligencia emocional, la curiosidad y gusto por aprender, interpretar y analizar con pensamiento crítico y abierto; la responsabilidad y la flexibilidad en las actuaciones. Aprender a saber, conocer: Consiste en compaginar una cultura amplia con la posibilidad de estudiar a fondo algunas materias, y aprender a aprender para poder seguir este proceso a lo largo de toda la vida; dicho de otra forma, en aprender a conocer el mundo que nos rodea. En este aprendizaje se incluyen la cultura, los conocimientos, las ideas, los instrumentos, las formas de comunicación, las normas, los valores, la observación, la lectura, la búsqueda de información relevante, la construcción del

¹⁶ INTENALCO. Op. cit.,

conocimiento, el autoaprendizaje , las técnicas y hábitos de estudio, la reflexión, el aprendizaje continuo, los idiomas y los avances técnicos para una formación laboral y empresarial. Aprender hacer: Manera para poder afrontar las diversas situaciones que se presenten. Aquí se incluyen competencias como la iniciativa en la toma de decisiones, la perseverancia y la atención continuada, la actitud creativa, la motivación y la buena disposición a asumir riesgos, la resolución de problemas, el uso eficiente de recursos, la utilización de técnicas y conocimientos, los buenos hábitos de trabajo para responder a los retos de una sociedad globalizada, dinámica y cambiante. Aprender a convivir, a vivir juntos: Conociendo y comprendiendo mejor a los demás. En este aprendizaje tendremos que desarrollar competencias como expresarse, hablar, escribir, presentar trabajos, comunicarse, escuchar, dialogar, comprender, afirmarse, negociar, tener empatía, persuadir, respetar a las personas y a la diversidad, cooperar, trabajar en equipo, participar en la vida democrática de la comunidad demostrando así su grado de formación en competencias ciudadanas y demás competencias necesarias en su diario vivir. Muchos de estos aprendizajes, se logran con esfuerzo personal; de ahí la importancia de adquirir hábitos y comportamientos académicos y de estudio. Con este esfuerzo constante se aprende a pensar, observar, analizar, organizar, en otras palabras, a ser eficaz. Y es con la eficacia en el trabajo diario como el estudiante conseguirá SER¹⁷.

1.14. PERFIL INSTITUCIONAL.

La acción educativa en el Instituto Técnico Nacional de Comercio retoma los principios de la Educación Colombiana que orienta la educación para los niños y los jóvenes que buscan lograr en el estudiante lo siguiente:

- Desarrollo Humano Integral, según el cual el niño o joven, independientemente del nivel educativo alcanzado o de otros factores como edad, género, raza, ideología o condiciones personales, es un ser en permanente evolución y perfeccionamiento, dotado de capacidades y potencialidades que lo habilitan como sujeto activo y participante de su proceso educativo, con aspiración permanente al mejoramiento de su calidad de vida.
- Pertinencia, según el cual se reconoce que el niño o joven posee conocimientos, saberes, habilidades y prácticas, que deban valorarse e incorporarse en el desarrollo de su proceso formativo.

¹⁷ INTENALCO. Op. cit.,

- Flexibilidad, según el cual las condiciones pedagógicas y administrativas que se establezcan se deberán atender al desarrollo físico y psicológico del niño o del joven, así como a las características de su medio cultural, social y económico de acuerdo con la ley de Infancia y Adolescencia.
- Participación según el cual el proceso formativo de los niños y adultos debe desarrollar su autonomía y sentido de responsabilidad que les permita actuar creativamente en las transformaciones económicas, sociales, políticas, científicas y culturales, y ser partícipe de los mismos.
- Además se tiene en cuenta los principios de validez universal, que sustentan la esencia y consistencia de los diferentes procesos como son: integridad, sustentabilidad y viabilidad económica, interculturalidad, solidaridad, autonomía y desarrollo sostenible.
- Análisis Crítico: pretende que el estudiante desde su conocimiento aborde o perciba el entorno que lo rodea y desde esa posición resuelva sus problemas.
- Autonomía: Eje central de los procesos administrativos y curriculares. Base creativa para la toma de decisiones.
- Identidad: A través de las actividades se propicia el sentido de pertenencia y el compromiso en el mejoramiento de la institución y el entorno social. • Igualdad: Promueve las oportunidades sin distinción de raza, religión, condición social y la no diferencia intelectual e ideología.
- Investigación: Con su ejercicio permanente permite el conocimiento científico de la realidad para transformarla.
- Comunión: Se debe crear un ambiente de convivencia, amistad y trabajo, en busca de un trabajo integral que logren buenos resultados para la comunidad educativa.
- Eficacia: que se logre la realización de las actividades programadas por la Institución; que en los recursos de la Institución se les utilice adecuadamente para lograr los objetivos esperados y efectos satisfactorios.
- Comunicación: Que todos los miembros de la comunidad educativa tenga conocimiento de las actividades, planes, programas, proyectos y cronograma general a desarrollar.
- Legalidad: Todas las actividades de la institución deben desarrollarse dentro del marco legal establecido dentro de la autonomía institucional¹⁸.

¹⁸ INTENALCO. Op. cit.,

1.15. PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES.

Los proyectos pedagógicos trasversales que nos da el ministerio de educación nacional son cuatro:

- Estilos de vida saludable
- Proyectos ambientales escolares (PRAE)
- Programa de educación para la sexualidad y construcción de la ciudadanía (PESCC)
- Programa de educación para el ejercicio de los derechos humanos.

El Instituto Técnico Nacional De Comercio sede B de Cúcuta Norte de Santander, trabaja estos proyectos pedagógicos en cada área respectiva del tema, es decir, cada proyecto va de la mano con una área, por ejemplo, Estilos de vida saludable va de la mano con la Educación Física y con Biología, en estas asignaturas es donde se trabaja estos proyectos trasversales, se les habla a los estudiantes lo que es llevar una vida sana, comer saludable, los beneficios en nuestro cuerpo y la importancia del deporte.

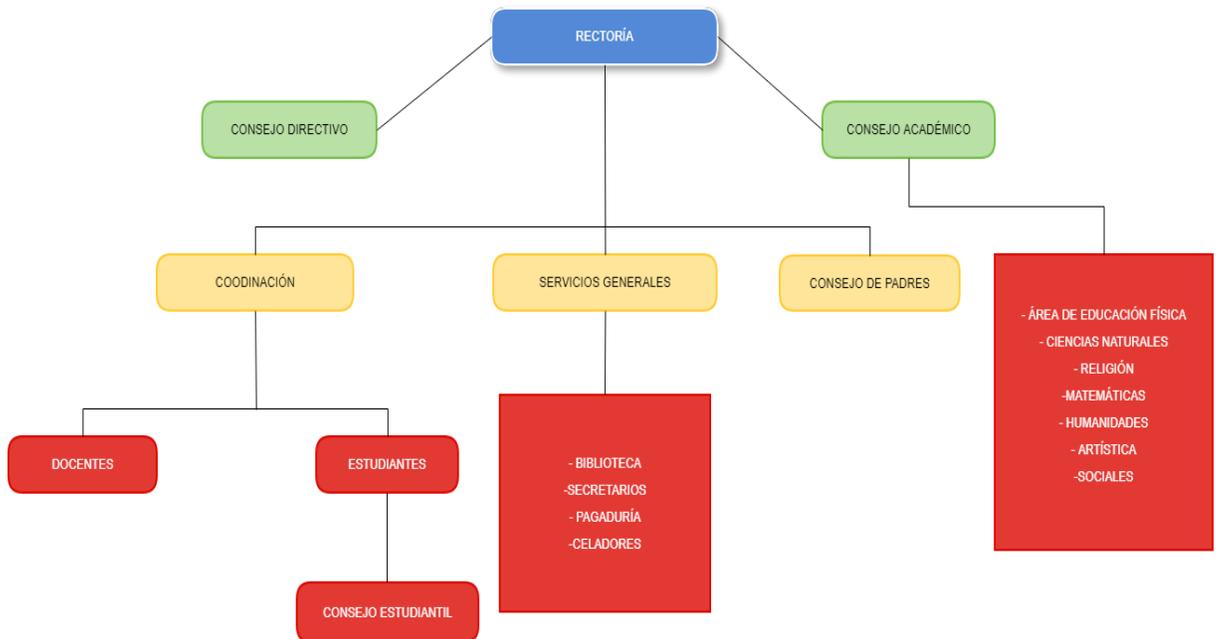
El PRAE se trabaja con materias como educación ambiental, ciencias naturales y ética. El PESCC se trabaja en Biología específicamente cuando se llega al tema de sistema reproductor. Y por último La educación de los derechos humanos se trabaja en ciencias sociales.

El Colegio INSTENALCO, trabaja estos proyectos pedagógicos trasversales junto con sus materias, es decir que en matemáticas, física o geometría entre otras materias que no van ligadas con estos temas los proyectos trasversales no se tocan para nada¹⁹.

¹⁹ INTENALCO. Op. cit.,

1.16. COMPONENTE ADMINISTRATIVO.

Figura 6. Organigrama del Instituto Técnico Nacional de Comercio.



Fuente: INTENALCO, 2018.

1.17. GOBIERNO ESCOLAR.

Conformación del gobierno escolar. Cada establecimiento educativo del Estado tendrá un gobierno escolar conformado por el rector, el Consejo Directivo y el Consejo Académico²⁰.

²⁰ INTENALCO. Op. cit.,

1.18. MANUAL DE CONVIVENCIA.

1.18.1. Principios generales.

El manual de convivencia tendrá como principios orientadores los siguientes:

- a. MANUAL DE CONVIVENCIA. Es un acuerdo colectivo expresado en compromisos que asume cada uno de los miembros de la Comunidad Educativa con el objetivo primordial de crear y favorecer ambientes propicios para el desarrollo de la personalidad y la convivencia armónica.
- b. DIGNIDAD HUMANA. Cada miembro de la Comunidad Educativa INSTENALQUISTA asume este manual con la convicción de que más allá de cualquier norma, está la dignidad de la persona humana.
- c. PARTICIPACION DEMOCRATICA. Todos los miembros de la Comunidad Educativa participaran democráticamente, según su competencia, en la toma de decisiones para la búsqueda del bien común, basados en el respeto por la palabra del otro, el pluralismo y la tolerancia.
- d. CONCERTACION. En todo caso se buscan mecanismos, internos de conciliación para la resolución de los conflictos que se presenten entre los miembros de la Comunidad Educativa.
- e. LIBERTAD. Es construir una disciplina fundamentada en la capacidad de decidir y actuar libre pero responsablemente teniendo como referencia el presente Manual de Convivencia.
- f. ANALISIS CRÍTICO. El integrante de la comunidad Educativa desde su conocimiento debe abordar o percibir el entorno que lo rodea y desde esa posición resolverá sus problemas y generará cambios²¹.

²¹ INTENALCO. Op. cit.,

1.18.2. Objetivos.

Este Manual de Convivencia tiene por objeto:

- a. Fortalecer la integración y calificación de la comunidad educativa, creando ambientes de comunicación democrática, de participación, equidad y justicia.
- b. Promover el desarrollo de una sólida cultura de creación y construcción social, a través de la proactividad en las relaciones de sus integrantes.
- c. Propiciar cambios que permitan mejorar las relaciones interpersonales, desde el compartir afectos, respetar ideas, opiniones del otro y propiciar la Comunicación afectiva.
- d. Establecer criterios básicos para la toma de decisiones relacionadas con la vida de la comunidad INSTENALQUISTA.
- e. Desarrollar la voluntad para enriquecer el espíritu de superación buscando su autonomía en la toma de decisiones con juicio, criterio, responsable, creativo y capacidad de liderazgo.
- f. Proporcionar un instrumento de información para el conocimiento, análisis y reflexión sobre las exigencias que implica el ser miembro de la Comunidad INSTENALQUISTA y que actúe en consecuencia.
- g. Determinar y cualificar procedimientos de manejo comportamental.
- h. Prever las oportunidades que faciliten a los integrantes de la comunidad Educativa reconocer sus errores para enmendar y asumir las consecuencias de sus actos²².

²² INTENALCO. Op. cit.,

Figura 7. Calendario escolar/cronograma.

CALENDARIO ACADÉMICO 2018 SEM CUCUTA – (RESOLUCION 2133- 31 OCT. 2017)																												
DIAS MES	1ª SEMANA					2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA					5ª SEMANA					PERIODO DIAS HABILES		
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V			
ENE						8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31				1º P 49 DIAS	
FEB				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28					
MAR				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	SEMANA SANTA		
ABR	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30							2º P 45 DIAS
MAY		1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31				
JUN				1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29				
JUL	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31					3º P 46 DIAS	
AGT			1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31			
SEP	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28								
OCT	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31			4º P 47 DIAS		
NOV				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	FIN		
DIC	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14																		

Mg. ZOCIMO RAMIREZ MANTILLA. RECTOR. BONDON2018-COORDINACION INSTENALCO

Fuente: INTENALCO, 2018.

1.19. PLANTA FÍSICA.

El Instituto Técnico Nacional de comercio consta con una planta física de:

- 15 aulas.
- 1 salón de profesores.
- 1 coordinación.
- 1 baño de profesores
- 2 baños para niños y niñas
- 1 salón de aseo.
- 1 salón para el sonido.
- 1 almacén.
- 1 salón de fotocopias.
- 2 casetas o tiendas escolares.

- 1 patio para transición.
- 1 coliseo.
- 5 escalinatas.

1.20. RECURSOS Y EQUIPAMIENTO.

El Instituto Técnico Nacional de Comercio consta con recursos y equipamientos como:

- 13 balones de baloncesto, los cuales solo sirven 4.
- 8 aros.
- 4 balones de microfútbol pinchados.
- 4 balones de voleibol pinchados.
- 1 colchoneta para gimnasia.
- 1 tula para balones.
- 8 palitos
- 2 bolsas con raquetas de juguete, pinos de bolos y pelotas de plástico.
- 53 conos entre buenos y malos.
- 23 tableros de ajedrez con sus respectivas fichas.

El Colegio Nacional de Comercio cuenta aproximadamente con 680 entre pupitres y sillas para los niños y profesores, también con 15 tableros acrílicos.

1.21. CAMPOS DEPORTIVOS

Cuenta con un coliseo con cancha de microfútbol y baloncesto, dos arcos no reglamentarios y dos tableros de baloncesto. La demarcación de la cancha no se ve, ni la de microfútbol, ni la de baloncesto²³.

²³ INTENALCO. Op. cit.,

2. COMPONENTE PEDAGÓGICO

2.1. PLAN DE ASIGNATURA Y SUS DIMENSIONES.

Ilustración 1. Plan de área primero – segundo periodo, grado tercero de primaria.


INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO
LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO DE CARÁCTER OFICIAL
 SEGÚN RESOLUCIÓN No.000707 DE 27 ABRIL DE 2009
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL
 DANE 154001000010 NIT: 89051113-3

PLAN DE AREA

AREA: Educación Física ASIGNATURA: Ed. Física GRADO: Tercero PERIODO: Primero - Cuarto AÑO: 2017

EJES TEMATICOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
1- ESQUEMA CORPORAL	1- Independencia segmentaria 2- Ajuste postural	1- Diferencia el lado izquierdo del lado derecho. 2- Reconoce las extremidades superiores e inferiores.	<ul style="list-style-type: none"> Se realizan juegos y actividades que requieren de coordinación dinámica general y segmentaria en forma segura y precisa 	<ul style="list-style-type: none"> Humanos Patio de juegos Grabadora C.D.
3- COORDINACION 1	1- Educación rítmica 2- Coordinación ojo-mano 3- Coordinación ojo-ple 4- Coordinación y juegos con elementos 5- Formas básicas de movimiento: Caminar, correr	1- Controla en forma coordinada trayectorias y distancias en diferentes direcciones con la ayuda de elementos 2- Desarrolla habilidades y destrezas para la conducción, pase y recepción de la pelota en juegos sencillos de conjunto. 3- Emplea las habilidades básicas de locomoción como medio para realizar actividades de la cotidianidad	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de ejercicios básicos que permitan la coordinación ojo-mano y ojo-ple. Ejecución de ejercicios para la conducción y recepción del balón. Desarrollo de actividades como juegos de competencia <p style="text-align: center;"> INSTENALCO <small>Secretaría de Educación Municipal</small> COLOMBIA </p>	<ul style="list-style-type: none"> Humanos Patio de juegos Grabadora C.D. Lazo pelota

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 2. Plan de área tercer – cuarto periodo, grado tercero de primaria.



INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMPETICIÓN
 LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO DE CARÁCTER OFICIAL
 SEGÚN RESOLUCION No.000707 DE 27 ABRIL DE 2009
 SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL
 DANE 154001000010 NIT: 89051113-3

PLAN DE AREA

AREA: Educación Física ASIGNATURA: Ed. Física GRADO: Tercero PERIODO: Primero - Cuarto AÑO: 2017

EJES TEMATICOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
4- COORDINACION 2	1- Formas básicas de movimiento Saltos y saltos con el lazo	1- Desarrolla habilidades y destrezas para el salto sucesivo con lazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de ejercicios de salto con el lazo • Saltar con pies juntos • Saltar alternando sus piernas • Saltar adelante y atrás y viceversa 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Espacios físicos • Lazos • Grabadora
5- COORDINACION 3	1- Formas básicas de movimiento: Rodar, empujar, trepar. 2- Juegos pre-deportivos: Carreras, saltos. Lanzamientos.	1- Utiliza las habilidades motrices básicas de locomoción en juegos, ejercicios y actividades atléticas que impliquen su utilización	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios que requieran movimientos de rodar, empujar y trepar. • Desarrollo de juegos y competencias. • Ejercicios de carreras • Saltos con obstáculos 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Espacios físicos • Lazos • Grabadora • Objetos de obstáculos

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 3. Plan de área primer periodo, grado cuarto de primaria.



INSTITUCION EDUCATIVA
 INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIALIZACION DE FUNCIONAMIENTO DE CARACTER OFICIAL
 SEGÚN RESOLUCIÓN N° 000707 DEL 27 DE ABRIL DE 2009
 SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL
 DANE 154001000010-01 NIT 890501113-3

PLAN DE AREA

AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE ASIGNATURA: EDUCAC. FISICA GRADO: 4° SEDE: B PERIODO: 1 AÑO: 2017
 DOCENTE: JANETH VILLAMIL GUATIBONZA, AURORA CONTRERAS AVENDAÑO, HERNANDO VERA DEL REAL
 ROSA DELIA AMAYA, LIZA SMITH SANCHEZ GALLARDO, ISABEL YAÑEZ ORDOÑEZ.

EJES TEMATICOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
1.CUALIDADES FÍSICAS	Fuerza Agilidad Coordinación Resistencia Velocidad	Identifica y diferencia las valencias físicas como resistencia, fuerza, velocidad y agilidad en la aplicación secuencial de ejercicios, manteniendo el control y ritmo de su cuerpo.	Ejercicio de calentamiento. Ejercicios de estiramiento Rondas Dinámicas Juego libre Juego dirigido	HUMANOS: Docentes, estudiantes FISICOS: Cuerdas Bastones Conos TECNOLOGICOS: Internet.

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 4. . Plan de área segundo periodo, grado cuarto de primaria.



INSTITUCION EDUCATIVA
 INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO DE CARACTER OFICIAL.
 SEGÚN RESOLUCIÓN N° 000707 DEL 27 DE ABRIL DE 2009
 SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL
 DANE 154001000010-01 NIT 890501113-3

PLAN DE AREA

AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE ASIGNATURA: EDUCAC. FISICA GRADO: 4° SEDE: B PERIODO: 2 AÑO: 2017

DOCENTE: JANETH VILLAMIL GUATIBONZA, AURORA CONTRERAS AVENDAÑO, HERNANDO VERA DEL REAL

ROSA DELIA AMAYA, LIZA SMITH SANCHEZ GALLARDO, ISABEL YAÑEZ ORDOÑEZ.

EJES TEMATICOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
INCREMENTA SU COORDINACIÓN DINÁMICA Y EXPERIMENTA NUEVAS FORMAS DE JUEGO.	Marcha Giros Ritmo, equilibrio Formación Hilera, fila	Mejorar y desarrollar las cualidades mediante la práctica de la marcha, los giros, el ritmo, equilibrio, formación, hileras y filas.	Ejercicio de calentamiento. Ejercicios de estiramiento Ejercicios con cuerdas y bastones. Rondas Dinámicas Juego libre Juego dirigido	HUMANOS: Docentes, estudiantes FISICOS: Cuerdas Bastones Conos TECNOLOGICOS: Internet.

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 5. . Plan de área tercer periodo, grado cuarto de primaria.



INSTITUCION EDUCATIVA
 INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIALIZACION DE FUNCIONAMIENTO DE CARACTER OFICIAL.
 SEGÚN RESOLUCIÓN N° 000707 DEL 27 DE ABRIL DE 2009
 SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL
 DANE 154001000010-01 NIT 890501113-3

PLAN DE AREA

AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE ASIGNATURA: EDUCAC. FISICA GRADO: 4° SEDE: B PERIODO: 3 AÑO: 2017

DOCENTE: JANETH VILLAMIL GUATIBONZA, AURORA CONTRERAS AVENDAÑO, HERNANDO VERA DEL REAL

ROSA DELIA AMAYA, LIZA SMITH SANCHEZ GALLARDO, ISABEL YAÑEZ ORDOÑEZ.

EJES TEMATICOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
COMBINA PATRONES MOTRICES CON FUNDAMENTOS BÁSICOS DEPORTIVOS.	<p>MICROCROFUTBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentación • Conducción del balón • Pases • Ejercicios prácticos <p>BALONCESTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentación • Conducción del balón • Pases • Ejercicios prácticos 	<p>Practica con agrado formas y jugadas derivadas del baloncesto y el microfútbol.</p> <p>Demostrar capacidad y destreza en posiciones básicas, desplazamiento con el balón y coordinación ojo mano por golpeo directo en juegos con sus compañeros de clase para su desarrollo físico y emocional.</p> <p>Acepta y aplica normas durante el desarrollo del juego y lo valora como medio de socialización.</p> <p>Se presenta puntualmente a clase debidamente uniformado y posee hábitos adecuados de aseo, orden y presentación personal.</p>	<p>Ejercicio de calentamiento.</p> <p>Ejercicios de estiramiento</p> <p>Ejercicios con cuerdas y bastones.</p> <p>Rondas Dinámicas</p> <p>Manipulación de balones al contorno de diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Desplazamiento individual y por parejas.</p> <p>Juego libre</p>	<p>HUMANOS:</p> <p>Docentes, estudiantes</p> <p>FISICOS:</p> <p>Cuerdas Bastones Conos</p> <p>TECNOLOGICOS:</p> <p>Internet.</p>
			Juego dirigido	

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 6. . Plan de área cuarto periodo, grado cuarto de primaria.



INSTITUCION EDUCATIVA
 INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO DE CARACTER OFICIAL
 SEGÚN RESOLUCIÓN N° 000707 DEL 27 DE ABRIL DE 2009
 SECRETARÍA DE EDUCACION MUNICIPAL
 DANE 154001000010-01 NIT 890501113-3

PLAN DE AREA

AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE ASIGNATURA: EDUCAC. FISICA GRADO: 4° SEDE: B PERIODO: 4 AÑO: 2017

DOCENTE: JANETH VILLAMIL GUATIBONZA, AURORA CONTRERAS AVENDAÑO, HERNANDO VERA DEL REAL

ROSA DELIA AMAYA, LIZA SMITH SANCHEZ GALLARDO, ISABEL YAÑEZ ORDOÑEZ.

EJES TEMATICOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
COMBINA PATRONES MOTRICES CON FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA DANZA.	Danzas. Danzas de las diferentes regiones del país. <ul style="list-style-type: none"> • Cumbia • Bambuco • Salsa 	Practicar con agrado diferentes danzas folclóricas del país. Reconocer aspectos generales del folclor colombiano. Crear esquemas básicos rítmicos y de marcha de acuerdo a instrucciones dadas en clase.	Ejercicio de calentamiento. Ejercicios de estiramiento Ejercicios con cuerdas y bastones. Rondas Dinámicas Desplazamiento individual y por parejas. Juego libre Juego dirigido	HUMANOS: Docentes, estudiantes FISICOS: Grabadora y c.d. TECNOLOGICOS: Internet.

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 8. . Plan de área segundo periodo, grado quinto de primaria.



AREA: EDUCACION FÍSICA.
DOCENTE: LUIS EDER BONILLA ORTEGA

INSTITUCION EDUCATIVA
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO DE CARÁCTER
OFICIAL SEGÚN RESOLUCIÓN No.000707 DE 27 DE ABRIL DE 2009 SECRETARÍA EDUCACIÓN MUNICIPAL.
DANE 154001000010-01 NIT: 890501113-3

PLAN DE AREA
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. GRADO QUINTO
PERIODO: SEGUNDO

AÑO: 2.018

EJE TEMATICO	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
EJERCICIOS EQUILIBRIO, COORDINACION Y AGILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimiento del tronco ✓ Ejercicios de equilibrio ✓ Ejercicios de brazos y piernas ✓ Ejercicios en parejas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resalto el interés de la disciplina y la perseverancia en la ejecución de las tareas gimnásticas. ➤ Desarrollo habilidades y destrezas motoras de la ejecución de ejercicios gimnásticos. ➤ Destaca la importancia de la organización del trabajo gimnástico para prevenir accidentes. ➤ Realiza trabajo en equipo junto a sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar movimientos rítmicos utilizando lazos y balones en parejas. • Organizar un esquema en grupos de a cinco teniendo en cuenta las indicaciones dadas. • Realizar ejercicios dirigidos en la colchoneta teniendo en cuenta las indicaciones para evitar accidentes. • Ejecutar con coordinación y destreza movimientos corporales utilizando diferentes materiales deportivos. 	Ula - ulas, colchonetas, conos Lazos.

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 9. Plan de área tercer periodo, grado quinto de primaria.



INSTITUCION EDUCATIVA
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
 LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO DE CARÁCTER
 OFICIAL SEGÚN RESOLUCIÓN No.000707 DE 27 DE ABRIL DE 2009 SECRETARÍA EDUCACIÓN MUNICIPAL.
 DANE 154001000010-01 NIT: 890501113-3

AREA: EDUCACION FÍSICA
 DOCENTE: LUIS EDER BONILLA ORTEGA

PLAN DE AREA
 ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
 PERIODO: TERCERO

GRADO QUINTO

AÑO: 2.018

EJE TEMATICO	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
PRACTICA DEPORTIVA DE BALONCESTO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recepción y conducción del balón ✓ El pase ✓ El arribe (peloteo) ✓ Lanzamiento al cesto (aro) ✓ Jugar al baloncesto 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta correctamente los ejercicios encaminados al deporte del baloncesto ➤ Identifica los fundamentos básicos del baloncesto ➤ Practica el deporte del baloncesto ➤ Desarrolla la práctica de lanzamiento al aro. ➤ Juega en equipo para la práctica del baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar correctamente el lanzamiento y pivoteo del balón de básquet con un compañero. • Reconocer y aplicar acertadamente los fundamentos básicos del baloncesto en la cancha. • Participar activamente en los mini-encuentros basqueteros con los demás grupos de la institución, siguiendo las normas. 	Balón de baloncesto, cancha baloncesto, pito y cronómetro

Fuente: INTENALCO, 2018.

Ilustración 10. Plan de área cuarto periodo, grado quinto de primaria.



AREA: EDUCACION FISICA
DOCENTE: LUIS EDER BONILLA ORTEGA

INSTITUCION EDUCATIVA
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO DE CARÁCTER
OFICIAL SEGÚN RESOLUCIÓN No.000707 DE 27 DE ABRIL DE 2009 SECRETARIA EDUCACIÓN MUNICIPAL.
DANE 154001000010-01 NIT: 890501113-3
PLAN DE AREA
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES.
PERIODO: CUARTO.

GRADO QUINTO

AÑO: 2.017

EJE TEMATICO	CONTENIDOS	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACION	RECURSOS
ESQUEMA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresión corporal ✓ Danza folclórica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Contribuyo a mejorar mi expresión rítmica a través de la danza ➤ Realizo y practico bailes autóctonos de Colombia ➤ Me socializo y me integro con mis compañeros mediante el baile. ➤ Participo en actividades artísticas y culturales 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar movimientos corporales rítmicamente en parejas al escuchar diferentes ritmos de nuestra región. • Seleccionar el ritmo que le sea más acorde a su estilo y montar una coreografía con un grupo de cinco compañeros. • Participar activamente en actividades culturales de la institución y extracurriculares, mediante bailes autóctonos de Colombia. 	Grabadora, trajes típicos y música

Fuente: INTENALCO, 2018.

CAPITULO II

3. PROPUESTA PEDAGÓGICA.

3.1. TÍTULO.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS LOCOMOTRICES CON LOS NIÑOS DE 5° DEL COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO DE CÚCUTA.

3.2. JUSTIFICACIÓN

La educación física es fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida²⁴.

El desarrollo motor, entendido en su sentido más amplio, resulta un ámbito fundamental para el desarrollo global de la persona, y éste no puede concebirse sin la mejora y el dominio de las Habilidades Motrices Básicas (HMB)²⁵, puesto que son como el abecedario de la motricidad voluntaria²⁶. Dichas HMB nos permiten resolver problemas motrices con elevada eficacia y eficiencia, lo que comporta poder realizar actos tan básicos de la vida cotidiana como desplazarse autónomamente o alcanzar objetos. De la misma manera, proporcionan continuamente un conocimiento directo sobre la persona en sí misma a múltiples niveles, desde la estricta información propioceptiva, hasta la percepción y constatación del nivel de autoeficacia frente a distintas situaciones motrices²⁷.

Por esta razón es de suma importancia propiciar la mejora de las habilidades psicomotoras en cuanto a la agilidad, velocidad, fuerza, coordinación, lateralidad y ubicación espacial de los estudiantes de quinto de primaria del Instituto Técnico Nacional de Comercio, quienes presentan serias dificultades al caminar y correr, siendo evidente en la postura que manejan al realizar estas actividades, así como en la confusión que presentan en los cambios de dirección.

Las habilidades locomotrices de los estudiantes mejoran al aplicar estrategias didácticas que los motiven a aprender, solucionar y dominar cada una de sus problemas en las diferentes categorías de locomoción básicas, como lo son: desplazamientos, saltos, coordinación dinámica general, fuerza, equilibrio y giros²⁸, mejoras que se reflejan no solo a la hora de ejecutar ejercicios o practicar algún deporte, sino que benefician el desarrollo de las actividades diarias cotidianas,

²⁴ FERNÁNDEZ, Jose. *La Importancia de la Educación Física en la Escuela*. EFDeportes [en línea], marzo de 2009 [revisado el 22 de abril de 2018]. Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.html>

²⁵ GALLAHUE, OZMUN, and, THELEN. Citado por LÓPEZ, Victor. *Las habilidades motrices básicas en educación primaria. Aspectos de su desarrollo*. En: *Tándem: Didáctica de la Educación Física*. Junio de 2013. no. 43, p. 89-96.

²⁶ *Ibid.* p. 89.

²⁷ *Ibid.* p. 90.

²⁸ TRUJILLO, Fernando. *Desarrollo de las habilidades básicas locomotrices*. EFDeportes [en línea], Marzo de 2010 [revisado el 24 de abril de 2018]. Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd142/desarrollo-de-las-habilidades-basicas-locomotrices.htm>

disminuyendo el riesgo de sufrir algún tipo de incidente o padecer enfermedades en el futuro, además de la evidente influencia en el desarrollo psicológico del niño, en cuanto al desarrollo de su personalidad, habilidades sociales y modos de conducta.

3.3. OBJETIVOS

3.3.1. Objetivo General

Determinar a través de estrategias didácticas las habilidades básicas locomotoras de los estudiantes de 5° del Colegio Instituto Técnico Nacional de Comercio.

3.3.2. Objetivos Específicos

Conocer las dificultades locomotoras de los estudiantes de 5° del Colegio Instituto Técnico Nacional de Comercio.

Plantear estrategias metodológicas y didácticas para el mejoramiento de las habilidades básicas locomotoras.

Ejecutar un plan de actividades motrices a los estudiantes de 5° del Colegio Instituto Técnico Nacional de Comercio.

Observar las mejorías obtenidas a través de la ejecución del plan de actividades motrices a los estudiantes de 5° del colegio Instituto Técnico Nacional de Comercio.

3.4. MARCO DE REFERENCIA

3.4.1. Antecedentes

En este apartado se presentan los antecedentes de investigación a nivel nacional e internacional, relacionados con el tema objeto de investigación, cuya descripción se presenta a continuación:

3.4.1.1. Antecedentes Internacionales.

Coordinación Motora: Influencia de la Edad, Sexo, Estatus Socio-económico y Niveles de Adiposidad en Niños Peruanos.

La Coordinación Motora (CoM) fue evaluada a través del Test de Coordinación Corporal para Niños (KTK), que está constituida de cuatro pruebas: equilibrio en marcha hacia la retaguardia (ER), saltos laterales (SL), saltos monopedales (SM) y transposición lateral (TL), a partir de los cuales se determina un índice global designado como cociente motor (CM). El CM que es establecido a partir de los resultados de las cuatro pruebas de la batería KTK permite clasificar a los niños según su nivel de desarrollo coordinativo en una de las cinco categorías²⁹. Esta investigación sirvió de referencia para la determinación de las pruebas diagnósticas que se aplicaron a la muestra del proyecto.

²⁹ BUSTAMANTE, Alcibiades, CABALLERO, Liz, ENCISO, Natalia, SALAZAR , Ingrid, TEIXEIRA, André, GARGANTA da SILVA, Ruí, and RIBEIRO, José. *Coordinación Motora: Influencia de la edad, sexo, estatus socio-económico y niveles de adiposidad en niños peruanos. En: Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2008. vol. 10, no, p. 125-134.*

Disponibilidad de las Habilidades Motrices en Escolares de 4 a 14 años. Aplicabilidad del Test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich.

Este proyecto se ejecutó en España. El objetivo de este estudio es examinar el nivel de disponibilidad de las habilidades motrices en la población escolar. La muestra ha sido de N=25 alumnos de primaria con edades comprendidas entre los 4 y 14 años. Para la evaluación se utilizó el Test de Desarrollo Motor Grueso desarrollado por Ulrich (2000). El análisis de los datos mostró diferencias significativas entre estudiantes en función de la edad y curso académico, sexo y si practican o no actividad deportiva extracurricular³⁰. El proyecto anteriormente descrito se usó como guía para la elaboración de la metodología y cómo base teórica para fundamentar la investigación.

Nivel de Desarrollo Motor Grueso en Preescolares Sin Intervención de Profesores de Educación Física, Concepción, Chile.

La investigación tuvo como objetivo conocer si los pre-escolares de la comuna de Chiguayante que no han recibido intervención de profesores de educación física presentan un nivel de desarrollo motor grueso de acuerdo a su edad. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo con un diseño no experimental de corte transeccional. La muestra fue no probabilística con un total de 173 escolares. Fueron sometidos al test de desarrollo motor grueso de ULRICH (2000). El nivel de desarrollo motor grueso de los estudiantes encuestados se ubicó en un 11,7% muy pobre, 7,5% pobre, 32,9% bajo la edad, 41% en la edad, 4,6% sobre la edad, 1,7% superior y en la categoría de muy superior solo un 0,6%. Se concluye que, el nivel de desarrollo motor grueso esperado para la edad se encuentra mayoritariamente en las categorías Bajo la edad, Pobre, y Muy pobre, lo que invita a replantear la presencia de profesionales de la actividad física en este grupo etario³¹. Esta investigación se utilizó como base para la fundamentación teórica del proyecto y para sustentar la elaboración de la propuesta didáctica para el desarrollo de las habilidades locomotrices básicas en los estudiantes de 5° del Colegio Instituto Técnico Nacional de Comercio.

³⁰ GONZÁLEZ, Carmen, CECCHINI, José, LÓPEZ, Jaime and RIAÑO, Catalina. Disponibilidad de las Habilidades Motrices en escolares de 4 a 14 años. Aplicabilidad del test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich. En: *Aula abierta*. 2009. vol. 37, no. 2, p. 19-28.

³¹ LUARTE, Cristian, POBLETE, Felipe and FLORES, Carol. Nivel de desarrollo motor grueso en preescolares sin intervención de profesores de educación física, Concepción, Chile. En: *Revista Ciencias de la Actividad Física*. 2014. no. 15 (1), p. 7-16.

3.4.1.2. Antecedentes Nacionales.

Justificación de la Educación Física en la Educación Infantil.

El objetivo de la investigación es justificar la necesaria presencia de la motricidad en su forma sistemática –la educación física– en la educación infantil, y presentar un proyecto de mediación en la praxis en esta etapa educativa, lúdico, alegre, gozoso, atractivo y encantador para los niños. Recogemos conceptos y supuestos en torno al desarrollo psicomotor, los contenidos motrices en la etapa de educación infantil, la expresión corporal, el juego motor y el planteamiento metodológico y programador de la motricidad en esta etapa educativa³². Este proyecto fue útil para el desarrollo y justificación de la estrategia didáctica, además de ser un apoyo conceptual para la investigación.

Aptitud Física: pruebas Estandarizadas en Colombia

El objetivo de esta investigación es crear un instrumento basado en el estudio de las propias condiciones de la población colombiana, que permita detectar científicamente las capacidades de los futuros deportistas. La población implicada en el estudio es 10.285 estudiantes entre los 7 y 16 años, de ambos sexos matriculados en establecimientos educativos oficiales, privados y cooperativos de básica primaria, Básica secundaria y media vocacional en diferentes ciudades de Colombia. Esta investigación se constituye como un manual de la evaluación de las capacidades físicas condicionales en niños y adolescentes en nuestro país. Se fundamenta en dos ejes principales los cuales son: La composición corporal y el rendimiento motor. Este proyecto sirvió como pilar para establecer las condiciones previas a la realización de las pruebas y los procedimientos de evaluación³³.

³² GIL, CONTRERAS, GÓMEZ and GÓMEZ. *Op. cit.*, p. 159.

³³ JÁUREGUI and ORDOÑEZ citado por MEJÍA, Yesica, GARCÍA, Dayhana, VILLADA, Harrison, ATERHORTÚA, Leidy, VALENCIA, Santiago, MORALES, Jhijan, ABAUNZA, Carlos, ARANGO, Reinaldo and GIRALDO, Adriana. *Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes entre los 12 y 17 años, pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del colegio La Sallé de Bello. Trabajo de grado Licenciatura en Educación Física, Medellín: Universidad de San Buenaventura. Facultad de Educación. Medellín: Universidad de San Buenaventura. 2014. 125 p.*

3.5. MARCO TEÓRICO

3.5.1. Habilidades Motrices Básicas.

Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando en ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro interés por ellas y su presencia dentro de la educación física básica³⁴.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber facilitado/permitido la supervivencia del ser humano.
- Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no)³⁵.

Existen diferentes clasificaciones de las habilidades motrices básicas, todas parecidas y procedentes de la Escuela Americana. Según Godfrey y Kephard (1969)³⁶, las habilidades motrices básicas se agrupan en dos categorías: habilidades locomotrices y habilidades manipulativas. Para efectos de la presente investigación, se tienen en cuenta los conceptos de la primera clasificación.

³⁴ PRIETO, Miguel. *Habilidades motrices básicas*. En: *Revista digital: Innovación y Experiencias Educativas*. Diciembre, 2010. no. 37, p. 1-10.

³⁵ CIDONCHA and DÍAZ. Op. cit., p. 2.

³⁶ GODFREY and KEPHARD por PRIETO, Miguel. *Habilidades motrices básicas*. En: *Revista digital: Innovación y Experiencias Educativas*. Diciembre, 2010. no. 37, p. 1.

3.5.1.1. Habilidades locomotrices.

Estas habilidades se caracterizan porque en ellas se presenta el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su desarrollo se interrelacionan los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes. Las habilidades locomotrices se adquieren y desarrollan en forma automática, ya que son movimientos naturales y heredados, sobre los que se pueden desarrollar varias habilidades fundamentales, habilidades que con el crecimiento del individuo van madurando y se van diversificando en varias formas, de acuerdo con los factores externos que influyen en la especialización motriz de cada niño³⁷. Las principales habilidades motrices son:

Los desplazamientos.

Se consideran como la habilidad básica más importante por ser la base y el sustento de la mayoría de las habilidades. A través de los desplazamientos el niño toma contacto, explora y aprende en el medio que lo rodea, desarrollando sus capacidades perceptivo-motrices (percepción corporal, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación) al tiempo que se mejoran y perfeccionan los patrones de movimiento. Los desplazamientos se clasifican en:

Activos. Son los responsables absolutos y directos de los cambios de nuestro cuerpo en el espacio, aquellos en los que el individuo es el máximo responsable de sus cambios de posición en el espacio y de las condiciones de desplazamiento. Entre estos están:

- **La marcha.** Es un desplazamiento activo eficaz, que evoluciona de los patrones elementales locomotores (gateo hasta ponerse de pie con la trepa) para pasar a la marcha elemental³⁸ (Prieto, 2010). Para Rigal (1987)³⁹ la marcha confiere al niño autonomía en sus desplazamientos y la capacidad de conquistar su entorno.
- **La carrera.** Es un desplazamiento activo eficaz que evoluciona a partir de la

³⁷ DIAZ, Miguel and FLORES, Yory. *Habilidades locomotrices básicas en estudiantes de 2º grado de primaria - Institución Educativa Liceo Naval "Francisco Carrasco" - Iquitos 2017. Trabajo de Suficiencia Profesional para obtener el Título de Licenciado en Educación. San Juan Bautista: Universidad Científica de Perú – UCP. 2017. 38 p.*

³⁸ PRIETO. *Op. cit.*, p. 3.

³⁹*Ibid.* p. 3.

marcha. Álvarez del Villar (1985)⁴⁰ afirma que la carrera surge como consecuencia de una aceleración de la marcha. El doble apoyo de la marcha queda reemplazado en la carrera por la ausencia de apoyo sobre el suelo en la fase aérea. Para Wickstrom (1990)⁴¹ correr es una forma enérgica de locomoción y una ampliación natural de la habilidad básica de andar.

- **Las cuadrupedias.** Es un desplazamiento activo menos eficaz que evoluciona a partir del patrón locomotor elemental, el gateo. La cuadrupedia se puede realizar, supina o prono.
- **Las reptaciones.** Es una forma de desplazamiento activo poco eficaz, patrón motriz previo a la cuadrupedia.
- **Las trepas.** Son desplazamientos activos poco eficaces que evolucionan a partir del patrón locomotor de trepar. Se considera dentro de la trepa otras dos formas de desplazamiento derivadas de ella: los descensos y la suspensión. Estos desplazamientos se efectúan realizando tracciones y empujes.
- **Las propulsiones en medio acuático.** Se consideran como desplazamientos activos menos eficaces que evolucionan a partir del patrón locomotriz natatorio. Se consideran como tales todos los desplazamientos realizados en medio acuático, utilizando los segmentos corporales⁴².

Pasivos. Los siguientes se consideran como desplazamientos pasivos:

- **Los transportes.** Son desplazamientos pasivos que no producen por sí solos desplazamientos en un medio habitual pero si bajo ciertas condiciones.
- **Los deslizamientos.** Son aquellos desplazamientos en los que el sujeto con el empleo de otros elementos, se desliza sobre diferentes superficies⁴³.

Los saltos.

Es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de marcha y carrera. El salto difiere de la carrera en que exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor. Los saltos pueden clasificarse en:

⁴⁰ Ibid. p. 3.

⁴¹ Ibid. p. 3.

⁴² Ibid. p. 5.

⁴³ Ibid. p. 6.

- a. Salto horizontal o profundidad: conocido también como salto de longitud.
- b. Salto vertical.
- c. Salto sobre un pie: se caracteriza porque la impulsión y la caída se realizan con el mismo pie.

Los giros.

A pesar de tratarse de una habilidad motriz básica, por sus características son difíciles de insertar en los patrones motrices básicos. La habilidad de girar correctamente, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio, conocer el espacio próximo, desarrollar el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico. Las posibilidades de giro del cuerpo humano se resumen en los tres ejes posibles de rotación: vertical, transversal y sagital⁴⁴.

3.5.2. Desarrollo Físico y motriz.

Comprende procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado y dominio del cuerpo para el cultivo de las potencialidades de la persona y adquisición de nuevos modelos de movimiento. Se incluyen la postura, el desarrollo motriz, la condición física y el dominio corporal del ser humano y son influenciados por leyes de crecimiento, maduración y ambiente. Son susceptibles de aprendizaje y perfeccionamiento, son de naturaleza biológica y psicológica. Forman un todo armónico y su cualificación implica una atención personal que responde a las características individuales, ambientales y culturales⁴⁵.

La formación postural comprende aspectos biológicos, psicológicos y culturales de estructura anatómica, análisis de morfología, imagen corporal, tono muscular y actitud a través de los cuales se organiza su dinámica.

El desarrollo motriz comprende la evolución armónica de la motricidad humana en la cual su edad, el esquema corporal, el equilibrio y la coordinación, la lateralidad, la respiración, la relajación, así como las cualidades perceptivo motrices de

⁴⁴ Ibid. p. 7.

⁴⁵ MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL [MINEDUCACION]. (2014). *Serie Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá: MINEDUCACION; 2017. *Serie de lineamientos curriculares*. párr. 308.

percepción espacial y temporal.

La condición física comprende el desarrollo de las cualidades condicionales o capacidades que intervienen en la regulación y función del organismo en el cumplimiento de acciones motrices. Estas capacidades están determinadas por factores energético-funcionales. Resistencia, fuerza, flexibilidad rapidez, cambian con la edad, el medio, el entrenamiento y el tipo de tarea que debe cumplir la persona. Estos factores determinan la forma y graduación de la actividad.

A medida que se consigue el desarrollo físico se consolidan estructuras perceptivas, óseo-musculares y orgánicas que realizan funciones especializadas e interdependientes a partir de las cuales se adquieren capacidades de relación y acción del estudiante, consigo mismo y con el mundo que lo rodea, a través de la sensibilidad y el movimiento.

El desarrollo de este complejo sistema permite al ser humano su adaptabilidad, sobrevivencia y perfeccionamiento en el contexto de su desenvolvimiento⁴⁶.

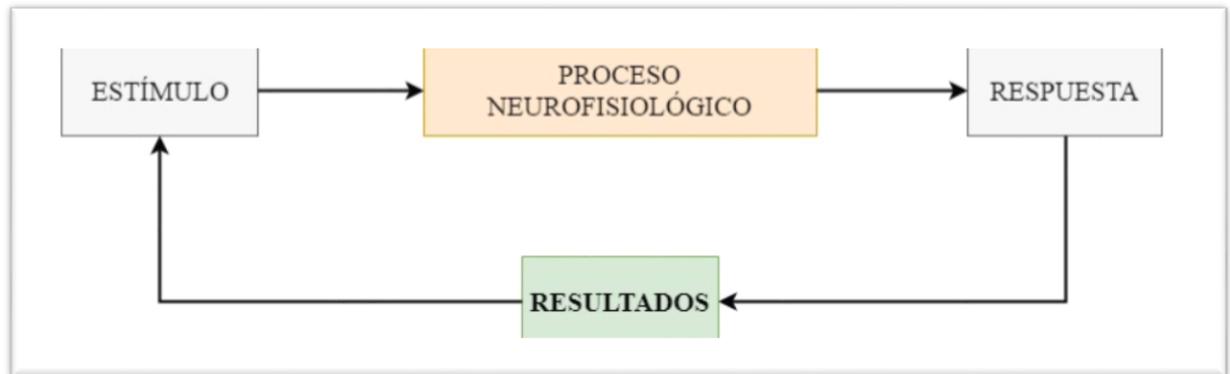
3.5.3. Aprendizaje Motor.

La conducta del hombre se modifica y adapta normalmente por medio del entrenamiento y la experiencia; esta regla útil para todo tipo de aprendizaje en general, lo es también para la Educación Física, la cual toma los esquemas y principios que la Psicología establece como modelos explicativos de los procesos de aprendizaje⁴⁷. En el fondo en todas las teorías psicológicas que explican el aprendizaje motor subyace el principio de que de que todo aprendizaje se cumple en tres fases explicados de mejor forma en el siguiente esquema:

⁴⁶ *Ibid.* párr. 313.

⁴⁷ CINDONCHA and DÍAZ. *Op. cit.*, p. 1.

Figura 1. Aprendizaje operante de Skinner.



Fuente: CIDONCHA and DÍAZ, 2010.

3.5.3.1. Destrezas motrices.

Se podría decir que la destreza es parte de la habilidad motriz en cuanto que ésta se constituye en un concepto más generalizado, restringiéndose aquella a las actividades motrices en que se precisa la manipulación o el manejo de objetos.

3.5.3.2. Tareas motrices.

De acuerdo Sánchez Bañuelos⁴⁸, entendemos por tarea motriz “el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica”.

Así pues, al hablar de tarea motriz nos estamos refiriendo a una actividad motriz determinada que de forma obligada ha de realizarse. El conjunto de tareas motrices a enseñar constituyen los contenidos a desarrollar por la Educación Física en el

⁴⁸ CIDONCHA and DÍAZ. Op. cit., p. 2.

ámbito escolar.

Según el modelo de Marteniuk⁴⁹, la ejecución motriz está basada fundamentalmente en tres mecanismos, los cuales deben ser tenidos en cuenta por parte del profesor en el tratamiento didáctico de la enseñanza de las tareas motrices:

- Mecanismo perceptivo.
- Mecanismo de decisión.
- Mecanismo efector o de ejecución.

3.5.3.3. *Evolución de las habilidades motrices.*

Según Sánchez Bañuelos⁵⁰, el desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes fases:

1ª fase (4-6 años)

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.
- Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.
- Se emplean juegos libres o de baja organización.
- Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.

2ª fase (7-9 años)

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.

⁴⁹ Ibid. p. 2.

⁵⁰ Ibid. p. 2.

- Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

3ª fase (10-13 años)

- Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

4ª fase (14-17)

- Esta fase se sale de nuestro campo de Primaria, e incluye:
- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

3.5.4. La Coordinación y el Equilibrio como Capacidades Perceptivo Motrices.

Si se analizan todas las habilidades y destrezas motrices se observa que en todas ellas están presentes la coordinación, en sus diferentes aspectos, así como el equilibrio; por lo que se puede establecer la siguiente clasificación de habilidades motrices básicas:

Coordinación Dinámica General. Sirve de base a todos los movimientos. Se manifiesta sobre todo en desplazamientos, giros y salto.

Coordinación Óculo-manual. Interviene el mecanismo perceptivo. Presente en los lanzamientos y recepciones fundamentalmente.

Coordinación Segmentaria. Intervienen ciertas partes del cuerpo, trabajándose fundamentalmente las conexiones nerviosas. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y el afianzamiento de la lateralidad.

Control Postural y Equilibrios. Mantenimiento de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica.

Todos ellos constituyen aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el alumnado de las

habilidades perceptivo-motoras y el desarrollo pleno del esquema corporal. Será labor del profesor ir introduciendo dichas habilidades y sus combinaciones (modalidades de desplazamientos con saltos o giros, etc.) en un orden jerárquicamente lógico de adaptación física del niño⁵¹.

3.5.4.1. La coordinación.

Es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

- Las características propias de la Coordinación son:
- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de automatismo.

A través de los distintos ejercicios de coordinación se consiguen el logro y desarrollo de diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento (Pila Teleña, 1984⁵²).

Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones constituyen las habilidades motrices básicas en el área de la Coordinación Dinámica (General y Específica).

3.5.4.2. El equilibrio

Factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al sistema nervioso central y que evoluciona con la edad, cuya maduración precisa la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema cinestésico (propioceptivo).

Aproximadamente hacia el primer año de edad el niño es capaz de mantenerse de

⁵¹ Ibid. p. 3.

⁵² Ibid. p. 4.

pie; hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo, pudiendo permanecer hacia el tercer año sobre un pie entre 3 y 4 segundos y marchar sobre una línea recta pintada en el suelo. El equilibrio, tanto estático como dinámico, alcanza una gran madurez hacia los 5 años, pero no será hasta la edad de 7 años en que ya se completa con la posibilidad de permanecer en equilibrio con los ojos cerrados⁵³.

Su desarrollo está relacionado, por un lado, con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc.; y por otro, con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, el número de apoyos, la elevación sobre el suelo, dinamismo del ejercicio, etc., presentes a la hora de la de las tareas físicas.

Se puede hablar de dos tipos de equilibrios:

Dinámico. Equilibrio durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ej.: en la carrera). Una variante suya es la reequilibración o búsqueda del equilibrio perdido; se puede buscar por sí misma o trabajando coordinadamente en combinación (Ej.: salto).

Estático. Consiste en asumir una postura (Ej.: hacer el pino, yoga, etc.) y mantenerla durante cierto tiempo.

La regulación del equilibrio viene establecida por tres tipos de mecanismos:

Cinestésico. Relacionado con los propios receptores del músculo. Ayuda en la regulación del tono y percepción de la fuerza, presión, etc.

Laberíntico. Relacionado con el oído medio. Da información de nuestra posición en el espacio.

Visual. Información recibida a través de la vista.

En Educación Física, en casos de problemas en el equilibrio del alumno, el profesor ha de intentar ver cuál de los tres mecanismos es el que está funcionando mal para poder abordar su trabajo recuperador⁵⁴.

⁵³ Ibid. p. 4.

⁵⁴ Ibid. p. 4.

3.5.5. Pruebas de motricidad

3.5.5.1. Test de Illinois.

La agilidad.

Según Hernández Corvo, (1989)⁵⁵ la agilidad es «...el resultado de la asociación entre los controles de la sustentación del tiempo y ritmo de las partes del sistema, en función de la prensión, sucesión y duración del movimiento, así como de los controles musculares involuntarios. La capacidad o habilidad de cambiar de modo rápido y seguro una conducta espacial o la dirección del movimiento durante una actividad, constituye la esencia de la agilidad».

Desarrollo de la prueba.

Consiste en recorrer una distancia total de 60 m, con cambios de dirección y giros a máxima velocidad.

Para ejecutar el Test de Illinois será imprescindible contar con el siguiente material, partiendo de la base que el escenario ideal para esta prueba radica en una superficie plana, 8 conos, cronómetro y preferiblemente un silbato.

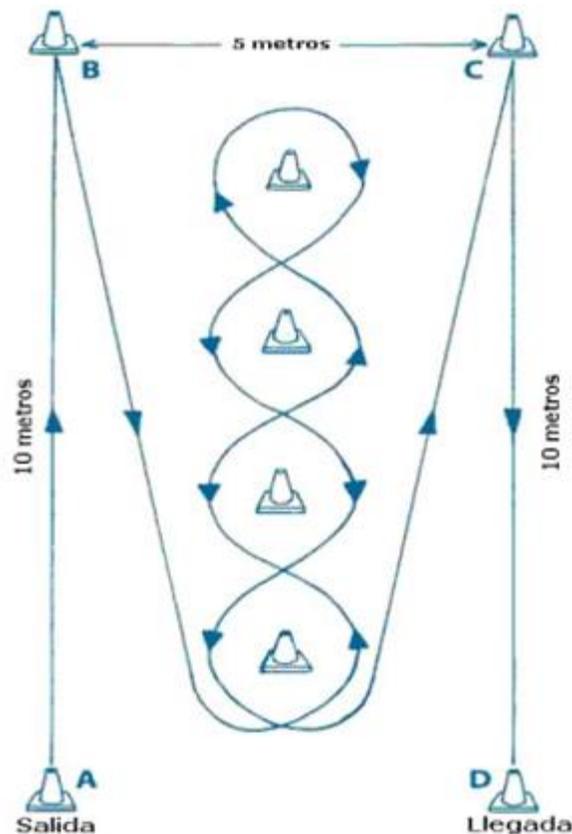
La disposición de los conos (Figura 2) debe contar con un largo de 10 metros y un ancho de 5 metros entre los conos de salida y llegada. 4 conos serán utilizados para marcar la salida, la meta y 2 puntos de vuelta. El resto de los conos se colocarán en fila, en forma que se pueda hacer un zigzag, y dentro del cuadrado que componen los cuatro marcadores principales. Cada uno de los conos de esta fila interior tendrá una separación próxima a los 3 metros de distancia.

Se debe arrancar boca abajo sobre el cono marcador de salida con las manos colocadas al nivel del hombro, al dar la señal auditiva, se activa el cronómetro, el atleta deberá levantarse lo más rápido posible, y recorrer todo el trayecto, dibujado

⁵⁵ CORVO por MARTÍNEZ, Emilio. *Pruebas de aptitud física. 1 ed. Barcelona: Paidotribo, 2002. 360 p. ISBN: 84-8019-641-6.*

por los conos, en el menor tiempo posible. Una vez rebasado el cono marcador de llegada, se para el cronómetro y se registra el tiempo total del atleta en cubrir el recorrido completo⁵⁶. (Comunidad online VAMOS A CORRER, 2013).

Figura 2. Diseño de la pista para ejecutar el Test de Agilidad de Illinois.



Fuente: (Valenzuela, 2009)⁵⁷.

⁵⁶ VAMOS A CORRER, Comunidad online. Diario el Correo S.A. [en línea], 2 de abril de 2013 [revisado el 5 de mayo]. Disponible en Internet: <http://www.vamosacorrer.com/noticias/comprueba-tu-agilidad-con-el-test-de-illinois-14353.html>

⁵⁷ Valenzuela, Rubens. Rubens Valenzuela. Preparación física en el fútbol. Trabajos prácticos, artículos, noticias, videos y más [en línea], 9 de Septiembre de 2009 [revisado el 11 de mayo de 2018]. Disponible en Internet: <http://rubensvalenzuela.com/web/articulos/test-de-agilidad-de-illinois/#>

Los resultados del test de agilidad, en segundos, es la siguiente:

Hombres.

Promedio excelente: Inferior a los 15,2 segundos.

Sobre promedio: Entre 15,2 y 16,1 segundos.

Promedio: Entre 16,2 y 18,1 segundos.

Promedio bajo: Entre 18,2 y 18,8 segundos.

Promedio pobre: Superior a los 18,8 segundos.

Mujeres.

Promedio excelente: Inferior a los 17 segundos.

Sobre promedio: Entre 17,0 y 17,9 segundos.

Promedio: Entre 18,0 y 21,7 segundos.

Promedio bajo: Entre 21,8 y 23,0 segundos.

Promedio pobre: Superior a los 23,1 segundos.

3.5.5.2. Test de los 20 metros

La velocidad.

La velocidad, como cualidad física, representa la capacidad de desplazarse o realizar movimiento en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.

La velocidad de desplazamiento está condicionada por diversos factores y depende también de las características de la misma. Si la actividad es cíclica, la velocidad va a depender en parte de la fuerza y resistencia muscular así como de la técnica que interviene la acción motriz.

Sin embargo, si la velocidad ha de utilizarse en una actividad acíclica, los factores determinantes, aparte de los indicados anteriormente, serán los relacionados con las capacidades coordinativas y de toma de decisión.

En cualquier acto de velocidad, ya sea velocidad de movimientos cíclicos o acíclicos, se acepta de forma general que existen tres fases durante la acción de velocidad (aceleración, máxima velocidad y resistencia a la velocidad)⁵⁸.

La aceleración: La aceleración se define como el cociente entre el incremento de velocidad y el tiempo que es necesario para llevarlo a cabo.

Máxima velocidad: La máxima velocidad del sujeto está determinada por la capacidad de realizar:

- Una gran amplitud de zancadas.
- Una gran frecuencia de zancada⁵⁹.

Resistencia a la velocidad: ¿Durante cuánto tiempo se puede mantener la máxima velocidad? Los grandes velocistas mantienen este estado durante el máximo tiempo posible. Y en la mayoría de los casos, en los últimos metros de una carrera de 100 m, la velocidad disminuye progresivamente. Es lo que se llama resistencia a la velocidad⁶⁰.

Desarrollo de la prueba.

Su principal propósito es medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas. Para iniciar la prueba, el sujeto se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A la señal del controlador (señal auditiva) el examinando deberá recorrer la distancia de 20 m en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de 20 m, existente entre la señal de salida y hasta que el sujeto sobrepasa la línea de llegada. Esta prueba es de aplicación a niños, jóvenes y adultos. Los valores de referencia para comparar la participación en la prueba, se muestran en la Tabla 1.

⁵⁸ MARTÍNEZ. Op. cit., p. 188.

⁵⁹ Ibid. p. 190.

⁶⁰ Ibid. p. 191.

Tabla 3. Valores de referencia para el Test de 20 metros.

	<i>Muy bueno</i>	<i>Bueno</i>	<i>Normal</i>	<i>Malo</i>	<i>Muy malo</i>
Hombres	-6,6	6,6 - 7	7 – 7,4	7,4 - 8	+8
Mujeres	-7,8	7,8 – 8,3	8,3 – 8,8	8,8 – 9,2	+9,2

Fuente: Diez, 2013⁶¹.

Para realizar esta prueba se requiere un terreno liso y plano, con dos líneas que demarquen la salida y el final de 20 metros. El material necesario es tiza y cronómetro.

3.5.5.3. Test de salto horizontal

Fuerza.

La fuerza muscular se manifiesta, en mayor o menor medida, en cualquier contracción muscular. Tradicionalmente se ha considerado la fuerza como un elemento básico y determinante del rendimiento físico y humano y, como tal, todos los científicos coinciden en la necesidad de medirla, ya sea por su valoración aislada, o como un dato más para conocer el estado de forma general del individuo⁶².

Desarrollo de la prueba.

Su principal objetivo es medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.

⁶¹ DIEZ, Miguel. *Aprendizaje de la carrera [en línea]*, 23 de agosto de 2013 [revisado el 11 de mayo de 2018]. Disponible en Internet: <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-velocidad-50-m/>

⁶² MARTÍNEZ. *Op. cit.*, p. 130.

Posición inicial: el sujeto se colocará de pie tras la línea de salto y de frente a la dirección del impulso, el tronco y piernas estarán extendidas y los pies juntos o ligeramente separados. A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco y piernas, pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos.

Se anotará el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, midiendo desde la huella más retrasada tras la caída. Se considerará la mejor marca de dos intentos, tras un descanso mínimo de 45 s. Es importante realizar un calentamiento previo completo, pudiendo realizar varios saltos.

Como instalación, se requiere un espacio interior o exterior con superficie llana y lisa. El material necesario consiste en una cinta métrica. Se puede utilizar una superficie blanda, como una colchoneta, para la caída del salto⁶³.

Los valores de referencia del test de salto horizontal son:

Tabla 4. Valores de referencia para la prueba de salto horizontal.

	<i>Muy bueno</i>	<i>Bueno</i>	<i>Normal</i>	<i>Malo</i>	<i>Muy malo</i>
Hombres	+230	230-205	205-185	185-165	-165
Mujeres	+190	190-175	175-160	160-145	-145

Fuente: Diez, 2013.

⁶³ Ibid. p. 140.

3.5.6. Orientaciones didácticas.

3.5.6.1. El proceso de enseñanza.

Las prácticas de la Educación Física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz. Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación Física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

El procedimiento expresa la concepción del profesor y la coherencia entre su saber y la organización de la enseñanza en las condiciones concretas de realización⁶⁴.

Características de los procesos de enseñanza.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar dosificar y valorar la enseñanza de la Educación Física con orientaciones pedagógicas que permitan el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica. En el contexto de los múltiples procesos que se desarrollan en el estudiante la enseñanza asume las siguientes características las cuales implican un conjunto correspondiente a procedimientos y métodos tanto en los espacios de la clase como fuera de ellos.

Vivencia.

La vivencia dirige las acciones del cuerpo en sus múltiples posibilidades de relación en el mundo, de carácter sensorial, estético y lúdico sin otro interés que el disfrute pleno de la actividad.

Las actividades son globales en cuanto comprometen todo el cuerpo, variadas en los sentidos y capacidades motrices que intervienen e integrales por la amplitud de relaciones con las distintas dimensiones del desarrollo humano.

Lo vivencial significa que se siente el ser corporal como hecho presente, se cultiva la capacidad del alumno de actuar espontáneamente, en actividades lo más

⁶⁴ MINEDUCACIÓN. Op. cit., párr. 504.

globales o totales, se juega la posibilidad que se tiene para la actuación espontánea y la participación activa de los diferentes procesos de la dimensión corporal.

En la acción de jugar es posible el desarrollo corporal la organización del tiempo y el espacio, el desarrollo de habilidades motoras, la adquisición o reafirmación de hábitos de comportamiento como los hábitos de higiene y la apertura de canales para la comunicación a través de las diferentes formas de expresión corporal. Estos alcances se dan en la participación directa, pues en la vivencia se busca evitar el exceso de normatividad que impide la expresión espontánea.

Un elemento necesario de la vivencia es la exploración, entendida como búsqueda de campos de experiencia sensorial y comunicativa que descubre al alumno potencialidades y limitaciones de su cuerpo en relación con el mundo físico y social. La exploración no implica necesariamente que haya experimentación, dado que ésta conlleva una intervención sobre lo explorado. Un niño que en un paseo al campo disfruta del prado, de los árboles, de la arena o de una quebrada sin otro interés que "vivirse" cada momento, está explorando. Cuando compara inicia un trabajo de experimentación. Para mayor claridad, es importante tener en cuenta que la experimentación requiere la vivencia, pero la vivencia no requiere la experimentación⁶⁵.

Experimentación.

La experimentación es una actividad dirigida que lleva al descubrimiento a través de la exploración del entorno. Requiere de exploración y comparación, de observación y análisis. Por ejemplo, a través de la exploración se descubre que el trabajo de movimientos con objetos posibilita un conocimiento del espacio y las características de sus dimensiones. El considerar la experimentación como el fundamento de toda práctica o acción corporal, implica que ésta es una condición para todo aprendizaje motor.

La experimentación surge de la curiosidad y exploración de las capacidades corporales y de los sentidos. Hasta aquí la experiencia se da por "accidente" y con la intervención de la enseñanza se va logrando que el alumno tenga en cuenta el fin previsto para la acción y comience a seleccionar, ordenar y tomar decisiones de aplicación.

La experimentación no debe conducir a una esquematización de las actividades programadas, en ninguno de los niveles y grados educativos. Pero sí exige un trabajo de diseño y creatividad permanente de acuerdo con las características del

⁶⁵ Ibid. párr. 510.

grupo y del proceso que se desarrolle en el alumno⁶⁶.

Fundamentación.

La fundamentación se entiende como proceso didáctico dirigido a identificar, experimentar y cimentar las bases conceptuales y motrices de diversas prácticas corporales y de las técnicas apropiadas para su ejecución y aplicación con un determinado propósito. En la fundamentación el movimiento corporal adquiere un sentido y el alumno realiza su trabajo de apropiación conforme a las exigencias de la técnica y a sus propios gustos e intereses.

La fundamentación tiene como característica el proceso de conversión de las capacidades en habilidades y destrezas para ejecutar una acción motriz determinada, en un contexto definido por las características de la actividad y del propio estudiante.

Como campo de actividad deportiva, gimnástica, de danza, lúdica, expresiva se presentan al alumno unas exigencias y unas orientaciones, las cuales, sin embargo, son transformadas para hacerlas accesibles a las características personales.

La fundamentación es esencial en las prácticas motrices y de ella dependen niveles de calidad y de posibilidades de relación, aplicación y producción. La fundamentación implica vivencia y experimentación⁶⁷.

La aplicación.

La aplicación lleva a la utilización de diferentes fundamentos y experiencias de prácticas corporales conforme a una finalidad. Requiere de la experimentación a partir de problemas y oportunidades diversas que corresponden al desarrollo evolutivo y niveles de aprendizaje del ser humano.

La aplicación se realiza en un determinado proceso, por ejemplo en el uso de fundamentos de manejo de orientación espacial en una táctica deportiva, o de la experiencia lúdica en una práctica de rendimiento deportivo. Supone un repertorio de fundamentos generales de los procesos de la dimensión corporal y la lúdica y su uso con determinados fines técnicos, estéticos o del uso en la vida cotidiana. Los alumnos y el maestro trabajan en torno a proyectos, en los cuales se reflejan todos los procesos de desarrollo y la diversidad de acciones seleccionadas. Pone en relación la Educación Física y el medio sociocultural en el cual se desenvuelve el estudiante, en el doble sentido de tomar la experiencia social para aplicarla a lo

⁶⁶ Ibid. párr. 513.

⁶⁷ Ibid. párr. 517.

educativo, o proponer desde lo educativo acciones de práctica social⁶⁸.

Producción.

La producción es un proceso que tiene como condición la creatividad en la medida en que una vez vivenciadas, experimentadas y fundamentadas determinadas acciones motrices, el estudiante avanza hacia un trabajo de construcción de nuevas posibilidades de aplicación o de innovación. Estos diseños se elaboran dentro de la lógica de los diferentes procesos y campos de la cultura física. Se expresan en composiciones, construcciones tácticas, coreografías, creación de juegos, experiencias organizativas, nuevos reglamentos, etc.

En la producción se sintetiza el proceso formativo en el que los alumnos alcanzan autonomía para regular sus actuaciones y manifestar en forma creativa la experiencia adquirida durante el proceso educativo y la capacidad de organización y participación para lograr el fin previsto⁶⁹.

3.5.6.2. Características del aprendizaje.

El desarrollo de la didáctica debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante respecto a los diferentes procesos de la educación física. De acuerdo con Kurt Meine, 1977⁷⁰, se pueden plantear algunos presupuestos o condiciones de carácter general que se deben considerar en el aprendizaje para que sea lúdico, diverso, recreativo y productivo.

Atender el afán de movimiento y actividad y sus cambios para una actitud favorable al aprendizaje.

A los niños los acompaña de manera permanente un impulso de actividad que se

⁶⁸ Ibid. párr. 519.

⁶⁹ Ibid. párr. 521.

⁷⁰ Ibid. párr. 522.

manifiesta en su atracción hacia todos los objetos, juegan con las cosas y van acumulando incontables experiencias en el contacto con aquellas. El afán de actividad, de imitación y la disposición de aprender, constituyen la base elemental para la adquisición de nuevas facultades motrices. Esta forma básica de la energía vital constituye así mismo el presupuesto más elemental del mejoramiento y cultivo constantes de nuestra vida cinético-dinámica. Es importante reconocer que este afán de actividad se va transformando con el proceso de crecimiento y por tanto ello determina cambios en los procesos didácticos y en la orientación del área. No es que a los alumnos de los cursos medios y superiores no les importe la educación física cuando cambian su afán de actividad, sino que su interés ha cambiado.

Reconocer madurez funcional y experiencia motriz.

El aprendizaje de nuevas destrezas está ligado a una madurez del organismo y en especial a la madurez funcional del sistema nervioso central. Por otro lado las nuevas adquisiciones están condicionadas cada vez más por las experiencias adquiridas con anterioridad y el conjunto de experiencias es conservado por la memoria, una especie de memoria motriz. Ello presupone el reconocimiento de las diferencias individuales en los procesos de enseñanza y por tanto de evaluación y el no olvidar la necesidad de atender con especial entusiasmo a los menos experimentados.

Atender la experiencia sensorial.

El aprendizaje de destrezas está en relación con el mundo circundante, los sentidos informan sobre el mundo externo e interno. De la actividad de los sentidos depende la reacción del movimiento y su apreciación. La experiencia corporal surge de la experiencia sensorial en la que se conjugan las funciones de los sentidos, incluido como sentido el analizador motor o sentido del movimiento. El conocimiento y cultivo de los sentidos es parte indispensable del desarrollo de los diferentes procesos de la dimensión corporal y es la base de procesos expresivos, estéticos y comunicativos, por lo que ocupan un espacio particular en la didáctica.

Percibir el sentido de la tarea motriz.

El aprendizaje presupone la comprensión del sentido de la tarea que se ejecuta; si la comprensión del contenido y del sentido de la tarea es óptima, mayor será la garantía de una óptima ejecución. A medida que se va dando el desarrollo cognitivo, la capacidad de captación exacta va profundizándose y desarrollándose más. Este presupuesto es de gran importancia para el aprendizaje de los distintos procesos, su vivencia, experimentación, fundamentación, aplicación y producción.

Favorecer el reto de la tarea motriz.

En la confrontación continua y activa con el mundo circundante se presentan obstáculos, resistencias, riesgos, imprevistos que son el incentivo para nuevos

aprendizajes o modificación de lo aprendido. Sin la presencia del reto se pierden opciones de mayores logros. El sentido del reto se propone a través de obstáculos reales o imaginarios que permiten el desarrollo de una actitud de decisión para el desempeño⁷¹.

Desarrollar el lenguaje correspondiente.

La construcción de la imagen corporal y el desarrollo del movimiento no son concebibles sin la adquisición y desarrollo del lenguaje. Es este un presupuesto muy importante en el desarrollo motor humano. Según Kurt (1977) "Con la ayuda del lenguaje el ser humano conserva sus experiencias motoras propias y las de generaciones anteriores, aprende de ellas y las asimila para proceder a un aprendizaje de nuevas experiencias más rápido, consciente y eficaz". El lenguaje enriquece la experiencia corporal y el movimiento y permite la apropiación y creación de nuevas posibilidades y desarrollo de competencia comunicativa.

Facilitar la interacción humana.

En la relación con las personas el niño va aprendiendo algunas destrezas ya que a través de compartir experiencias, sugerencias y ejemplos se propician las condiciones para el aprendizaje. Además, la comunicación con los otros sirve como punto de referencia para mejorar la calidad de las destrezas, para modificarlas y para crear nuevas prácticas.

Orientar la experiencia del resultado.

Cuando en la aplicación de las nuevas destrezas se obtiene éxito, éste se convierte en impulso para continuar y perfeccionar su acción, mientras que los fracasos repetidos pueden constituirse en grandes obstáculos que limitan la ejecución. Por ello es necesario que se aprecien y reconozcan los logros del estudiante, lo cual sirve como un elemento de formación social y de respeto ante sí mismo y los demás y para asumir una actitud constructiva ante la victoria o la derrota.

La práctica de la educación física, de la recreación y los deportes ofrece múltiples oportunidades para aprender a convivir, a crecer juntos. En las actividades de conjunto se descubre la complejidad de la interacción humana porque surgen diversos roles, porque afloran los estados de ánimo de las personas cada una con sus intereses. Es muy importante comprender que esas situaciones son propias de la vida en grupo, en sociedad y que conviene aprender a actuar de acuerdo con principios y valores éticos que procuran el bienestar de todos y cada uno⁷².

⁷¹ Ibid. párr. 527.

⁷² Ibid. párr. 530.

3.5.6.3. La clase.

La realización de numerosas actividades de la Educación Física dentro y fuera de la escuela contribuye significativamente al desarrollo del alumno pero es necesario tener presente que dentro de todas estas acciones la clase constituye el espacio esencial y sintetizante del proceso formativo en la Educación Física.

El primer paso en esta dirección, es dejar la arbitrariedad en las clases entendida como la acción por la cual el profesor, basado en su experiencia, improvisa las acciones que se realizarán sin que medie el análisis previo del por qué, para qué y cómo. Las prácticas han de ser la expresión de profundos procesos de reflexión que las seleccionan y desarrollan en función del proceso formativo del estudiante. Las prácticas, entendidas como espacios para el encuentro consigo mismo y con los demás, deberán ser realizadas para fomentar la actitud lúdica, que en sus inicios, se manifiesta libre y espontáneamente, para erradicar la tendencia a reconocer e identificar la Educación Física únicamente por las actividades que demuestran algún tipo de espectáculo o por las evaluaciones cuantitativas que en algunas ocasiones favorecen la participación sólo de los alumnos más aventajados en detrimento de los demás .

La clase se considera la forma más adecuada para la organización del proceso educativo; en ella se reúnen las condiciones necesarias para orientar los procesos de desarrollo humano, en el contexto de un proyecto pedagógico.

Por lo tanto, el diseño de la clase es dinámico, flexible y creativo. Corresponde a los aspectos particulares de los procesos que tienen lugar en el estudiante, a sus características, al ambiente educativo, al carácter de las actividades. Aunque la clase se realiza en un determinado orden debe evitarse la rutina y el esquematismo pues ello produce pérdida del sentido del proyecto pedagógico. Tampoco la clase puede ser una actividad espontánea y superficial pues siempre requiere de una contextualización y un diseño correspondiente con el proceso formativo. La clase no es un espacio de repetición mecánica de actividades sino un momento de encuentro para la planeación y aplicación de proyectos.

Entre los criterios de cambio se mencionan los siguientes:

- La nueva perspectiva de las relaciones didácticas asigna una amplia responsabilidad al estudiante en su proceso formativo, en todas sus dimensiones y en el seguimiento de sus logros y dificultades. De igual forma, el profesor asume una responsabilidad más integral frente al estudiante y el contexto.
- La metodología varía según el proyecto y la fase de la secuencia didáctica. En ciertos momentos predominan los métodos globales y en otros los analíticos.
- Al establecerse en la enseñanza y el aprendizaje una didáctica orientada por

la investigación los métodos adquieren las características de aquella, esto es, que de acuerdo con grandes principios y conceptos orientadores, el método se hace flexible conforme al proyecto pedagógico.

- El desarrollo de procesos determina procedimientos metodológicos basados en la asignación de tareas, solución de problemas, descubrimiento y creatividad. Los métodos demostrativos se dan sólo en aspectos particulares, pero no como único procedimiento metodológico para toda clase de actividad y momento.
- Cada proceso tiene unos procedimientos metodológicos que le son pertinentes. Por ejemplo, las prácticas que corresponden a la condición física difieren en contenido y forma de las prácticas de procesos de expresión corporal pero tienen una lógica interna común en la formación del estudiante, que las integra e influyen a la hora de decidir los procedimientos según el grupo de estudiantes. El procedimiento no es una acción secundaria y rutinaria del profesor sino que se constituye en un elemento que permite o no, el desarrollo del proceso. El procedimiento expresa la concepción del profesor y la coherencia entre su saber y la organización de la enseñanza, en las condiciones concretas de realización⁷³.

3.6. METODOLOGÍA

3.6.1. Tipo de Investigación

La investigación se enfoca en el estudio cuantitativo de las habilidades locomotoras básicas (agilidad, velocidad, coordinación y equilibrio) de un grupo de estudiantes del Colegio Instituto Técnico Nacional de Comercio, sede B. A partir de este estudio se define la situación de los estudiantes, evaluando en qué nivel se encuentran (las características locomotoras), con base en ello se elabora una estrategia didáctica, cuyo objetivo primordial es mejorar los resultados de los estudios diagnósticos. Por último se mide nuevamente a cada uno de los estudiantes para comprobar si la estrategia funciona y se evidencia mejoría en el grupo de estudio.

⁷³ Ibid. párr. 539.

La investigación tiene un alcance descriptivo, ya que se especifican las características y se definen los perfiles de los estudiantes de la institución definiendo sus comportamientos concretos y comprueba la asociación entre las variables de investigación.

3.6.2. Universo de Estudio

La investigación va dirigida a 42 estudiantes del grado quinto “B” de primaria del Instituto Técnico Nacional de Comercio, colegio de carácter público, el promedio de edad de los estudiantes es de 11 años. La elección del grupo de estudio se define con el coordinador del colegio quien gestiona la autorización para ejecutar la investigación y con el titular del curso quien acepta la intervención en las clases de educación física de los estudiantes, la elección del grupo se basa en el tiempo disponible para trabajar continuamente y la disposición voluntaria de cada uno de los estudiantes de participar en el proceso.

3.6.3. Técnicas de Recolección de Información

Para la recolección de la información, se utilizan fuentes primarias y secundarias de la siguiente manera:

Fuentes primarias: se constituyen de tres pruebas que se realizan dos veces cada una, la primera vez en la fase de diagnóstico y observación y la segunda vez al finalizar el estudio para evaluar los resultados. Las pruebas que se aplican son las siguientes:

- Test de Illinois (agilidad).
- Test de los 20 metros (velocidad).
- Test de salto horizontal.

Fuentes secundarias: información de la institución, libros, artículos científicos, investigaciones anteriores, páginas oficiales relacionadas con el tema objeto de investigación, especialmente el sitio web de Coldeportes,

3.6.4. Técnicas de Análisis de Información

Los datos que se producen, junto con la información recolectada se procesan y analizan de la siguiente manera:

Durante la semana denominada “de observación” se realizan las pruebas de diagnóstico a los estudiantes (pre-test), en las que se miden las habilidades locomotrices básicas. Los resultados arrojados son analizados aplicando medidas de tendencia central y gráficas, en las que se comparan los valores obtenidos con los valores teóricos y de esta forma se obtienen las falencias presentadas por los estudiantes, que son la base para elaborar la propuesta pedagógica sobre estrategias didácticas para mejorar las habilidades básicas de locomoción.

La estrategia didáctica se fundamenta en ejercicios básicos del atletismo, que se desarrollan a lo largo de seis clases.

Por último se ejecutan las pruebas finales o pos-test (iguales a las del pre-test), con el fin de evaluar la evolución de cada uno de los estudiantes y del curso de forma global.

3.7. RESULTADOS

3.7.1. Estrategia Didáctica para desarrollar las habilidades locomotrices básicas de los niños de quinto de primaria del Instituto Técnico Nacional de Comercio.

La propuesta pedagógica que se muestra a continuación se encuentra dividida en siete clases, clasificadas según las habilidades y temáticas trabajadas, en ella se describen las actividades ejecutadas en cada una de las clases, los métodos utilizados para evaluar a los estudiantes, los recursos requeridos para dar cumplimiento a los logros establecidos e incluso hay un espacio para las observaciones que se presentan en el desarrollo de cada clase.

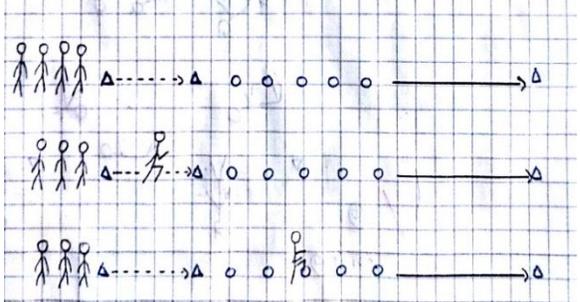
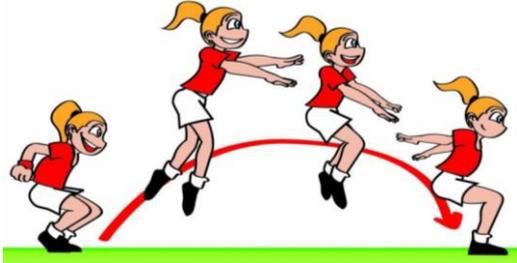
Cuadro 1. Estrategia Didáctica: Clase Número 1.

Clase N° 1			
Nombre de la institución	Instituto Técnico Nacional de Comercio	Grado:	5°
Fecha	6, 7 y 9 de marzo de 2018	Habilidad	Carrera, salida, saltos y competencia
Edad	9 -11 años	Tema	Juegos de correr, de agilidad y atención

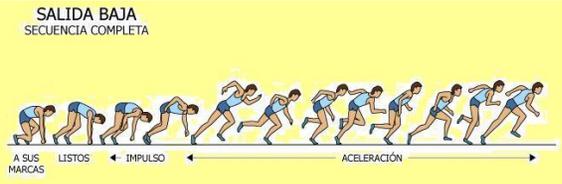
Clase N° 1			
N° de participantes	42	Duración	Dos clases de 55 minutos
Competencia	El estudiante aprende y mejora sus habilidades de locomoción como: correr, saltar, rectar por medio de unos circuitos.		
Logro	Mejorar y enseñar al niño la forma de correr, saltar y rectar por medio de circuitos lo que influye en su coordinación.		
Indicador de logro	El niño aprende y mejora su coordinación y locomoción por medio de circuitos y ejercicios.		
Calentamiento (10 minutos)			
General	Movilidad articular de manera ascendente con el juego de "Meto mano"		
Específico	Se realiza mediante la ronda dinámica "Hay que subir al tren". La ronda dice: "Yo me subo al tren del amor - ah - yo me subo al tren de la fantasía - ah- (Bis) y digo chu y digo chu y digo chu, chu, chu, chu, chu (Bis).		
	La actividad se realiza de pie y al ritmo de la canción, cuando suena el primer "ah" se da un paso, y el siguiente paso en el segundo "ah". Cuando suena "chu" y "chu, chu, chu, chu, chu" se da los pasos con el ritmo. Las variantes se realizan hacia atrás caminar y luego bajando el cuerpo flexionando las rodillas.		

Clase N° 1

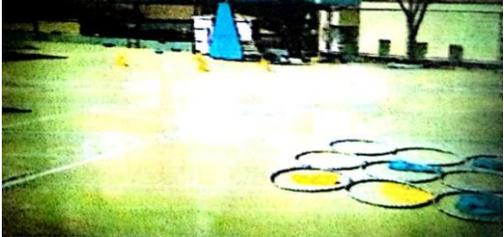
Desarrollo de la Clase

Nombre de la Actividad	Resumen	Gráfica	Tiempo (min)
1. Circuito de locomoción	Marcha - caballito		20
	Marcha con salto		
	Correr en zig-zag entre conos		
	Saltar entre los aros cortos y separados (variaciones)		
	Laterales		
	Rectar o gatear		
	Velocidad		
2. Saltos	Saltos estáticos, con flexión de rodillas y con ayuda de los brazos		15

Clase N° 1

<p>3. "A que te agarro"</p>	<p>El juego se trata de colocarse en posición cuadrúpeda y lograr tocarle los pies al compañero que está en frente y no dejar tocarse los pies de los compañeros que vienen detrás.</p>		<p>10</p>
<p>4. Salida</p>	<p>Aprender a realizar la salida de atletismo (salida baja) utilizando la posición correcta y correr los 20 metros planos. Se toman los tiempos de cada uno de los estudiantes.</p>		
<p>5. "A correr"</p>	<p>Por grupos se hará una competencia de velocidad de 30 metros planos, comenzando con la salida baja. Se cronometra el tiempo.</p>		<p>15</p>

Clase N° 1

6. "Triqui-traqui"	El grupo se divide en dos equipos y se trabaja en dos habilidades: agilidad ya tención. Sale un grupo, pasa en slalon unos conos y juega al triqui, el otro grupo debe estar pendiente y atento de donde se colocan las pelotas.		15																																			
7. Vuelta a la calma	Estiramiento, vuelta a la calma, hidratación y conclusiones de la clase.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>CUELLO</td> <td>CUELLO</td> <td>ABDUCTORES</td> <td>ABDUCTORES</td> <td>ABDUCTORES</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ADDUCTORES</td> <td>CUADRICEPS</td> <td>CUADRICEPS</td> <td>PIERNA</td> <td>ISQUIOTIBIAL, ILIOTIO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>PIERNA, ISQUIOTIBIAL</td> <td>PIERNA, RECTO ANT</td> <td>PIERNA, ISQUIOTIBIAL</td> <td>PIERNA, RECTO ANT</td> <td>CUADRICEPS</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ABDOMEN</td> <td>ABDOMEN</td> <td>ESPALDA</td> <td>ESPALDA</td> <td>ESPALDA</td> </tr> </table>	CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES						ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, ILIOTIO						PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS						ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	10
CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES																																		
																																						
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, ILIOTIO																																		
																																						
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS																																		
																																						
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA																																		
Evaluación	Observación directa y lectura de tiempos																																					
Recursos	Silbato, cronómetro, conos, aros, trapos																																					
Variante	Clase teórica sobre atletismo																																					
Observaciones	Clase divida en dos sesiones, para realizarse en dos días. El segundo día se aplazó para realizar un baile del grado tercero.																																					

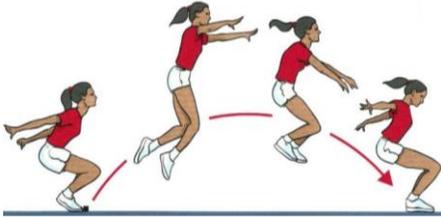
Clase N° 1	
	Se desarrolló el test de los 20 metros (velocidad)

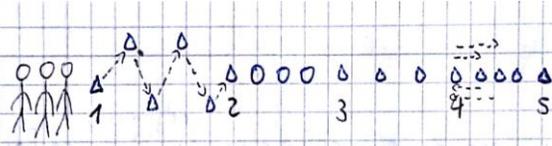
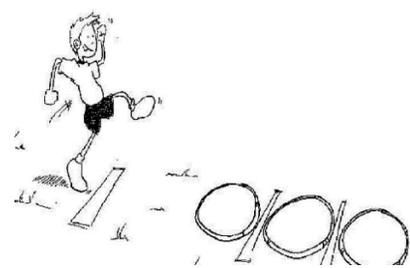
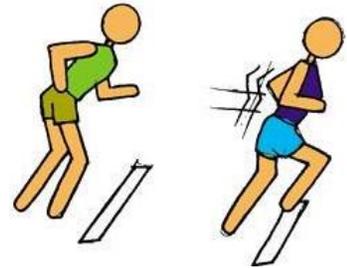
Firma del supervisor	
----------------------	---

Fuente: Autor.

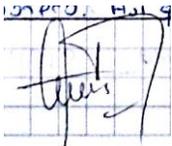
Cuadro 2. Estrategia Didáctica: Clase Número 2.

Clase N° 2			
Nombre de la institución	Instituto Técnico Nacional de Comercio	Grado:	5°
Fecha	13 de marzo de 2018	Habilidad	Saltar, correr, velocidad y resistencia
Edad	9 -11 años	Tema	Juegos de carrera
N° de participantes	42	Duración	110 minutos

Clase N° 2			
Competencia	El niño mejora su coordinación, locomoción, salto y correr mediante carreras de obstáculos de velocidad. Juego de resistencia y prueba de saltos.		
Logro	Mejorar la forma de correr y la coordinación al efectuar la carrera del niño.		
Indicador de logro	Mejora en la locomoción mediante carreras de obstáculos y carrera de larga duración.		
Calentamiento (10 minutos)			
General	Movilidad articular		
Específico	Juego de la lleva		
Desarrollo de la Clase			
Nombre de la Actividad	Resumen	Gráfica	Tiempo (min)
1. Saltos	Cada estudiante pasa individualmente a realizar dos saltos sin impulso, uno haciendo flexión de rodillas y el otro con ayuda de los brazos.		20

Clase N° 2			
2. Carrera de obstáculos	El grupo se divide en 4 equipos los cuales realizan el circuito descrito a continuación:		15
	Del cono 1 al cono 2: slalon, del cono 2 al cono 3: saltos, del cono 3 al cono 4: suicidios, del cono 4 al cono 5 zig-zag y del cono 5 al 1: velocidad		
	Pasan uno por uno los integrantes de los equipos al terminar el circuito deben chocarle la mano a su compañero como señal para que este arranque.		
3. Salto triple	Se realiza con tres aros dispuesto en suelo, en los cuales los estudiantes realizarán el salto triple		15
4. Resistencia: "te alcanzo"	El grupo se divide nuevamente en cuatro equipos. La competencia se realiza de a dos grupos.		30
	El juego consiste en trotar alrededor de la cancha e intentar quitarle los pañuelos al otro equipo, el que quede sin pañuelos, pierde. Los equipos ganadores se enfrentan para obtener un único ganador y de la misma manera lo hacen los equipos perdedores.		

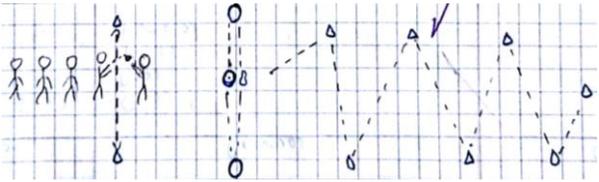
Clase N° 2			
5. Vuelta a la calma	Se realizan estiramientos y conclusiones de la clase.		10
Evaluación	Observación directa		
Recursos	Cronómetro, conos, aros, humanos, cinta métrica, pañuelos		
Variante	Se hará clase de ajedrez		
Observaciones	La clase del martes 13 de marzo se aplazó por campaña de personeros una hora y se realizó el tema pasado.		
	La clase de 14 de marzo no se realizó porque los estudiantes participaron de un simulacro de pruebas saber.		
	La clase del viernes 16 de marzo no se dicta porque se realizaron las elecciones de personero.		
	Así que la clase número 2 se ejecutará los días 20, 21 y 23 de marzo de 2018.		
	Se realiza el test de salto horizontal.		

Clase N° 2	
Firma supervisor del	

Fuente: Autor.

Cuadro 3. Estrategia Didáctica: Clase Número 3.

Clase N° 3			
Nombre de la institución	Instituto Técnico Nacional de Comercio	Grado:	5°
Fecha	15 de marzo de 2018	Habilidad	Lateralidad
Edad	7 - 10 años	Tema	Esquema corporal
N° de participantes	42	Duración	55 minutos
Competencia	El niño mejora su lateralidad con circuitos y juegos de coordinación dinámica general.		

Clase N° 3			
Logro	Mejorar la lateralidad del niño mediante el desarrollo de circuitos.		
Indicador de logro	El niño mejora su lateralidad mediante circuitos.		
Calentamiento (10 minutos)			
General	Movilidad articular		
Específico	Juego de "la lleva"		
Desarrollo de la Clase			
Nombre de la Actividad	Resumen	Gráfica	Tiempo (min)
1. Lateralidad	Individualmente se corrige la lateralidad a los niños con un slalon grande en toda la cancha, además se les dirige en la dirección en que deben marchar (derecha o izquierda)		15
2. Circuito	El circuito de lateralidad se hará por parejas de la siguiente manera:		20
	De manera lateral - izquierda - derecha, se lanzan la pelota unos a otros sin dejarla caer.		
	De manera lateral deben llevar los objetos		

Clase N° 3			
	designados.		
	Se realiza desplazamiento lateral en slalon hacia atrás		
3. Vuelta a la calma	Estiramiento, vuelta a la calma, hidratación y conclusiones de la clase.		10
Evaluación	Observación directa		
Recursos	Conos, aros, pinos, humanos		
Variante	Clase en el salón con aros		
Observaciones	Se desarrolló el test de los 20 metros (velocidad)		

Firma del supervisor	
----------------------	---

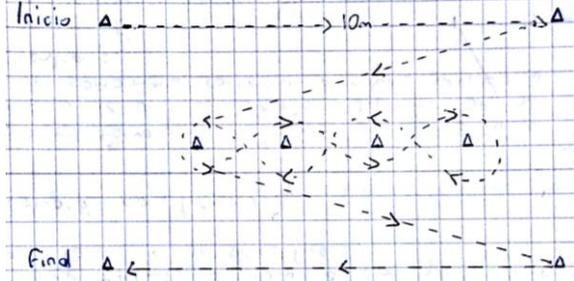
Fuente: Autor

Cuadro 4. Estrategia Didáctica: Clase Número 4.

Clase N° 4			
Nombre de la institución	Instituto Técnico Nacional de Comercio	Grado:	5°
Fecha	20 de marzo de 2018	Habilidad	Velocidad y agilidad "Test de Illinois"
Edad	8 - 10 años	Tema	Cualidades físicas
N° de participantes	42	Duración	55 minutos
Competencia	El niño mejora su aptitud física por medio del Test de Illinois, basado en la agilidad y velocidad		
Logro	Mejorar la aptitud física del estudiantes mediante el Test de Illinois		
Indicador de logro	El niño mejora su aptitud física mediante el Test de Illinois		
Calentamiento (10 minutos)			
General	Movilidad articular		
Específico	Trotar, saltar, tijera, "abro y cierro"		

Clase N° 4

Desarrollo de la Clase

Nombre de la Actividad	Resumen	Gráfica	Tiempo (min)
<p>1. Test de Illinois</p>	<p>Se realiza individualmente de la siguiente forma:</p>		<p>30</p>
	<p>Se comienza acostado boca abajo, el pecho tocando el suelo, los brazos a los lados.</p>		
	<p>Del primer cono al segundo se corre a máxima velocidad una distancia de 10 metros.</p>		
	<p>Del segundo cono al tercero se corre en diagonal y posteriormente en zig-zag se corre del cono 3 al cono 6 y se devuelve nuevamente en zig-zag del cono 6 al cono 3.</p>		
	<p>Del cono 3 se corre en diagonal hasta el cono 7.</p>		
	<p>Y por último se corren 10 metros del cono 7 al cono 8.</p>		
	<p>Los conos no se pueden tocar, de lo contrario el corredor queda descalificado.</p>		
	<p>Se toman los tiempos de cada uno de los estudiantes al ejecutar completamente el circuito.</p>		

Clase N° 4			
2. Aléjate o sígueme	El grupo se organiza en un círculo. Cada uno le toca la cabeza a un compañero y le dice: "aléjate o sígueme". Dependiendo de la respuesta el compañero debe correr en el mismo sentido de quien le tocó la cabeza o en sentido contrario.		10
4. Vuelta a la calma	Estiramiento		5
Evaluación	Cronometraje		
Recursos	Silbato, cronómetro, conos, humanos		
Variante	Clase teórica en el salón		
Bibliografía	Runfitness test de agilidad de Illinois		
Observaciones	Se desarrolló el test de Illinois		

Firma del supervisor	
----------------------	---

Fuente: Autor.

Cuadro 5. Estrategia Didáctica: Clase Número 5.

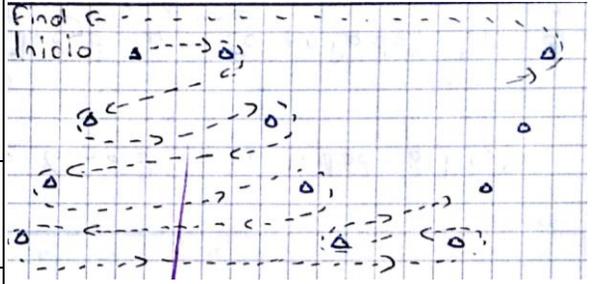
Clase N° 5			
Nombre de la institución	Instituto Técnico Nacional de Comercio	Grado:	5°
Fecha	17 de abril de 2018	Habilidad	Coordinación dinámica
Edad	8 años	Tema	Coordinación y agilidad
N° de participantes	42	Duración	
Competencia	El niño mejora la coordinación dinámica mediante ejercicios de desplazamiento (marcha, caminar y correr)		
Logro	Mejorar por medio de ejercicios de desplazamiento la coordinación dinámica		
Indicador de logro	El niño mejora la coordinación dinámica mediante ejercicios de desplazamiento		
Calentamiento			
General	Movilidad articular		

Clase N° 5

Específico

Ejecutar ejercicios asignados en el espacio de trabajo.

Desarrollo de la Clase

Nombre de la Actividad	Resumen	Gráfica	Tiempo (min)
1. Circuito	Se divide el grupo en dos equipos		
	Cada uno de los integrantes del equipo deben realizar el circuito de tres formas: primero marchando, luego caminando y por último corriendo.		
	Luego que todos hayan recorrido por primera vez el circuito y se hayan familiarizado con él, se hace una competencia en la que gana el equipo que haga el circuito en menos tiempo.		
	La competencia también puede hacerse de forma individual.		
	En lugar del circuito se pueden hacer juegos tradicionales como: lazo, trompo, pirinola y dominó		

Clase N° 5

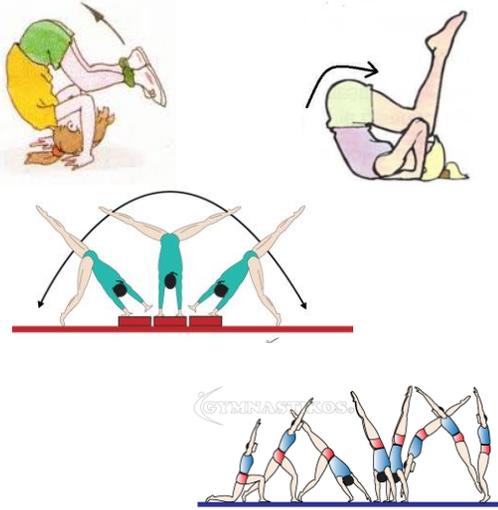
2. Marcha	Se organiza a los estudiantes en bloques y se refuerza la marcha		
3. Vuelta a la calma	Estiramiento del cuerpo de manera ascendente		
Evaluación	Observación directa		
Recursos	Conos, humanos		
Variante	Juegos de mesa en salón o manualidades		
Observaciones			

Clase N° 5	
Firma del supervisor	

Fuente: Autor.

Cuadro 6. Estrategia Didáctica: Clase Número 6.

Clase N° 6			
Nombre de la institución	Instituto Técnico Nacional de Comercio	Grado:	5°
Fecha	17 y 18 de abril de 2018	Habilidad	Coordinación
Edad	11 años	Tema	Gimnasia
N° de participantes	42	Duración	
Competencia	El niño ejecuta movimientos de gimnasia sencillos para trabajar su coordinación		

Clase N° 6			
Logro	Mejorar la coordinación de los niños mediante la gimnasia y el control de su cuerpo		
Indicador de logro	El niño aprende y mejora su coordinación y locomoción por medio de circuitos y ejercicios.		
Calentamiento			
General	Movilidad articular		
Específico	Juego del congelado		
Desarrollo de la Clase			
Nombre de la Actividad	Resumen	Gráfica	Tiempo (min)
1. Gimnasia	Se enseña a los estudiantes a ejecutar cuatro movimientos básicos de gimnasia: rollito hacia adelante, rollito hacia atrás, media luna y rondada		
	Rollito hacia adelante: empiezan de cabeza sin tocar la colchoneta, se realiza el impulso con los pies.		
	Se realiza lo mismo con los otros movimientos.		
	Se realizan las repeticiones necesarias para que el estudiante se familiarice con el movimiento.		
	Se realiza acompañamiento en cada ejecución del movimiento para que el estudiante esté seguro y los		

Clase N° 6			
	realice con confianza.		
	Como variante se pueden realizar manualidades en origami y juego de ajedrez		
2. Vuelta a la calma	Estiramiento		
Evaluación	Observación directa		
Recursos	Colchoneta, humanos, lazos		
Bibliografía	Gimnasia para todos		
Observaciones	Clase aplazada por intervención de profesores para evento cultural		

Firma supervisor	del	
------------------	-----	---

Fuente: Autor.

Cuadro 7. Estrategia Didáctica: Clase Número 7.

Clase N° 7			
Nombre de la institución	Instituto Técnico Nacional de Comercio	Grado:	5°
Fecha	22 de mayo de 2018	Habilidad	Correr, saltar, agilidad
Edad	10 años	Tema	Postest
N° de participantes	42	Duración	
Competencia	El niño mejora su velocidad por medio de las estrategias didácticas de locomoción. Aplicación de postest		
Logro	Mejorar las habilidades motrices básicas de locomoción por medio de las estrategias didácticas.		
Indicador de logro	El niño mejora sus habilidades motrices básicas por medio de estrategias didácticas.		
Calentamiento			
General	Movilidad articular		
Específico	Ejercicios que indica el docente		

Clase N° 7	
Desarrollo de la Clase	
Nombre de la Actividad	Resumen
1. Test de 20 metros	Se evalúa la evolución del estudiante en velocidad
2. Test de Illinois	Se evalúa la agilidad de los estudiantes y como evolucionaron
3. Test de salto horizontal	Se evalúa fuerza del estudiante para producir un buen salto
7. Vuelta a la calma	Estiramiento y conclusiones de la clase.
Evaluación	Observación directa y lectura de tiempos
Recursos	Silbato, cronómetro, conos, aros, cinta métrica
Variante	Clase teórica sobre atletismo
Observaciones	

Clase N° 7

Firma supervisor	del 
------------------	--

Fuente: Autor.

La Estrategia Didáctica cuenta con una estructura robusta, basada en ejercicios del atletismo y la gimnasia, fáciles de ejecutar y que propician en el estudiante el interés y la confianza para ponerlos en práctica en cualquier ámbito de su vida, por esta razón la estrategia está claramente diseñada para desarrollar en el niño las habilidades locomotrices básicas, fomentando además la interacción entre ellos, para mejorar a su vez las habilidades sociales (esto último como un plus, ya que no es el centro de la investigación).

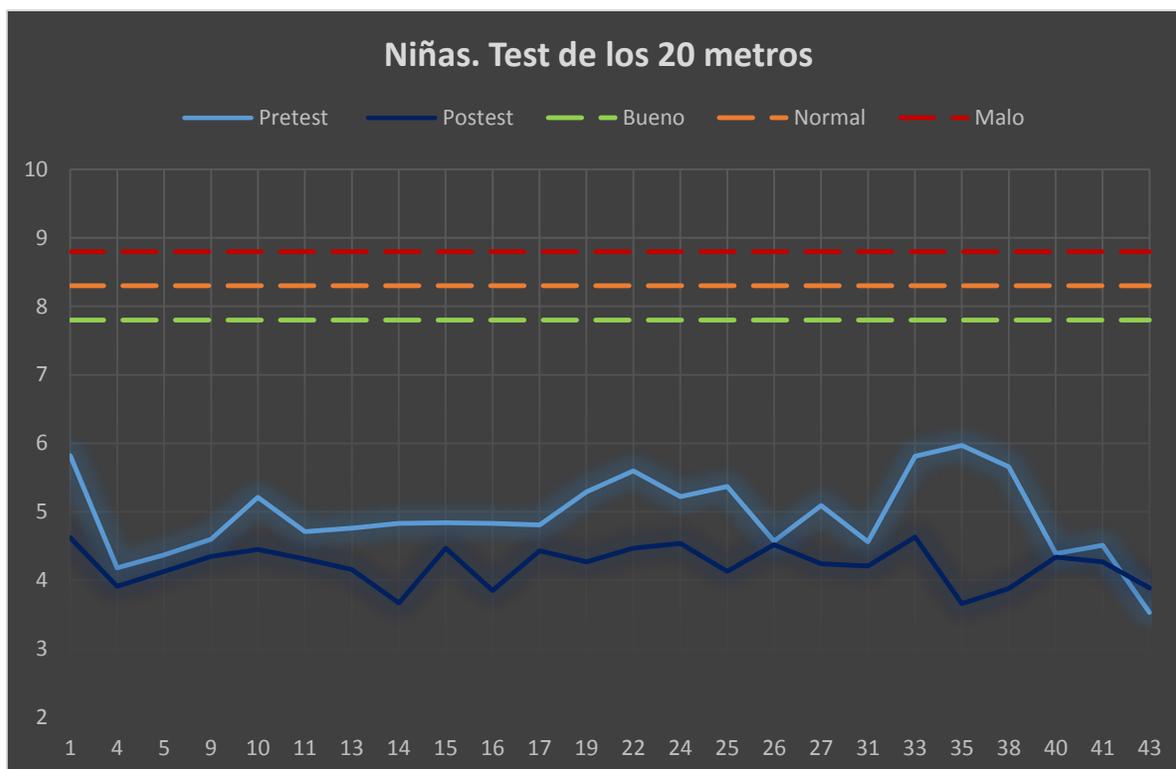
La estrategia se acompaña de gráficas y esquemas que facilitan la interpretación y guían al lector en la práctica de las actividades que allí se sugieren, además se formulan tareas alternas para poner en marcha, en caso que existan dificultades de cualquier índole que no permitan la libre y segura ejecución de las principales actividades propuestas, todas ellas dirigidas en función del cumplimiento de los logros propuestos inicialmente.

Cabe resaltar que cada una de las clases efectuadas, fueron revisadas y aprobadas por un supervisor.

3.7.2. Resultados del Pretest y Postest.

Las tres pruebas de evaluación de las habilidades locomotrices básicas (Test de Illinois, Prueba de los 20 metros y Prueba de salto horizontal) hechas al grupo de estudiantes de quinto grado del Instituto Técnico Nacional del Comercio, Sede B., fueron aplicadas antes y después de poner en marcha las actividades de la estrategia didáctica. Los resultados se presentan diferenciándolos por sexo (niños y niñas), debido a que los valores de referencia cambian de un género a otro y son los que se muestran en las siguientes gráficas.

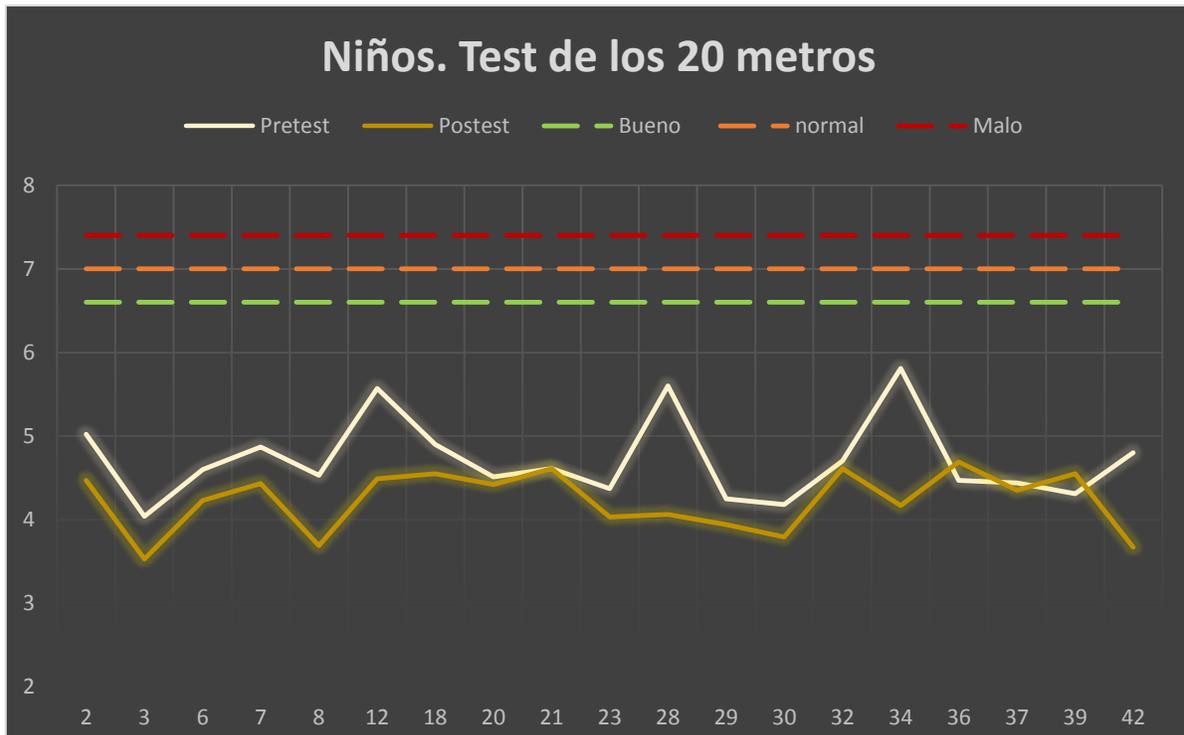
Gráfica 1. Resultados de la aplicación de la prueba de los 20 metros a las niñas.



Fuente: Autor.

La prueba de los 20 metros mide la velocidad de los estudiantes. Los resultados del primer test (pretest) para las niñas fueron positivos, porque la totalidad superó los segundos de referencia para esta prueba (7,8s), los tiempos de las mujeres comparados con los de los hombres en relación a su nivel de referencia fueron mejores. Lo más importante es que el 96% de ellas bajaron sus tiempos al hacer el recorrido, lo que demuestra que las actividades de la propuesta pedagógica funcionaron positivamente. El mejor tiempo registrado para las niñas fue de 3,66s y el peor de 4,63s en el posttest.

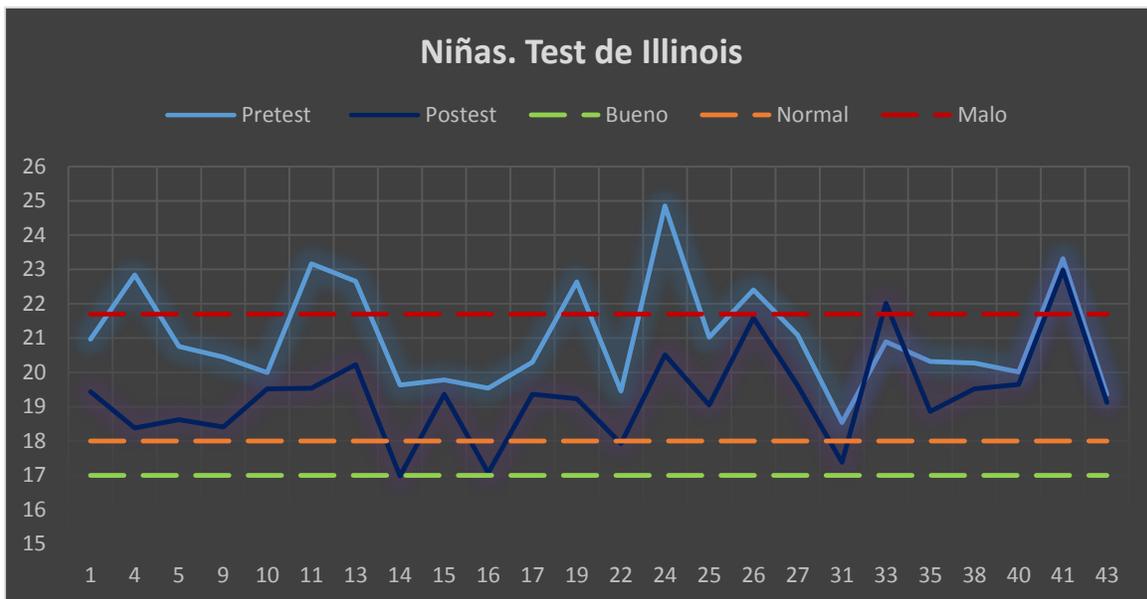
Gráfica 2. Resultados de la aplicación de la prueba de los 20 metros a los niños.



Fuente: Autor.

En el caso de los niños la respuesta a las actividades de la estrategia didáctica también resulta muy positiva, pues igualmente que las niñas todos registraron mejores tiempos que el tiempo de referencia más alto (6,6s). El porcentaje de mejora en los niños (89%) es más bajo que el de las niñas (96%), pero igualmente es muy representativo e importante para la aplicación de la estrategia didáctica. El mejor puntaje evidenciado en el posttest es de 3,53s y el peor es de 4,69s.

Gráfica 3. Resultados de la aplicación del test de Illinois a las niñas.

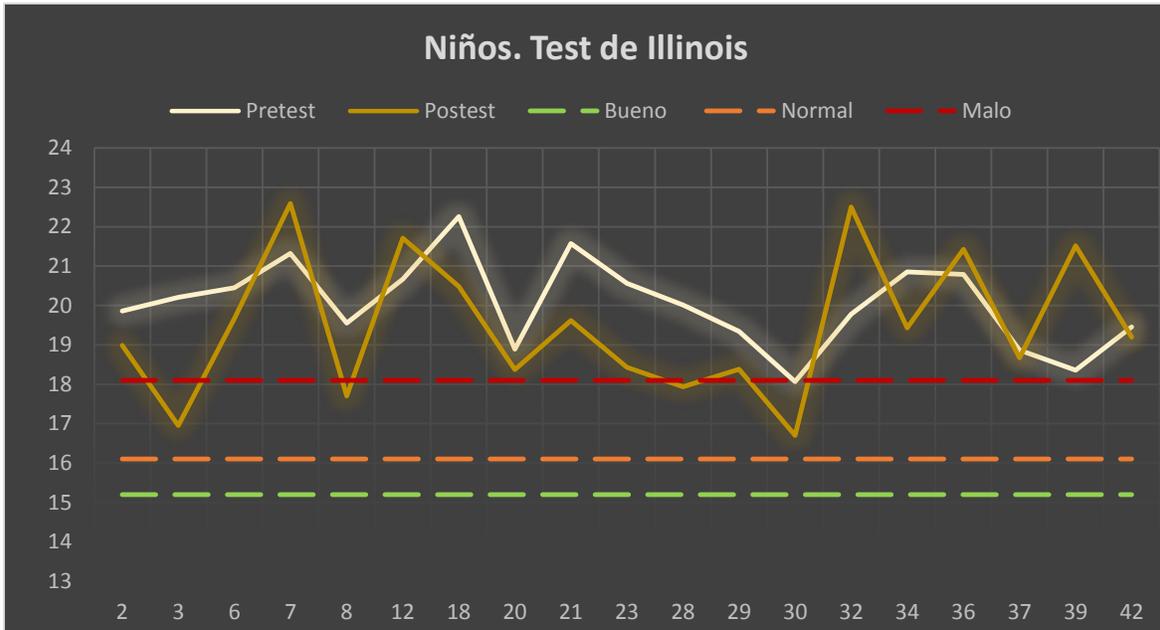


Fuente: Autor.

En el Test de Illinois, que es la prueba que mide la agilidad en las personas (Gráficas 3 y 4), se notó claramente la diferencia de desempeño entre los niños y las niñas antes y después de desarrollar la estrategia didáctica. En el pretest 7 de las niñas se ubicaron en el nivel muy malo (por encima de 21,7s) mientras que en los niños, solo uno de los 19 no se ubicó en el nivel muy malo (por encima de 18,1s). Después de aplicar la estrategia didáctica la mejoría fue notoria, especialmente en las niñas, el 86% de los estudiantes presentaron avance en su desempeño, cabe destacar la participación de la estudiante identificada con el número 14, quien se ubicó en un nivel muy bueno con un tiempo de 16,98s.

Razón por la cual se deduce que las actividades aplicadas en estos meses fueron efectivas y pueden funcionar mejor, si la estrategia se sigue aplicando periódicamente.

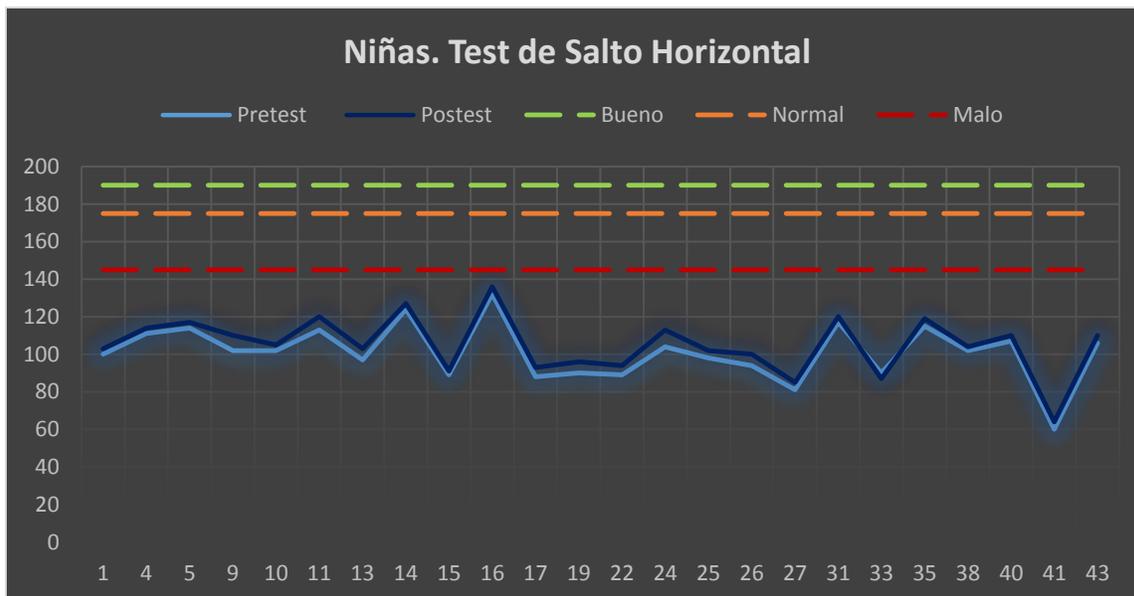
Gráfica 4. Resultados de la aplicación del test de Illinois a los niños.



Fuente: Autor.

También se observa que cuatro estudiantes varones se ubicaron en un nivel de desempeño normal, ninguno presentó un nivel bueno o muy bueno, hay que enfatizar las actividades en los niños para que los tiempos en esta prueba progresen positivamente.

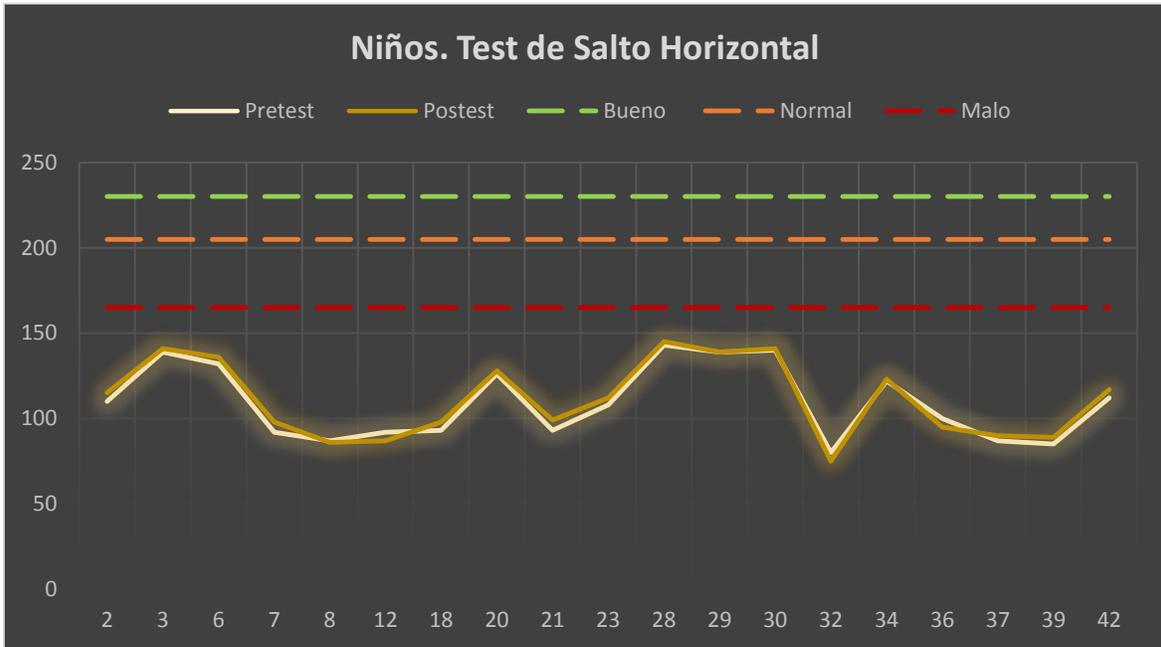
Gráfica 5. Resultados de la aplicación de la prueba de salto horizontal a las niñas.



Fuente: Autor.

En las gráficas 5 y 6 se muestran los resultados de la prueba de salto horizontal en niñas y niños respectivamente, en la que se mide la fuerza de los estudiantes. El desempeño de cada uno de los estudiantes tanto hombres como mujeres fue malo, ubicándose todos por debajo del nivel de referencia más bajo que es 165 centímetros y 145 centímetros respectivamente. Cabe resaltar que a pesar de estos resultados tan pobres, los estudiantes mejoraron respecto a las marcas conseguidas en la prueba diagnóstica, solo el 11,9% no presentaron mejoría. Si se sigue ejecutando la estrategia didáctica seguro las distancias de salto van a evolucionar positivamente, mejorando las habilidades locomotoras de los estudiantes.

Gráfica 6. Resultados de la aplicación de la prueba de salto horizontal a los niños.



Fuente: Autor.

Los mejores resultados para las niñas en el postest es de 136 centímetros y de los niños es de 145 centímetros.

3.7.3. Estadística de las Pruebas.

3.7.3.1. Prueba de los 20 metros.

Tabla 5. Medidas de tendencia central y de dispersión, prueba de los 20 metros.

	PRETEST	POSTEST
PROMEDIO	4,87	4,23
MODA	4,18	4,47
VARIANZA	0,27	0,10
DESVIACIÓN ESTÁNDAR	0,5195	0,3174
MEDIANA	4,78	4,29

Fuente: Autor.

En la prueba de los 20 metros el promedio de los datos evidenciado en la Tabla 10 y visto con mayor claridad en la Gráfica 7, se encuentra por debajo del menor tiempo referenciado para esta prueba que es de 7,8s (mejor tiempo de referencia para mujeres), unido a los valores de la desviación estándar y de la varianza, donde el rango en que se encuentran la mayor cantidad de tiempos medidos para el pretest está entre 4,35s y 5,39s y el rango del postest es 3,91s – 4,55s, se confirma que el comportamiento general del grupo fue bastante bueno, pues los tiempos de los estudiantes se encuentran muy cerca de la media obtenida por el grupo y se hallan agrupados, tanto antes como después de aplicar la estrategia didáctica, del mismo modo se verifica que la respuesta a las actividades de la estrategia didáctica fue positiva, porque todos los tiempos bajaron significativamente.

Gráfica 7. Promedios generales para la prueba de los 20 metros.



Fuente: Autor.

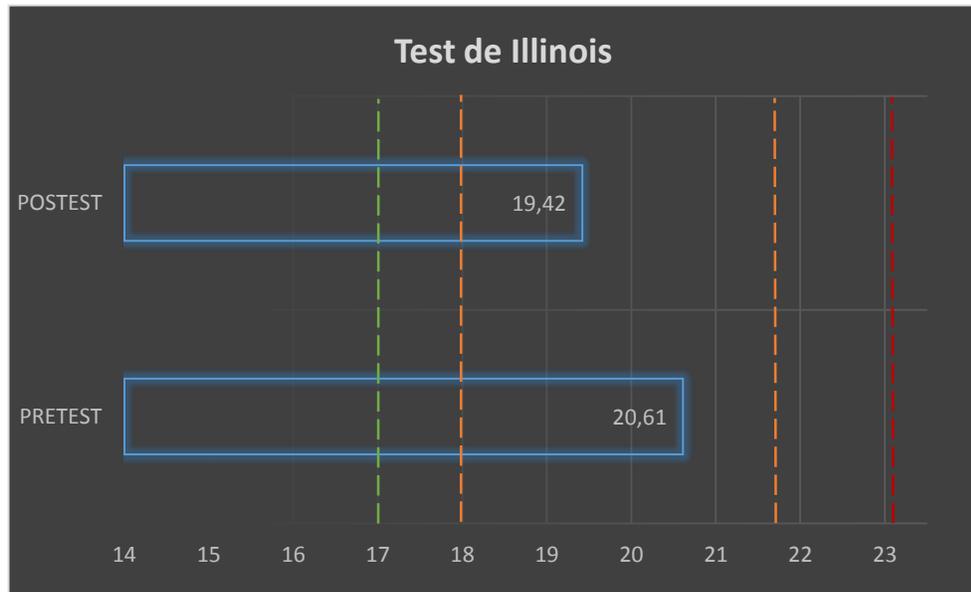
3.7.3.2. Test de Illinois.

Tabla 6. Medidas de tendencia central y dispersión, prueba de Illinois.

	PRETEST	POSTEST
PROMEDIO	20,61	19,42
MODA	20,45	18,38
MEDIANA	20,385	19,36
VARIANZA	2,0963	2,5422
DESVIACIÓN ESTÁNDAR	1,4478	1,5944

Fuente: Autor.

Gráfica 8. Promedios generales para el test de Illinois.



Fuente: Autor.

El comportamiento general de los estudiantes en esta prueba estuvo dentro del rango normal (8,3s – 8,8s) en el pretest y posttest, los datos en este caso se dispersaron un poco al aplicar la estrategia pedagógica y se ubicaron entre 17,83s y 21,01s después de aplicar la estrategia pedagógica.

Se requiere seguir trabajando en las actividades que mejoren esta habilidad locomotriz básica.

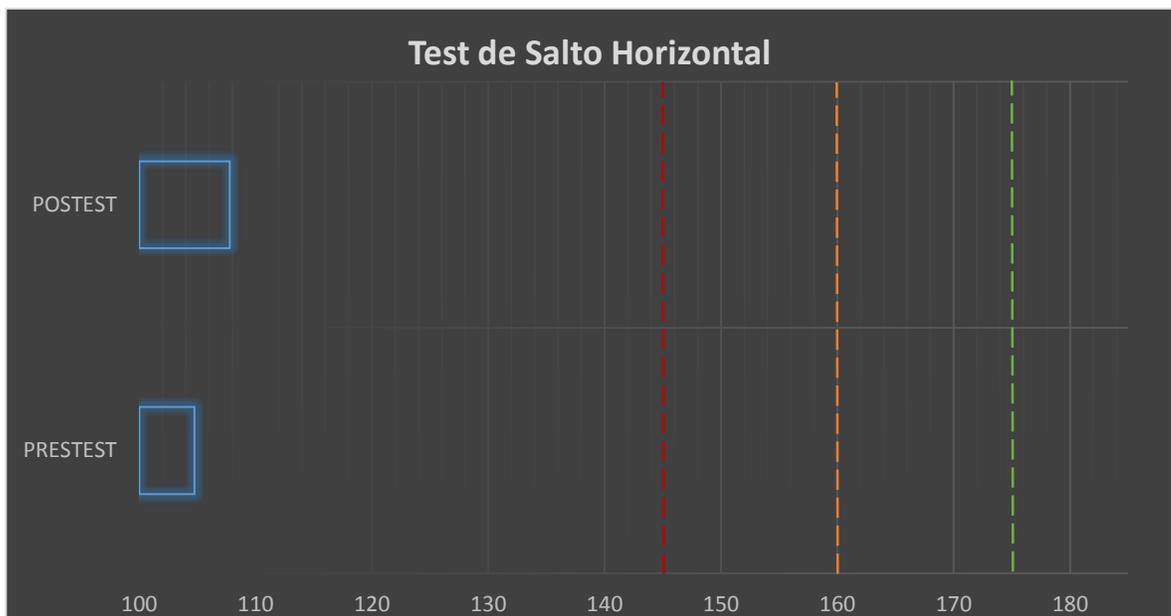
7.7.3.3. Prueba de Salto Horizontal.

Tabla 7. Medidas de tendencia central y dispersión, prueba de salto horizontal.

	PRETEST	POSTEST
PROMEDIO	104,74	107,79
MODA	102	103
MEDIANA	102	104,5
DESVIACIÓN ESTÁNDAR	18,8072	19,0308
VARIANZA	353,7102	362,1725

Fuente: Autor.

Gráfica 9. Promedios generales para la prueba de salto horizontal.



Fuente: Autor.

Los resultados obtenidos en esta prueba fueron los más pobres, los promedios pre y postest obtenidos se ubicaron por debajo de la distancia de referencia más baja para salto horizontal (145cm en mujeres). Además, los datos de ambas pruebas se encuentran muy dispersos, en un rango de 85,93cm – 123,55cm en el pretest y 88,76cm a 126,82cm en el postest, aumentando incluso la dispersión después de poner en práctica la estrategia.

Debe hacerse énfasis en mejorar las habilidades de salto en los niños, aplicando las actividades propuestas para trabajar en esta habilidad. Es importante resaltar que la distancia de salto aumentó después de ejecutar la estrategia, razón por la cual se recomienda el uso de las actividades de la estrategia didáctica.

7.7.4. Discusión de los Resultados.

De acuerdo a los resultados anteriores se tiene una premisa muy sencilla: la única forma de mejorar las habilidades locomotrices básicas en los niños es realizando actividades que les permitan trabajar continuamente en su motricidad para fortalecer las habilidades que son propias de cada uno debido a su naturaleza.

Se puede observar que en cuanto fue aplicada la estrategia, todas las habilidades mejoraron en la mayoría de los estudiantes, obteniéndose un porcentaje muy bajo de estudiantes que no tuvieron un progreso positivo, pero que con seguridad pueden avanzar atendiendo de forma individual sus falencias.

Se puede señalar que la estimulación que están recibiendo los niños no es la adecuada de acuerdo a su edad y sus capacidades, por esto es importante evaluar la forma en que se está desarrollando la actividad física en el colegio y poner en marcha estrategias para que los niños sientan afinidad por la actividad física, ya que a largo plazo esto se traduce en un aumento de las posibilidades que los niños tengan una vida físicamente activa y saludable⁷⁴.

Es así como la enseñanza adecuada en la educación física (metodologías adecuadas y propias de la disciplina) permite que los estudiantes con dificultades locomotrices obtengan importantes mejoras y que los demás las potencialicen, evidencia de ello es que después de siete clases el progreso en los estudiantes fue significativo.

⁷⁴ LUARTE, POBLETE and FLORES. Op. cit., p. 14.

La clave es desarrollar actividades lúdicas que despierten el interés del estudiante desde niño, apoyadas en métodos y técnicas sólidas, como se hizo en este caso, en el que la mayoría de ejercicios resultaron guiados por procedimientos propios del atletismo.

CONCLUSIONES.

- Las habilidades locomotrices básicas son un conjunto de características físicas y mentales naturales del ser humano que van madurando desde su etapa infantil hasta su adultez, dichas características le permiten desplazarse de un lugar a otro, con la interacción continua de los elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.
- El dominio y la mejora de las habilidades locomotrices básicas le permiten al ser humano el desarrollo global del mismo, entendido esto como el progreso del conjunto de cualidades físicas, mentales y sociales de la persona.
- El control de las cualidades motrices básicas permite a la persona realizar actos sencillos de la vida cotidiana, además de proporcionar un conocimiento propio de cada uno.
- El proceso de enseñanza en educación física abarca todas las acciones organizadas para la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contexto de la tarea motriz.
- El estudio de las habilidades locomotrices de los estudiantes de quinto grado, resultó un aprendizaje tanto para los estudiantes como para los educadores del área de la educación física, debido a que se fundamentaron las bases del conocimiento de las características locomotrices de los niños.
- La estrategia didáctica para mejorar el desarrollo motriz de los niños de 5 grado del Instituto Técnico Nacional de Comercio, Sede B, resultó ser positiva, en cuanto en poco tiempo pudo registrarse mejoría en las habilidades trabajadas.
- Las habilidades con mejores resultados fueron la velocidad, agilidad, coordinación, lateralidad y ubicación espacial. La fuerza fue la habilidad en la que se tuvo mayor dificultad para desarrollar, puesto que la evolución no fue significativamente positiva.
- Los resultados más positivos fueron los obtenidos por las niñas, quienes mejoraron en mayor proporción que los niños.

- Si se trabaja activamente en el ámbito escolar estas habilidades la evolución del estudiante siempre va a ser positiva e importante en su desarrollo global.
- La estrategia didáctica por sus características propias, presenta versatilidad a la hora de incorporar actividades, pudiendo alternar ejercicios de varias disciplinas y diseñar clases variadas, divertidas e interesantes para estudiantes de cualquier edad, sexo, etc.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda explorar e investigar más en este ámbito para tener conocimiento del nivel de desarrollo de los estudiantes y de esta forma potenciar los contenidos que conciernen el desarrollo de los mismos en cuanto sus habilidades locomotrices básicas.
- Llevar a cabo estas pruebas desde los niños con menor edad hasta los mayores en secundaria, para el conocimiento de la institución, de los padres y de ellos mismos de las condiciones en las que se encuentran sus habilidades motrices básicas.
- Comprometerse con el desarrollo motriz de los niños y jóvenes incorporando en sus clases, actividades que propicien e impulsen su avance, tanto física como cognoscitiva y socialmente.
- Integrar en las clases de educación física la estrategia didáctica creada en este proyecto para continuar con el proceso realizado en estos meses y además evaluar el progreso de los estudiantes para que de acuerdo a ello se puedan plantear nuevas actividades que fortalezcan las habilidades de los niños y jóvenes.

BIBLIOGRAFÍA

BUSTAMANTE, Alcibiades, CABALLERO, Liz, ENCISO, Natalia, SALAZAR, Ingrid, TEIXEIRA, André, GARGANTA da SILVA, Ruí, and RIBEIRO, José. *Coordinación Motora: Influencia de la edad, sexo, estatus socio-económico y niveles de adiposidad en niños peruanos*. En: *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2008. vol. 10, no, p. 125-134.

CIDONCHA, Vanessa, and DÍAZ, Erika. *Aprendizaje motor. las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. EFDeportes [en línea]. Agosto de 2010 [revisado el 22 de abril de 2018]. Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

DÍAZ, Jordi. *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. 1 ed. Barcelona.: INDE Publicaciones, 1994. 244 p. ISBN 84-87330-23-1.

DIAZ, Miguel and FLORES, Yory. *Habilidades locomotrices básicas en estudiantes de 2º grado de primaria - Institución Educativa Liceo Naval "Francisco Carrasco" - Iquitos 2017. Trabajo de Suficiencia Profesional para obtener el Título de Licenciado en Educación*. San Juan Bautista: Universidad Científica de Perú – UCP. 2017. 38 p.

DIEZ, Miguel. *Aprendizaje de la carrera* [en línea], 23 de agosto de 2013 [revisado el 11 de mayo de 2018]. Disponible en Internet: <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-velocidad-50-m/>

FERNÁNDEZ, Jose. *La Importancia de la Educación Física en la Escuela*. EFDeportes [en línea], marzo de 2009 [revisado el 22 de abril de 2018]. Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

GALLAHUE, OZMUN, and THELEN. Citado por LÓPEZ, Victor. *Las habilidades motrices básicas en educación primaria. Aspectos de su desarrollo*. En: *Tándem: Didáctica de la Educación Física*. Junio de 2013. no. 43, p. 89-96.

TRUJILLO, Fernando. *Desarrollo de las habilidades básicas locomotrices*. EFDeportes [en línea], Marzo de 2010 [revisado el 24 de abril de 2018]. Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd142/desarrollo-de-las-habilidades-basicas-locomotrices.htm>

GIL, Pedro, CONTRERAS, Onofre, GÓMEZ, Sixto and GÓMEZ, Isabel. *Justificación*

de la educación física en la educación infantil. En: *Educación y Educadores*. Diciembre, 2008. vol. 11, no. 11, p. 159-177.

GONZÁLEZ, Carmen, CECCHINI, José, LÓPEZ, Jaime and RIAÑO, Catalina. Disponibilidad de las Habilidades Motrices en escolares de 4 a 14 años. Aplicabilidad del test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich. En: *Aula abierta*. 2009. vol. 37, no. 2, p. 19-28.

Instituto Técnico Nacional de Comercio (INSTENALCO). *Manual de Convivencia*. 2018.

JÁUREGUI and ORDOÑEZ citado por MEJÍA, Yesica, GARCÍA, Dayhana, VILLADA, Harrison, ATERHORTÚA, Leidy, VALENCIA, Santiago, MORALES, Jhijan, ABAUNZA, Carlos, ARANGO, Reinaldo and GIRALDO, Adriana. *Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes entre los 12 y 17 años, pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del colegio La Sallé de Bello. Trabajo de grado Licenciatura en Educación Física, Medellín: Universidad de San Buenaventura. Facultad de Educación. Medellín: Universidad de San Buenaventura. 2014. 125 p.*

LUARTE, Cristian, POBLETE, Felipe and FLORES, Carol. Nivel de desarrollo motor grueso en preescolares sin intervención de profesores de educación física, Concepción, Chile. En: *Revista Ciencias de la Actividad Física*. 2014. no. 15 (1), p. 7-16.

MARTÍNEZ, Emilio. *Pruebas de aptitud física*. 1 ed. Barcelona: Paidotribo, 2002. 360 p. ISBN: 84-8019-641-6.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL [MINEDUCACION]. (2014). *Serie Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá: MINEDUCACION; 2017. *Serie de lineamientos curriculares*. párr. 308.

PRIETO, Miguel. *Habilidades motrices básicas*. En: *Revista digital: Innovación y Experiencias Educativas*. Diciembre, 2010. no. 37, p. 1-10.

Proyecto Educativo Institucional (PEI). 2018

Valenzuela, Rubens. *Rubens Valenzuela. Preparación física en el fútbol. Trabajos prácticos, artículos, noticias, videos y más [en línea], 9 de Septiembre de 2009 [revisado el 11 de mayo de 2018]. Disponible en Internet: <http://rubensvalenzuela.com/web/articulos/test-de-agilidad-de-illinois/#>*

VAMOS A CORRER, Comunidad online. *Diario el Correo S.A. [en línea], 2 de abril de 2013 [revisado el 5 de mayo]. Disponible en Internet: <http://www.vamosacorrer.com/noticias/comprueba-tu-agilidad-con-el-test-de-illinois-14353.html>*