

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS
CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E. N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO” -
HUÁNUCO 2018.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

TESISTAS:

TARAZONA BERAÚN, Tania Alexandra.
RODRIGUEZ JIMENEZ, Rosario del Pilar.

ASESOR:

Mg. ALEJANDRO MÁXIMO LIZANA ZORA.

HUÁNUCO- PERÚ

2019

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de nuestros anhelos más deseados.

A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ellos hemos logrado llegar hasta aquí y convertimos en lo que somos. Son los mejores padres.

A todas las personas que nos apoyaron e hicieron que este trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por ser nuestro guía y acompañarnos en el transcurso de nuestras vidas, brindándonos paciencia y sabiduría para culminar con éxito nuestras metas propuestas.

A nuestros padres por ser el pilar fundamental y principales promotores de nuestros sueños, por su apoyo incondicional, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios inculcados.

A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física por haber compartido sus conocimientos a lo largo de nuestra preparación profesional, de manera especial, al Mg. Alejandro Lizana Zora asesor de este proyecto de investigación por su enseñanza, su apoyo y consejos.

INTRODUCCION

El proceso de la educación en estos tiempos necesita de innovaciones con un carácter metodológico para un resultado óptimo en el desarrollo educativo en el cual estamos involucrados, es por ello se propone el presente trabajo titulado: **PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DEL 3^{er} GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA I.E. N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO” - HUÁNUCO 2018**, con el objetivo de dar a conocer la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas en todas sus dimensiones en los niños y niñas que favorece en gran medida en el fortalecimiento de la salud y la elevación de la capacidad de rendimiento físico.

Se busca desarrollar por medio de juegos recreativos ya que es una actividad puramente recreativa y su finalidad es generar satisfacción a los niños y liberar las tensiones propias de la vida cotidiana; aquí no debe esperarse un resultado final, sino que se concretan por el simple gusto de la actividad realizada.

En nuestro país una de las tareas más importantes que tenemos nosotros los docentes es de mejorar las deficiencias que observamos en el dominio de las capacidades físicas en donde se encuentra inmerso las capacidades coordinativas e inculcar la práctica de estos en su momento de ocio o tiempo libre.

Buscando estas mejoras nos propusimos desarrollar este proyecto de investigación que fue desarrollado mediante sesiones o tratamientos experimentales constituyendo una buena oportunidad para que los estudiantes mejoren en la práctica del desarrollo de las capacidades coordinativas. El propósito de la investigación es mejorar las capacidades coordinativas que presentan los estudiantes del 3° grado “A” del nivel primaria.

El presente trabajo está dividido en cuatro capítulos con el objetivo de hacer sencilla su presentación.

Capítulo I, problema de investigación (donde se presenta la descripción del problema) formulación del problema, los objetivos de la investigación (general, específicos).

Capítulo II, marco teórico, que comprenden los antecedentes del estudio, bases teóricas y definición conceptual de términos básicos.

Capítulo III, hipótesis de investigación (generales y específicas), variables.

Capítulo IV, marco metodológico, que engloba el tipo y diseño de investigación, población y muestra, instrumentos de recolección de datos y técnicas de procesamiento de datos.

Capítulo V, resultados que comprende los siguientes puntos: presentación e interpretación de resultados, discusión de resultados.

Finalmente presentamos las conclusiones a la que llegamos al finalizar la presente investigación, las recomendaciones que presentamos para que sean tomadas en cuenta en las posteriores investigaciones, la bibliografía que utilizamos en nuestra investigación y los anexos correspondientes que se utiliza para la investigación.

Los resultados que se obtuvo en la siguiente investigación fueron satisfactorios ya que los Juegos Recreativos es un medio para mejorar las capacidades coordinativas. De esta manera culminamos el trabajo de investigación.

RESUMEN

La presente investigación denominada. **PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DEL 3^{er} GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA I.E. N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO” - HUÁNUCO 2018.** Tuvo como propósito conocer cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018. El presente informe se desarrolló con el tipo de investigación aplicada, con una muestra de 32 estudiantes y quienes fueron elegidos por el tipo de muestreo no probabilística. En la mayoría de las instituciones educativas de la región se evidencian el bajo rendimiento de las dimensiones trabajadas. Viendo este problema y el entusiasmo de los niños por practicar juegos recreativos se abordó este problema usando como estrategia los juegos recreativos que desarrolla las capacidades coordinativas. Para medir el nivel de desarrollo de los estudiantes se tuvo que aplicar instrumentos como: ficha de observación; considerando tres dimensiones, 20 indicadores y 12 tratamientos experimentales. La efectividad de esta investigación queda demostrada en los resultados finales al hacer una comparación del pre test y el post test en el grupo experimental donde se observó diferencias significativas como el valor de $Z = 35,53$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c = 1,64$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula, por ello se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el posttest es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest. Por lo verificado se afirma que el programa de juegos recreativos mejora las capacidades coordinativas en los estudiantes del tercer grado de educación primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

Palabras claves: Capacidades, coordinación, juegos, recreación, tratamiento, mejorar.

ABSTRAC

This research called. RECREATIONAL GAMES PROGRAM TO IMPROVE COORDINATING CAPABILITIES IN STUDENTS OF THE 3rd GRADE OF PRIMARY EDUCATION IN THE I.E. N ° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO” - HUÁNUCO 2018. Its purpose was to know how the Recreational Games Program influences the improvement of coordinative abilities in students of the 3rd grade of Primary Education in the I.E. N ° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018. This report was developed with the type of applied research, with a sample of 32 students and who were chosen for the type of non-probabilistic sampling. In the majority of educational institutions in the region, the low performance of the dimensions worked is evident.

Seeing this problem and the enthusiasm of the children to practice recreational games, this problem was addressed using as a strategy the recreational games that develop the coordinative abilities. To measure the level of student development, instruments such as: observation sheet; considering three dimensions, 20 indicators and 12 experimental treatments. The effectiveness of this research is demonstrated in the final results by making a comparison of the pre test and the post test in the experimental group where significant differences were observed as the value of $Z = 35.53$ is greater with respect to the critical $Z Z_c = 1, 64$, consequently, the null hypothesis is rejected, therefore it is corroborated that the average of the scores obtained in the posttest is greater than the average of the scores obtained in the pretest. Therefore, it is affirmed that the recreational games program improves the coordination abilities in the students of the third grade of primary education in the I.E. N ° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

Keywords: Capacities, coordination, games, recreation, treatment, improve.

INDICE

PORTADA	
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
INTRODUCCION.....	IV
RESUMEN.....	VI
ABSTRAC.....	VII
INDICE	VIII
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1. PROBLEMA GENERAL:	13
1.2.2. PROBLEMA ESPECIFICO:	14
1.3. OBJETIVOS	14
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	14
1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICO	14
1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	15
1.5. VIABILIDAD	16
1.6. LIMITACIONES	16
CAPITULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. ANTECEDENTES	17
2.1.1. NIVEL INTERNACIONAL.	17
2.1.2. NIVEL NACIONAL.	19
2.1.3. NIVEL LOCAL	20
2.2. BASES TEÓRICAS	20
2.2.1. JUEGOS RECREATIVOS	20
¿QUE PODEMOS LOGRAR MEDIANTE EL JUEGO?	23
BENEFICIOS DE LOS JUEGOS RECREATIVOS	24
BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS	25
¿POR QUÉ DIVERSIÓN?	27
EDUCAR A MANERA DE JUEGO	27
JUEGOS GRUPALES	28

2.2.2. Programa	33
2.2.3. CAPACIDADES COORDINATIVAS	35
LA COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS COMO REGULACIÓN DE LA ACTIVIDAD	37
CONSIDERACIONES SOBRE EL CONCEPTO DE COORDINACIÓN MOTRIZ.....	38
MODELO SIMPLIFICADO DE LA COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS.....	38
CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS.....	40
• Capacidad de adaptación y cambios motrices:	40
• Capacidad reguladora del movimiento:	40
CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES.	41
• Capacidad de orientación:.....	41
• El equilibrio:.....	41
• Reacción:.....	42
• El Ritmo:	42
• Anticipación:	43
• Diferenciación:.....	43
• Coordinación:.....	44
CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS	44
• Agilidad:.....	44
LA COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS COMO REGULACIÓN DE LA ACTIVIDAD	45
CONSIDERACIONES SOBRE EL CONCEPTO DE COORDINACIÓN MOTRIZ.	46
¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO?	46
MODELO SIMPLIFICADO DE LA COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS.....	49
LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS DESTREZAS MOTORAS	49
IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	50
ASPECTOS GENERALES SOBRE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.....	51
IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LA VIDA DIARIA.....	52
2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS	53
CAPITULO III	55
HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	55
3.1. HIPÓTESIS	55
3.1.1. HIPÓTESIS GENERAL:.....	55
3.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICO:	55
3.2. VARIABLES.....	56

3.2.1. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES.....	56
3.2.2. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES.....	57
CAPITULO IV.....	58
MARCO METODOLÓGICO	58
4.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	58
4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	59
4.3. POBLACION Y MUESTRA	60
4.3.1. POBLACIÓN:.....	60
4.3.2. MUESTRA:.....	60
4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	61
4.5. TECNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	61
CAPÍTULO V.....	62
RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO	62
5.1. Categorización cualitativa y cuantitativa de los niveles de capacidades coordinativas.....	62
5.2. Matriz General de los estudiantes según sexo	63
5.3. Sistematización y análisis de datos	65
5.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	74
5.5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	76
CONCLUSIONES.....	78
SUGERENCIAS	79
REFERENCIAS	80
ANEXOS	82

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

El juego es una actividad necesaria para los seres humanos de suma importancia en la esfera social puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales; a su vez es una herramienta útil para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras, o afectivas y todo esto se debe realizar de forma gustosa, sin sentir obligación de ningún tipo y como en todas las actividades se requiere disponer de tiempo y espacio para poder realizarlo. Se dice también que el juego es un hecho motriz implícito en la práctica habitual del niño. Se considera el mejor medio educativo para favorecer el aprendizaje, fortaleciéndose con él todo el desarrollo físico y psicomotor, el desarrollo intelectual, el socio-afectivo, etcétera.

Normalmente requieren del uso mental o físico, y a menudo de ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades, destrezas, capacidades coordinativas y sirven para desempeñar una serie

de ejercicios que tienen un rol de tipo educacional, psicológico o de simulación.

Es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría. **Huizinga (1987)**

Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión. **Cagigal, J.M (1996)**

Por lo tanto, los juegos recreativos son actividades que se da en un determinado espacio y tiempo en donde los estudiantes puedan relajarse, divertirse e interactuar con los demás.

Las capacidades coordinativas en los niños en la actividad de Educación Física como un proceso para garantizar la formación de la personalidad del niño desde las edades tempranas han mostrado deficiencia por lo que se plantea fortalecer el desarrollo de capacidades coordinativas a través de las actividades de Educación Física en los niños y niñas en la etapa escolar.

Cumple con uno de los puntos más importantes de la tarea educativa ir dotando al niño de la conciencia realista de sus limitaciones. Considera al niño un ser activo que utiliza todas sus capacidades motrices y cognitivas para alcanzar una solución entre el nivel de desarrollo de capacidades coordinativas y la complejidad al combinar las diferentes habilidades motrices del proceso de dirección de la actividad física en la Educación Preescolar y el insuficiente desarrollo de capacidades coordinativas en los niños del grado escolar.

En el contexto Nacional se evidencia que en los últimos años se ha dado importancia al área de Educación Física, pero ello no es suficiente ya que aún existe limitaciones, falencias en el desarrollo de actividades físicas, coordinativas. Es más, existen datos estadísticos en donde se demuestran niños y niñas con signos de obesidad ya que no practican actividades físicas.

A nivel regional se visualiza en la mayoría de las Instituciones Educativas un bajo dominio de las capacidades coordinativas, físicas, deportivas, en los estudiantes, observadas durante las practicas Pre Profesionales realizadas en el área de Educación Física, es por eso ante esta problemática, es fundamental desarrollar las capacidades coordinativas mediante la práctica de diversos juegos recreativos con materiales para llamar la atención de los estudiantes.

Además, se pudo observar en los estudiantes de la muestra de investigación que poseen un limitado desarrollo de capacidades coordinativas, pero si tienen una gran motivación en practicar los Juegos Recreativos es por ello se propuso desarrollar las capacidades coordinativas por medio de los Juegos Recreativos y así motivar a los estudiantes y también desarrollar el objetivo que tenemos propuesto.

En nuestro país debe orientarse a desarrollar capacidades coordinativas ya que servirá de mucho para la práctica de diferentes deportes que se realizan en los juegos deportivos escolares que promueve el MINEDU.

Frente a esta situación problemática se presenta el proyecto titulado: PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DEL 3^{er} GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA I.E. N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO” - HUÁNUCO 2018, cuya finalidad es mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL:

¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?

1.2.2. PROBLEMA ESPECIFICO:

- a) ¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?

- b) ¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?

- c) ¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas complejas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Conocer cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICO

- a) Determinar cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

- b) Demostrar cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.
- c) Verificar cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas complejas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La práctica sistemática de juegos recreativos, ejecutados correctamente, contribuye favorablemente a la creación de hábitos motrices y el desarrollo de capacidades coordinativas en los niños del cuarto ciclo para desarrollar las diferentes actividades, y además favorece, en gran medida, el fortalecimiento de la salud y la elevación de la capacidad de rendimiento físico.

Por medio de los juegos recreativos como parte de la actividad física el niño enriquece su contacto con el mundo de los objetos, sus propiedades y relaciones. El movimiento corporal apoya el establecimiento de relaciones espaciales y temporales, él es capaz de hacer pequeñas actividades laborales, se desarrollan sus cualidades morales y la expresión oral y corporal, además del juego.

La Educación Física, ocupa un lugar importante en el sistema general del desarrollo armónico y multilateral del niño, y es precisamente en la etapa preescolar y escolar donde se crean las premisas para el mejor desarrollo ulterior, tanto físico como psíquico tienen en cuenta el desarrollo en todas las esferas: motriz, cognitiva y afectiva.

1.5. VIABILIDAD

El presente proyecto de investigación es viable por su importancia de mejorar las capacidades coordinativas lo cual ayudara a que los estudiantes participen sin ningún problema en cualquier deporte ya que a través de los juegos propuestos estarían mejorando la flexibilidad, agilidad, movilidad y equilibrio que son capacidades muy importantes que los estudiantes puedan desarrollar en esta etapa de su vida.

1.6. LIMITACIONES

- Escasos trabajos de investigación referentes a capacidades coordinativas, se logró superar este inconveniente ampliando nuestro nivel de búsqueda.
- Limitado referentes bibliográficos en relación a las variables de estudio.
- Limitado recursos económicos, sin embargo, se pudo superar estas limitaciones para concluir con la investigación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

Después de haber revisado varias fuentes como bibliotecas, páginas de internet, etc. Se obtuvieron los siguientes antecedentes que están relacionados con nuestro problema de investigación de las cuales extraemos las siguientes conclusiones para el proyecto en desarrollo.

2.1.1. NIVEL INTERNACIONAL.

Sánchez J (2013) En su tesis titulada: ***“Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas en la niñez intermedia”*** Santiago de Querétaro, llego a las siguientes conclusiones:

- a) Se ha comprobado que las capacidades físicas coordinativas bien desarrolladas influyen positivamente en el aprendizaje de las habilidades deportivas motoras y de las técnicas deportivas.

- b) El desarrollo de las capacidades coordinativas garantiza un aprendizaje mejor, más racional y de más calidad que favorece las habilidades motoras al realizar cualquier deporte que el niño desee practicar.
- c) Permite al niño tener un dominio en ejercicios que son extremadamente complicados, sobre todo en los deportes que se requiere más técnica y predominio motor.

Caiza.J & Pijal.L (2012). En la tesis titulada: ***“Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las Escuelas Fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa”***, llegaron a las siguientes conclusiones:

- a) Los niños y niñas presentan un bajo nivel en el equilibrio y agilidad las cuales son parte de las capacidades coordinativas y estas son esenciales para la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol.
- b) Las condiciones en que se encuentra la coordinación visomotriz en los niños y niñas son deficientes ya que los datos estadísticos arrojan que la mayoría tienen problemas en este tipo de coordinación.

Pinela. J (2012). En la tesis titulada: ***“Programa de actividades recreativas para mejorar las capacidades coordinativas de los niños y niñas del Tercer año de Educación Básica de la Escuela Veintiuno de Julio del Cantón El Triunfo, Provincia del Guayas, periodo lectivo 2011-2012”*** - Ecuador, llegó a las siguientes conclusiones:

- a) La familia es la base fundamenta en el crecimiento y desarrollo integral de los niños.
- b) La falta de práctica de físicas y recreativas en los niños y niñas está afectando gravemente a nuestra sociedad por el incremento del sedentarismo.
- c) La educación física y recreativa debe ser el principal centro de motivación en los niños.
- d) El presente trabajo de investigación está elaborado con conocimientos científicos y pedagógicos para que sirva como instrumento de ayude para padres y maestros en la formación y fortalecimiento de actividades físicas y recreativas en los niños.

2.1.2. NIVEL NACIONAL.

Vásquez, J (2014). ***En la tesis titulada: Programa de Juegos Recreativos para mejorar la socialización de los niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. N° 329, Sarabamba – Chota-2014.*** Cajamarca - Perú. Se llegó a las siguientes conclusiones:

- a) La Aplicación del Programa Juegos Recreativos influye significativamente en la Socialización de los estudiantes de 5 años del nivel inicial en la I.E. N° 329 de Sarabamba, Chota-2014, así como se demuestra en el cuadro de comparación de la distribución de frecuencias del post test.
- b) Aplicar el Programa de Juegos Recreativos mejoró la socialización de los estudiantes de 5 años del nivel inicial de la I.E N° 329 de Sarabamba, Chota -2014.

2.1.3. NIVEL LOCAL

Cruz. T & Santos I (2012). En la tesis titulada: ***Programa de “Juegos Recreativos” para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en los estudiantes de 1° grado de educación primaria de la I. E. Pedro Sánchez Gavidia-Huánuco- 2012.*** Huánuco- Perú. Se llegó a las siguientes conclusiones:

- a) Se ha demostrado que la aplicación del Programa desarrollo de la Psicomotricidad gruesa según los resultados de grupo experimental en el pre- test hallamos a los alumnos en: En proceso 38.9 %, en el nivel regular 50% y en bueno 11.1%. en el post- test se obtuvo en el nivel de proceso 00% en regular 44%, en bueno 55.6%.
- b) Que mediante la aplicación de las sesiones de aprendizaje se observó que los estudiantes no solo han desarrollado aspectos psicomotrices grueso y fino sino también su creatividad.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. JUEGOS RECREATIVOS

JOSE MARIA CAGIGAL citada por Campos Sanchez Cladys.

Señala que:

“El juego es una acción libre, espontanea, desinteresada e intrascendente, que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal, y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento informativo es la tensión”. (“El Juego en la Educación Física Básica” pag. 26)

De esto podemos decir que los **juegos recreativos** son un conjunto de acciones para divertirse cuya finalidad es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores.

Los juegos recreativos son una actividad lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano.

Por lo general esto implica un cierto grado de competencia, pero en el caso de los juegos recreativos el valor competitivo se minimiza, lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad.

Los juegos deben ser actividades puramente recreativas, por lo tanto, los juegos deben efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta. Los juegos recreativos pueden realizarse a al aire libre o bajo techo, en un campo abierto o en sectores delimitados.

Gracias al juego todos hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural.

También se dice que los **juegos recreativos** es aquella dimensión donde el ser humano, se remonta a un mundo diferente, con otras reglas.

Estos juegos tienen la ventaja de poder ser aplicados tanto por maestros de educación física, padres de familia o voluntarios.

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

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

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

En la presente investigación se puede considerar importante la postura del autor y sobre todo las características que poseen los juegos recreativos según este, tomando en cuenta dichas características estructuramos y planteamos las sesiones de aprendizaje.

Las características descritas sobre los juegos recreativos nos permitirán adecuar los juegos para que se enfoquen en conseguir una mejora en las capacidades coordinativas.

Las características que deben tener los juegos son tomadas en cuenta ya que no se debe perder la esencia de estos.

¿QUE PODEMOS LOGRAR MEDIANTE EL JUEGO?

- **Reacción y diversión:** El cual nos lleva al disfrute al momento de realizar juegos que divierten y nos ayuda a relajar nuestro cuerpo y mente.
- **Liberación de malas energías:** Los juegos nos ayuda a relajarnos a olvidar por un momento las tensiones que vivimos en la vida diaria, por lo que las actividades recreativas nos ayudan a combatir el estrés.
- **Relaciones sociales:** Mediante los juegos podemos relacionarnos con personas que no conocemos, por eso es una característica muy especial cuando realizamos dinámicas o juegos, nos permite relacionarnos con los demás.
- **Objetivos físicos:** Dependiendo del tipo de juegos, estos también nos ayudan a mantener un estado de salud muy sano físicamente, fisiológicamente y psicológicamente, nos ayuda a mantener un buen estado físico.
- **Habilidades psicomotoras:** Los beneficios de los juegos especialmente en los niños es el gran beneficio en el desarrollo psicomotor que van desarrollando según su crecimiento, sabemos que un niño aprende jugando.
- **Finalidades intelectuales:** Los juegos nos permite mayor concentración, a despejar la mente, lo cual es muy saludable para las personas, especialmente para los niños ya que relaja su mente.

El autor (Carlos Santiago Vásquez Cabrera), nos da a conocer los logros que se pueden conseguir mediante el juego, tomamos en cuenta algunas de ellas, que consideramos relevante para nuestra investigación. Nos enfocamos de manera relevante en los objetivos físicos, en las habilidades psicomotoras, donde entra a tallar las capacidades coordinativas que se van desarrollando de manera progresiva en los niños, con nuestro proyecto buscamos mejorar el desarrollo de estas capacidades

mediante los juegos recreativos, el autor nos da los lineamientos que debemos buscar al momento de elaborar las sesiones de clases.

BENEFICIOS DE LOS JUEGOS RECREATIVOS

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

C. Lezama (2000) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

En la salud

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

En lo físico

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo social

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

Según los diferentes autores que hablan acerca de los juegos recreativos con la práctica constante de estas actividades lúdicas el ser humano logra diversos beneficios, casi en todos los ámbitos, estos puntos de vista nos ayudan a ratificar los propósitos que se esperan lograr al aplicar el proyecto de tesis ya formulado con anterioridad, ya que nos da a conocer como mediante los juegos recreativos se pueden lograr mejorar de una manera significativa diferentes aspectos de carácter físico , social , psicológico, entre otros , como ya se ha hecho referencia en lo citado.

BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Los programas de ocio y recreación contribuyen al desarrollo de niños y jóvenes, a la construcción de identidades sociales y personales, previenen y potencian acciones sociales y educativas tendientes a superar problemas como la adicción a las drogas, la delincuencia, el aislamiento, la depresión, entre otras, y un medio para la dinamizar procesos de inclusión social y participación genuina, por mencionar algunos de sus efectos e impactos Los programas de recreación dirigidos a los niños

pueden promover la no violencia de manera estructural y desde los patrones de comportamiento individual en particular, así:

Sensibilización a los adultos y las instituciones en relación con los derechos del niño

Formando a los niños y las niñas para una participación responsable, pero igual donde se respete su participación real en los procesos. Escucharlos, con base en ello construir sus propias propuestas.

Incrementando el nivel de acceso de los niños y niñas a oportunidades recreativas sin discriminación por raza, sexo, etnia o condición económica.

Diseñando y poniendo en marcha programas de educación para el ocio, la recreación y el tiempo libre desde la escuela y la universidad.

Generando programas intergeneracionales donde no únicamente el niño sea el participante sino la familia, la escuela y la comunidad.

Los programas de recreación aportan al desarrollo de los niños y las niñas desde todas sus dimensiones (cognitiva, afectiva, axiológica, comunicativa, etc.)

Es de vital importancia enfocarnos en los múltiples beneficios que nos ofrecen los juegos recreativos ya que mediante estos lograremos una mejora en nuestra variable dependiente, capacidades coordinativas, se busca incrementar en nivel de acceso de los niños a los juegos recreativos enfocándonos desde un punto de vista físico, pero no dejando de lado es aspecto cognitivo, ya que se busca lograr un desarrollo integral del estudiante.

Según **Terry Orlick** en su libro “**Juegos y Deportes Cooperativos**” pág.14 señala los sgtes. contextos:

¿POR QUÉ DIVERSIÓN?

Nunca deseáramos perder de vista que la razón principal de que los niños jueguen es ante todo divertirse. Sin un sentido de diversión, de alegría, un niño puede experimentar un juego triste. En las aventuras cooperativas el elemento de diversión es potenciado para que los niños puedan jugar libremente con otros para divertirse, sin temor al fallo o al rechazo y sin ninguna necesidad de destruir. Compartir aumenta la experiencia de diversión. Cuando estos cuatro componentes se combinan para crear un juego de niño, no hay más sentimientos heridos, no hay más razones para lágrimas, nada que temer. A todos los niños se les posibilita que al acabar los juegos se sientan, de algún modo, enriquecidos por la experiencia. ¿Que más se puede pedir a un juego de niños?

El autor Terry Orlick enfoca el juego como una forma efectiva de llegar al estudiante, haciéndole sentir cómodo en un medio conocido por él y donde se siente a gusto con el mismo y con su entorno.

EDUCAR A MANERA DE JUEGO

- Entender que el objetivo más importante de educar es conectar con nuestros estudiantes y no ejercer el aquí mando yo. Visto así, dejaremos de menospreciar el juego y lo entenderemos como un perfecto aliado para educar.
- Traducir lo que quieres conseguir en un juego que pueda interesar a tus estudiantes. Por ejemplo, si les gusta correr y ser más rápidos, podrías hacer juegos de rapidez para ordenar los juguetes. Si en cambio les gusta más clasificar, podrías animarle a recoger los juguetes por clases o colores.

- Apostar por juegos de cooperación y que compitan contra sí mismos y no contra sus compañeros.
- Dejarse llevar por la diversión y la creatividad que se fomentan con el juego nos aporta conexión, relax y salud.

JUEGOS GRUPALES

El juego de grupo, es una designación sociológica para indicar los cambios en un grupo de personas cuyos participantes buscan poder afianzar sus relaciones mutuas, ya que son importantes, hallándose en contacto los unos con los otros, y con actitudes colectivas, continuas y activas.

Los juegos de grupo adquieren un valor específico de diversión que estimula:

- Emotividad
- Creatividad
- Dinamismo
- Tensión positiva.

ALGUNO EJEMPLOS

Los niños de edad escolar son más sofisticados que los de edad preescolar en lo que se refiere a juegos. Son capaces de jugar a juegos más complejos, cumplir varios roles y disfrutar del desafío de descubrir estrategias.

Cómo empezar

Algunos niños aprovechan todos los juegos activos que se les presentan, mientras otros pueden abarcar menos. Ya sea que es un cumpleaños o un picnic de verano, los juegos son una buena manera de involucrar a los niños para que se mantengan activos. Durante los años escolares se fortalecen la identidad y

la autoestima. Por lo tanto, haga que cada niño en su grupo disfrute del juego y encuentre la manera de que todos los niños puedan participar.

- **Juego 01: Una víbora en la canaleta del techo**

Objetivo: Agilidad y solución de problemas.

Número de participantes: 6 o más.

Dependiendo del número de niños, haga que por lo menos tres niños sean "víboras". Haga que las víboras formen una canaleta parándose a lo largo de una línea, y que mantengan cierta distancia una de otra. Este grupo de víboras deberá colocarse mirando hacia el resto de los participantes, los cuales se mantendrán a una distancia prudente de éstas. El docente a cargo del juego (o un niño) grita "¡Víboras en la canaleta!". Los niños intentan correr a través de la canaleta sin que los agarre la víbora. Los niños que son atrapados se convierten en víboras y deben quedarse en la canaleta. Aquellos que no son atrapados, pueden dar otra vuelta por la canaleta. Pero todos los que hayan sido atrapados deben ir donde están las víboras. Continúe con el juego hasta que todos hayan sido atrapados.

Consejos

Si un niño tiene temor a pasar por la canaleta, ayúdelo a pasar (o hágalo pasar con un compañero).

- **Juego 02: Gigantes, Brujos y Elfos**

Objetivo: Agilidad, capacidad para prestar atención, trabajo en equipo

Número de participantes: 4 niños a más.

Este es un juego donde se usa todo el cuerpo y está basado en Piedra, Papel y Tijera. Antes de comenzar, explíqueles las reglas a los participantes:

Los gigantes conquistan a los brujos. Para ser un gigante, hay que levantar los brazos por encima de la cabeza.

Los brujos conquistan a los elfos. Para ser un brujo, hay que hacer un triángulo con los brazos sobre la cabeza (como un sombrero de brujo). Los elfos conquistan a los gigantes. Para ser un elfo, hay que colocar las manos en las orejas con los dedos índices extendidos.

Divida al grupo de niños en dos equipos manteniendo una distancia de 4 pies entre ellos. Indíquele a cada equipo que se aleje unos pocos pies, para agruparse y decidir quiénes serán: Gigantes, Brujos o Elfos.

Al agruparse, cada equipo decide lo que desea ser y elige una segunda opción. Después vuelven a colocarse a 4 pies de distancia. Al contar hasta tres, cada equipo grita lo que quiere ser. Si un equipo grita "Elfos" y el otro dice "Brujos", el equipo de brujos correrá a los elfos hasta la zona de seguridad (puede marcar esta zona con conos o usar un árbol u otro objeto que encuentre). Todos los que sean atrapados pasan a formar parte del equipo opuesto. Si ambos equipos gritan lo mismo, deben repetir el grito usando su segunda opción.

Consejos:

Una versión más sencilla de este juego, llamado Cuervos y Grullas, es adecuada para los niños pequeños. En esta variación, el adulto determina que un equipo es el de Cuervos y el otro es de Grullas. Los equipos se ponen en fila de la misma manera que se indicó antes. El adulto elige el equipo gritando "Cuervos" o "Grullas". Trate de crear suspenso mientras los equipos esperan saber quién será el perseguidor y quién será el perseguido.

- **Juego 03: ¡Preparados, ¡Apunten, Fuego!**

Objetivo: Capacidad para prestar atención, trabajo en equipo, aptitudes motoras.

Participantes: Por lo menos 4.

Cómo se juega: Necesitará varias vendas para tapar los ojos, y unas pelotas blandas (de goma espuma sería lo ideal). Los niños se agrupan en pares donde uno de ellos tiene los ojos tapados. El niño que no tiene los ojos tapados guía al niño con los ojos tapados llevándolo del brazo.

El objetivo del juego es que el niño que tiene los ojos tapados le arroje la pelota a otro niño que tiene los ojos tapados, el cual tratará de atajar la pelota y arrojarla a otro niño con los ojos tapados. Si se toca a un jugador dos veces, el par de niños pierde y debe permanecer afuera de la línea de juego y ser espectador del juego. Los niños que no tienen los ojos tapados ayudan a los participantes que tienen los ojos tapados indicándoles cuándo se deben agachar, o mover, y en qué dirección.

Consejos

Antes de jugar, recuérdelos a los niños que la seguridad es algo muy importante. Haga que los niños que tienen los ojos tapados caminen poniéndose las manos delante del cuerpo, para evitar chocarse con otros. Demuestre cómo guiar a un compañero tomándolo del brazo y llevándolo hacia donde está la pelota: "Camina hacia adelante tres pasos. Ahora agáchate y extiende el brazo izquierdo".

Recuérdelos a los niños que deben sintonizarse con la voz del compañero. Asegúrese también de que los niños no arrojen la pelota de muy cerca. Una variación divertida: dígalos a los niños que guían al compañero con los ojos tapados que lo hagan sin

tocarlo; que sólo utilicen su voz. Cuando un niño termine de jugar, póngale la venda al otro niño. Este es un juego divertido para los adultos.

Juegos donde se corre a un compañero hasta alcanzarlo (la mancha)

La mayoría de nosotros probablemente recordemos jugar a correr a otros niños hasta alcanzarlos. Este es un gran juego para jugar al aire libre, donde los niños hacen ejercicio y se divierten. Puede utilizar estas variaciones para grupos de 4 niños o más.

- **Juego 04: Mancha conectada**

Cuando el perseguidor alcanza a alguien, estos dos niños deben tomarse de las manos y formar un par "conectado". Ahora, estos dos niños deben correr juntos de la mano para alcanzar a otro niño. Cuando tocan a otro niño, éste debe tomarse de la mano del par de niños y formar una "conexión" de tres niños. Los miembros de esta "conexión" tienen que ponerse de acuerdo para moverse en la misma dirección y lograr su objetivo.

Consejos

Divida los grupos de cuatro en "conexiones" de dos personas para minimizar la confusión y tropiezos.

- **Juego 05: Mancha túnel**

La mancha túnel es una variación de la mancha helada. En la mancha helada, los niños se "congelan" en la posición que estaban cuando fueron alcanzados. En la mancha túnel, la persona tiene que pasar entre las piernas de la otra persona para "descongelarla" y que pueda volver al juego.

- **Juego 06: Mancha vegetal/fruta**

En este juego, cuando el perseguidor se acerca a un niño, éste debe agacharse y decir el nombre de un vegetal o fruta para protegerse. Si el perseguidor lo dice primero, el perseguido pierde.

- **Juego 07: Mancha curita**

Objetivo: Aptitudes motoras, agilidad, trabajo en equipo.

En esta variación del juego, cuando el niño es atrapado, éste coloca una mano en el lugar que fue tocado. El niño debe mantener la mano en ese lugar durante el resto del juego. Si al niño se lo toca una segunda vez, debe colocar la otra mano en el nuevo lugar donde se lo tocó. En este momento el niño ha usado todas las "curitas" posibles. Si se lo toca una tercera vez, el niño debe ir al hospital (las líneas laterales) y hacer saltos extendiendo brazos y piernas para "mejorarse" y poder volver al juego.

2.2.2. Programa

Saldaña, A. Entiende por programa el proceso de selección de fines de la entidad y el medio para obtenerlos. En primer término, implica la determinación de objetivos concretos, definidos en su número, naturaleza y grado. En segundo implica la identificación y selección de las acciones necesarias para alcanzar dichos objetivos, su naturaleza volumen y tiempo, tomando en consideración a los recursos financieros y materiales y además servicios disponibles.

Landa, Horacio (1976). Define **programa** como la secuencia ordenada de acciones necesarias para obtener determinados resultados en plazos de tiempo preestablecidos.

Según los autores definen programa como una planificación de lo que se pretende ejecutar en un tiempo determinado, buscando conseguir un resultado satisfactorio, para producir un cambio o una mejora de determinada situación.

Programa “Juegos Recreativos”

Tarazona T. & Rodriguez, R. Denominamos al “**Programa Juegos Recreativos**” como un conjunto de tratamientos experimentales conformado por juegos grupales, en pares e individuales, busca que a través de ello los estudiantes se encuentren en un ambiente favorable y propio de su edad y de esta manera se logre una mejora de sus capacidades coordinativas, que es fin último de este Programa.

El Programa Juegos Recreativos está dividido en 12 sesiones para su mayor efectividad durante su aplicación, que se enumerara a continuación para su mayor entendimiento y explicación de sus objetivos:

- **Tratamiento experimental N° 01 y 02**
Objetivo: Mejorar el nivel de equilibrio y coordinación en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 03**
Objetivo: Mejorar el nivel de agilidad, reacción, orientación en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 04**
Objetivo: Mejorar el nivel de coordinación en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 05**
Objetivo: Mejorar el nivel de coordinación y equilibrio en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 06**
Objetivo: Mejorar el nivel de Adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos
- **Tratamiento experimental N° 07**
Objetivo: Mejorar el nivel de Anticipación, reacción en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 08**
Objetivo: Mejorar el nivel de ritmo, reacción, equilibrio
- **Tratamiento experimental N° 09**

Objetivo: Mejorar el nivel de Adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos

- **Tratamiento experimental N° 10**

Objetivo: Mejorar el nivel de Agilidad, anticipación y equilibrio.

- **Tratamiento experimental N° 11**

Objetivo: Mejorar el nivel de Diferenciación, regulación de los movimientos, agilidad.

- **Tratamiento experimental N° 12**

Objetivo: Mejorar el nivel de capacidad de Reacción, regulación de los movimientos, orientación.

2.2.3. CAPACIDADES COORDINATIVAS

“Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimiento, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”. Hipólito Camacho (1997).

Las capacidades coordinativas son las “Capacidades relacionados con los procesos de conducción y regulación del movimiento”; dicho de otra manera, son las capacidades supeditadas a la percepción, análisis, ejecución y control del movimiento, mediante una constante retroalimentación, cuyo mecanismo funcional es el sistema nervioso central (SNC). Según Montenegro (2010),

Son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos adecuadamente.

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas son las que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

Más allá de las controversias lógicas del tema, la mayoría de los especialistas concuerdan en la complejidad de los procesos coordinativos, y consideran que estas capacidades engloban una amplia gama de cualidades que vienen determinadas por procesos de organización, regulación y control del movimiento, donde se interrelacionan áreas motoras, cognitivas perceptivas, neurofisiológicas y mnemónicas.

Las capacidades coordinativas son consideradas como prerrequisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

LA COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS COMO REGULACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los rendimientos deportivos son conductas caracterizadas por la anticipación del resultado y del programa de acción en la conciencia, por decisiones consientes y por procesos analíticos sintéticos permanentes de control y regulación. La ejecución del ejercicio de competencia se puede entender en la mayoría de los deportes como un acto mayormente complejo que se construye a partir de una serie de acciones parciales.

La regulación de la conducta se lleva a cabo conjuntamente en diferentes niveles ordenados jerárquicamente. Se diferencian tres niveles regulativos: el “intelectual” como nivel superior, el nivel “perceptivo-comprensivo” y el nivel “sensomotor”. A cada uno de estos niveles le corresponde una forma, o sea un nivel de la preparación de la conducta: el plan o estrategia de acción, el esquema de acción y modelo motor.

La expresión externa concreta de las conductas deportivas y sus componentes motores dominantes son los movimientos deportivos. Estos movimientos voluntarios que representan cambios de la posición del cuerpo y sus miembros, organizados y coordinados de acuerdo al objetivo de acción y como consecuencia de la actividad muscular regulada sensomotrizmente.

Su organización, la acción conjunta coordinada de los distintos movimientos parciales, es lo que se entiende como coordinación motora.

CONSIDERACIONES SOBRE EL CONCEPTO DE COORDINACIÓN MOTRIZ

La coordinación, en la actividad del hombre, es la armonización de todos los procesos parciales del acto motor con vistas al objetivo que debe ser alcanzado a través del movimiento.

La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras orientadas hacia un objeto determinado. Ese ordenamiento significa la armonización de todos los parámetros del movimiento en el proceso de interacción entre el deportista y la situación ambiental respectiva. Ella es accesible y comprensible para el deportista y el pedagogo deportivo, en principio, solo como una armonización de las fases del movimiento, de los movimientos o de las acciones parciales.

MODELO SIMPLIFICADO DE LA COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS

El modelo postula lo siguiente: para resolver las complicadas tareas coordinativas propuestas en los actos motores deportivos, se deben llevar a cabo varias funciones parciales:

La recepción y el procesamiento de la información aferente y referente. A través de ello se obtienen y transmiten informaciones sobre la situación inicial, así también sobre los resultados parciales y finales de la ejecución motora.

La programación del movimiento y el pronóstico de los resultados parciales y finales (anticipación).

La consulta de la memoria motriz y la memorización de los esquemas de ejecución y corrección.

La realización del comando y regulación mediante la emisión de impulsos eferentes de comando y corrección a los músculos.

La ejecución del movimiento por los órganos motores (aparato motor) La musculatura esquelética representa, como parte del aparato motor, el órgano por comandar y regular.

La comparación de la información entrante (parámetros reales) con el objetivo preestablecido y el programa de acción (parámetros ideales).

La clasificación de las capacidades coordinativas asumida de **Ruiz Pérez, Luis Miguel** en su libro titulado: “**Deporte y Aprendizaje**” divide de esta manera para su estudio y su didáctica de su respectiva enseñanza y mayor comprensión de las mismas.

Según este autor las capacidades coordinativas se dividen de la siguiente manera:

1. Generales o básicas:

- Adaptación y cambio motriz
- Regulación de Los movimientos

2. Especiales:

- Orientación
- Equilibrio
- Reacción
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación

3. Complejas

- Agilidad

CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS

- **Capacidad de adaptación y cambios motrices:**

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

- **Capacidad reguladora del movimiento:**

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES.

- **Capacidad de orientación:**

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

- **El equilibrio:**

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en “una posición controlada y estable por medio de movimientos compensatorios” (Aquesolo, 1992, p.251)

Tipos de equilibrio

Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

- **Equilibrio Estático:** la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
- **Equilibrio Dinámico:** habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el

desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

En relación al autor, en la I.E se pudo observar cierto grado de evolución de los niños, ya que como manifestó en autor, durante el transcurso del tratamiento los estudiantes adquirieron la habilidad de posicionar su cuerpo gracias a movimientos compensatorios que permiten que el centro de gravedad se encuentre de manera sostenida; Un ser Humano puede conseguir dos clases de Equilibrio, estático y dinámico.

- **Reacción:**

Según Grosser (1988) “La rapidez y velocidad con que se producen los movimientos de los tenistas van a tener una importancia decisiva en el rendimiento deportivo. Sin embargo, el resultado final de las manifestaciones de la velocidad va a depender de una cadena de acciones en la que se manifiesta diferentes tipos de velocidades”.

Reacción es aquel que transcurre desde la emisión del estímulo hasta la contracción muscular adecuada. También es llamado como velocidad de reacción motora y tiempo de reacción.

- **El Ritmo:**

Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de

forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

- **Anticipación:**

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

a) Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.

b) Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

- **Diferenciación:**

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y

el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

- **Coordinación:**

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas.

En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS

- **Agilidad:**

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas

anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaeróbico, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

LA COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS COMO REGULACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los rendimientos deportivos son conductas caracterizadas por la anticipación del resultado y del programa de acción en la conciencia, por decisiones conscientes y por procesos analíticos sintéticos permanentes de control y regulación. La ejecución del ejercicio de competencia se puede entender en la mayoría de los deportes como un acto mayormente complejo que se construye a partir de una serie de acciones parciales.

La regulación de la conducta se lleva a cabo conjuntamente en diferentes niveles ordenados jerárquicamente. Se diferencian tres niveles regulativos: el “intelectual” como nivel superior, el nivel “perceptivo-comprensivo” y el nivel “sensomotor”. A cada uno de estos niveles le corresponde una forma, o sea un nivel de la preparación de la conducta: el plan o estrategia de acción, el esquema de acción y modelo motor.

La expresión externa concreta de las conductas deportivas y sus componentes motores dominantes son los movimientos deportivos. Estos movimientos voluntarios que representan cambios de la posición del cuerpo y sus

miembros, organizados y coordinados de acuerdo al objetivo de acción y como consecuencia de la actividad muscular regulada sensomotrizmente.

Su organización, la acción conjunta coordinada de los distintos movimientos parciales, es lo que se entiende como coordinación motora.

CONSIDERACIONES SOBRE EL CONCEPTO DE COORDINACIÓN MOTRIZ.

La coordinación, en la actividad del hombre, es la armonización de todos los procesos parciales del acto motor con vistas al objetivo que debe ser alcanzado a través del movimiento.

La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras orientadas hacia un objeto determinado. Ese ordenamiento significa la armonización de todos los parámetros del movimiento en el proceso de interacción entre el deportista y la situación ambiental respectiva. Ella es accesible y comprensible para el deportista y el pedagogo deportivo, en principio, solo como una armonización de las fases del movimiento, de los movimientos o de las acciones parciales.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO?

La importancia radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él.

Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a

uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc.

Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

Esta se determina por la superficie de apoyo

El equilibrio se relaciona con el sentido de propiocepción, que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada.

¿Cómo trabajar el Equilibrio?

Tenemos diversas actividades con cuales poder trabajar el equilibrio, aquí mostraremos algunas:

Equilibrio estático:

Trataremos de evolucionar de posiciones más estables a menos estables:

1. Tumbados.
2. Sentados.

3. Sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos.
4. Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo.
5. De pie, con piernas y brazos abiertos.
6. De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
7. De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas.
8. De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.

Además, podemos llevar a cabo diferentes actividades donde se trabaje el equilibrio Estático, como pueden ser

- “Los Equilibristas”. Por parejas, buscar varias posiciones de equilibrio en donde haya el menor número de apoyos posibles.

Equilibrio Dinámico:

Los ejercicios típicos son los de desplazamiento:

- Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...
- Cambios de dirección y sentido.
- Introducir giros y otras habilidades.
- Aumentar la velocidad de desplazamiento.
- Reducir el espacio de acción.
- De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cucullas, a la pata coja.
- Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...
- En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones.

MODELO SIMPLIFICADO DE LA COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS.

El modelo postula lo siguiente: para resolver las complicadas tareas coordinativas propuestas en los actos motores deportivos, se deben llevar a cabo varias funciones parciales:

- La recepción y el procesamiento de la información aferente y referente. A través de ello se obtienen y transmiten informaciones sobre la situación inicial, así también sobre los resultados parciales y finales de la ejecución motora.
- La programación del movimiento y el pronóstico de los resultados parciales y finales (anticipación).
- La consulta de la memoria motriz y la memorización de los esquemas de ejecución y corrección.
- La realización del comando y regulación mediante la emisión de impulsos eferentes de comando y corrección a los músculos.
- La ejecución del movimiento por los órganos motores (aparato motor) La musculatura esquelética representa, como parte del aparato motor, el órgano por comandar y regular;
- La comparación de la información entrante (parámetros reales) con el objetivo preestablecido y el programa de acción (parámetros ideales).

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS DESTREZAS MOTORAS

Existe una estrecha relación entre las capacidades coordinativas y las destrezas motoras, tienen algo en común: son requisitos del rendimiento condicionados coordinativamente.

La diferencia consiste en el grado de generalización, mientras que la palabra destreza se relaciona con acciones motoras concretas, fijadas y totalmente automatizadas, las cualidades representan condiciones necesarias del rendimiento, fundamentales para una serie de acciones motoras diferentes.

El nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa con el tiempo de aprendizaje, el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas y en parte de la condición física.

En una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente.

Esta interrelación estrecha entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora.

IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas.

El nivel individual de las capacidades particulares incide especialmente sobre el proceso de elaboración técnico-deportiva. Esto se caracteriza por:

- Un mayor nivel general de todas las capacidades coordinativas, así como un desarrollo orientado a un objeto que se determina a través de las capacidades coordinativas requeridas por un deporte en particular, garantizando un aprendizaje mejor, más racional (acelerado) y de más cualidad que servirá de base para las habilidades motoras de un deporte especial.
- Un amplio y alto nivel de todas las capacidades coordinativas (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el dominio de ejercicios extremadamente complicados en los posteriores años de entrenamiento. Es más válido para todos los deportes más técnicos.
- Un alto nivel de amplitud suficiente de capacidades coordinativas permite una asimilación más racional de los

ejercicios corporales que son necesarios como medios de entrenamiento para el acondicionamiento general, El calentamiento para altas cargas de entrenamiento y competencia y para la recuperación activa.

- El nivel y la amplitud de las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el siempre necesario perfeccionamiento técnico-deportivo.
- Una evaluación más objetiva de los grados de expresión individuales de bien definidas capacidades coordinativas, contribuye a una mejor selección de los deportistas esencialmente talentosos.

Según el Fascículo autoinstructivo “**Educación de las capacidades coordinativas**” publicado por el Ministerio de Educación pág. 2 y 4 señala lo siguiente:

ASPECTOS GENERALES SOBRE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

El especialista Juan Hernández nos dice que la capacidad física es sinónimo de cantidad, mientras que la habilidad motriz lo sería de calidad. En ese sentido, lo que debemos buscar al trabajar las capacidades coordinativas con tus alumnos es lograr una mejor eficiencia en la ejecución en la ejecución de sus movimientos corporales.

Las capacidades físicas hacen referencia sistemas y aparatos, que en principio se podría entender hacen referencia a requerimientos energéticos; mientras que las cualidades motrices tienen que ver con un elemento de funcionamiento sumamente complicado y sutil como el sistema nervioso (que se relaciona también con la velocidad). El sistema nervioso central, es el que procesa los datos que recibe el exterior y produce una respuesta de tipo motor a los estímulos captados.

La práctica de las capacidades coordinativas o habilidades motrices va encaminada a un proceso de modificaciones en el sistema de gobierno (procesos de conducción y regulación), también adaptativos hacia el medio, pero sin aparente retroceso. Esto quiere decir que quedan aprehendidos, dejando su “huella motriz “.

El desarrollo de las capacidades coordinativas esta, más directamente ligado al aprendizaje de otras habilidades y dominios físicos como: patear una pelota con una buena dirección, encestar una pelota, manejar adecuadamente una bicicleta, etc.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA LAS ACTIVIDADES FISICAS Y LA VIDA DIARIA

El desarrollo de las capacidades coordinativas en secundaria, hasta ligado a la adquisición de habilidades específicas, que le darán a la actividad en educación física, un sentido de funcionalidad y utilidad para el estudiante, en la ejecución de técnicas deportivas. Igualmente, permitirá que el adolescente realice movimientos más eficientes y económicos en su vida diaria (cuando sube una escalera, al desplazarse entre objetos, etc.).

Un ejemplo para el primero, es el de cualquier alumno que se encuentre en la fase de aprendizaje de una habilidad específica. Puede ser el pase de fútbol el pase de dedos (voleo). Para aprender esta última, el estudiante comienza por desarrollar un esquema del espacio donde está ubicado y de la adaptación tiempo-espacio del balón al cual debe adaptarse, para llegar a una correcta posición que le permita realizar de la mejor forma el voleo. Dicha posición es igualmente fruto de un sentido del equilibrio que le permitirá tener un buen punto de partida para la acción.

Al mismo tiempo que se adapta a la distancia, velocidad y fuerza del balón, el estudiante recibirá mensajes propioceptivos de su cuerpo, entre ellos, reflexión de las piernas y colocación de los brazos antes

de entrar en contacto con el elemento, y la extensión de brazos y rodillas al efectuar el contacto e impulsar el balón.

Para que comprendas aún más la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas, será preciso que revises la siguiente información sobre el aprendizaje motor.

Según el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación – CIDE, las capacidades coordinativas se van desarrollando en las actividades de educación física ya que los estudiantes tendrán que ejecutar movimientos de mayor complejidad, que las que realizan en su vida cotidiana, se puede inferir que mientras más repetitivos sean los movimientos el cuerpo ir perfeccionándolos según se requiera.

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS

- **Acoplamiento.** Es el acto y el resultado de acoplar. Este verbo hace referencia a vincular, combinar, acomodar, unir o ajustar dos o más elementos.
- **Adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- **Autoconfianza:** Es el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión.
- **Autoimagen:** Es la imagen o representación mental que se obtiene de uno mismo y que no representa solamente los detalles que pueden estar disponibles a la vista (como la altura, peso, color del cabello, género, coeficiente intelectual, etc.), sino también los elementos propios que se han aprendido acerca de sí mismo, ya sea por experiencias personales o por la internalización de los juicios de los demás
- **Capacidades coordinativas.** Son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

- **Diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- **Dinamizar:** Hacer que algo o alguien se desarrolle o sea más dinámico.
- **Equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- **Orientación.** Esta acción hace referencia a situar una cosa en una cierta posición, a comunicar a una persona aquello que no sabe y que pretende conocer, o a guiar a un sujeto hacia un sitio.
- **Rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS

3.1.1. HIPÓTESIS GENERAL:

El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas en los estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

3.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICO:

- a) El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en los estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

- b)** El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en los estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.
- c)** El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas complejas en los estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

3.2. VARIABLES

3.2.1. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

a) Variable independiente:

- Juegos recreativos

b) Variable dependiente:

- Capacidades coordinativas.

3.2.2. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>V.I.</p> <p>JUEGOS RECREATIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Juegos con materiales Juegos grupales Juegos en dúos 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos haciendo uso de materiales lúdicos como: sogas, conos, bastones, etc. El ciempiés, la cola del dragón, michi tic, tac. Desarrollar juegos de equilibrio, coordinación y lanzamientos. 	Ficha de observación
<p>V.D.</p> <p>CAPACIDADES COORDINATIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Capacidades coordinativas generales o básicas 	<ul style="list-style-type: none"> Adaptación y cambio motriz Regulación de los movimientos 	Ficha de observación
	<ul style="list-style-type: none"> Capacidades coordinativas especiales. 	<ul style="list-style-type: none"> Orientación Diferenciación Equilibrio Anticipación Rítmica (ritmo) Reacción Coordinación 	
	<ul style="list-style-type: none"> Capacidades coordinativas complejas. 	<ul style="list-style-type: none"> Agilidad 	

CAPITULO IV

MARCO METODOLÓGICO

4.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

En el ámbito científico se conoce con el nombre de Investigación Científica Aplicada al proceso que busca convertir el conocimiento puro, es decir teórico, **en conocimiento práctico y útil** para la vida de la civilización humana. La orientación de este tipo de investigación tal como lo reseñó el científico Keit Satanovich (2007) el principal objetivo de la Investigación Científica Aplicada es “**predecir el comportamiento específico**” de una determinada configuración, a fin de poner en práctica el conocimiento teórico y ser capaz de proyectarlo e idear la mejor forma de aplicarlo a la vida real, en aras de mejorar el bienestar humano, a través de productos útiles, hechos en base a sistemas eficientes.

NIVEL DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación por su naturaleza de estudio es **explicativa**, está dirigida a responder las causas de los eventos físicos, se centra en por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este. En este nivel de investigación el objetivo es explicar el fenómeno y llegar al conocimiento de las causas es el fin último.

4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

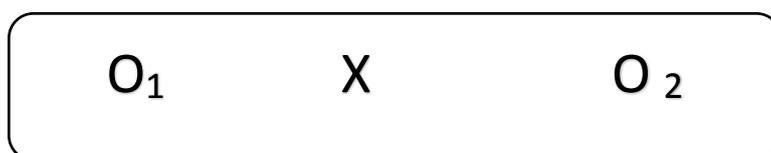
De acuerdo a la investigación se dio por conveniente utilizar el diseño pre-test pos- test con un solo grupo (grupo experimental).

Según Roberto Hernández Sampieri en su libro titulado “metodología de la investigación” el diagrama es el siguiente:

Implica tres pasos a ser realizados:

- a. Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (pre- test O_1).
- b. Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental X a los sujetos del grupo
- c. Una nueva medición de la variable dependiente en los sujetos (post- test O_2).

Puede ser diagramado de la siguiente manera:



Mediante este procedimiento estadístico se hallará la diferencia de los resultados obtenidos entre los dos grupos tanto en el pre- test y el pos- test.

4.3. POBLACION Y MUESTRA

4.3.1. POBLACIÓN:

La población motivo de esta investigación está conformado por los estudiantes del 3^{er} grado “A” y “B” de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario”.

Habiendo sido seleccionadas por la naturaleza de su actividad y por su interés de aplicar los Juegos Recreativos para su desempeño y su productividad laboral.

CUADRO N° O1

GRADO	SECCIÓN	ESTUDIANTES		TOTAL
		VARONES	MUJERES	
TERCER GRADO	Sección “A”	15	17	32
	Sección “B”	9	20	29
	TOTAL	24	37	61

*Fuente: Nómina de matrícula 2018
Elaboración: Tesistas*

4.3.2. MUESTRA:

La muestra utilizada en la presente investigación es de tipo no probabilística, conformado por 32 estudiantes del 3^{er} grado “A” de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario”.

Seleccionamos dicha muestra teniendo en cuenta las características de los estudiantes y su interés por participar en los Juegos Recreativos.

CUADRO N° O2

GRADO	SECCION	ESTUDIANTES		TOTAL
		VARONES	MUJERES	
TERCER GRADO	“A”	15	17	32

*Fuente: Nómina de matrícula 2018
Elaboración: Tesistas*

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Los principales instrumentos que se aplicaran son los siguientes:

- **Para la variable independiente**

Se utilizó la técnica experimental, donde se manipulo la variable independiente; es decir que se aplicaron 12 sesiones de aprendizaje de manera constante.

- **Para la variable dependiente**

Se utilizó la técnica de observación directa la cual nos permitió observar sobre el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, esto se logró a través de Juegos Recreativos, por lo que se pudo medir el grado de efectividad de este y ver si fue favorable o no, debido a que se nos posibilito recoger los datos requeridos de acuerdo a los indicadores de estudio, los mismos que permitirán reflejar la profundización, análisis y crítica.

Se aplicó fichas de observación en sus tres dimensiones:

- Capacidades coordinativas generales o básicas.
- Capacidades coordinativas especiales.
- Capacidades coordinativas complejas.

4.5. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Las técnicas utilizadas en la presente investigación son:

- **Observación:** Esta técnica nos permitirá familiarizarnos con todos los alumnos, especialmente durante la realización de nuestras prácticas pre-profesionales en la Institución Educativa.
- **Observación directa:** Esta técnica nos permitió examinar atentamente los problemas que aquejan a dicho institución y repercute en la realización de los ejercicios físicos del aprendizaje de los alumnos.

CAPÍTULO V

RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

5.1. Categorización cualitativa y cuantitativa de los niveles de capacidades coordinativas.

Los resultados se consolidaron teniendo en cuenta una escala de Lickert; evidenciando lo cualitativo y cuantitativo en la siguiente tabla:

Tabla N° 01

Categorización cualitativa y cuantitativa de los niveles de capacidades coordinativas.

ESCALAS	NOTA
En inicio	[0 ; 10]
En proceso	[11 ; 13]
Logro previsto	[14 ; 17]
Logro destacado	[18 ; 20]

Fuente: Escala Lickert.

Elaboración: Tesistas

5.2. Matriz General de los estudiantes según sexo

Tabla N° 02:

Estudiantes según sexo

Nº	GRUPO EXPERIMENTAL	SEXO
1.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian	F
2.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue	M
3.	ARRATEA LEON, Ana Karina	F
4.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo	F
5.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara	F
6.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael	M
7.	BERNARDO GUERRA , Jhamile Baneza	F
8.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena	F
9.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc	M
10.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther	F
11.	CERRON PONCE, Eyner Eduardo	M
12.	DAZA CARDENAS, Diego Álvaro	M
13.	DIAZ MEGO, Jamilhe Fernanda	F
14.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn	F
15.	ESTEBAN TARAZONA, Raul	M
16.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly	F
17.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn	F
18.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan	M
19.	HUARANGA MORALES, Hilder José	M
20.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo	M
21.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll	F
22.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa	F
23.	MORENO SERAFIN, Luis Angel	M
24.	MURGA REGIN, Yudith Lelis	F
25.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith	M
26.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina	F
27.	ROMAN JARA, Fernando Guillher	M
28.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica	F
29.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie	F
30.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick	M
31.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron	M
32.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner	M

Fuente: Nómima de matrícula 2018

Elaboración: Tesistas

Tabla N° 03

Muestra de estudio según sexo

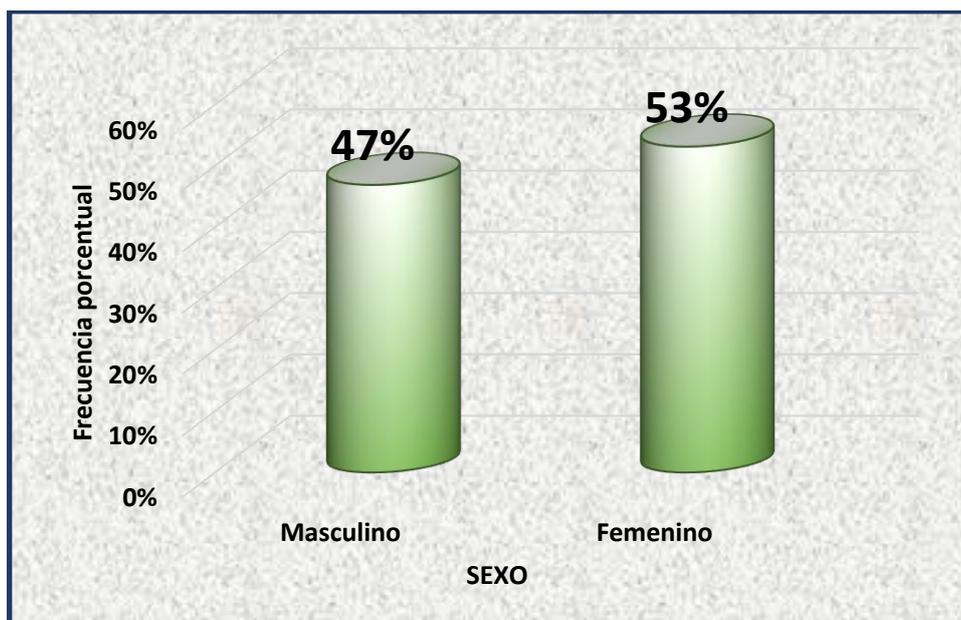
SEXO	fi	%
Masculino	15	47%
Femenino	17	53%
Total	32	100%

Fuente: Nómina de matrícula

Elaboración: Tesistas

Figura N° 01

Muestra de estudio según sexo



Fuente: Nómina de matrícula

Elaboración: Tesistas

INTERPRETACIÓN

En el cuadro y gráfico se evidencia que la muestra de estudios está constituida por el 47% de varones y el 53% de mujeres.

5.3. Sistematización y análisis de datos

Tabla Nº 04

Resultados del pretest respecto al desarrollo de capacidades coordinativas.

Nº	D1 Generales	D2 Especiales 1	D3 Especiales 2	D4 Complejas	Total
1	11	10	11	11	11
2	08	10	09	11	10
3	08	13	13	10	11
4	08	11	10	12	10
5	09	10	10	11	10
6	11	11	11	09	11
7	11	11	13	11	12
8	12	11	09	09	10
9	10	10	11	11	11
10	08	10	11	08	09
11	08	08	13	10	10
12	11	11	10	11	11
13	11	11	07	11	10
14	12	08	11	11	11
15	08	10	12	13	11
16	09	13	09	10	11
17	13	07	11	11	11
18	07	08	07	11	08
19	06	08	09	11	09
20	10	11	12	10	11
21	09	10	11	09	10
22	11	13	10	08	11
23	09	08	13	10	10
24	10	11	13	11	11
25	11	12	11	12	12
26	09	10	12	13	11
27	12	11	10	12	11
28	09	11	11	08	10
29	10	13	11	11	11
30	08	10	07	11	09
31	09	08	09	10	09
32	09	10	09	09	09

Fuente: Ficha de observación

Elaboración: Tesisistas

Tabla Nº 05**Resultados del postest respecto al desarrollo de capacidades coordinativas**

Nº	D1 Generales	D2 Especiales 1	D3 Especiales 2	D4 Complejas	Total
1	19	20	20	19	20
2	18	20	19	19	19
3	20	19	18	20	19
4	19	18	19	20	19
5	16	18	19	19	18
6	17	19	19	18	18
7	17	19	20	17	18
8	19	20	20	20	20
9	16	17	17	17	17
10	20	18	19	19	19
11	19	16	19	19	18
12	19	20	20	18	19
13	20	20	20	16	19
14	18	20	20	20	20
15	17	19	19	18	19
16	19	18	19	16	18
17	19	19	18	15	18
18	18	18	18	20	19
19	17	17	19	20	18
20	19	20	19	19	19
21	19	20	20	19	20
22	20	18	20	18	19
23	19	18	16	18	18
24	19	19	17	18	18
25	18	19	19	16	18
26	20	19	19	20	20
27	20	20	19	20	20
28	19	20	18	18	19
29	17	18	19	20	19
30	18	17	19	20	19
31	19	19	19	19	19
32	19	18	18	17	18

Fuente: Ficha de observación

Elaboración: Tesistas

Tabla Nº 06

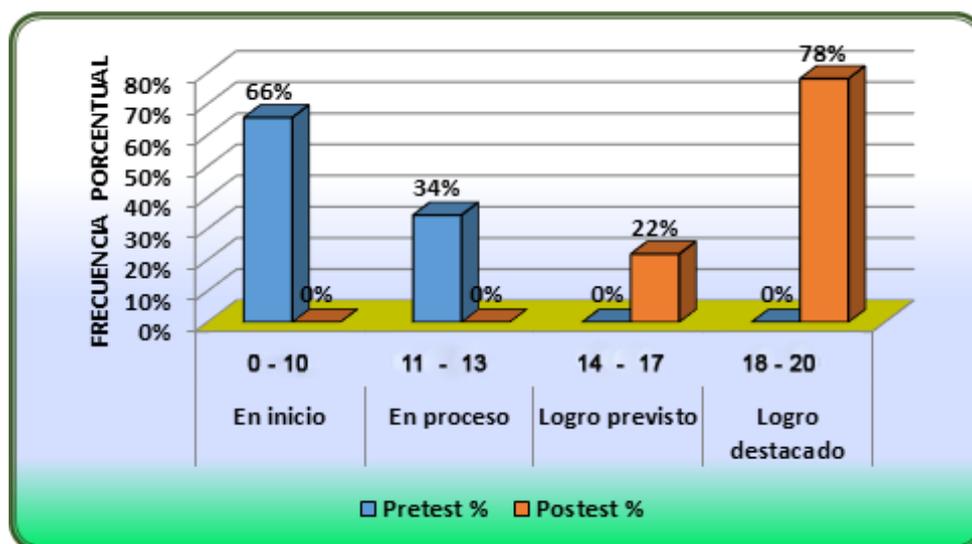
Capacidades coordinativas generales o básicas del pretest y postest

ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
En inicio	[0 ; 10]	21	66%	0	0%
En proceso	[11 ; 13]	11	34%	0	0%
Logro previsto	[14 ; 17]	0	0%	7	22%
Logro destacado	[18 ; 20]	0	0%	25	78%
TOTAL		32	100%	32	100%

FUENTE: Tablas Nº 04 y 05
ELABORACIÓN: Tesistas

Figura Nº 03

Capacidades coordinativas generales o básicas del pretest y postest



FUENTE: Tabla Nº 06
ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACIÓN

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a las capacidades coordinativas generales o básicas, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el 66% de las unidades de análisis se encontraban en la escala en inicio con puntuaciones de 0 a 10, el 34% en la escala en proceso y ningunos

en las escalas de logro previsto ni logro destacado. En el postest el 78% se ubicaron en logro destacado, el 22% en la escala de logro previsto y ninguno en las escalas en proceso ni en inicio. Es después de la aplicación del programa de juegos recreativos tuvieron un mejoramiento significativo. En ese sentido, los estudiantes se encontraban en condiciones favorables para la adaptación y cambio motriz y regulación de los movimientos.

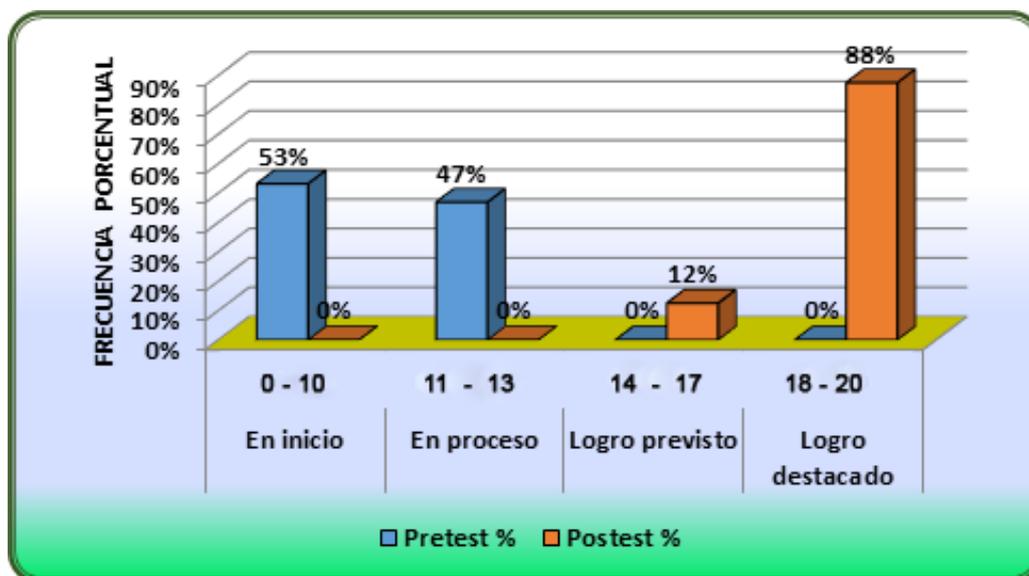
Tabla Nº 07

Capacidades coordinativas especiales 1 del pretest y postest

ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
En inicio	[0 ; 10]	17	53%	0	0%
En proceso	[11 ; 13]	15	47%	0	0%
Logro previsto	[14 ; 17]	0	0%	4	12%
Logro destacado	[18 ; 20]	0	0%	28	88%
TOTAL		32	100%	32	100%

FUENTE: Tablas Nº 04 y 05
ELABORACIÓN: Tesistas

Figura Nº 04 Capacidades coordinativas especiales 1 del pretest y postest



FUENTE: Tabla Nº 07
ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACION

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a las capacidades coordinativas especiales 1, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el 53% de las unidades de análisis se encontraban en la escala en inicio con puntuaciones de 0 a 10, el 47% en la escala en proceso y ningunos en las escalas de logro previsto ni logro destacado. En el postest el 88% se ubicaron en logro destacado, el 12% en la escala de logro previsto y ninguno en las escalas en proceso ni en inicio. Es después de la aplicación del programa de juegos recreativos tuvieron un mejoramiento significativo. En ese sentido, los estudiantes mostraban mejor equilibrio estático, equilibrio dinámico y coordinación.

Tabla Nº 08

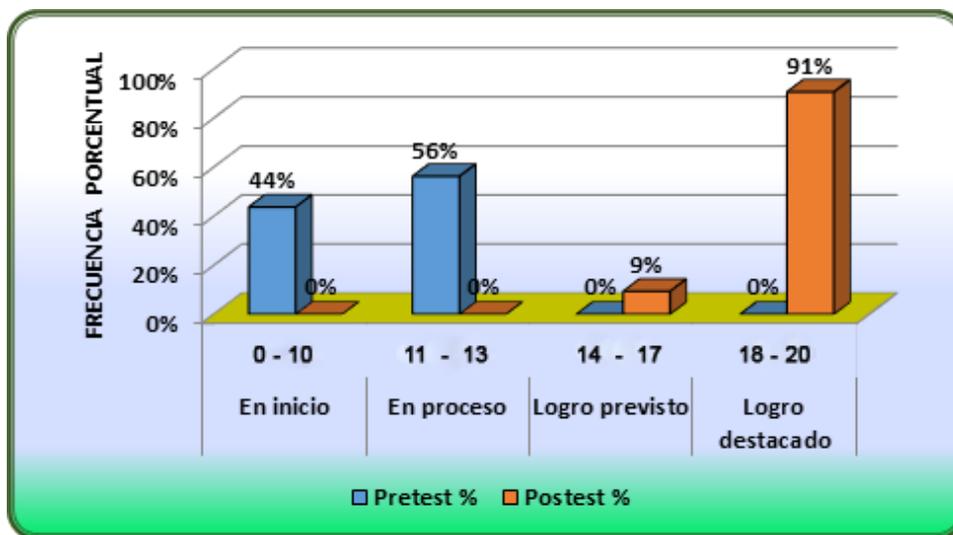
Capacidades coordinativas especiales 2 del pretest y postest

ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
En inicio	[0 ; 10]	14	44%	0	0%
En proceso	[11 ; 13]	18	56%	0	0%
Logro previsto	[14 ; 17]	0	0%	3	9%
Logro destacado	[18 ; 20]	0	0%	29	91%
TOTAL		32	100%	32	100%

FUENTE: Tablas Nº 04 y 05
ELABORACIÓN: Tesistas

Figura N° 05

Capacidades coordinativas especiales 2 del pretest y postest



FUENTE: Tabla N° 08
ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACION

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a las capacidades coordinativas especiales 2, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el 44% de las unidades de análisis se encontraban en la escala en inicio con puntuaciones de 0 a 10, el 56% en la escala en proceso y ningunos en las escalas de logro previsto ni logro destacado. En el postest el 91% se ubicaron en logro destacado, el 9% en la escala de logro previsto y ninguno en las escalas en proceso ni en inicio. Es después de la aplicación del programa de juegos recreativos tuvieron un mejoramiento significativo. En ese sentido, los estudiantes mostraban mejor reacción, ritmo y orientación.

Tabla Nº 09

Capacidades coordinativas complejas del pretest y postest

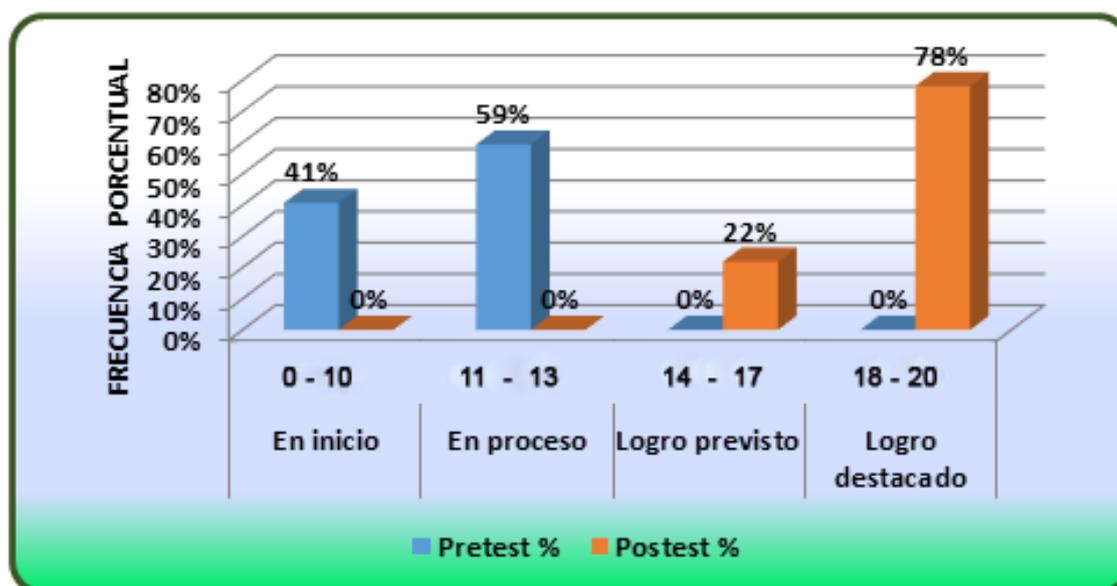
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
En inicio	[0 ; 10]	13	41%	0	0%
En proceso	[11 ; 13]	19	59%	0	0%
Logro previsto	[14 ; 17]	0	0%	7	22%
Logro destacado	[18 ; 20]	0	0%	25	78%
TOTAL		32	100%	32	100%

FUENTE: Tablas Nº 04 y 05

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura Nº 06

Capacidades coordinativas complejas del pretest y postest



Fuente: Tabla Nº 09

Elaboración: Tesistas

INTERPRETACION

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a las capacidades coordinativas complejas, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el 44% de las unidades de análisis se encontraban en la escala en inicio con puntuaciones de 0 a 10, el 56% en la escala en proceso y ningunos en las escalas de logro previsto ni logro destacado. En el postest el 91% se ubicaron en logro destacado, el 9% en la escala de logro previsto y ninguno en las escalas en proceso ni en inicio. Es después de la aplicación del programa de juegos recreativos tuvieron un mejoramiento significativo. En ese sentido, los estudiantes mostraban mejor agilidad.

Tabla Nº 10

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a las capacidades coordinativas

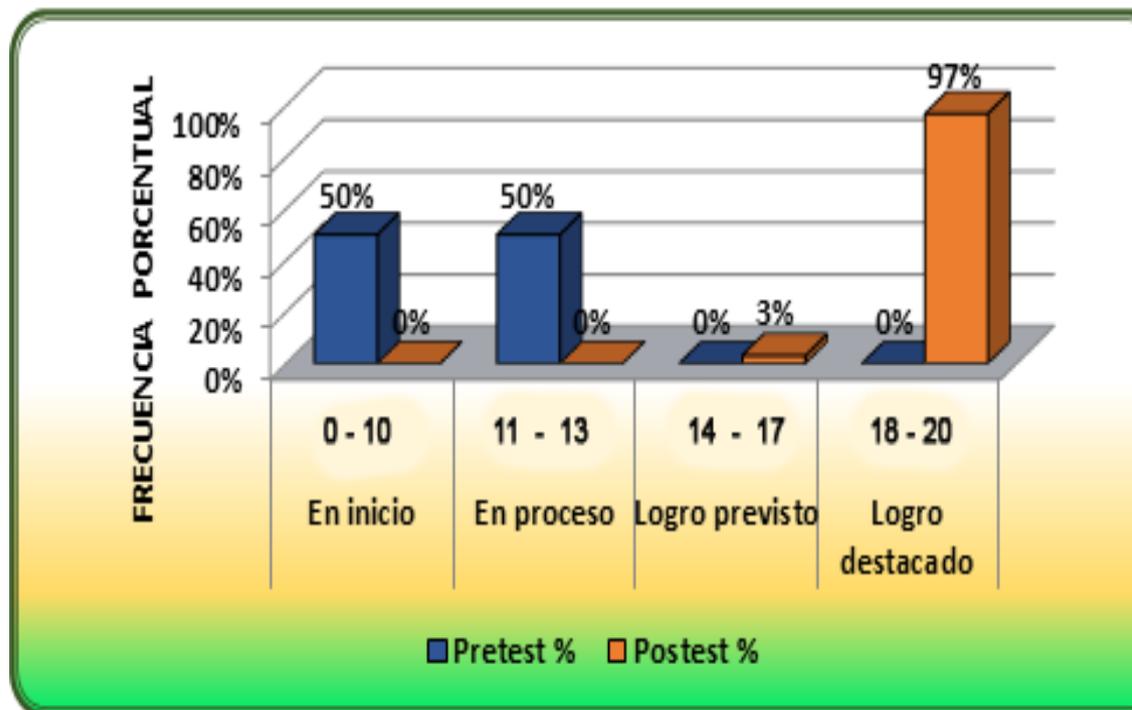
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
En inicio	[0 ; 10]	16	50%	0	0%
En proceso	[11 ; 13]	16	50%	0	0%
Logro previsto	[14 ; 17]	0	0%	1	3%
Logro destacado	[18 ; 20]	0	0%	31	97%
TOTAL		32	100%	32	100%

FUENTE: Tablas Nº 04 y 05

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura N° 08

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a las capacidades coordinativas



FUENTE: Tabla N° 10
ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACIÓN

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a las capacidades coordinativas complejas, del cual se resalta lo siguiente: En el pretest el 50% de las unidades de análisis se encontraban en la escala en inicio con puntuaciones de 0 a 10, el otro 50% en la escala en proceso y ningunos en las escalas de logro previsto ni logro destacado. En el postest el 97% se ubicaron en logro destacado, el 3% en la escala de logro previsto y ninguno en las escalas en proceso ni en inicio. Es después de la aplicación del programa de juegos recreativos tuvieron un mejoramiento significativo. En ese sentido, los estudiantes

mostraban mejores condiciones de capacidades coordinativas generales básicas, especiales y complejas.

5.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS

a) Formulación de la hipótesis

H₀: El programa de juegos recreativos no mejora las capacidades coordinativas en los estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

$$H_0: \mu_{pos} \leq \mu_{pre}$$

H₁: El programa de juegos recreativos mejora las capacidades coordinativas en los estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

$$H_1: \mu_{pos} > \mu_{pre}$$

Donde:

H₀ : Hipótesis Nula

H₁ : Hipótesis Alternativa

b) Determinación si la prueba es unilateral o bilateral

La hipótesis alterna indica que la prueba es unilateral con cola a la derecha, porque se trata de verificar solo una probabilidad:

c) Determinación del nivel de significancia de la prueba

Se asumió un nivel de significancia de 0,05 (**5%**) y un nivel de confiabilidad igual a 0,95 (95%).

d) Determinación de la distribución muestral de la prueba

Los datos tienen distribución aproximadamente normal, asimismo se evidencia una muestra grande $n_1 > 30$ y $n_2 > 30$. En consecuencia, por las características se hizo uso de la distribución normal Z, aplicando la prueba acerca de dos medias con varianzas S_1^2 y S_2^2 conocidas.

e) Determinación del valor de los coeficientes críticos

El valor de la Z crítico para el 95% de confiabilidad es 1,64.

f) Cálculo del estadístico de la prueba

Se calculó el estadístico de la prueba con los datos que se tiene

mediante la siguiente fórmula:

$$Z = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

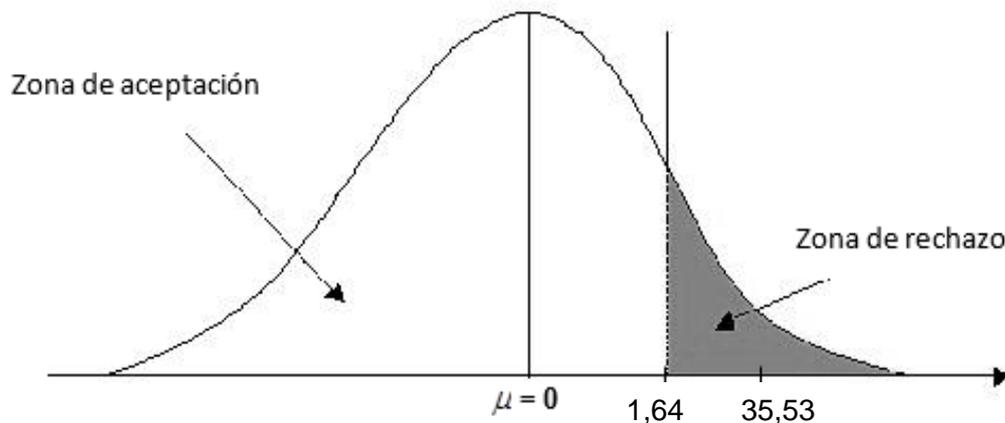
DATOS	
POSTEST	PRETEST
$\bar{x}_1 = 18,75$	$\bar{x}_2 = 10,34$
$S_1^2 = 0,65$	$S_2^2 = 0,88$
$n_1 = 32$	$n_2 = 32$

Entonces:

$$Z = \frac{18,75 - 10,34}{\sqrt{\frac{0,65}{32} + \frac{0,88}{32}}}$$

Luego: **Z = 35,53**

g) Gráfico y toma de decisiones



Como el valor de $Z = 35,53$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c = 1,64$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula, por ello se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el postest es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest. Por lo verificado se afirma que el programa de juegos recreativos mejora las capacidades coordinativas en los estudiantes del tercer grado de educación primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.

5.5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en nuestra investigación, después de aplicación de los tratamientos experimentales (Programa de Juegos Recreativos) se logró una mejora significativa en nuestra variable dependiente en relación a sus tres dimensiones: capacidades coordinativas generales o básicas, especiales y complejas.

Por expuesto en el párrafo anterior, se comprueba que el programa de juegos recreativos fue efectivo y un aliado perfecto para trabajar las capacidades coordinativas en niños entre siete a nueve años; Según Terry Orlick ve al juego como una forma efectiva de llegar al estudiante ,

haciéndole sentir cómodo en un medio conocido por él y donde se siente a gusto con el mismo y con su entorno, por lo expuesto determinamos que juego fue un medio eficaz para llegar al estudiante y poder lograr nuestro objetivo propuesto.

Pinela, Jairon (2012), en su investigación concluye que las actividades recreativas es el medio principal de motivación en los niños y trabajarlos en base a un objetivo nos dará resultados satisfactorios. Nosotros apoyamos esa conclusión ya que nuestro Programa de Juegos Recreativos logro los resultados esperados.

Se puede afirmar que los juegos recreativos, son un medio eficaz si van bien dirigidos y tienen una consigna final y provechosa para los aprendizajes es por ello que fue un medio factible para mejorar las capacidades coordinativas que “son aquellas que permiten que una persona ejecute movimientos de manera eficaz, precisa” (Montenegro. 2010), esto se pudo afirmar en la escala de observación final ya que el 97% de los estudiantes se ubicaron en la escala de logro destacado y el 3 % en la escala de logro previsto, por lo tanto, el valor de $Z = 35,53$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c = 1,64$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula, por ello se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el postest es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest.

Por ultimo recomendamos utilizar los juegos recreativos como medio para lograr objetivos, cabe mencionar que estos tienen que ser pre establecidos y planificados con anticipación y con los resultados dados se garantiza su eficacia.

CONCLUSIONES

Después de haber desarrollado de manera satisfactoria esta investigación, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- a) Se conoció que el Programa de “Juegos Recreativos” con respecto a la mejora de las capacidades coordinativas, en la observación de inicio el 50% de los estudiantes estaban ubicados en la escala en inicio, el 50% en la escala en proceso y ninguno en las escalas de logro previsto y logro destacado. En la observación final el 97% de los estudiantes se ubicaron en la escala de logro destacado y el 3% en la escala de logro previsto; por lo tanto, el Programa de Juegos Recreativos influye significativamente en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria.

- b) Se determina que el Programa de Juegos Recreativos influye de manera efectiva en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria.

- c) Queda demostrado que el Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria.

- d) Se ha verificado que el Programa de Juegos Recreativos influye significativamente en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria.

SUGERENCIAS

- a)** A los docentes de las diferentes I. E. de nuestra región, desarrollar las capacidades coordinativas en cada estudiante y buscar formas de llevar el aprendizaje hacia ellos. Los juegos recreativos es una buena opción ya que buscamos una educación en forma de juego.

- b)** A los futuros docentes de la carrera profesional de Educación Física-UNHEVAL, consideren como un referente este trabajo para la mejora de los aprendizajes de sus estudiantes y a la vez usar los juegos recreativos como un medio para desarrollar las capacidades coordinativas.

- c)** Al Instituto peruano del deporte, tener en cuenta lo beneficioso que son los juegos recreativos para conseguir mejores resultados en los distintos deportes ya que son un medio eficaz para alcanzar la mejora de distintas capacidades físicas.

- d)** A las empresas públicas y privadas, tomar como medio al juego para conseguir distintos beneficios ya que una actividad necesaria para todo ser humano, ayuda a mejorar tanto el aspecto físico como mental.

REFERENCIAS

- Babasjan, A. (s.f.). Fundamento experimental de una metodología para la educación de las capacidades de velocidad- fuerza en los niños de edad escolar.
- Barrios, R. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo . Cuba: Edit. Deportes.
- Campo, C. (2010). El juego en la Educación Física Básica. 2da edición, edit. Kinesis.
- Vasquez, C. (2012). Programa de Juegos Recreativos para los estudiantes del octavo año Educación General Básica. Cuenca Ecuador.
- Cacigal, J. (s.f.). El Juego en la Educación Física Básica.
- Dubler, E. (1996). Juegos menores. Un manual para escuelas y asociaciones deportivas.
- Educación-CIDE, C. d. (2001). Educación de las Capacidades Coordinativas. San Borja-Lima: Ministerio de Educación DINFOCAD/UCAD.
- Escobar, R. (2004). Taller de Psicomotricidad Guía práctica para docentes. Vigo: Ed. Ideas propias.
- Jukouskaia, R. (1978). La educación del niño y el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación .
- Ruiz, L. (s.f.). "Deporte y Aprendizaje".
- Calero, M. (2003). Educar jugando. México: Edit. Rama.
- Orlick, T. (1978). Juegos y Deportes Cooperativos. Madrid- España.: Editorial Popular S.A.
- Sánchez, J. (2013). "Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas en la niñez intermedia". Santiago de Querétaro.

PAGINAS WEB

<https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-coordinativas>

<https://definicion.de/capacidades-coordinativas/>

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>

<https://g-se.com/capacidades-coordinativas-13-sa-757cfb270e604d>

<https://definicion.de/juegos-recreativos/>

<https://www.parqueygrama.com/beneficios-del-juego-al-aire-libre/>

<https://sites.google.com/a/upedagogica.edu.sv/orientacion-deportiva-mediante-juegos-pre-deportivos/home/beneficios-de-los-juegos-recreativos>

Capacidades coordinativas (Educación física) © <https://glosarios.servidor-alicante.com>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO “A” DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814- HUÁNUCO.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema General:</p> <p>¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Conocer cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas en los estudiantes del 3^{er} grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.</p>	<p>V. I.</p> <p>Juegos recreativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos con materiales • Juegos grupales • Juegos en dúos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos haciendo uso de materiales lúdicos como: sogas, conos, bastones, etc. ✓ Desarrollar juegos de equilibrio, coordinación, ritmo, etc. 	<p>Nivel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ INVESTIGACIÓN APLICADA <p>Tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diseño pre –test post-test con un solo grupo. Diseño en donde se realiza la medición de pre test, aplicación y medición del post test.
<p>Problemas Específicos</p> <p>a) ¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?</p> <p>b) ¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?</p> <p>c) ¿Cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas complejas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>a) Determinar cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.</p> <p>b) Demostrar cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.</p> <p>c) Verificar cómo influye el Programa de Juegos Recreativos en la mejora de las capacidades coordinativas complejas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018</p>	<p>Hipótesis Específico</p> <p>a) El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en los estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.</p> <p>b) El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en los estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.</p> <p>c) El Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas complejas en los estudiantes del 3er grado de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.</p>	<p>V. D.</p> <p>Capacidades Coordinativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades coordinativas generales o básicas. • Capacidades coordinativas especiales. • Capacidades coordinativas complejas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptación y cambio motriz ✓ Regulación de los movimientos. ✓ Orientación ✓ Diferenciación ✓ Equilibrio ✓ Anticipación ✓ Rítmica (ritmo) ✓ Reacción ✓ Coordinación ✓ Agilidad 	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fichas de observación ➤ Fichas de evaluación <p>Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observación ➤ Entrevista <p>Muestra:</p> <p>3° grado “A” de Educación Primaria en la I.E. N° 32814 “Miguel Grau Seminario”.</p>

FICHA DE OBSERACIÓN DEL PRE TEST N° 01

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BASICAS MEDIANTE EL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO "A" DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUANUCO 2018.

GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADOR		CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BASICAS																				Punt	Prom.
CRITERIOS		Adaptación y cambio motriz												Regulación de los movimientos									
ITEMS		Se adapta a diferentes movimientos sin ningún problema.				Es capaz de cambiar de un juego a otro y puede volver a adaptarse.				Crea secuencia motriz al realizar movimientos simples.				Controla sus movimientos en cada juego.				Dosifica sus movimientos de acuerdo a la intensidad del juego.					
VALORACIÓN		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
PUNTAJE		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
N	APELLIDOS Y NOMBRES																						
33.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian		X					X				X				X				X			
34.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue			X				X				X					X				X		
35.	ARRATEA LEON, Ana Karina			X					X				X			X				X			
36.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo				X			X				X					X			X			
37.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara			X				X				X					X			X			
38.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael		X					X				X				X				X			
39.	BERNARDO GUERRA, Jhamile Baneza			X				X				X				X				X			
40.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena		X					X				X			X					X			
41.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc			X				X				X				X				X			
42.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther			X					X				X			X				X			
43.	CERRON PONCE, Eyner Eduardo			X					X				X			X				X			
44.	DAZA CARDENAS, Diego Álvaro		X					X				X				X					X		
45.	DIAZ MEGO, Jamilhe Fernanda		X					X				X				X					X		

46.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn		X				X					X				X					12	
47.	ESTEBAN TARAZONA, Raul			X				X				X							X			08
48.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly			X				X				X						X				09
49.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn		X					X										X				13
50.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan			X				X				X					X					07
51.	HUARANGA MORALES, Hilder José			X					X								X					06
52.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo			X				X				X						X				10
53.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll			X				X				X							X			09
54.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa		X					X				X						X				11
55.	MORENO SERAFIN, Luis Angel			X				X				X					X					09
56.	MURGA REGIN, Yudith Lelis			X				X				X					X					10
57.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith			X				X			X						X					11
58.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina		X					X				X					X					09
59.	ROMAN JARA, Fernando Guillher			X				X				X						X				12
60.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica				X			X				X						X				09
61.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie			X				X				X						X				10
62.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick			X					X			X			X						X	08
63.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron			X				X				X					X					09
64.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner		X					X				X					X					09

PUNTAJE	
A	4
B	3
C	2
D	1

BAREMO	
ESCALA	VALORACIÓN
EXCELENTE	18- 20
BUENO	14- 17
REGULAR	11- 13
PROCESO	- 10

FICHA DE OBSERACIÓN DEL PRE TEST N° 02

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST SOBRE CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES (1) MEDIANTE EL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO "A" DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUÁNUCO 2018.

GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADOR		CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES																					
CRITERIOS		Equilibrio estático				Equilibrio dinámico				Coordinación								Punt	Prom.				
ÍTEMS		Mantiene el equilibrio estando apoyado sobre un pie y miembros superiores extendidos durante 10 s.				Mantiene el equilibrio al saltar sobre una línea con un pie y alternándolos.				Coordina sus movimientos al correr sobre una escalera saltando alternando cada pie en cada cuadrado con la punta de los pies.				Coordina sus movimientos al desplazarse saltando sobre aros.						Salta y gira 180 grados en el aire, intentando aterrizar con los pies en el mismo sitio. Primero hacia un lado y después hacia el otro.			
VALORACIÓN		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
PUNTAJE		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
N	APELLIDOS Y NOMBRES																						
1.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian		X					X				X				X					X		10
2.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue			X				X				X				X					X		10
3.	ARRATEA LEON, Ana Karina		X					X			X				X						X		13
4.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo		X						X			X			X						X		11
5.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara			X			X				X					X					X		10
6.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael			X				X				X				X				X			11
7.	BERNARDO GUERRA , Jhamile Baneza			X			X					X				X					X		11
8.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena			X			X					X				X					X		11
9.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc				X			X			X					X					X		10
10.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther				X			X				X				X					X		10
11.	CERRON PONCE, Eyner Eduardo			X				X				X					X				X		08

12.	DAZA CARDENAS, Diego Álvaro			X			X					X					X				11	
13.	DIAZ MEGO, Jamilhe Fernanda			X			X					X					X					11
14.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn			X			X					X				X			X			08
15.	ESTEBAN TARAZONA, Raul			X			X					X				X			X			10
16.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly		X				X				X				X			X				13
17.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn			X			X					X				X			X			07
18.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan			X			X					X				X			X			08
19.	HUARANGA MORALES, Hilder José			X			X					X				X			X			08
20.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo			X			X					X				X			X			11
21.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll			X			X					X				X			X			10
22.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa		X				X					X				X			X			13
23.	MORENO SERAFIN, Luis Angel			X			X					X				X			X			08
24.	MURGA REGIN, Yudith Lelis			X			X					X				X			X			11
25.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith			X			X					X				X			X			12
26.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina			X			X					X				X			X			10
27.	ROMAN JARA, Fernando Guillher			X			X					X				X			X			11
28.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica			X			X					X				X			X			11
29.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie		X				X					X				X			X			13
30.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick			X			X					X				X			X			10
31.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron			X			X					X				X			X			08
32.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner			X			X					X				X			X			10

PUNTAJE	
A	4
B	3
C	2
D	1

BAREMO	
ESCALA	VALORACION
EXCELENTE	18- 20
BUENO	14- 17
REGULAR	11- 13
PROCESO	- 10

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL PRE TEST N° 03

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES (2) MEDIANTE EL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO "A" DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUÁNUCO 2018.

GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADOR		CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES																					
CRITERIOS		Reacción								Ritmo								Orientación				Punt	Prom.
ÍTEMS		Posee una reacción inmediata ante cualquier estímulo.				Pequeños saltos; a una señal elevación rápida de rodillas.				Realiza secuencias de movimientos a un ritmo determinado (caminar, saltar, correr).				Sigue secuencias rítmicas con distintas partes del cuerpo				Desplazamientos de espacio y tiempo (correr hacia el frente, atrás, con cambio de dirección, en (Zig - Zag))					
VALORACIÓN		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
PUNTAJE		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
N	APELLIDOS Y NOMBRES																						
1.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian			X			X					X				X				X			
2.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue			X				X					X				X		X				
3.	ARRATEA LEON, Ana Karina		X				X				X					X				X			
4.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo			X				X				X				X				X			
5.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara			X				X				X				X				X			
6.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael			X			X					X				X				X			
7.	BERNARDO GUERRA , Jhamile Baneza		X				X				X					X				X			
8.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena			X				X					X				X		X				
9.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc			X			X					X				X				X			
10.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther			X			X					X				X				X			
11.	CERRON PONCE, Eyner Eduardo		X				X				X					X				X			

12.	DAZA CARDENAS, Diego Álvaro			X				X				X			X			X			10
13.	DIAZ MEGO, Jamilhe Fernanda				X			X				X			X			X			07
14.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn			X			X					X			X			X			11
15.	ESTEBAN TARAZONA, Raul			X				X				X			X			X			12
16.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly			X				X				X			X			X			09
17.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn			X			X					X			X			X			11
18.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan				X			X				X			X			X			07
19.	HUARANGA MORALES, Hilder José			X				X				X			X			X			09
20.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo			X				X				X			X			X			12
21.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll			X			X					X			X			X			11
22.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa			X				X				X			X			X			10
23.	MORENO SERAFIN, Luis Angel		X				X					X			X			X			13
24.	MURGA REGIN, Yudith Lelis		X				X					X			X			X			13
25.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith			X			X					X			X			X			11
26.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina			X				X				X			X			X			12
27.	ROMAN JARA, Fernando Guillher			X				X				X			X			X			10
28.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica			X			X					X			X			X			11
29.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie			X			X					X			X			X			11
30.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick				X			X				X			X			X			07
31.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron			X				X				X			X			X			09
32.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner			X				X				X			X			X			09

PUNTAJE	
A	4
B	3
C	2
D	1

BAREMO	
ESCALA	VALORACION
EXCELENTE	18- 20
BUENO	14- 17
REGULAR	11- 13
PROCESO	- 10

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL PRE TEST N° 04

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS MEDIANTE EL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO "A" DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUÁNUCO 2018.

GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADOR		CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS																				Punt. Indiv.	Prom.
		AGILIDAD																					
CRITERIOS																							
ÍTEMS		Se desplaza con rapidez en zig-zag haciendo uso de platillos.				Demuestra agilidad en cambios de dirección con ayuda de los aros.				Desplazamiento transportando pelotitas de trapo sobre la cabeza.				Demuestra agilidad en carrera de obstáculo.				Desplazamientos hacia adelante y hacia atrás con ayuda de sogas.					
VALORACIÓN		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
PUNTAJE		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
N	APELLIDOS Y NOMBRES																						
1.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian		X					X				X				X				X			11
2.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue			X				X				X				X			X				11
3.	ARRATEA LEON, Ana Karina			X				X			X					X					X		10
4.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo		X				X				X					X					X		12
5.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara			X			X					X				X					X		11
6.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael			X				X					X			X					X		09
7.	BERNARDO GUERRA, Jhamile Baneza			X			X					X				X					X		11
8.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena			X				X				X					X				X		09
9.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc		X					X				X				X					X		11
10.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther			X				X				X					X				X		08
11.	CERRON PONCE, Eyner Eduardo			X				X				X				X					X		10
12.	DAZA CARDENAS, Diego Álvaro			X				X				X				X			X				11
13.	DIAZ MEGO, Jamilhe Fernanda			X			X					X				X					X		11

14.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn			X			X				X			X			X			11
15.	ESTEBAN TARAZONA, Raul			X			X			X			X			X				13
16.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly			X			X			X			X			X				10
17.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn			X			X			X			X			X				11
18.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan				X		X			X			X					X		11
19.	HUARANGA MORALES, Hilder José		X				X				X		X			X				11
20.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo			X			X			X			X				X			10
21.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll				X		X			X				X				X		09
22.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa			X				X		X			X					X		08
23.	MORENO SERAFIN, Luis Angel			X			X			X			X				X			10
24.	MURGA REGIN, Yudith Lelis			X			X			X			X				X			11
25.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith		X				X			X				X		X				12
26.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina			X			X			X			X			X				13
27.	ROMAN JARA, Fernando Guillher			X			X			X			X				X			12
28.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica			X				X		X			X					X		08
29.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie			X			X			X			X					X		11
30.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick			X			X			X			X			X				11
31.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron			X			X			X			X				X			10
32.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner			X			X			X			X					X		09

PUNTAJE	
A	4
B	3
C	2
D	1

BAREMO	
ESCALA	VALORACIÓN
EXCELENTE	18- 20
BUENO	14- 17
REGULAR	11- 13
PROCESO	- 10

FICHA DE OBSERACIÓN DEL POST TEST N° 01

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL POST TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BASICAS MEDIANTE EL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO "A" DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUANUCO 2018.

GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADOR		CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BASICAS																				Punt	Prom.
CRITERIOS		Adaptación y cambio motriz												Regulación de los movimientos									
ITEMS		Se adapta a diferentes movimientos sin ningún problema.				Es capaz de cambiar de un juego a otro y puede volver a adaptarse.				Crea secuencia motriz al realizar movimientos simples.				Controla sus movimientos en cada juego.				Dosifica sus movimientos de acuerdo a la intensidad del juego.					
VALORACIÓN		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
PUNTAJE		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
N	APELLIDOS Y NOMBRES																						
1.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian	X					X			X				X				X					
2.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue		X				X			X				X				X					
3.	ARRATEA LEON, Ana Karina	X				X				X				X				X					
4.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo		X			X				X				X				X					
5.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara	X					X				X				X				X				
6.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael	X					X			X				X					X				
7.	BERNARDO GUERRA, Jhamile Baneza	X					X			X				X					X				
8.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena	X				X				X					X			X					
9.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc	X					X				X				X				X				
10.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther	X				X				X				X				X					
11.	CERRON PONCE, Eyner Eduardo		X			X				X				X				X					
12.	DAZA CARDENAS, Diego Álvaro	X				X				X				X					X				
13.	DIAZ MEGO, Jamilhe Fernanda	X				X				X				X				X					
14.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn	X				X				X					X				X				

15.	ESTEBAN TARAZONA, Raul		X			X				X			X			X					17	
16.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly	X				X			X			X			X							19
17.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn	X				X			X			X			X							19
18.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan	X				X			X				X				X					18
19.	HUARANGA MORALES, Hilder José		X			X			X				X			X						17
20.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo		X			X			X			X			X							19
21.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll		X			X			X			X			X							19
22.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa	X				X			X			X			X							20
23.	MORENO SERAFIN, Luis Angel	X				X			X			X					X					19
24.	MURGA REGIN, Yudith Lelis	X				X			X				X		X							19
25.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith	X				X				X			X		X							18
26.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina	X				X			X			X			X							20
27.	ROMAN JARA, Fernando Guillher	X				X			X			X			X							20
28.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica	X				X			X			X					X					19
29.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie	X				X			X				X		X							17
30.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick		X			X			X			X			X							18
31.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron	X				X			X			X			X							19
32.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner	X				X			X			X			X							19

PUNTAJE	
A	4
B	3
C	2
D	1

BAREMO	
ESCALA	VALORACIÓN
EXCELENTE	18- 20
BUENO	14- 17
RÉGULAR	11- 13
PROCESO	- 10

FICHA DE OBSERACIÓN DEL POST TEST N° 02

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL POST TEST SOBRE CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES (1) MEDIANTE EL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO "A" DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUÁNUCO 2018.

GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADOR		CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES																					
CRITERIOS		Equilibrio estático				Equilibrio dinámico				Coordinación								Punt	Prom.				
ÍTEMS		Mantiene el equilibrio estando apoyado sobre un pie y miembros superiores extendidos durante 10 s.				Mantiene el equilibrio al saltar sobre una línea con un pie y alternándolos.				Coordina sus movimientos al correr sobre una escalera saltando alternando cada pie en cada cuadrado con la punta de los pies.				Coordina sus movimientos al desplazarse saltando sobre aros.						Salta y gira 180 grados en el aire, intentando aterrizar con los pies en el mismo sitio. Primero hacia un lado y después hacia el otro.			
VALORACIÓN		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
PUNTAJE		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
N	APELLIDOS Y NOMBRES																						
1.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian	X				X				X				X				X					20
2.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue	X				X				X				X				X					20
3.	ARRATEA LEON, Ana Karina	X				X				X				X					X				19
4.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo		X			X					X			X				X					18
5.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara	X					X			X					X			X					18
6.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael		X			X				X				X				X					19
7.	BERNARDO GUERRA , Jhamile Baneza	X				X				X				X					X				19
8.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena	X				X				X				X				X					20
9.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc	X				X					X				X				X				17
10.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther	X				X				X					X				X				18
11.	CERRON PONCE, Eyner Eduardo		X				X				X			X				X					16

13.	DIAZ MEGO, Jamilhé Fernanda	X				X				X				X						20
14.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn	X				X				X				X						20
15.	ESTEBAN TARAZONA, Raul		X			X				X				X						19
16.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly	X				X				X					X					19
17.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn	X				X			X			X		X						18
18.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan	X				X			X			X			X					18
19.	HUARANGA MORALES, Hilder José	X				X			X			X			X					19
20.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo	X				X		X			X			X						19
21.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll	X				X			X			X			X					20
22.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa			X			X			X			X			X				20
23.	MORENO SERAFIN, Luis Angel		X			X			X			X		X						16
24.	MURGA REGIN, Yudith Lelis		X			X			X			X		X						17
25.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith	X				X			X			X		X						19
26.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina	X				X			X			X			X					19
27.	ROMAN JARA, Fernando Guillher	X				X			X			X			X					19
28.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica	X				X			X				X			X				18
29.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie	X				X			X			X			X					19
30.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick	X				X		X			X			X						19
31.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron	X				X			X			X			X					19
32.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner		X			X			X				X		X					18

PUNTAJE	
A	4
B	3
C	2
D	1

BAREMO	
ESCALA	VALORACION
EXCELENTE	18- 20
BUENO	14- 17
REGULAR	11- 13
PROCESO	- 10

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL POST TEST N° 04

RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL POST TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS MEDIANTE EL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO "A" DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUÁNUCO 2018.

GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADOR		CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS																				Punt. Indiv.	Prom.
		AGILIDAD																					
CRITERIOS																							
ÍTEMS		Se desplaza con rapidez en zig-zag haciendo uso de platillos.				Demuestra agilidad en cambios de dirección con ayuda de los aros.				Desplazamiento transportando pelotitas de trapo sobre la cabeza.				Demuestra agilidad en carrera de obstáculo.				Desplazamientos hacia adelante y hacia atrás con ayuda de sogas.					
VALORACIÓN		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
PUNTAJE		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
N	APELLIDOS Y NOMBRES																						
1.	ALEJANDRO CAMARA, Clarisa Vivian		X			X				X				X				X					19
2.	ALVARADO PALACIOS, Joshwa Jossue	X				X				X				X					X				19
3.	ARRATEA LEON, Ana Karina	X				X				X				X				X					20
4.	ASCA ARRATEA, Luz Cielo	X				X				X				X				X					20
5.	BAHAMONDE ZEVALLOS, Annae Xiomara	X								X					X			X					19
6.	BAZAN CONTRERAS, Jack Michael	X					X				X			X				X					18
7.	BERNARDO GUERRA, Jhamile Baneza		X				X			X					X			X					17
8.	CABALLERO HIDALGO, Sahory Gimena	X					X			X				X				X					20
9.	CANTALICIO PALOMINO, Adin Abacuc	X					X				X			X					X				17
10.	CASTAÑEDA MEGO, Kiara Esther	X					X			X					X			X					19
11.	CERRON PONCE, Eynér Eduardo	X					X			X				X				X					19
12.	DAZA CARDENAS, Diego Álvaro	X					X				X			X				X					18
13.	DIAZ MEGO, Jamilhe Fernanda	X					X				X				X				X				16

14.	ESCALANTE ANICETO, Liz Evelyn	X				X				X				X						20
15.	ESTEBAN TARAZONA, Raul	X				X				X				X			X			18
16.	FERNANDEZ MODESTO, Estefany Nataly		X			X				X				X			X			16
17.	GONZALES ENCARNACION, Jhamelyn		X			X				X				X			X			15
18.	HILARIO GARGATE, Deivi Beckan	X				X				X				X			X			20
19.	HUARANGA MORALES, Hilder José	X				X				X				X			X			20
20.	HUAYTAN DOMINOTTI, Yan Carlo		X			X				X				X			X			19
21.	JUIPA LIMAYMANTA, Dayana Nikoll	X				X				X				X			X			19
22.	MAYS NAVIDAD, Yady Larissa	X				X				X				X			X			18
23.	MORENO SERAFIN, Luis Angel	X				X				X				X			X			18
24.	MURGA REGIN, Yudith Lelis	X				X				X				X			X			18
25.	PARDAVE RUEDA, Harol Smith		X			X				X				X			X			16
26.	RIVERA FLORES, Silvia Yanina	X				X				X				X			X			20
27.	ROMAN JARA, Fernando Guillher	X				X				X				X			X			20
28.	RUIZ ALEJO, Jurema Angelica		X			X				X				X			X			18
29.	SILVESTRE ALMINCO, Nayeli Leslie	X				X				X				X			X			20
30.	SOTOMAYOR MOGOLLON, Jack Erick	X				X				X				X			X			20
31.	TRUJILLO MORALES, Franklin Dayron	X				X				X				X			X			19
32.	YANQQUE ACOSTA, Owen Werner	X				X				X				X			X			17

PUNTAJE	
A	4
B	3
C	2
D	1

BAREMO	
ESCALA	VALORACIÓN
EXCELENTE	18- 20
BUENO	14- 17
REGULAR	11- 13
PROCESO	- 10

RESULTADOS DEL PRE TEST Y EL POST TEST RESPECTO A LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DEL 3° GRADO “A” DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL GRAU SEMINARIO N° 32814-HUÁNUCO 2018.

cód.	PRE TEST					POST TEST				
	CAPACIDADES COORDINATIVAS					CAPACIDADES COORDINATIVAS				
	Generales	Especiales (1)	Especiales (2)	Complejas	Prom	Generales	Especiales (1)	Especiales (2)	Complejas	Prom
1.	11	10	11	11	11	19	20	20	19	20
2.	08	10	09	11	10	18	20	19	19	19
3.	08	13	13	10	11	20	19	18	20	19
4.	08	11	10	12	10	19	18	19	20	19
5.	09	10	10	11	10	16	18	19	19	18
6.	11	11	11	09	11	17	19	19	18	18
7.	11	11	13	11	12	17	19	20	17	18
8.	12	11	09	09	10	19	20	20	20	20
9.	10	10	11	11	11	16	17	17	17	17
10.	08	10	11	08	09	20	18	19	19	19
11.	08	08	13	10	10	19	16	19	19	18
12.	11	11	10	11	11	19	20	20	18	19
13.	11	11	07	11	10	20	20	20	16	19
14.	12	08	11	11	11	18	20	20	20	20
15.	08	10	12	13	11	17	19	19	18	19
16.	09	13	09	10	11	19	18	19	16	18
17.	13	07	11	11	11	19	19	18	15	18
18.	07	08	07	11	08	18	18	18	20	19
19.	06	08	09	11	09	17	17	19	20	18
20.	10	11	12	10	11	19	20	19	19	19
21.	09	10	11	09	10	19	20	20	19	20
22.	11	13	10	08	11	20	18	20	18	19
23.	09	08	13	10	10	19	18	16	18	18
24.	10	11	13	11	11	19	19	17	18	18
25.	11	12	11	12	12	18	19	19	16	18
26.	09	10	12	13	11	20	19	19	20	20
27.	12	11	10	12	11	20	20	19	20	20
28.	09	11	11	08	10	19	20	18	18	19
29.	10	13	11	11	11	17	18	19	20	19
30.	08	10	07	11	09	18	17	19	20	19
31.	09	08	09	10	09	19	19	19	19	19
32.	09	10	09	09	09	19	18	18	17	18
Suma	307	329	336	336	332	593	600	604	592	601
Prom.	10	10	10	10	10	19	19	19	19	19

Fuente: Registro auxiliar de la investigadora.

Elaboración: Tesista

**PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LAS
CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DEL 3° GRADO
“A” DEL NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO MIGUEL
GRAU SEMINARIO N° 32814-HUÁNUCO 2018.**



I.E : N° 32814 MIGUEL GRAU SEMINARIO

GRADO : 3° “A”

**TESISTAS : Tarazona Beraun, Tania Alexandra.
Rodriguez Jimenez, Rosario del Pilar.**

Huánuco -2019

Programa de Juegos Recreativos

Este Programa consiste en un conjunto de tratamientos experimentales conformado por juegos grupales, en pares e individuales, busca que a través de ello los estudiantes se encuentren en un ambiente favorable y propio de su edad y de esta manera se logre una mejora en sus capacidades coordinativas.

Está conformado por 12 tratamientos experimentales que son las siguientes:

- **Tratamiento experimental N° 01 y 02**
Objetivo: Mejorar el nivel de equilibrio y coordinación en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 03**
Objetivo: Mejorar el nivel de agilidad, reacción, orientación en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 04**
Objetivo: Mejorar el nivel de coordinación en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 05**
Objetivo: Mejorar el nivel de coordinación y equilibrio en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 06**
Objetivo: Mejorar el nivel de Adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos
- **Tratamiento experimental N° 07**
Objetivo: Mejorar el nivel de Anticipación, reacción en los estudiantes.
- **Tratamiento experimental N° 08**
Objetivo: Mejorar el nivel de ritmo, reacción, equilibrio
- **Tratamiento experimental N° 09**
Objetivo: Mejorar el nivel de Adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos
- **Tratamiento experimental N° 10**
Objetivo: Mejorar el nivel de Agilidad, anticipación y equilibrio.
- **Tratamiento experimental N° 11**
Objetivo: Mejorar el nivel de Diferenciación, regulación de los movimientos, agilidad.
- **Tratamiento experimental N° 12**
Objetivo: Mejorar el nivel de capacidad de Reacción, regulación de los movimientos, orientación.

EVALUACIÓN DEL PRE TEST N° 01

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 90 min.	FECHA: 24/08/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Conocer el nivel de capacidades coordinativas que poseen los estudiantes antes de iniciar el programa de Juegos Recreativos.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: Evaluación de las capacidades coordinativas generales o básicas y especiales: - Adaptación y cambio motriz. - Regulación de los movimientos. - Equilibrio, coordinación, ritmo, reacción y orientación.		CONCEPTOS: Las capacidades coordinativas son consideradas como prerrequisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente se presenta ante los estudiantes y da a conocer el nombre del proyecto que será aplicado. Luego invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. Dispersados por la loza realizan trotes, saltos y giros como manera de calentamiento. Elongaciones: estiramientos musculares. 	15'
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al sonido del silbato. <ul style="list-style-type: none"> Derecha, izquierda, adelante y hacia atrás. En salticadas realizar secuencia de movimiento con los brazos: <u>EQUILIBRIO</u> <ul style="list-style-type: none"> Mantener apoyado un bastoncillo sobre la cabeza por un tiempo de 10". Caminar sobre una línea con los miembros superiores extendidos a la altura de los hombros trasladando dos tarros (uno sobre otro) sobre la cabeza. <u>COORDINACION</u> <ul style="list-style-type: none"> Saltar sobre los aros alternándolos con ambos pies. salta sobre los aros lateralmente con ambos pies y a pata coja alternadamente. Realizar un salto con un giro completo. <u>RITMO</u> 	60'   

	<p>Realiza secuencias de tocar el talón, muslo, parte interna del pie.</p> <p>ORIENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos de espacio y tiempo (correr hacia el frente, cambio de dirección en zig zag) 	
FINAL	<p>Van a lavarse las manos y luego comer su fruta y agua.</p> <p>El docente aprovecha para preguntar qué les pareció la clase y que aprendieron. Para que les servirá, etc.</p>	<p>15´</p> 
	.	





 Prof. Wilmer E. Torres Yalan
 DIRECTOR

V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.



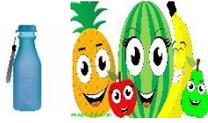
V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

EVALUACIÓN DEL PRE TEST N° 02

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 90 min.	FECHA: 28/08/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Conocer el nivel de capacidades coordinativas que poseen los estudiantes antes de iniciar el programa de Juegos Recreativos.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: Evaluación de las capacidades coordinativas complejas: - Agilidad	CONCEPTOS: La habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz. Es una cualidad que se atribuye a una persona mediante la cual obtiene un control total de sus partes del cuerpo, y puede moverlas con rapidez y soltura.		

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente se presenta ante los estudiantes y da a conocer el nombre del proyecto que será aplicado. Luego invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. Dispersados por la losa realizan trotes, caminando, saltos y giros como manera de calentamiento. 	15'
PROCESO	<p><u>AGILIDAD.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Reunimos a los estudiantes para dar las indicaciones sobre los siguientes juegos: Dividimos la clase en columnas y formamos el circuito: <ul style="list-style-type: none"> - Dos conos con bastones pasar por debajo, cuatro aros en el piso para saltar y al llegar al final saltar sobre los platillos. - Pasar por los aros y realizar velocidad sobre los platillos y al final realizar tres saltos usando salta soga. - Correr en zigzag sobre platillos y al final pasar por debajo de dos vallas y regresar en velocidad para dar la mano a su compañero para que continúe con el circuito. 	60'   

<p>FINAL</p>	<p>Van a lavarse las manos y luego comer su fruta y agua. El docente aprovecha para preguntar qué les pareció la clase y que aprendieron. Para que les servirá, etc.</p>	<p>15´</p> 



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 01

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: 25/09/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"	CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO: Mejorar el nivel de equilibrio y coordinación en los estudiantes.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas		CONCEPTOS: Son aquellas capacidades que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación. Estas capacidades son necesarias para que la acción del individuo sea rápida, exacta y adaptada a las condiciones del entorno

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. JUEGO: Dividir la clase en 2 grupos: los perseguidores y los perseguidos. Los perseguidores van a la pata coja y los perseguidos como las ranas. Similar a las chapadas. 	7'
PROCESO	<p>En parejas: Colocar a los niños frente a frente cogidos de las manos. Uno de ellos se quedará con un pie levemente levantado hacia atrás y el otro se sujetará del niño y se extenderá hacia adelante y abajo. El resultado es que el primero queda en horizontal al suelo, sostenido sobre una sola pierna. Después el compañero le hará volver a su posición anterior.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>El ciempiés cojo (tríos) Los niños se colocarán formando una fila y doblarán una pierna por la rodilla (a la pata coja). Cada niño cogerá el pie del compañero de adelante, y así, avanzarán dando pequeños saltos. Poner como cabeza de fila a un niño con buen equilibrio, ya que éste no tendrá delante en quién sujetarse.</p>	30' 

	 <p>En parejas: Los niños se pondrán uno frente al otro. Cada niño tendrá un pie en alto y cogidos de las manos. A la señal del profesor cada niño intentará que el compañero pierda el equilibrio.</p>  <p>Variaciones: Se puede dibujar el área de juego para complicarlo aún más.</p>	
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntar qué les pareció la clase y que aprendieron. Para que les servirá, etc.</p>	<p>8´</p> 



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.

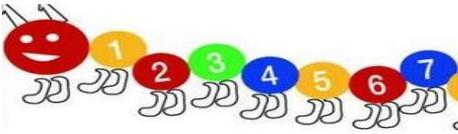


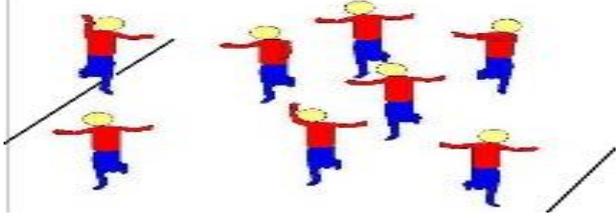
V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 02

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: /09/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"	CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO: Mejorar el nivel de equilibrio y coordinación en los estudiantes.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas	CONCEPTOS: Son aquellas capacidades que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación. Estas capacidades son necesarias para que la acción del individuo sea rápida, exacta y adaptada a las condiciones del entorno.	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. JUEGO: Todos los estudiantes dispersados por la losa y cinco de ellos con una pelotita de trapo que tendrán que atrapar a sus compañeros. Los que fueron atrapados también se convierten en atrapadores. Gana el último niño que fue atrapado. 	7'
PROCESO	<p>En grupos: Correr dispersados por toda la losa deportiva y al sonido del silbato que hace el docente se agrupan de cinco en cada aro que estará en el piso. El objetivo es que todos deberán de mantener el equilibrio durante 10 segundos.</p> <p>El ciempiés Dividimos la clase en seis grupos y formamos columnas. Todos se ubicaran de cuclillas y cada niño cojera de los tobillos al compañero de adelante y a la señal avanzaran hasta la línea delimitada de al frente.</p>  <p>La estatua Colocando a los niños esparcidos por el espacio, deberán avanzar en un pie por todo el espacio al</p>	30'   

	<p>ritmo de los aplausos. En el instante en el silbato dejen de sonar, los niños permanecen inmóviles, como una estatua, adoptando la postura que tenían justo antes de parar el sonido.</p> 	
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntar qué les pareció la clase y que aprendieron. Para que les servirá, etc.</p>	<p>8'</p> 



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

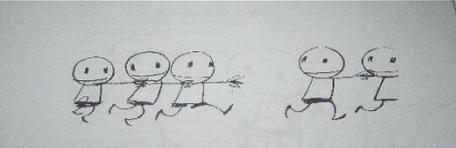
V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 03

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: 28/09/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"	CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO: Mejorar el nivel de agilidad, reacción, orientación en los estudiantes.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas	CONCEPTOS: Son aquellas capacidades que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación. Estas capacidades son necesarias para que la acción del individuo sea rápida, exacta y adaptada a las condiciones del entorno.	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <i>Activación fisiológica:</i> JUEGO: RATONES Y GATOS Se ubican aros a cada extremo de la loza deportiva que serán la casita de los ratones. En el centro estarán ubicados los gatos. Al sonido del silbato del docente los ratones cambiarán de casa. Los que son atrapados cambiarán de rol. 	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: TOPAR RODILLAS Y TALONES. Por parejas: Ubicados frente a frente; cada uno intentará tocar la rodilla de su compañero y evitar que toquen las suyas. <i>Variantes:</i> De cuclillas tocar los talones del compañero y evitar que toquen las suyas.</p>  <p>JUEGO 02: COGIENDO MI PROPIA COLA La clase se dividirá en grupos de seis integrantes: Se forman columnas por cada grupo y todos se toman de la cintura del compañero de adelante. El primero de la columna intentará agarrar al último sin que suelte la columna. Si lo consigue intercambian de roles.</p>	30'   

	 <p>JUEGO 03: NUDOS HUMANOS Manteniendo el mismo grupo; formaremos un pequeño círculo y todos unirán sus manos cuidando de unir ambas manos con el mismo niño. Luego intentaran desatar el nudo sin soltarse las manos. Gana el primero que termina.</p>	
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron? El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8´</p> 



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 04

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: 02/10/2018
II.EE N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO”	CICLO: IV	GRADO: 3 “A”
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO: Mejorar el nivel de coordinación en los estudiantes.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas - Coordinación	CONCEPTOS: La coordinación permite regular la sincronización de los movimientos y el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular.	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <u>Activación fisiológica:</u> <u>Juego: el pisotón.</u> <p>En parejas estarán ubicados frente a frente y ambos apoyados en los hombros por ambas manos y deberán de tratar de pisar el pie del compañero pero cuidando ser pisado.</p>	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: Se forman grupos de seis integrantes cada uno y se ubican en columnas. El último integrante de cada grupo agarra con una mano el pie del compañero y con la otra mano se apoyará sobre sus hombros y así sucesivamente hasta que todos estén enganchados. Deberán salir todos coordinadamente, sin soltarse, hasta la línea de llegada. <u>Reglas:</u> El equipo que se suelta tendrá que regresar del inicio.</p> <p>JUEGO 02:</p> <p>Manteniendo el mismo grupo formaremos una fila y serán sujetados por las tiras de sus zapatillas al compañero de costado y cuando todos estén unidos a la señal se trasladarán hasta la línea de frente. Gana el primer equipo en llegar primero.</p>	30'   

	<p>JUEGO 03: Mantenemos el mismo grupo y formamos en columnas. Cada uno pasara su mano derecha hacia atrás por entre las piernas y enlazarla con la mano izquierda del que está detrás y así sucesivamente hasta el final. Cada grupo deberá enfrentarse e intentar tumbarse y deberán levantare sin tumbarse.</p>	
FINAL	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron? El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8´</p> 



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 05

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: 03/10/2018
II.EE N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO”	CICLO: IV	GRADO: 3 “A”
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO: Mejorar el nivel de coordinación y equilibrio en los estudiantes.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas - Coordinación - Equilibrio		CONCEPTOS: La coordinación permite regular la sincronización de los movimientos y el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular.

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <u>Activación fisiológica:</u> JUEGO: formamos un grupo de ocho estudiantes y con los demás mandamos al final de la losa. El grupo formado tomados de la mano evitaran que los estudiantes pasen al campo contrario, luego intercambian de posiciones. 	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: En parejas ubicados frente a frente. Cada uno agarra su pierna derecha por detrás con la mano derecha quedando a pata coja; con la mano izquierda y los hombros intentaran hacer perder el equilibrio al compañero contrario. El ganador de cada pareja podrá retar a otro ganador de otra pareja.</p> <p>JUEGO 02: Formamos grupos de cinco integrantes y empiezan a trotar por diferentes lugares de la losa, pero sin dispersarse de su grupo. A la señal del docente estos tendrán que formar en el piso el número mencionado. Gana el equipo que forma primero y el que lo haga mejor.</p> <p>JUEGO 03: Se formarán equipos en columnas con las piernas separadas. A la señal del profesor, comenzarán a pasar la pelota por encima de la cabeza, al llegar al último</p>	30'   

	<p>jugador éste se incorpora al inicio de la hilera. Gana el equipo que primero termine primero.</p> <p>REGLAS: No se puede caer la pelota. El último alumno con la pelota debe incorporarse al inicio de la columna.</p>	
FINAL	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron? El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8´</p> 



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

V° B° DOCENTE DEL AREA

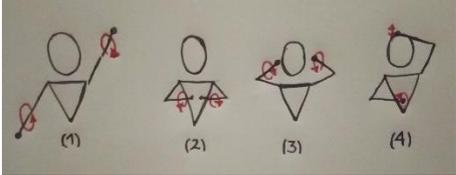
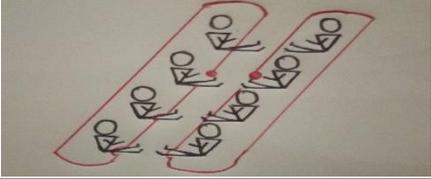
Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 06

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: 05/10/2018
II.EE N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO”	CICLO: IV	GRADO: 3 “A”
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Mejorar el nivel de Adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos.	
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO:	CONCEPTOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas - regulación de los movimientos - Adaptación y cambio motriz. 	<p>Regulación del movimiento: Es la encargada de regular y controlar los movimientos.</p> <p>Adaptación y cambios motrices: Hace que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento y permite cambiar y volver adaptarse.</p>	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <p style="text-align: center;"><i>Activación fisiológica:</i></p> <p>JUEGO: LUCHA DE RANAS Se forman dos grupos y estarán ubicados a cada lado contrario de la losa y a la señal del docente todos irán al encuentro imitando a las ranas y al llegar intentaran derribar al grupo contrario.se sumaran los puntos.</p>	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: Salta la pelota Objetivo: Desarrollar la coordinación de movimientos. Se motivarán los niños preguntándole ¿Qué podemos hacer con la pelota?, ¿Qué colores tiene y cómo es? ¿Les gustaría jugar con ella? Los niños dispersos por el área, en diferentes direcciones. Cuando el docente diga “Salta la Pelota”, los niños saltarán con ambos pies juntos y cuando diga “La pelota se ha detenido”, los niños se quedan sin mover, y al decir “La pelota se cansa”, se acuestan y así sucesivamente.</p> <p>JUEGO 02: CONTROL MIS MOVIMIENTOS. Observando al profesor realizo diferentes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la mano derecha agarro mi oreja izquierda y con la mano izquierda la nariz, luego dar dos palmadas en el muslo y cambio de posición. No vale confundirse. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Con un brazo hago movimientos hacia delante y con la otra atrás y luego cambio. - Con ambos brazos flexionados delante del pecho: una mano realiza movimientos hacia adelante y el otro hacia atrás. - Ambos brazos flexionados a la altura de las orejas realizar lo mismo. - El puño de la mano derecha cerrado con el dedo pulgar hacia afuera, la mano derecha el puño abierto 	30'



	<p>y el pulgar hacia adentro. Realizamos secuencias de movimientos alternando los movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con una mano sobre la cabeza realizar movimientos circulares y con la otra dar golpecitos en la barriga. Cambiar de funciones.  <p>JUEGO 03: Formamos tres y cada grupo se sentarán en parejas frente a frente formando una columna. Los primeros de la columna se levantarán y deberán de rodear a sus compañeros corriendo y regresar saltando entre las piernas de ellos y así sucesivamente todas las parejas irán saliendo y regresan a sus lugares.</p> 	
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron? El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8'</p> 

IE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"

 DIRECCIÓN
 Prof. Wilmer E. Torres Yalan
 DIRECTOR

V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.



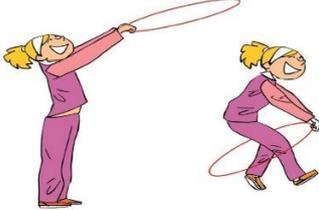
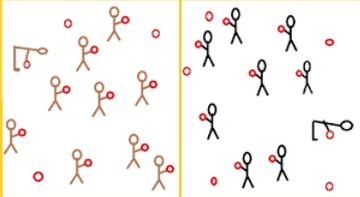
V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 07

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 45 min.	FECHA: 09/10/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Mejorar el nivel de Anticipación, reacción en los estudiantes.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas - Anticipación - Reacción 		CONCEPTOS Anticipación: Capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <u>Activación fisiológica:</u> Juego: las chapadas Se escoge dos alumnos de toda la clase que serán los matadores y el resto deberán de escapar por toda la loza y cuando sean topados se quedaran en su lugar a esperar que alguien que no fue matado les salve. Luego se cambiarán de roles. <div style="text-align: center;"> <p>Las chapadas o el pilla pilla</p>  </div>	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: Policías y ladrones Dividir la clase en dos grupos iguales, un grupo son los policías y el otro los ladrones los policías en parejas tomados de las manos tendrán que atrapar a los ladrones y meterlos en la cárcel que estará ubicada en un lugar de la cancha determinado por el profesor por conos y cuando ya hallan atrapado a todos cambian de rol.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>JUEGO 02: Las golondrinas Se escogen cinco estudiantes que representan los cazadores. Cada uno de ellos toma un aro y con este trata de capturar a las golondrinas. Cuando los captura los introduce dentro del aro, teniendo cuidado de no golpearlos.</p>	30'  

	 <p>JUEGO 03: Disminuyendo las pelotas.- Se reparte pelotas en las dos mitades de la cancha y se divide a los alumnos y alumnas en dos grupos. El juego consiste en lanzar el mayor número de pelotas al campo contrario. Gana el equipo que menos pelotas tiene en su territorio; el momento que el profesor da la orden finaliza el juego.</p> 	 
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron? El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8'</p> 


 I.E. N° 32014 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"
 DIRECCION
 Prof. Wilmer E. Torres Yalan
 DIRECTOR

V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.

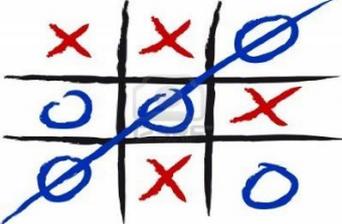


V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 08

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 45 min.	FECHA: 10/10/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Mejorar el nivel de ritmo, reacción, equilibrio		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas - Ritmo - Reacción - Equilibrio 		CONCEPTOS RITMO: Capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <i>Activación fisiológica:</i> JUEGO: Bailetón Todos los estudiantes corren dispersados por todo el campo y al sonido de la música se detendrán en su lugar y podrán realizar movimientos de acuerdo al ritmo de la música, cuando esta termine volverán a trotar y así sucesivamente. 	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: Tres en raya Formamos cuatro equipos y al centro ubicaremos nueve aros por cada dos grupos y a los tres primeros de cada grupo se les dará un platillo que tendrán que ubicar en orden dentro de los aros formando tres en raya. El grupo que forma primero en tres en raya gana.</p>  <p>JUEGO 02: Mata gente De todo el grupo separaremos dos integrantes que pasaran a ser los matadores y para esto usaran pelotitas de trapo y los demás se ubicaran al centro y evitaran ser matados. El que es tocado por la pelotita deberá cambiar de rol.</p>	30'  

	 <p>JUEGO 03: Formamos grupos de cinco integrantes y ubicamos en columnas. El primero de cada columna tendrá dos latitas y los ubicara sobre su cabeza y a la señal del docente deberá salir en carrera con los miembros superiores separados hasta el lado contrario y regresar de la misma forma y tocar la mano del siguiente compañero para que repita lo mismo. Gana el grupo que primero termine.</p> 	 
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron? El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8'</p> 

IE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"

DIRECCIÓN
Prof. Wilmer E. Torres Yalan
DIRECTOR

V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.

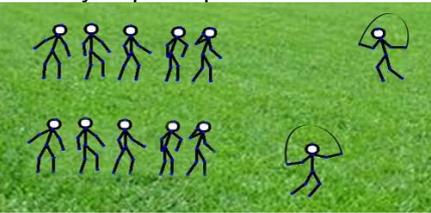


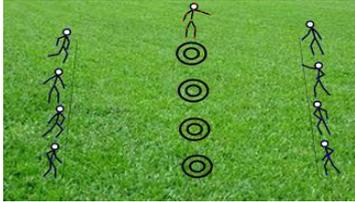
V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 09

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: 12/10/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"	CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Mejorar el nivel de Adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos.	
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO:	CONCEPTOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas - Coordinación - Agilidad 	Agilidad: Es la capacidad del cuerpo humano para cambiar de dirección en un movimiento específico, con la mayor eficacia posible.	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <p><u>Activación fisiológica:</u> Trotar por toda la loza y al sonido del silbato deberán de hacer las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexión de miembros inferiores - Salto y flexión - Salto y giro - Sentarse. 	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: Formamos grupos de seis integrantes y ubicamos por columnas. El primero de la columna tendrá una pelota que deberán de pasar por encima de la cabeza y al llegar al último este tendrá que pasar por debajo de los miembros inferiores junto con el balón e iniciara nuevamente el juego. Gana el equipo que primero llegue a la línea final.</p>  <p>JUEGO 02: Manteniendo el mismo grupo. Al primero de cada columna le daremos una salta soga y deberán de salir saltando sobre ella hasta el final y regresar en carrera. Continúa el siguiente hasta que todos hayan participado.</p>  <p>JUEGO 03: PIE EN LA LLANTA</p>	30'   

	<p>Ubicaremos dos grupos frente a frente de la losa deportiva y una llanta en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia ella e introducir un pie dentro de la llanta antes que el compañero.</p> <p>Objetivo: Responder de forma rápida y coordinada a diferentes tipos de estímulos.</p> 	
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse.</p> <p>El docente aprovecha para preguntarles.</p> <p>¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron?</p> <p>El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8´</p> 

IE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"

 DIRECCIÓN
 Prof. Wilmer E. Torres Yalan
 DIRECTOR

V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.



V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 10

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 45 min.	FECHA: 16/10/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Mejorar el nivel de Agilidad, anticipación y equilibrio.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO:			
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos recreativos - Capacidades coordinativas - Equilibrio 			

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <u>Activación fisiológica:</u> Trotar por toda la loza y al sonido del silbato deberán de hacer las siguientes acciones: <ul style="list-style-type: none"> - Flexión de miembros inferiores - Salto y flexión - Salto y giro - Sentarse. 	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: ENCESTANDO AROS Se forman 3 grupos de toda la clase y a cada grupo le daremos un aro que encestará en cada uno de los conos que estarán ubicados en columnas hasta la línea final. El primero de cada columna encestará en el primer cono y el segundo en el segundo cono y así sucesivamente hasta que todos hayan trabajado.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>JUEGO 02: EQUILIBRIO SOBRE LA CABEZA Formamos grupos de seis integrantes y los primeros tres de cada columna se pondrán sobre la cabeza unos platillos, pero al revés y tomados de la mano se trasladan hasta la línea contraria sin dejar de caer.</p> <p>JUEGO 03: EQUILIBRIO DINAMICO. Manteniendo el mismo grupo. Cada grupo le daremos un bastón y los primeros de cada columna trasladarán el bastón sobre la palma de la mano hasta la línea contraria y de</p>	30'   

	regreso saldrá el siguiente y así sucesivamente hasta que todos hayan terminado.	
FINAL	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse.</p> <p>El docente aprovecha para preguntarles.</p> <p>¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron?</p> <p>El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8'</p> 



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 11

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 45 min.	FECHA: 17/10/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Mejorar el nivel de Diferenciación, regulación de los movimientos, agilidad.		

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. <ul style="list-style-type: none"> - Realizaran ejercicios de activación fisiológica: Flexión y extensión de los miembros inferiores y superiores, saltos y giros. - Realizaremos una dinámica del pollito. 	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: JUEGOS DE OPERACIONES MATEMÁTICAS. Formamos 4 grupos y a cada grupo se le asigna un platillo. Y ubicaremos seis conos en columnas. Y a la señal de la docente tendrán que ubicar al cono que se le mando. Ejemplo "tres" y el alumno dejara el platillo en el tercer cono.</p> <p>JUEGO 02: COGE EL QUE GANA. Formamos columnas y al centro ubicamos un cono con un platillo y a la señal del docente de cada extremo deberán de salir un estudiante en carrera de velocidad y el primero que coja el platillo le da un punto a su equipo.</p> <p>JUEGO 03: TRASLADAR PELOTITAS. Formamos seis grupos de cinco integrantes y se ubicaran tres grupos a cada extremo de la losa. Los primeros de cada grupo se desplazarán dando botes y llevarán un bastoncillo sobre la cabeza hasta el centro de la losa donde estará ubicado un aro con pelotitas de trapo. El primer estudiante que llegue cogerá una pelotita y llevara a su grupo. Gana el grupo que tenga más pelotitas de trapo.</p>	30'    

<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse. El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron? El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8´</p> 

IE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"


Prof. Wilmer E. Torres Yalan
DIRECTOR

V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.

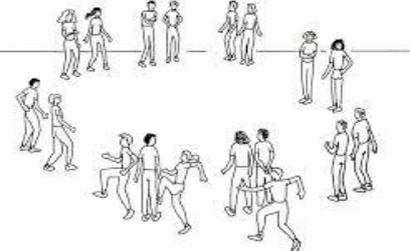


V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 12

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra	DURACION: 45 min.	FECHA: 19/10/2018
II.EE N° 32814 “MIGUEL GRAU SEMINARIO”	CICLO: IV	GRADO: 3 “A”
N° DE ALUMNOS: 32	LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Mejorar el nivel de capacidad de Reacción, regulación de los movimientos, orientación.	

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente da la bienvenida a los estudiantes y luego los invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. Invitamos a los estudiantes a trotar por diferentes lugares en la loza y a la señal del docente deberán realizar las siguientes acciones: <ul style="list-style-type: none"> Agruparse de dos, tres, cuatro, cinco, seis integrantes.  <ul style="list-style-type: none"> Seguir trotando y a la señal dar un salto y un giro en el aire, realizar flexiones, oscilación de miembros inferiores, salticadas, etc. 	7'
PROCESO	<p>JUEGO 01: “PATO, PATO, GANSO”</p> <p>Con todo el grupo formamos un círculo y nos sentamos luego se procede a explicar el juego que consiste en que un estudiante deberá empezar el juego corriendo y cantando “pato, pato, ganso” alrededor del grupo y cuando toque la cabeza de un estudiante este deberá de levantarse y correr en dirección contraria a él. Ambos deberán de tratar de llegar a ocupar su lugar. El que llega último continúa el juego.</p> 	30'   

	<p>JUEGO 02: EL KIVI</p> <p>Formamos grupos de seis integrantes. A cada grupo se proporciona diez latitas para que arman una torre. Cinco niños de cada grupo serán los derribadores y uno deberá de estar ubicado al costado de la torre. Realizaran varios intentos y cuando terminen de derribar la torre de latitas el niño que estaba al costado cogerá el balón y tratara de tocarles con ella y dejarlos inmóvil antes de que estos volvieran a formar la torre. Cuando hayan terminado de formar la torre gritaran fuerte “kiwi, kiwi”.</p> 	
<p>FINAL</p>	<p>Los estudiantes van a lavarse las manos y la cara para luego hidratarse.</p> <p>El docente aprovecha para preguntarles. ¿Qué les pareció la clase de hoy?, ¿para qué les servirá en su vida diaria?, ¿qué dificultades tuvieron?</p> <p>El docente responde las preguntas que surgen de los estudiantes y posteriormente invita a pasar a sus salones de clase.</p>	<p>8'</p> 

IE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"

 DIRECCIÓN
 Prof. Wilmer E. Torres Yalan
 DIRECTOR

V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan



TESISTA

Tania A. Tarazona B.



V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

EVALUACIÓN DEL POST TEST N° 01

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 45 min.	FECHA: 25/10/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Conocer el nivel de capacidades coordinativas que poseen los estudiantes antes de iniciar el programa de Juegos Recreativos.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: Evaluación de las capacidades coordinativas generales o básicas y especiales: - Adaptación y cambio motriz. - Regulación de los movimientos. - Equilibrio, coordinación, ritmo, reacción y orientación.	CONCEPTOS: Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.		

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente se presenta ante los estudiantes y da a conocer el nombre del proyecto que será aplicado. Luego invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. Dispersados por la losa realizan trotes, saltos y giros como manera de calentamiento. Elongaciones: estiramientos musculares. 	15'
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al sonido del silbato. <ul style="list-style-type: none"> Derecha, izquierda, adelante y hacia atrás. En salticadas realizar secuencia de movimiento con los brazos: <u>EQUILIBRIO</u> <ul style="list-style-type: none"> Mantener apoyado un bastoncillo sobre la cabeza por un tiempo de 10". Caminar sobre una línea con los miembros superiores extendidos a la altura de los hombros trasladando dos tarros (uno sobre otro) sobre la cabeza. <u>COORDINACION</u> <ul style="list-style-type: none"> Saltar sobre los aros alternándolos con ambos pies. saltar sobre los aros lateralmente con ambos pies y a pata coja alternadamente. Realizar un salto con un giro completo. <u>RITMO</u> Realiza secuencias de tocar el talón, muslo, parte interna del pie. <u>ORIENTACION</u> 	60'   

	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos de espacio y tiempo(correr hacia el frente, cambio de dirección en zig zag) 	
FINAL	<p>Van a lavarse las manos y luego comer su fruta y agua.</p> <p>El docente aprovecha para preguntar qué les pareció la clase y que aprendieron.</p> <p>Para que les servirá, etc.</p>	<p>15´</p> 
	.	



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

EVALUACIÓN DEL POST TEST N° 02

DOCENTE: TARAZONA BERAUN, Tania Alexandra		DURACION: 45 min.	FECHA: 26/10/2018
II.EE N° 32814 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"		CICLO: IV	GRADO: 3 "A"
N° DE ALUMNOS: 32		LUGAR: LOZA DEPORTIVA	
OBJETIVO:	Conocer el nivel de capacidades coordinativas que poseen los estudiantes antes de iniciar el programa de Juegos Recreativos.		
DESARROLLO DEL TRATAMIENTO: Evaluación de las capacidades coordinativas complejas: - Agilidad	CONCEPTOS: La habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz. Es una cualidad que se atribuye a una persona mediante la cual obtiene un control total de sus partes del cuerpo, y puede moverlas con rapidez y soltura.		

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES PROPUESTAS	TIEMPO Y RECURSOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> El docente se presenta ante los estudiantes y da a conocer el nombre del proyecto que será aplicado. Luego invita a formar dos columnas para trasladarse a la loza deportiva. Dispersados por la losa realizan trotes, caminando, saltos y giros como manera de calentamiento. 	15'
PROCESO	<p><u>AGILIDAD.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Reunimos a los estudiantes para dar las indicaciones sobre los siguientes juegos: Dividimos la clase en columnas y formamos el circuito : <ul style="list-style-type: none"> - Dos conos con bastones pasar por debajo, cuatro aros en el piso para saltar y al llegar al final saltar sobre los platillos. - Pasar por los aros y realizar velocidad sobre los platillos y al final realizar tres saltos usando salta sogas. - Correr en zigzag sobre platillos y al final pasar por debajo de dos vallas y regresar en velocidad para dar la mano a su compañero para que continúe con el circuito. 	60'   

<p>FINAL</p>	<p>Van a lavarse las manos y luego comer su fruta y agua. El docente aprovecha para preguntar qué les pareció la clase y que aprendieron. Para que les servirá, etc.</p>	<p>15´</p> 
---------------------	--	--



V° B° DIRECTOR

Wilmer E. Torres Yalan

TESISTA

Tania A. Tarazona B.

V° B° DOCENTE DEL AREA

Manuel Chaupiz Ortiz

JUEGO: LAS GOLONDRINAS



JUEGO: POLICIAS Y LADRONES



JUEGO: TRES EN RAYA



JUEGOS DE COORDINACIÓN CON SOGAS



JUEGO DE COORDINACIÓN Y CONCENTRACIÓN



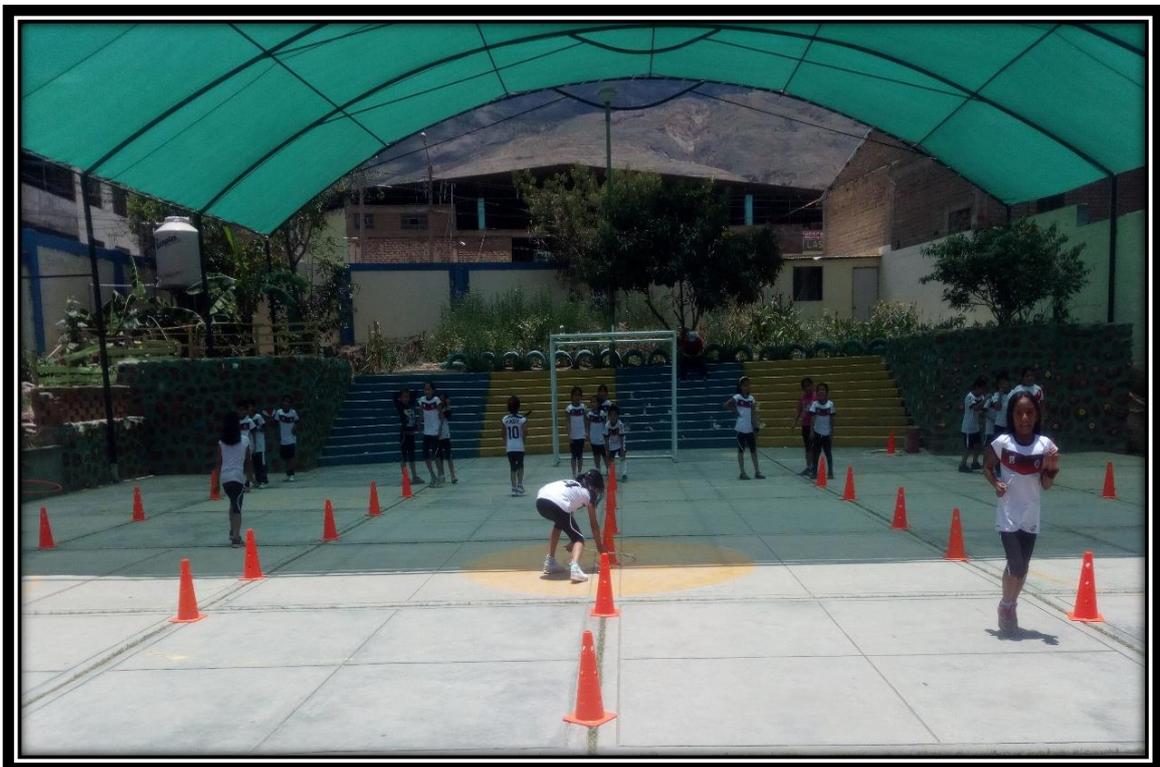
JUEGO: PELOTITAS A MI CASA



JUEGO DE AGILIDAD



JUEGO: OPERACIONES MATEMATICAS



JUEGO DE COORDINACIÓN



JUEGO: PIEDRA, PAPEL O TIJERA



JUEGO SECUENCIA MOTRIZ

