

**Título del proyecto**

La enseñanza de la educación física desde la lúdica en el básico primario liceo cultural las  
américas

Nombre de los estudiantes

Christian Leonardo Ruiz Hernández

Título de pregrado

Licenciado en educación física recreación y deporte

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en pedagogía de la lúdica

Director

Nombre del profesor(a)

Roció Venegas Luque

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en pedagogía de la lúdica

Bogotá D.C., AGOSTO de 2021

## **Resumen**

La educación física es el enfoque de una cantidad de aspectos que complementan la integridad en un solo propósito, la formación de personas sociales y culturales capaces de servir. Por ello es que desde este trabajo LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA LÚDICA EN EL BÁSICO PRIMARIO LICEO CULTURAL LAS AMÉRICAS, se pretende que los estudiantes del grado quinto obtengan más confianza y seguridad de sí mismos, y por medio de dinámicas o estrategias realicen actividad física la cual les proporcione un desarrollo motor. Para la elaboración de este proyecto se tiene en cuenta la clase educación física donde se evidencias problemáticas en la coordinación de los niños y niñas del grado quinto.

Se realizará una encuesta a los docentes del grado de primaria y a los estuantes para identificar el conocimiento que tiene sobre el área de educación física, las estrategias lúdico pedagógicas que desarrollan durante las clases, adicionalmente se realizarán unos test de coordinación para identificar específicamente las dificultades motoras que se presentan en los estuantes, de allí saldrá una propuesta de intervención que permita mejorar las problemáticas motoras de los niños y niñas, mediante juegos para la coordinación gruesa , la trasformación del plan de estudios de primaria y por último el desarrollo de la motricidad fina por medio del cuaderno de educación física lúdico.

**PALABRAS CLAVE:** Educación Física, Coordinación, Lúdica.

## **Abstract**

Physical education is the focus of a number of aspects that complement the integrity of a person it has a single purpose, the formation of social and cultural people able of serving.

For that reason the project TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION SINCE THE LUDIC IN THE PRIMARY SCHOOL AT THE LICEO CULTURAL LAS AMERICAS, it is intended that the students of the fifth grade get more confidence and self-confidence, and through dynamics or strategies perform physical activity which provides them with a motor development. For the elaboration of this project, it is important to take into account the physical education class where the problem of coordination is evident in boys and girls from fifth grade.

A survey will be made to teachers and students from primary grades to identify the knowledge that they have about the area of physical education, the ludic and pedagogical strategies they develop during classes, in addition a test will be made about coordination to specify and identify the motor difficulties presented in the pupils from that test an intervention proposal will be developed to improve the motor problems of the children, the idea is that through games for gross coordination, the transformation of the primary curriculum and finally the students will develop the fine motor skills through the physical education notebook that Will be create for each learner.

## Tabla de contenido

Pág.

1. Problema.....	5
1.1 Planteamiento del problema .....	5
1.2 Formulación del problema .....	5
1.3 Objetivos .....	8
1.3.1 Objetivo general .....	8
1.3.2 Objetivos específicos.....	8
1.4 Justificación.....	9
2. Marco referencial.....	10
2.1 Antecedentes investigativos .....	10
2.2 Marco teórico .....	14
3. Diseño de la investigación.....	19
3.1 Enfoque y tipo de investigación .....	19
3.2 Línea de investigación institucional.....	20
3.3 Población y muestra .....	20
3.4 Instrumentos de investigación.....	20
4. Estrategia de intervención .....	22
5. Conclusiones y recomendaciones.....	40
Referencias.....	41
Anexos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## 1. Problema

(Extensión: 3 a 4 Págs.)

### 1.1 Planteamiento del problema

Abordar la Educación Física en el contexto de la actualidad, implica considerar que es una disciplina de fundamento pedagógico cuya base de intervención implica la dimensión motora, a partir de la estructuración de los movimientos primero y después desarrollando de forma completa y holista las capacidades básicas: lo afectivo y lo cognitivo del niño; con un sólo propósito, la mejora de la calidad de vida y su participación en la sociedad. La educación física al igual que las demás asignaturas permite el fortalecimiento del cuerpo y los sentidos, en tanto intervención que se constituye por mediación de la pedagogía, donde su currículo la extiende como práctica social y humanista, ayudando a la estimulación de los colegiales, sus conductas motrices de formas intencionadas desde los movimientos; es decir, contribuir con los niños tanto motriz, gestual y motivacionalmente, canalizadas en los parques, canchas y áreas definidas en el colegio.

No obstante, a lo anterior, en el contexto del colegio privado Liceo Cultural las Américas de la localidad de Suba de Bogotá, se observan problemáticas en la coordinación general, verificables en las clases prácticas con los niños de primaria, las cuales se pueden citar a continuación:

- Problemas con la coordinación motora gruesa:
- Problemas con la coordinación fina o visual:

En la conducta de entrada para el ingreso al año escolar se evidencia que estas dificultades en la coordinación no provienen de causas físicas, con diagnósticos médicos, por lo cual se puede inferir que hay otras causas con la falta de una estrategia lúdica pedagógica, la falla de

planes o programas que garanticen el desarrollo de la coordinación general en los niños del grado Quinto.

Así mismo, en el liceo se observan problemáticas como:

- En el análisis del plan de estudio, se puede determinar que se necesita un cambio en el mismo, ya que el que esta no es actualizada desde el año 2016, si se tiene en cuenta que esta área, considerada obligatoria y fundamental por su transversal ida. Permite el desarrollo de competencias para la vida, que favorece respuestas motrices y la convivencia basada en respeto, la equidad de género y la inclusión.
- Otra falencia en el Liceo es que los docentes en el área, buscan su comodidad y no tienen en cuenta que no son idóneos para la enseñanza en especial de educación física; es decir, se considera Educación Física un área de "relleno", que puede ser orientada por cualquier docente, sin considerar su perfil. Esto conlleva a que, de los 25 estudiantes aprobados para el grado sexto del 2019, 10 presentan bajo desempeño de educación física ya que no hay un buen proceso en primaria en el desarrollo de estrategias lúdico-motrices. Por tal motivo se hace necesario plantear y formular soluciones con respecto a la enseñanza de educación física en primaria desde la lúdica.
- Falta de estrategias didácticas que permitan el disfrute de los niños en al momento de la actividad física
- Limitación de la clase de educación física a la práctica deportiva, desconociendo que hay otras actividades físicas como los juegos tradicionales y las actividades libres, que privilegian aspectos lúdicos que igualmente permiten la valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

- Disminución del espacio de la práctica de la clase, excluyendo la utilización de espacios al aire libre, como parques, lugares naturales que permiten adoptar a los niños a nuevos retos y resolución de problemas.

Si bien es cierto, el ámbito lúdico supera y transforma lo estrictamente referido al deporte, por esa misma condición no puede desconocerlo; así, si históricamente la teorización respecto al deporte resalta la técnica y la táctica sin desconocer la estrategia; podemos para el presente proyecto de investigación privilegiar la estrategia sin desconocer los aportes que desde la táctica y la técnica se puedan privilegiar para un mejor desarrollo lúdico pedagógico.

Aunque en la actualidad no existe un proyecto lúdico-pedagógico dentro del liceo con carácter transversal a partir de la educación física que permita el desarrollo de la coordinación general; se puede decir que, desde mi ejercicio docente he aplicado elementos lúdico-pedagógicos, esto ha permitido iniciar una transformación desde el área de educación física para generar una reflexión que conduzca a la elaboración e implementación de estrategias.

Se hace necesario acorde al planteamiento del problema, formular o reflexionar respecto a qué se ha hecho dentro del liceo sobre la investigación, en especial en el área de educación física desde lo lúdico. El tener como medio el movimiento corporal y el juego como estrategia de mejora y alternativas para la pedagogía de las diferentes áreas.

Entendiendo como lo expresa el Ministerio de Educación Nacional, en la ley general de educación Artículo 14 literal b. y en la orientación pedagógica para la educación física recreación y deportes (2010). “La educación física es el área que ayuda al desarrollo y crecimiento motor, el cuidado de sí mismos, el de los demás y su contexto, también el aprendizaje de habilidades e interés socio-culturales, la interrelación con la naturaleza, la construcción del lenguaje y la utilización del tiempo libre”.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cómo fortalecer la coordinación en los procesos motrices a través de dos estrategias lúdico- pedagógicas en los estudiantes del grado Quinto del Liceo Cultural las Américas de la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Mejorar la coordinación motriz en los estudiantes de primaria, del grado quinto del colegio Liceo Cultural las Américas en la localidad de suba de la ciudad de Bogotá, contrarrestando problemas motrices en su etapa del ciclo vital.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de coordinación general en los niños de básica primaria, grado Quinto en el liceo cultural las américas
- Diagnosticar el nivel de conocimiento de los docentes que enseñan educación física en básica primaria, en el liceo cultural las américas.
- Elaborar una estrategia lúdica que fortalezca la enseñanza de la educación física de Quinto de primaria y que mejore la coordinación general de los niños de primaria en el liceo.
- Construir una estrategia lúdica para la transformación del plan de estudio de educación física de primaria y que mejore la coordinación general a partir de elementos que ayuden con el desarrolló socio cultural.

## 1.4 Justificación

Partiendo de la educación física como un hecho obligatorio desde lo planteado por el ministerio de educación nacional, que debe ser asumido por las instituciones públicas y privada, pero desde una perspectiva ética del que hacer como docente más allá de la obligatoriedad lo más importé es el desarrollo físico mental del educando; ya que potencia la inteligencia corporal, cognitiva, la volitiva y social; además la educación física, mediante el desarrollo de la lúdica posibilita mejorar específicamente la motricidad fina y gruesa. Superar Las deficiencias en la coordinación general que se presentan en los estudiantes de grado quinto donde se evidencia afectaciones en el desplazamiento, el caminar, saltar, el escribir, el uso de útiles escolares como tijeras, reglas, colores etc., exige la intervención desde el presente proyecto.

Lograr integrar el desarrollo motriz de acuerdo a su etapa de desarrollo evolutivo, habilidades sociales en la convivencia escolar de los niños por medio de la educación física a través de expresiones lúdicas en los estudiantes de grado quinto del colegio privado liceo cultural las américas para las problemáticas de aprendizaje, autoestima baja y la burla de los compañeros, como un resultado de la poca habilidad en la actividad física.

Todo esto tiene relevancia social y trascendencia, porque en primera instancia da beneficios a los estudiantes del grado quinto, de tal manera toda la comunidad educativa porque a partir de esta se trasciende a los demás docentes del liceo para reformular desde desempeños y contenidos el plan de estudio y se propongan estrategias lúdico-pedagógicas, que beneficien al plantel.

## **2. Marco referencial**

### **2.1 Antecedentes investigativos**

A continuación, se presentan algunos antecedentes que permiten una visión más clara del trabajo y nos sirven de apoyo en la realización del mismo.

#### **Nivel internacional:**

**Título:** Estrategia para fomentar la iniciación deportiva desde la Educación Física, en la infancia preescolar

**Autores:** Rasciel de la Caridad Zayas Acosta

**Editorial:** Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física Ciudad o país Pinar del Río, Cuba.

**Resumen:** Este artículo define a la Educación Física constituye un área con potencialidades a través de la cual el niño expresa el nivel de desarrollo motor, cognitivo, afectivo, emocional y creativo alcanzado y desempeña un importante papel en el aprendizaje de acciones o conductas motrices. El estudio tiene en cuenta la identificación de las necesidades en el proceso educativo de Educación Física para fomentar en los niños de la infancia preescolar la iniciación deportiva con un enfoque lúdico, para lo cual se diseña una estrategia didáctica que contiene acciones de carácter educativo, extra docente y establece nexos interdisciplinarios entre las diferentes áreas del currículo.

Su propósito es determinar las potencialidades y limitaciones en la dirección de la iniciación deportiva, desde los componentes de las actividades lúdicas en la infancia preescolar, en el proceso educativo de la Educación Física.

**Objetivos:** Fomentar la iniciación deportiva desde los componentes de las actividades lúdicas en la infancia preescolar, mediante el aprovechamiento en el proceso educativo de la Educación Física y otros espacios que existen en las instituciones infantiles y la comunidad.

**Ideas Principales:** Principio del enfoque lúdico para la iniciación deportiva.

Principio de la atención a la diversidad para fomentar la iniciación deportiva.

Principio de carácter formativo y desarrollador de la iniciación deportiva

**Metodología:** Caracterizar las instituciones infantiles y los niños de la infancia preescolar de cuarto, quinto y sexto año de vida con el contexto educativo en que transcurre la dirección de la iniciación deportiva, desde el proceso educativo de la Educación Física.

**Nivel Nacional:**

**Título:** La enseñanza de la educación física desde la lúdica en la básica primaria en la institución educativa José maría córdoba del municipio de yumbo, valle del cauca.

**Autores:** Maritza Soraya palacios Fernández, Luis Carlos Quintero Marulanda

**Editorial:** Fundación universitaria los libertadores

**Resumen:** El presente artículo ofrece un ejemplo de la posible articulación interdisciplinaria entre la Antropología y la Pedagogía, así como de la investigación educativa y la docencia, todo ello como resultado preliminar de investigación. Para la realización de este proyecto se tuvo en cuenta la problemática que existe primaria, en las clases de educación física, es por eso que surge la inquietud con respecto a las novedades

**Formulación del problema:** ¿Cómo mejorar la coordinación general de los niños de básica primaria en la Institución Educativa José María Córdoba del municipio de Yumbo, Valle del Cauca?

**Objetivos:** Mejorar la coordinación general en los estudiantes de básica primaria, grado Tercero de la institución educativa José María Córdoba, logrando el equilibrio de acuerdo a su etapa de ciclo vital.

**Ideas Principales:** La coordinación general en los niños de básica primaria Enseñan educación física en básica primaria La lúdica como fortaleza de la enseñanza de la educación física

**Metodología:** Tipo de Investigación. Esta investigación es Cualitativa<sup>18</sup>, del método Acción Participativa a nivel de aula; cualitativa proveniente de encuesta, observación directa y documentos. Es de acción participativa, porque se realiza en un grupo relativamente pequeño, con la participación de todos sus miembros.

Este proyecto servirá para que los docentes de básica primaria, entiendan la importancia de la educación física para el desarrollo psicomotor y Psicoactivo de los niños.

Las estrategias y actividades diseñadas en la propuesta mostrarán que son útiles y valiosas para producir mejoras apreciables y significativas tanto en la forma de enseñar de los docentes como en el aprendizaje de los estudiantes, contribuyendo a una mayor satisfacción y bienestar de ambos.

**Nivel Local:**

**Título:** Estrategia para fomentar la iniciación deportiva desde la Educación Física, en la infancia preescolar

**Autores:** Rasciel de la Caridad Zayas Acosta

**Resumen:** Este artículo define a la Educación Física constituye un área con potencialidades a través de la cual el niño expresa el nivel de desarrollo motor, cognitivo, afectivo, emocional y creativo alcanzado y desempeña un importante papel en el aprendizaje de acciones o conductas motrices. El estudio tiene en cuenta la identificación de las necesidades en el proceso educativo de Educación Física para fomentar en los niños de la infancia preescolar la iniciación deportiva con un enfoque lúdico, para lo cual se diseña una estrategia didáctica que contiene acciones de carácter educativo, extra docente y establece nexos interdisciplinarios entre las diferentes áreas del currículo.

**Formulación del problema:** Su propósito es determinar las potencialidades y limitaciones en la dirección de la iniciación deportiva, desde los componentes de las actividades lúdicas en la infancia preescolar, en el proceso educativo de la Educación Física.

**Objetivos:** Fomentar la iniciación deportiva desde los componentes de las actividades lúdicas en la infancia preescolar, mediante el aprovechamiento en el proceso educativo de la Educación Física y otros espacios que existen en las instituciones infantiles y la comunidad.

**Ideas Principales:** Principio del enfoque lúdico para la iniciación deportiva.

Principio de la atención a la diversidad para fomentar la iniciación deportiva.

Principio de carácter formativo y desarrollador de la iniciación deportiva

**Metodología:** Caracterizar las instituciones infantiles y los niños de la infancia preescolar de cuarto, quinto y sexto año de vida con el contexto educativo en que transcurre la dirección de la iniciación deportiva, desde el proceso educativo de la Educación Física.

## 2.2 Marco teórico

### Importancia de lo lúdico como herramienta

La lúdica es un elemento indispensable en las aulas, permitiendo que el aprendizaje sea natural y divertido para los infantes en el contexto educativo, de acuerdo con Díaz (2008) la lúdicas son múltiples formas de expresión. Por ejemplo, entre un carnaval y un poema, o un juego infantil o con un concierto de música; De tal modo, se debe comprender los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que viven las personas desde su entorno donde se puedan desarrollar estrategias lúdicas y pedagógicas pertinentes, el docente toma una posición reflexiva en todo el contexto del estudiante, al ambiente familiar y socio cultural.

Rousseau (1778) demostró que el niño tiene modo de ver, de sentir y de pensar que le son propios; demostró también que nada se aprende si no es a través de una conquista activa” no le deis a vuestro alumno ninguna clase de lección verbal: de aprender solo de la experiencia”.

A sí mismo, el rol como docente está en la estrategias lúdico- pedagógicas que se puedan desarrollar en el proceso de aprendizaje del niño o niña, actualmente todos los docentes, requieren adquirir conocimientos y habilidades necesarias para el análisis y debatir sobre los diferentes fenómenos que interfieren.

En la educación física el juego desarrolla un papel importante en varias teorías, sean físicas, psicológicas, antropológicas, filosóficas, pedagógicas y hasta socioeconómicas; por ello la definición de la lúdica es muy amplia, Domínguez (2015) cita a Winnicott, (1994), p. 41 “Una

de las principales funciones del componente lúdico, es la capacidad de auto ordenamiento que le brinda a la psique. El impulso lúdico se ubica entre la creatividad y el deseo, y aunque físicamente no se ha logrado ubicar, se le suele situar en un plano de la conciencia entre las estructuras cognitivas, afectivas y emocionales llamado zona transicional”.

De acuerdo con Echeverry, y Gómez (2009) en lo lúdico como componente pedagógico, nos habla de la lúdica como como la reflexión en varios escenarios, de acuerdo con la época y los autores que han hecho parte del concepto, su influencia y su relación con el ser humano:

La lúdica como instrumento para le enseñanza, Zúñiga (1998) se centra en el cambio de la pedagogía actual, descubrir lo que la lúdica puede aportar y encontrar soluciones al mundo actual que exige conocimientos nuevos y una buena preparación.

### **La lúdica como experiencia cultural**

El reconocer la importancia del juego desde los diferentes contextos, como acto de ritual entre la relación de las personas.

De manera general, los juegos constituyen un espacio para la realización de operaciones tecnológicas, en las cuales se dé socializa componentes simbólicos, prohibidos o aún no realizables para su edad, pero que lo ponen en contacto con la producción. El niño de la comunidad campesina, indígena establece con su medio una relación de modificación o empleo de éste de acuerdo al proceso productivo existente. Así en el juego se emplea como recurso los instrumentos del trabajo: cuchillo, ollas; perseguir los animales. A este respecto plantea Euclides Jaramillo refiriéndose a los juegos en el departamento del Quindío. “Ayer el niño mismo fabricaba el juguete, jugar era recoger los cóngolos en las chambas del camino; jugar era rayar la yuca para sacar el almidón que proporcionaría el engrudo para pegar el papel de las cometas; y hasta jugar era extraer la cabuya”. Loiza (1992)

### **La importancia de la lúdica en la clase de educación física**

la importancia de la lúdica en la clase de educación física es muy importante ya que permite el desarrollo de estrategias para enseñanza del cuidado de lo físico corporal y lo cognitivo:

Pérez 2015 en su trabajo de grado titulado el juego como herramienta principal en la clase de educación física cita autores como Cáceres, Fernández, García, y Velázquez, C. (1995) distinguían entre:

- Juegos de destreza y adaptación
- Juegos de cooperación y cooperación/oposición
- Juegos de iniciación a las habilidades deportivas
- Juegos tradicionales y autóctonos

Posteriormente, Ferreres (2004) modificó la propuesta de Lavega y Olaso (1999) estableciendo la siguiente clasificación:

Juegos o formas jugadas individuales:

- Juegos o formas jugados individuales sin competición ni interacción.
- Juegos individuales con competición.

Los jugadores pueden participar de forma separada, pero en el mismo espacio (juego de bolos y tiro al blanco, por ejemplo), Los jugadores pueden participar al mismo tiempo, pero en otro espacio (carreras de sacos, carreras con un huevo en una cuchara, etc.).

Juegos individuales con competición de oposición.

- Con interacción entre los miembros, como en los juegos de lucha, de coger el pañuelo que lleva colgado el adversario
- Sin interacción entre los miembros, como en el frontón, la pelota vasca...

## **Coordinación**

Encontramos algunas deificaciones de coordinación la cuales eran mencionadas a continuación:

Schreiner (2002) La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado”.

Romero, (2000) La capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el SNC y la musculatura, sincronizando las acciones de los mismos, logrando un perfecto juego entre los músculos agonistas y antagonistas en función del movimiento pretendido.

## **Fases de la Coordinación**

**Integración y tratamiento de la información:** tanto de la propia posición corporal como de las características del medio.

**Selección de los grupos musculares que actuarán:** el SNC les envía la orden en forma de impulso nervioso.

**Contracción muscular:** controlada por el SNC, para ajustar el movimiento que se está realizando, al movimiento previsto.

## **Cualidades de la Coordinación**

- Precisión: tanto en velocidad como en la dirección.
- Eficacia: en los resultados intermedios finales.
- Economía: en la utilización de la energía muscular y nerviosa requeridas.
- Armonía: en la complementariedad de los estados de contracción y decontracción usados.

## **Evolución de la Coordinación**

De 0 a 6 años:

- El SNC comienza a madurar, así como su sistema muscular.
- Comienzan a controlar su propio cuerpo.
- Los movimientos son globales.
- El nivel de coordinación depende de la estimulación que hayan recibido.

De 6 a 8 años:

- Época de grandes mejoras coordinativas de forma analítica.

- Independencia de brazos y piernas.
- Gran coordinación y gran repertorio de movimientos.

De 9 a 12 años:

- Se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso.
- Etapa es ideal para el progreso de las habilidades y destrezas motrices
- Capaz de enlazar ejercicios.

### **3. Diseño de la investigación**

#### **3.1 Enfoque y tipo de investigación**

Este proyecto es de tipo cualitativo ya que produce datos descriptivos, para este caso, detalla palabras propias de los investigadores, mediante conductas de observación. Además, la investigación es inductiva, ya que se analiza los escenarios de los estudiantes desde una perspectiva holística, es de acción participativas, porque se realiza en grupo pequeño, con la participación de todos sus miembros.

Se parte de un diagnóstico de los problemas que se evidencia en el área de educación física, que existen en la comunidad liceísta, para buscar sus causas y basado en ellas, aplicar las soluciones correspondientes. Teniendo como antecedente la población y su contexto, el estado de conocimiento.

El proyecto también es descriptivo, porque se ha detectado y definido ciertas variables del planteamiento del problema, de allí se pueden fundamentar la investigación. Según Guevara (2020) pg. 166 la investigación descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando.

El estudio es descriptivo por que se demuestra su efectividad en el contexto educativo, permitiendo describir sucesos y eventos referidos a la mala coordinación general de los estudiantes de grado quinto de primaria, que se dan a conocer por causas curriculares y de tipo pedagógico, por lo cual la propuesta se basa en la resolución del problema analizando diferentes escenarios en el área de educación física.

### **3.2 Línea de investigación institucional**

El programa de Especialización en Pedagogía de la Lúdica de educación virtual y a distancia, de la fundación universitaria los libertadores, tiene como línea de investigación la pedagogía, didáctica e infantil, la cual promueve la investigación en los docentes inscritos a la especialización.

Promover los procesos de investigación que apunta a la generación de conocimiento científico en pedagogía, didáctica e infancias y redunden en la cualificación académica y curricular de los programas de la faculta e incidan favorablemente en la formación de pedagogos infantiles y educadores. (Facultad ciencias de la educación fundación universitaria los libertadores).

### **3.3 Población y muestra**

La población en la cual se va desarrollar la propuesta de intervención es la comunidad educativa liceo cultural las américas, de la localidad de suba Bogotá D.C. con dirección carrera 110 # 115 – 14, pertenecientes al estrato 2 y 3, la muestra se está constituida por 33 estudiantes del grado quinto, de los cuales 20 son niños y 13 niñas

### **3.4 Instrumentos de investigación**

Se realizará el uso de encuestas, ya que es uno de los instrumentos o técnicas más conocidas y difundidas y muy utilizadas en el estudio de carácter descriptivo, donde se busca tener información sobre gustos, actividades, entre otras. Las encuestas que se realicen a los docentes y estudiantes se encaminaran a recolectar información acerca de la problemática en el área de educación física:

**Encuesta:** dirigida a estudiantes de quinto de primaria, cuyo objetivo es reconocer la apropiación y conocimiento en el área de educación física desde lo lúdico, lo cual puede determinar el tipo de aprendizaje adquirido.

**Encuesta:** dirigida a los docentes del área de educación física, cuyo objetivo es identificar las estrategias lúdicas que realiza durante las clases.

**Test de coordinación:** a los 33 estudiantes del grado quinto, cuyo objetivo es reconocer y diagnosticar como se encuentra el niño o niña en su motricidad, mediante movimientos específicos.

#### **4. Estrategia de intervención**

##### **MIRA TÚ DERECHA Y MIRA TÚ IZQUIERDA**

Esta propuesta de intervención pedagógica tiene una duración de un año lectivo 2022, se realizan clases de 45 minutos con una intensidad horaria de dos (2) horas semanales. Se pretende instaurar estrategias de aprendizaje de la educación física, desde la lúdica, para los estudiantes del liceo cultural las américas los estudiantes del grado quinto realizaran durante un año juegos relacionados a la coordinación gruesa durante la clase de educación física, la cual se divide en cuatro fases o periodos que se evidenciaran en la planeación de clase mostrada a continuación:

##### **Primera fase o periodo**

##### **Segunda fase o periodo**

##### **Tercera fase o periodo:**

##### **Cuarta fase o periodo**

la segunda propuesta de intervención que trabajarán los estudiantes de quinto será la del cuaderno lúdico donde tendrán que describir la clase cumpliendo los siguientes parámetros:

- título de la clase
- fecha
- dibujo, relacionado a lo vivido durante la clase
- descripción de la clase y su aprendizaje

PERIODO		SEMANA		N° DE HORAS	
1		FEBRERO Y MARZO		8	

  

AREA	ASIGNATURA	CURSO	NOMBRE DEL DOCENTE
EDU. FISICA	EDU. FISICA	QUINTO	CHRISTIAN RUIZ

  

COMPONENTE –COMPETENCIA	ESTANDAR	DESEMPEÑO SUPERIOR
<p><b>-Motriz:</b> Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p><b>-Expresiva corporal:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p> <p><b>-Axiológica corporal:</b> Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.</p>	<p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones a ejercicios relacionados con la mejora de la coordinación .</p>

  

SEMANA 1 y 2	SEMANA 3 y 4	SEMANA 5 y 6
PATRONES DE ORDEN VISO-PEDICO	PATRONES DE ORDEN VISO-PEDICO	PATRONES DE ORDEN VISO-PEDICO  Conjunto de fundamentos tácticos.

  

<b>TRANSVERSALIDAD:</b>
<b>INSTITUCIONAL:</b> Hacer cumplir las normas del manual de convivencia, derechos y deberes de la comunidad educativa.
<b>CONTEXTUAL:</b>

  

<b>ACTIVIDAD DE CLASE</b>
---------------------------

SEMANA 1 y 2	SEMANA 3 y 4	SEMANA 5 y 6
<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la temática: diversas formas de golpear el balón con los pies.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b></p> <p>Nombre: "El acróbata".</p> <p>Objetivos: Mejorar el equilibrio y la coordinación.</p> <p>Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida. Delante de cada equipo se traza una línea que simula una cuerda floja.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor los primeros alumnos de cada equipo saldrán caminando por encima de la cuerda floja, al final de esta realizarán un ejercicio sencillo de brazos y piernas. Gana el equipo que más punto haya acumulado.</p> <p>PI: Firme.</p> <p>Brazo izquierdo lateral, brazo derecho arriba, pierna izquierda al frente apoyado.</p> <p>PI.</p> <p>Brazo derecho lateral, brazo izquierdo arriba, pierna derecha al frente apoyada.</p> <p>PI.</p> <p>Regla:</p> <p>No puede salirse de la cuerda floja.</p> <p>Deben realizar los ejercicios</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> explicación de los tipos de recepción de balón.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b></p> <p>Nombre: "Relevo entre banderas"</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación.</p> <p>Organización: Los alumnos se forman en equipos. Se sitúa por cada equipo dos banderitas (A y B), una frente a otra, separadas por 12 m entre sí. Delante de la banderita A y a 2 m d distancia se traza una línea de partida. El primer alumno de cada equipo se sitúa en la línea de partida con un batón en la mano; los restantes esperan su turno fuera de esta.</p> <p>Desarrollo: A la orden del profesor, el alumno que está en la línea de partida sale corriendo, bordea la banderita B, retorna corriendo, bordea la banderita A y entrega el batón al alumno siguiente que se encuentra situado en la línea de salida, el cual realiza la misma acción que el primero y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo lo hayan realizado. Gana el equipo que primero termine.</p> <p>Reglas:</p> <p>El alumno que se encuentra esperando el batón deberá estar mirando hacia atrás y con el brazo extendido.</p> <p>El batón no se puede tirar, hay q entregarlo.</p> <p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p>Desplazamientos con cambios de ritmo desde la línea de fondo de la cancha hasta la otra línea de fondo puesta. Con la señal</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la evaluación para el primer corte en la que intervienen pases, conducción y finta.</p> <p>Control de consignación de la temática en el cuaderno.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b></p> <p>Nombre: "De atrás adelante"</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación.</p> <p>Organización: Se dividirán en dos equipos y se formarán en hileras.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor los alumnos pasarán el batón de atrás hacia delante. Se entregará con la mano izquierda y se recibe con la derecha extendiendo la mano hacia atrás. Tan pronto el batón llegue al alumno que ocupa el primer puesto, este lo sostendrá en las manos, camina con el hacia el último puesto de la fila y comenzará a pasarlo nuevamente como al inicio. Cada vez que el batón llegue al primer puesto el alumno que ocupa dicho lugar caminará con el hacia el último puesto de su equipo y así sucesivamente se desarrollará el juego hasta que los alumnos adopten la posición inicial. El equipo que primero se coloque en esta posición será el ganador.</p> <p>Regla: El batón debe pasarse no tirarse.</p> <p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendolo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso especifico porque son las que más trabajaremos en esta clase. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Explicación de lo que es una finta o regate. Puesto que es una habilidad que depende</p>

<p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p>Desplazamientos con cambios de ritmo desde la línea de fondo de la cancha hasta la otra línea de fondo opuesta. Con la señal del silbato y a la orden del docente donde el dirá a qué velocidad o ritmo.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Organizados por dos grupos de trabajo niñas y niños.</p> <p>Frente de la portería o arco. Realizar tiros al arco teniendo en cuenta. Las formas correctas como son: tiro rastrero, tiro elevado. Tiro utilizando: punta del pie, empeine, borde externo e interno. Todos los anteriores con el balón estático (quieto). Luego con el balón dinámico (en movimiento).</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p>del silbato y a la orden del docente donde el dirá a qué velocidad o ritmo.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso especifico porque son las que más trabajaremos en esta clase. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Organizados nuevamente en dos grupos por género. Se designa un líder de cada grupo. El cual lanzara el balón a cada uno de sus compañeros que están ubicados en fila. Este tendrá que recibir el balón con el pie derecho de tal forma que el balón quede quier o listo para ser dominado. Se realiza el mismo ejercicio con el otro pie, esto se debe de repetir muchas ves para lograr un buen dominio de la recepción de balón. Después se tratará de decepcionar con el muslo, luego con el pecho, luego con la cabeza. La variante será la distancia de lanzamiento hacia el compañero entre más lejos más difícil.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p>de la experiencia de juego. Se realizará una muy sencilla con el fin de que comprendan que es, como se realiza y la importancia.</p> <p>Evaluación practica: Se montará un circuito con conos. Por los cuales los estudiantes deberán de realizar zic zac en conducción de balón en carrera, después realizar un pase de precisión a un destino determinado. Esta evaluación varía según el participante si es niño o niña.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>
<p><b>TAREA:</b> Recomendarles a los estudiantes que practiquen los ejercicios desarrollados en las clases para la evaluación final de periodo.</p>		
<p><b>EVALUACION:</b> Practica cualitativa partiendo de la observación y desarrollo de ejercicios prácticos.</p>		
<p><b>ACTITUDINALES 10 %</b></p> <p>Responsabilidad, puntualidad, respeto. Participación en clase y cumplimiento del uniforme de educación física.</p>	<p><b>PROCEDIMENTALES 45 %</b></p> <p>El estudiante participara activamente en el desarrollo de la clase práctica y teórica. Generando actitud de cultura física frente a sus compañeros y en su vida cotidiana.</p>	<p><b>COGNITIVOS 45%</b></p> <p>En la realización de las clases se tendrá en cuenta la participación de los estudiantes de forma individual para otorgar puntos adicionales a las notas finales. Se realizarán pruebas o test donde se pone a prueba las habilidades desarrolladas durante el periodo esto como parte de la evaluación de cada corte.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b></p>		

REFUERZO	PROFUNDIZACION	INVESTIGACION
<p><i>Guía ( ) Taller ( ) Ejercicios (x) repaso de contenido ( ) Modelación de situaciones (x) Resolución de problemas (x)</i></p>	<p><i>Guía ( ) Lectura ( ) Apoyo a compañeros ( x ) Resolución de situaciones complejas ( ) Producción de natral ( ) Análisis textual ( )</i></p>	<p><i>Guía ( ) Lectura ( x ) Apoyo a compañeros ( ) Resolución de situaciones complejas ( ) Producción de material ( ) Análisis textual ( )</i></p>
<p><b>OBSERVACIONES.</b> El trabajo para este periodo no es jugar voleibol y baloncesto es generar y desarrollar las habilidades de manipulación de elementos. Se utilizan elementos deportivos por seguridad y por relación a la educación física. Se pretende es desarrollar un ser humano capaz de tener una excelente habilidad manual.</p> <p>Lo temas que no se logren construir con los estudiantes serán expuestos como los primeros temas del siguiente corte.</p>		
<p><b>FIRMA DOCENTE</b></p>	<p><b>FIRMA DE JEFE DE ÁREA Y/O COORDINADOR</b></p>	

PERIODO		SEMANA	N° DE HORAS
2		ABRIL A MAYO	8

  

AREA	ASIGNATURA	CURSO	NOMBRE DEL DOCENTE
EDU. FISICA	EDU. FISICA	QUINTO	CHRISTIAN RUIZ

  

COMPONENTE -COMPETENCIA	ESTANDAR	DESEMPEÑO SUPERIOR
<p><b>-Motriz:</b> Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p><b>-Expresiva corporal:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p> <p><b>-Axiológica corporal:</b> Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.</p>	<p>Comprende la importancia de las reglas para el desarrollo del juego de baloncesto.</p>

  

SEMANA 1 y 2	SEMANA 3 y 4	SEMANA 5 y 6	Semana 7 y 8
<p>Historia</p> <p>Reglamentación</p> <p>Posturas básicas</p>	<p>Reglamentación</p> <p>Posturas básicas</p> <p>Pasar y recibir</p>	<p>Reglamentación</p> <p>Posturas básicas</p> <p>Pasar y recibir</p> <p>Conducir y driblar</p>	<p>Reglamentación</p> <p>Posturas básicas</p> <p>Pasar y recibir</p> <p>Conducir y driblar</p>

  

<b>TRANSVERSALIDAD:</b>
<b>INSTITUCIONAL:</b> Hacer cumplir las normas del manual de convivencia, derechos y deberes de la comunidad educativa.
<b>CONTEXTUAL:</b>

  

<b>ACTIVIDAD DE CLASE</b>
---------------------------

SEMANA 1 y 2	SEMANA 3 y 4	SEMANA 5 y 6	Semana 7 y 8
<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la temática: cómo surge el baloncesto, cual es la finalidad del deporte y como se juega, objetivo y propósito. Conducta deportiva.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> Nombre: "Mar y tierra".</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación.</p> <p>Organización: Formados en filas, detrás de una línea que representa el límite</p> <p>Desarrollo: A la voz del profesor que puede ser mar o tierra, el jugador sacará una pierna al frente según cual sea la orden (pierna derecha: mar; pierna izquierda: tierra).</p> <p>Regla:</p> <p>No puede salirse de la cuerda floja.</p> <p>Deben realizar los ejercicios.</p> <p><b>Actividad de practica:</b> <u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p>Desplazamientos con cambios de ritmo desde la línea de fondo de la cancha hasta la otra línea de fondo opuesta. Con la señal del silbato y a la</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> explicación de los tipos de pases.</p> <p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> Nombre: "Pasar al río"</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación y el equilibrio.</p> <p>Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia de 5 a 8 metros de esta se traza otra de llegada. Delante de cada equipo se colocan pequeñas tablitas (que simulan las piedras) separadas entre sí a una distancia de 60 cm. que representan el río.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo pasa por el río tratando de no caer en el agua y en equilibrio sobre las tablitas de madera. Una vez rebasada la línea de llegada sale el siguiente jugador. Cada equipo forma su hilera detrás de la línea de llegada. Gana el equipo que primero termine.</p> <p>Regla: No deben salir hasta que el jugador no haya cruzado la línea de llegada.</p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p>Desplazamientos con cambios de ritmo desde la línea de fondo de la cancha hasta la otra línea de fondo opuesta. Con la señal del silbato y a la orden del docente</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la evaluación para el primer corte en la que intervienen pases, dribling de balón y reglamentación.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> Nombre: "El Túnel".</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación.</p> <p>Organización: Se formarán equipos en hileras con las piernas separadas.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor, comenzarán a pasar la pelota por encima de la cabeza, al llegar al último jugador éste se incorpora al inicio de la hilera. Gana el equipo que primero termine.</p> <p>Regla:</p> <p>No se puede caer la pelota.</p> <p>El último alumno con la pelota debe incorporarse al inicio de la hilera.</p> <p><b>Actividad de practica:</b> <u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiéndolo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso específico porque son las que más trabajaremos en esta clase.</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la temática: como surge el baloncesto, cual es la finalidad del deporte y como se juega, objetivo y propósito. Conducta deportiva.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> Nombre: "Círculo de amigos".</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación y ritmo.</p> <p>Organización: Forman equipos en círculos</p> <p>Desarrollo: A la voz del profesor y al ritmo del conteo se ejecutan dos pasos laterales a la derecha, dos a la izquierda, uno al frente y otro atrás. Posteriormente se realizan al ritmo de palmadas y luego con música. Gana el equipo que no cometa errores.</p> <p><b>Actividad de practica:</b> <u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 20 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p>Desplazamientos con cambios de ritmo desde la línea de fondo de la cancha hasta la otra línea de fondo opuesta. Con la señal del silbato y a la orden del docente donde el dirá a qué velocidad o ritmo.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiéndolo hasta llegas a las superiores. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p>

<p>orden del docente donde el dirá a qué velocidad o ritmo.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Organizados por dos grupos de trabajo según el número de balones disponibles para la clase.</p> <p>Los estudiantes atenderán la explicación del docente y la forma correcta de realizar el driblan. Seguido a esto los estudiantes se desplazarán por la cancha realizando la técnica de driblan. A la vez el docente hace contantes correcciones de técnica de movimientos y ejecución del driblan. Las variantes que se aplicaran son: el cambio de ritmo, velocidad, dirección, altura del driblan. Mientras se ejecuta todos estos fundamentos básicos se corrigen las posturas, espalda recta mirada al frente sin mirar el balón o el piso.</p> <p>Se realizará juego de persecución entre compañeros, pero con el balón, realizando técnica de driblan.</p> <p>Durante el desarrollo de la clase también se hacen referencia a la reglamentación de juego.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p>donde el dirá a qué velocidad o ritmo.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso específico porque son las que más trabajaremos en esta clase. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>El docente realiza la explicación de los tipos de pases que se deben de realizar en el baloncesto, teniendo en cuenta la forma correcta y las posiciones corporales.</p> <p>Organizados nuevamente en grupos de dos personas o tres, realizaran los tipos de pases que el docente explico con anterioridad. Estos pases se deben de repetir muchas veces, esto con el propósito que los estudiantes se apropien de los ejercicios y logren una buena ejecución.</p> <p>Reglamentación de juego durante la clase.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p>Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Explicación de lo que es una finta o regate. Puesto que es una habilidad que depende de la experiencia de juego. Se realizará una muy sencilla con el fin de que comprendan que es, como se realiza y la importancia.</p> <p>Evaluación practica: Se montará un circuito con conos. Por los cuales los estudiantes deberán de realizar zic zac realizando técnica de dribling con cambios de dirección y ritmo terminar haciendo un pase, el cual es dicho por el docente.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p>Para continuar con el proceso se realizará trabajo de desplazamientos a acompañado de dribling por un sitio definido en la cancha, abran unos compañeros de clases que servirán como de defensores los cuales tendrán que pasar para llegar a la zona de lanzamiento a la cesta. Seguido a esto se comenzará con el trabajo de doble ritmo.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>
<p><b>TAREA:</b> Recomendarles a los estudiantes que practiquen los ejercicios desarrollados en las clases para la evaluación final de periodo.</p>			

<b>EVALUACION: Practica cualitativa partiendo de la observación y desarrollo de ejercicios prácticos.</b>		
<b>ACTITUDINALES 10 %</b>	<b>PROCEDIMENTALES 45 %</b>	<b>COGNITIVOS 45%</b>
Responsabilidad, puntualidad, respeto. Participación en clase y cumplimiento del uniforme de educación física.	El estudiante participara activamente en el desarrollo de la clase práctica y teórica. Generando actitud de cultura física frente a sus compañeros y en su vida cotidiana.	En la realización de las clases se tendrá en cuenta la participación de los estudiantes de forma individual para otorgar puntos adicionales a las notas finales. Se realizarán pruebas o test donde se pone a prueba las habilidades desarrolladas durante el periodo esto como parte de la evaluación de cada corte.
<b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b>		
<b>REFUERZO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	<b>INVESTIGACION</b>
<i>Guía ( ) Taller ( ) Ejercicios ( x ) repaso de contenido ( ) Modelación de situaciones ( x ) Resolución de problemas ( x )</i>	<i>Guía ( ) Lectura ( ) Apoyo a compañeros ( x ) Resolución de situaciones complejas ( x ) Producción de natral ( ) Análisis textual ( )</i>	<i>Guía ( ) Lectura ( x ) Apoyo a compañeros ( ) Resolución de situaciones complejas ( x ) Producción de material ( ) Análisis textual ( )</i>
<p><b>OBSERVACIONES.</b> El trabajo para este periodo no es jugar voleibol y baloncesto es generar y desarrollar las habilidades de manipulación de elementos. Se utilizan elementos deportivos por seguridad y por relación a la educación física. Se pretende es desarrollar un ser humano capaz de tener una excelente habilidad manual.</p> <p>Lo temas que no se logren construir con los estudiantes serán expuestos como los primeros temas del siguiente corte.</p>		
<b>FIRMA DOCENTE</b>	<b>FIRMA DE JEFE DE ÁREA Y/O COORDINADOR</b>	

PERIODO		SEMANA	N° DE HORAS
3		AGOSTO A SEPTIEMBRE	8

  

AREA	ASIGNATURA	CURSO	NOMBRE DEL DOCENTE
EDU. FISICA	EDU. FISICA	OCTAVO	CHRISTIAN RUIZ

  

COMPONENTE -COMPETENCIA	ESTANDAR	DESEMPEÑO SUPERIOR
<p><b>-Motriz:</b> Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p><b>-Expresiva corporal:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p> <p><b>-Axiológica corporal:</b> Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.</p>	<p>Selecciona modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</p>

  

ACCIÓN PEDAGÓGICA			
SEMANA 1 y 2	SEMANA 3 y 4	SEMANA 5 y 6	Semana 7 y 8
<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación</p> <p>Invertidas y giros</p> <p>Temporo-espacialidad</p>	<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación</p> <p>Invertidas y giros</p> <p>Temporo-espacialidad</p>	<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación</p> <p>Invertidas y giros</p> <p>Temporo-espacialidad</p>	<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación</p> <p>Invertidas y giros</p> <p>Temporo-espacialidad</p>

  

<b>TRANSVERSALIDAD:</b>
<b>INSTITUCIONAL:</b> Hacer cumplir las normas del manual de convivencia, derechos y deberes de la comunidad educativa.
<b>CONTEXTUAL:</b>

  

<b>ACTIVIDAD DE CLASE</b>
---------------------------

SEMANA 1 y 2	SEMANA 3 y 4	SEMANA 5 y 6	Semana 6 y 7
<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la temática: que se trabajara en el periodo y dictar desempeños de cuarto periodo.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> "Buscando Equilibrio".</p> <p>Objetivos: Mejorar el equilibrio.</p> <p>Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida sosteniendo un objeto en la cabeza que puede ser una libreta o un libro de poco peso.</p> <p>Desarrollo: Los primeros jugadores de cada equipo salen a la voz de mando, hasta llegar a la línea de llegada, toman el objeto y regresan para dar salida a su compañero; así sucesivamente. Gana el equipo que primero termine.</p> <p>Regla: Si el objeto se cae debe colocárselo de nuevo encima de la cabeza.</p> <p><b>Actividad de practica:</b> <u>Calentamiento general.</u> Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u> Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores. Elongación y</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la las invertidas parada de cabeza y manos.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> Nombre: "Sin perder el ritmo".</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación y el ritmo.</p> <p>Organización: Dispuestos en círculos.</p> <p>Desarrollo: A la voz del profesor caminar en cuatro tiempos al ritmo de palmadas, realizar una semicucullilla, caminar diez pasos y cambiar de dirección.</p> <p><b>Actividad de practica:</b> <u>Calentamiento general.</u> Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u> Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso especifico porque son las que más trabajaremos en esta clase. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>El docente realiza la explicación de la forma correcta de ejecutar la parada de manos, teniendo en cuenta las normas de seguridad y responsabilidad ante el ejercicio.</p> <p>Se distribuirán las colchonetas en el lugar que sea pertinente. En las</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la evaluación para el primer corte en la que rollos e invertidas.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> Nombre: "Camina en Zigzag".</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación.</p> <p>Organización: Formaran equipos en hileras, a una distancia de un metro del primer jugador, se colocan tres obstáculos.</p> <p>Desarrollo: A la voz de mando los primeros alumnos de cada equipo saldrán caminando entre los obstáculos hasta llegar al último, regresan por fuera dándole la salida a su compañero e incorporándose al final de la formación.</p> <p><b>Actividad de practica:</b> <u>Calentamiento general.</u> Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u> Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso especifico porque son las que más trabajaremos en esta clase. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Cada uno de os estudiantes pasara y ejecutara los dos rollos adelante y atrás en la primera hora de clase, en la segunda ejecutaran parada de cabeza.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la temática: posición de arco.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b> Nombre: "Relevo de parejas".</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación.</p> <p>Organización: Se forman equipos en hileras y por parejas detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo y a una distancia determinada por el profesor se coloca una banderita.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor, la primera pareja de alumnos de cada equipo sale y camina hacia la banderita tomados de las manos. Cada vez que el profesor de una palmada, las parejas que caminan dan una vuelta en el lugar y a continuación caminando para dar un rodeo a la banderita, regresan y al llegar a la línea de salida se colocan al final de su equipo y la pareja que se encuentra esperando sale a realizar la misma actividad y así sucesivamente, hasta que todos los equipos finalicen. Gana el equipo que primero termine.</p> <p><b>Actividad de practica:</b> <u>Calentamiento general.</u> Trote continuo a un mismo ritmo durante 10 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u> Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las</p>

<p>contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Se realizarán unas observaciones de seguridad y disciplina en la clase para el evitar accidentes.</p> <p>Se organizará al curso en dos grupos de trabajo uno de las niñas y el otro de los niños.</p> <p>Cada grupo trabaja en las colchonetas asignadas por el docente.</p> <p>El primer ejercicio será repaso de lo visto anteriormente en otros grados. Rollo adelante, rollo atrás y pescadito.</p> <p>Todos los tres ejercicios deberán de ser desarrollados varias veces hasta que los alumnos logren hacerlo lo mejor que puedan.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p>cuales por grupos trabajaran la parada de cabeza de tal forma que nadie la esté ejecutando solo, es decir un estudiante lo desarrolla y otros dos lo están apoyando o ayudando. Después de un tiempo pasar a realizar la parada de manos de la misma forma que la de la cabeza.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación. Entrar el material. Desplazamiento al salón.</p>		<p>superiores. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Distribuidos en las colchonetas de a grupos, realizar estiramiento específico sobre la espalda y hombros. Explicar las fases para la realización del arco y que lo desarrollen entre ellos mismo ayudándose mutuamente. Ya que es un ejercicio difícil para unos por la flexibilidad que se debe tener desarrollada.</p> <p>Evaluación final de corte, de los fundamentos vistos en las clases.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>
<p><b>TAREA:</b> Recomendarles a los estudiantes que practiquen los ejercicios desarrollados en las clases para la evaluación final de periodo.</p>			
<p><b>EVALUACION:</b> Practica cualitativa partiendo de la observación y desarrollo de ejercicios prácticos.</p>			
<p><b>ACTITUDINALES 10 %</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTALES 45 %</b></p>	<p><b>COGNITIVOS 45%</b></p>	
<p>Responsabilidad, puntualidad, respeto. Participación en clase y cumplimiento del uniforme de educación física.</p>	<p>El estudiante participara activamente en el desarrollo de la clase práctica y teórica. Generando actitud de cultura física frente a sus compañeros y en su vida cotidiana.</p>	<p>En la realización de las clases se tendrá en cuenta la participación de los estudiantes de forma individual para otorgar puntos adicionales a las notas finales. Se realizarán pruebas o test donde se pone a prueba las habilidades desarrolladas durante el periodo esto como parte de la evaluación de cada corte.</p>	
<p><b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b></p>			

REFUERZO	PROFUNDIZACION	INVESTIGACION
<p><i>Guía ( ) Taller ( ) Ejercicios ( x ) repaso de contenido ( ) Modelación de situaciones ( x ) Resolución de problemas ( x )</i></p>	<p><i>Guía ( ) Lectura ( ) Apoyo a compañeros ( x ) Resolución de situaciones complejas ( x ) Producción de natral ( ) Análisis textual ( )</i></p>	<p><i>Guía ( ) Lectura ( x ) Apoyo a compañeros ( ) Resolución de situaciones complejas ( x ) Producción de material ( ) Análisis textual ( )</i></p>
<p><b>OBSERVACIONES.</b> El trabajo para este periodo no es jugar voleibol y baloncesto es generar y desarrollar las habilidades de manipulación de elementos. Se utilizan elementos deportivos por seguridad y por relación a la educación física. Se pretende es desarrollar un ser humano capaz de tener una excelente habilidad manual.</p> <p>Lo temas que no se logren construir con los estudiantes serán expuestos como los primeros temas del siguiente corte.</p>		
<p><b>FIRMA DOCENTE</b></p>	<p><b>FIRMA DE JEFE DE ÁREA Y/O COORDINADOR</b></p>	

PERIODO		SEMANA	N° DE HORAS
4		OCTUBRE A NOVIEMBRE	8

  

AREA	ASIGNATURA	CURSO	NOMBRE DEL DOCENTE
EDU. FISICA	EDU. FISICA	QUINTO	CHRISTIAN RUIZ

  

COMPONENTE -COMPETENCIA	ESTANDAR	DESEMPEÑO SUPERIOR
<p><b>-Motriz:</b> Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p><b>-Expresiva corporal:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p> <p><b>-Axiológica corporal:</b> Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.</p>	<p>Ejercita técnicas de actividades físicas enmarcadas en la gimnasia, en buenas condiciones de seguridad propias y hacia los compañeros.</p>

  

ACCIÓN PEDAGÓGICA			
SEMANA 1 y 2	SEMANA 3 y 4	SEMANA 5 y 6	Semana 7 y 8
<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación y capacidades básicas</p> <p>Invertidas y giros en el aire</p> <p>Temporo-espacialidad</p>	<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación y capacidades básicas</p> <p>Invertidas y giros en el aire</p> <p>Temporo-espacialidad</p>	<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación y capacidades básicas</p> <p>Invertidas y giros en el aire</p> <p>Temporo-espacialidad</p>	<p>FUNDAMENTOS</p> <p>TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA</p> <p>Coordinación y capacidades básicas</p> <p>Invertidas y giros en el aire</p> <p>Temporo-espacialidad</p>

  

<b>TRANSVERSALIDAD:</b>
<b>INSTITUCIONAL:</b> Hacer cumplir las normas del manual de convivencia, derechos y deberes de la comunidad educativa.
<b>CONTEXTUAL:</b>

  

<b>ACTIVIDAD DE CLASE</b>
---------------------------

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	Semana 4
<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la temática: que se trabajara en el periodo y dictar desempeños de cuarto periodo.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b></p> <p>Nombre: "Camina y suena".</p> <p>Objetivos: Mejorar la coordinación.</p> <p>Organización: Se forman equipos situados en hileras detrás de una línea de salida, frente a cada equipo se colocan obstáculos separados entre sí; al final se encuentran dos círculos separados entre sí, en uno de ellos se coloca un sonajero.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera sale caminando cuando llega a los obstáculos continúa caminando en zig zag y camina hacia el círculo que tiene el sonajero, el que debe cambiar hacia el otro círculo haciéndolo sonar para después regresar de igual forma y darle salida al siguiente compañero e ir a colocarse al final de la hilera. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.</p> <p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores. Elongación y</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la evaluación para el primer corte en la que rollos e invertidas.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b></p> <p>Encuesta final</p> <p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso específico porque son las que más trabajaremos en esta clase. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Cada uno de os estudiantes pasara y ejecutara los dos rollos adelante y atrás en la primera hora de clase, en la segunda ejecutaran parada de cabeza.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la las invertidas parada de cabeza y manos.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b></p> <p>Encuesta final</p> <p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 15 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores en estas se realizará un proceso específico porque son las que más trabajaremos en esta clase. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>El docente realiza la explicación de la forma correcta de ejecutar la parada de manos, teniendo en cuenta las normas de seguridad y responsabilidad ante el ejercicio.</p> <p>Se distribuirán las colchonetas en el lugar que sea pertinente. En las cuales por grupos trabajaran la parada de cabeza de tal forma que nadie la esté ejecutando solo, es decir un estudiante la desarrolla y otros dos lo están apoyando o ayudando. Después de un tiempo pasar a realizar la parada de manos de la misma forma que la de la cabeza.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación. Entrar el material. Desplazamiento al salón.</p>	<p><b>Actividad de iniciación:</b> Explicación de la temática: posición de arco.</p> <p><b>Intervención juegos coordinación:</b></p> <p>Encuesta final</p> <p><b>Actividad de practica:</b></p> <p><u>Calentamiento general.</u></p> <p>Trote continuo a un mismo ritmo durante 10 minutos, alrededor del área destinada para el desarrollo de la clase.</p> <p><u>Estiramiento general:</u></p> <p>Estiramiento de las extremidades inferiores he ir subiendo hasta llegas a las superiores. Elongación y contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Distribuidos en las colchonetas de a grupos, realizar estiramiento específico sobre la espalda y hombros. Explicar las fases para la realización del arco y que lo desarrollen entre ellos mismo ayudándose mutuamente. Ya que es un ejercicio difícil para unos por la flexibilidad que se debe tener desarrollada.</p> <p>Evaluación final de corte, de los fundamentos vistos en las clases.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>

<p>contracción de músculos. Ampliación de articulaciones.</p> <p>Se realizarán unas observaciones de seguridad y disciplina en la clase para el evitar accidentes.</p> <p>Se organizará al curso en dos grupos de trabajo uno de las niñas y el otro de los niños.</p> <p>Cada grupo trabaja en las colchonetas asignadas por el docente.</p> <p>El primer ejercicio será repaso de lo visto anteriormente en otros grados. Rollo adelante, rollo atrás y pescadito.</p> <p>Todos los tres ejercicios deberán de ser desarrollados varias veces hasta que los alumnos logren hacerlo lo mejor que puedan.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, estiramiento e hidratación desplazamiento al salón.</p>			
<p><b>TAREA:</b> Recomendarles a los estudiantes que practiquen los ejercicios desarrollados en las clases para la evaluación final de periodo.</p>			
<p><b>EVALUACION:</b> Practica cualitativa partiendo de la observación y desarrollo de ejercicios prácticos.</p>			
<p><b>ACTITUDINALES 10 %</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTALES 45 %</b></p>	<p><b>COGNITIVOS 45%</b></p>	
<p>Responsabilidad, puntualidad, respeto. Participación en clase y cumplimiento del uniforme de educación física.</p>	<p>El estudiante participara activamente en el desarrollo de la clase práctica y teórica. Generando actitud de cultura física frente a sus compañeros y en su vida cotidiana.</p>	<p>En la realización de las clases se tendrá en cuenta la participación de los estudiantes de forma individual para otorgar puntos adicionales a las notas finales. Se realizarán pruebas o test donde se pone a prueba las habilidades desarrolladas durante el periodo esto como parte de la evaluación de cada corte.</p>	
<p><b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b></p>			

REFUERZO	PROFUNDIZACION	INVESTIGACION
<p><i>Guía ( ) Taller ( ) Ejercicios ( x ) repaso de contenido ( ) Modelación de situaciones ( x ) Resolución de problemas ( x )</i></p>	<p><i>Guía ( ) Lectura ( ) Apoyo a compañeros ( x ) Resolución de situaciones complejas ( x ) Producción de natral ( ) Análisis textual ( )</i></p>	<p><i>Guía ( ) Lectura ( x ) Apoyo a compañeros ( ) Resolución de situaciones complejas ( x ) Producción de material ( ) Análisis textual ( )</i></p>
<p><b>OBSERVACIONES.</b> El trabajo para este periodo no es jugar voleibol y baloncesto es generar y desarrollar las habilidades de manipulación de elementos. Se utilizan elementos deportivos por seguridad y por relación a la educación física. Se pretende es desarrollar un ser humano capaz de tener una excelente habilidad manual.</p> <p>Lo temas que no se logren construir con los estudiantes serán expuestos como los primeros temas del siguiente corte.</p>		
<p><b>FIRMA DOCENTE</b></p>	<p><b>FIRMA DE JEFE DE ÁREA Y/O COORDINADOR</b></p>	

## Ejemplo



## 5. Conclusiones y recomendaciones

- Este proyecto contribuirá de manera muy importante a identificar la problemática de grado quinto del lico cultural las américas, como lo es la coordinación general.
- Este proyecto permitirá detectar la necesidad de los docentes que laboran día a día con ellos, para así involucrarlos en la implementación de la propuesta de intervención donde ellos podrán definir lo mas claramente posible beneficios que ambos alcanzaran y se dará posibles soluciones que beneficien a los estudiantes y sus problemáticas.
- El proyecto permite diseñar una propuesta de intervención basada en aprendizaje significativo y colaborativo, con expresiones lúdicas que desarrollan una mejor coordinación en los estudiantes para alcanzar los objetivos propuestos.
- Las estrategias y actividades diseñadas mostraran que son útiles y valiosas para producir mejoras posibles apreciables y significativas tanto en la forma de enseñar de los docentes como en el aprendizaje de los estudiantes.
- Este proyecto permite tomar conciencia de la importancia de la lúdica en el que hacer pedagógico, comprender que esta es necesaria para desarrollar muestras clases.
- Este proyecto servirá para que los docentes de básica primaria, entiendan la importancia de la educación física para el desarrollo psicosocial y motriz del niño.
- Este proyecto permite al estudiante mejorar de forma significativa su coordinación gruesa y motriz, ya que los juegos y el cuaderno que realiza durante el año le permite desarrollar y solucionar las problemáticas presentadas en el área de educación física.

## Referencias

- SPARKES, A. (1992). “Breve introducción a los paradigmas de investigación alternativos en educación física”.
- En Perspectivas de la educación física y el Deporte; pp. 29-33
- SCHEMPP, P. (1993). “La naturaleza del conocimiento en la Pedagogía del Deporte”. En I Encuentro de profesores Universitarios de Didáctica de la educación física-deportiva. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- TRIGUEROS, C. y RIVERA, E. Educación Física de Base. Granada: Ed. Gioconda, 1991.
- YTURREALDE, Ernesto. La lúdica y el aprendizaje, 2015. [Texto en línea]  
Disponible desde internet en: <http://www.ludica.org/>
- ZAPATA, Beatriz Elena, Ceballos Leonardo. Opinión sobre el rol y perfil del Educador para la primera Infancia. Año 2010.
- Romero, C. (2000). Las capacidades perceptivo motoras. En M. M. Ortiz, Comunicación y Lenguaje Corporal (págs. 115-169). Granada: Proyecto Sur.
- Anselmo, Horacio, "Fuerza y Petencia" Bs. Aires. 2004
- Cadierno Matos, Oscar. "Clasificación y características de las capacidades motrices"  
<http://efdeportes/> Revista Digital – Buenos Aires- Año 9 - N 61 - junio de 2003
- Diccionario de las ciencias del deporte alemán-español-Ingles. Edición española.  
Unisport / junta Andalucía universidad internacional Málaga. 1992

