

**Desarrollo de Habilidades Motrices Mediante La Educación Física en Niños y Niñas de 1 a 3 de primaria del IED Estanislao Zuleta de la Ciudad de Bogotá**

**Development of Motor Skills Through Physical Education in Boys and Girls from Grades 1 to 3 at IED Estanislao Zuleta in the City of Bogotá**

Daniel Andrés Pacheco Escalante

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

**Nota De Autor**

Daniel Andrés Pacheco Escalante [daniel.pacheco@usantotomas.edu.co](mailto:daniel.pacheco@usantotomas.edu.co)

Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación

Este proyecto fue asesorado por la docente Carmen Victoria Forero Cárdenas del espacio académico de Opción de Grado - Pasantías Sociales de la Universidad Santo Tomás.

Mayo, 2024

**Resumen**

A partir del proceso de Pasantía social, se ejecutó por medio de la línea curricular del ministerio de educación al desarrollo de Habilidades Motrices mediante la Educación Física a un grupo de jóvenes de la Localidad de Usme interesados en desarrollar habilidades en varias disciplinas deportivas. El programa se enfocó en proporcionar un ambiente seguro y estimulante para el aprendizaje y la práctica deportiva, basado en ayudas a los habitantes de esta localidad como lo es; aprovechar el uso del tiempo libre o externos fuera del colegio en actividades como torneos deportivos o actividades recreativas y espacios para la educación física, realizando actividades lúdicas deportivas, ya que no hay beneficios deportivos mediante la educación física para ellos, lo que puede llevar a tomar decisiones inadecuadas, puesto que en el entorno hay afecciones como el uso inadecuado de sustancias psicoactivas y alcoholismo y por ello no se considera algo beneficioso como el estudio para no seguir en la educación desde edades tempranas del sector. Este proyecto se vuelve innovador debido a que se busca incentivar a los niños en el conocimiento y aprendizaje del desarrollo de habilidades motrices mediante la educación física, en donde los niños mejoren su capacidad motriz y tengan la posibilidad de experimentar, aprender de todos los deportes y así se verá reflejado sus capacidades y destrezas, por ende, el niño entra a la escuela deportiva con unas bases sólidas, que le van a contribuir con su rendimiento, ocasionando que este sea más rápido de lo común, gracias al conocimiento adquirido por medio de la iniciación deportiva.

Además, se busca que los niños hoy en día adquieran capacidades como el desarrollo integral para apoyar a los participantes, no solo en el aspecto deportivo, sino también en valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la perseverancia. También la formación especializada en varios deportes, adaptado a las necesidades y niveles de cada uno de los niños, para finalizar se buscó que los participantes adquirieran destrezas para un futuro deportivo en el contexto competitivo.

**Palabras clave:** Niños, Formación, Deporte, Entrenamiento, Habilidades básicas.

### **Abstract**

From the social internship process, the development of motor skills through physical education was carried out through the curricular line of the Ministry of Education to a group of young people from the town of Usme interested in developing skills in various sports disciplines. The program focused on providing a safe and stimulating environment for learning and practicing sports, based on aid to the inhabitants of this town such as; take advantage of the use of free or external time outside of school in activities such as sports tournaments or recreational activities and spaces for physical education, carrying out recreational sports activities, since there are no sports benefits through physical education for them, which can lead to taking inappropriate decisions, since in the environment there are conditions such as the inappropriate use of psychoactive substances and alcoholism and therefore it is not considered something beneficial such as studying to not continue in education from an early age in the sector. This project becomes innovative because it seeks to encourage children in the knowledge and learning of the development of motor skills through physical education, where children improve their motor capacity and have the possibility of experimenting, learning about all sports and Thus, their abilities and skills will be reflected, therefore, the child enters the sports school with solid foundations, which will contribute to their performance, causing it to be faster than usual, thanks to the knowledge acquired through sports initiation.

In addition, it is intended that children today acquire skills such as comprehensive development to support the participants, not only in the sporting aspect, but also in values such as teamwork, discipline and perseverance. Also specialized training in various sports,

adapted to the needs and levels of each of the children; to conclude, the aim was for the participants to acquire skills for a sporting future in the competitive context.

**Keywords:** Children, Training, Sports, Coaching, Basic Skills.

## Introducción

La pasantía social como alternativa para la graduación es un entorno de aprendizaje práctico que brinda a los estudiantes la oportunidad de colaborar con organizaciones y entidades enfocadas en el servicio a la comunidad, el desarrollo social o la ayuda humanitaria. Usme es una de las veinte localidades que conforman Bogotá, la capital de Colombia. Está en el suroriente de la ciudad del barrio Alfonso López y es una zona con gran diversidad geográfica y socioeconómica. Usme limita al norte con las localidades de San Cristóbal y Rafael Uribe, al oriente con el municipio de Ubaque y la localidad de Sumapaz, al sur con el municipio de Granada y al occidente con la localidad de Tunjuelito. (“Localidades de Bogotá, capital de Colombia | Bogotá vive”) Usme es conocida por sus paisajes naturales y por albergar comunidades indígenas y campesinas; además, enfrenta desafíos socioeconómicos, como la pobreza, el desempleo y la falta de infraestructura básica en algunas áreas.

En la quinta localidad de Usme hay una institución educativa vinculada al Centro de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás, llamada Institución Educativa Distrital Colegio Estanislao Zuleta Sede B, institución donde se realizó el proyecto desde la pasantía social, específicamente con los estudiantes de los grados de Primero, Segundo y Tercero.

En un diálogo con la profesora Nubia Zuleta, quien lleva 12 años vinculada al Colegio Estanislao Zuleta, comenta que el colegio en la parte de primaria no cuenta con un docente de Educación Física, por consiguiente, los docentes de aula son los encargados de dictar todas las materias básicas del colegio y adicionalmente la materia de educación física sin tener conocimiento alguno de esta última materia mencionada<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Comunicación personal, 14 de marzo de 2024.

Para la evaluación de los niños durante la iniciación y finalización del proceso en habilidades motrices, se utiliza por medio de unos Test sacados en base al coordinador del Colegio Gimnasio Colombo Británico, estas pruebas salen a relucir, ya que esta es una entidad privada en donde a nivel académico y deportivo están a una altura demasiado importante para el país, cabe recalcar que las pruebas son para los niños que están iniciando sus habilidades motrices, en donde el aprendizaje y desarrollo motor está en un perfecto estado para trabajarlo y que el conocimiento sea amplio, de tal manera que no se salte ningún proceso en la parte No locomotora, locomotora y manipulativa.

### **Descripción del Problema o Necesidad**

El proyecto sobre el desarrollo de habilidades motrices mediante la educación física es una ayuda para los niños y docentes en aprender y aplicar los planes en la cual consiste en adquirir ciertas habilidades básicas enfocadas a los deportes para el desarrollo de cada uno, esto se realiza en la Localidad de Usme en el Colegio Estanislao Zuleta Sede B con grados de Primero, Segundo y Tercero, uniéndose con la misma perspectiva en el Colegio Tejares con grados Séptimo y Octavo de Bachillerato. Además, la falta de instalaciones deportivas adecuadas y de entrenadores capacitados dificulta aún más el acceso a una formación deportiva de calidad (Granados, 2001). Por otro lado, tenemos problemas con niños con autismo, que no se tienen experiencia para trabajar con ellos, pero se logra llevar un proceso, ya que la felicidad de hacer actividades hace que estén atentos y no sea difícil seguir el proceso tanto de ellos como de los demás compañeros. Esto puede llevar a que muchos potenciales deportistas no puedan desarrollar su talento y pasión por el deporte de manera adecuada, limitando sus oportunidades de crecimiento personal y profesional en el ámbito deportivo.

Por otro lado, la falta de promoción de la actividad física y el deporte como un estilo de vida saludable ha contribuido al aumento de problemas de salud relacionados con la inactividad física y el sedentarismo como lo indica Neiman et al (2003), especialmente entre la población joven. Sin embargo, mediante diálogos con docentes se contextualizo, donde nos cuenta la problemática de dictar las clases extracurriculares de la educación física, pero ellos no tienen las herramientas ni el conocimiento para realizar una actividad de clase. Los estudiantes, mediante una cartografía cada niño realiza un dibujo demostrando lo que desearía realizar en los espacios deportivos y la clase de educación física, llaman la atención con dibujos que se realizaron durante la investigación a como se puede ir implementando este

proyecto, ya que con esto se logra identificar las razones por las cuales no se usan los espacios y que se quiere llevar a cabo con los niños, del querer amplificar sus habilidades en estas clases, pero no se hacen por el mismo problema, también la falta de recursos en materiales deportivos hace insuficientes a los docentes; las actividades extracurriculares o actividades al aire libre de diferentes materias como lo es Artes, biología con algunos proyectos de maquetas que ocupan los espacios deportivos, estos docentes con diferentes áreas hacen que se ocupen espacios y se pierde el escenario para el uso de la clase de educación física, ya que el Rector está presente en esas actividades, pero no se fija en el daño del no cumplir con la línea curricular de hacer la clase de educación física; el miedo de los padres al sacar a los chicos fuera de la institución es riesgo para que los docentes germinen estas habilidades. Para finalizar, se evidenció que, al verificar la línea curricular del colegio, no se cumplen las normas y expectativas de los docentes, al saltarse esta materia, ya que son importantes para nuestra educación y como vida a futuro, en diálogo con el rector del colegio IED Estanislao Zuleta, no se completan normalmente, los lineamientos del PEI que rige a un colegio, ya que ningún docente acepta la propuesta. Ya que el sector tiene problemas de conflicto y prefieren no estar arriesgando su vida.

En este contexto, el proyecto se basa en la etapa de iniciación y formación de habilidades motrices que presenta como una solución viable para abordar estos problemas, proporcionando una estimulación para el aprendizaje y la práctica deportiva, con programas de entrenamiento integrales, ya que con pequeñas horas de trabajo, se alcanza a trabajar la técnica de cada uno de los niños por medio de diferentes deportes y al momento de tenerlos activo, hace que mejor su capacidad de oxígeno y por esto hace que se promuevan el desarrollo integral de los participantes en todos los aspectos.

La ausencia de profesores de educación física en las instituciones educativas tiene muchos inconvenientes y el sector es tenso al llegar, ya que hay robos constantemente, por

eso los docentes no eligen esta plaza, además que se plantea un problema multidimensional que afecta al desarrollo integral estudiantil. Esta carencia compromete la promoción de estilos de vida saludables, el fomento de la actividad física y la adquisición de habilidades motoras fundamentales para el bienestar físico y mental de los jóvenes.

A continuación, se describen algunos aspectos importantes de la educación física y la importancia de esta:

- **Impacto en la salud y bienestar:** La falta de educadores físicos limita las oportunidades de los estudiantes para participar en actividades deportivas y ejercicios, lo que contribuye al sedentarismo y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares (Bedin Tomasi, 2015)
- **Desarrollo motor y cognitivo:** La educación física ayuda a la parte de nuestra salud por medio de la actividad física y ayuda a la parte del desarrollo cognitivo y emocional del estudiante. La falta de profesionales capacitados en esta área puede obstaculizar el desarrollo de habilidades motoras básicas y el aprendizaje de conceptos relacionados con la salud y el bienestar (Valencia, 2022).
- **Falta de supervisión y seguridad:** Sin la presencia de un profesor de educación física, las actividades deportivas y recreativas pueden llevarse a cabo sin la supervisión adecuada, lo que aumenta el riesgo de lesiones y accidentes entre los estudiantes (Pico Merchán, 2010).
- **Cumplimiento normativo y calidad educativa:** La ausencia de educadores físicos en las escuelas puede estar en contradicción con las regulaciones educativas y los estándares de calidad establecidos por las autoridades educativas. Además, esta carencia puede influir negativamente en el desarrollo del niño (Miranda. 2021).

Fernández et al. (2009) explica que la educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo holístico de los estudiantes en la escuela. Más allá de promover la salud física, esta disciplina fomenta el desarrollo cognitivo, emocional y social de los alumnos. Al participar en actividades físicas estructuradas, los estudiantes mejoran su concentración, capacidad de atención y rendimiento académico. Además, la educación física promueve hábitos de vida saludables, previene enfermedades relacionadas con el sedentarismo y enseña habilidades sociales fundamentales como el trabajo en equipo, la empatía y el respeto.

En resumen, la educación física en la escuela no solo fortalece el cuerpo, sino que también nutre la mente y el espíritu de los estudiantes, preparándolos para una vida saludable y exitosa (Sigüenza, 2015).

- La educación física ayuda a la parte de nuestra salud por medio de la actividad física y ayuda a la parte del desarrollo cognitivo y emocional del estudiante
- Fomenta hábitos de vida saludable y previene enfermedades relacionadas con el sedentarismo.
- Mejora la concentración, la atención y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Se maneja la experiencia de interactuar en grupo y respeto

La ausencia de profesores de educación física en los colegios trae consecuencias significativas para el desarrollo integral de los estudiantes. Esta carencia limita las oportunidades de los alumnos para participar en actividades físicas supervisadas y estructuradas, lo que aumenta el riesgo de sedentarismo, obesidad y problemas de aprendizaje. (Piñeiro, 2015). Además, dificulta el cumplimiento de los estándares curriculares establecidos para la educación física y puede contribuir a un ambiente escolar menos inclusivo al privar a ciertos estudiantes de acceso a estas actividades. En resumen, la falta de

profesores de educación física representa una barrera importante para el bienestar físico, mental y social de los estudiantes en el entorno escolar López et al (2008).

- Limita las oportunidades de los estudiantes para participar en actividades físicas estructuradas y supervisadas.
- Aumenta el riesgo de sedentarismo, obesidad y problemas de salud relacionados.
- Dificulta el cumplimiento de los estándares curriculares establecidos para la educación física.
- Puede contribuir a un ambiente escolar menos inclusivo y equitativo al privar a ciertos estudiantes de acceso a actividades físicas.

### **Justificación**

Este proyecto toma importancia, ya que enseñamos las bases motrices de todos los deportes, y la técnica más importante de estos, considerando que, para establecer un enfoque en cierto deporte, se debe acercarse a las diferentes disciplinas y abrirle las posibilidades de elección del deporte específico al niño. El programa se realiza porque existe desconocimiento en cuanto al seguimiento que se debe realizar en el inicio deportivo en las primeras edades. Esta situación puede llevar a que se salten etapas fundamentales para el correcto desarrollo del niño en su disciplina; además, trae consigo que los niños se centren en un solo deporte y no tengan la posibilidad de explorar la variedad con la que se cuenta, generando una deserción temprana, sin conocer sus habilidades para otros deportes.

Lo que diferenció este proceso de otros es que se incluyó una etapa anterior a la de la formación deportiva, la de iniciación, donde el niño aprende ciertas capacidades que le permiten un mejor rendimiento en la etapa de formación. La idea de realizar este servicio, nuestro objetivo es fortalecer en los niños las capacidades físicas condicionales y coordinativas, por medio de la iniciación deportiva. Como lo son las habilidades básicas; Locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Ya que el proyecto se trata de la iniciación deportiva esa es la formación que queremos implantar en los niños. }

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Desarrollar las habilidades motrices básicas para un buen desarrollo psicomotriz mediante la educación física en niños de primero del Colegio IED Estanislao Zuleta.

### ***Objetivos Específicos***

Analizar las capacidades locomotrices, no locomotrices y manipulativas, de los estudiantes de grado primero y tercer del Colegio IED Estanislao Zuleta.

Implementar ejercicios enfocados al fortalecimiento de las capacidades locomotrices y manipulativas de estudiantes de primero y tercer grado del Colegio Estanislao Zuleta.

Evaluar las habilidades básicas motrices de los estudiantes de primero y tercer grado del Colegio Estanislao Zuleta.

### **Marco conceptual**

La psicología del desarrollo es una línea que está derivada al estudio de cómo las personas logran obtener y desarrollar en sus vidas desde la primera infancia culminando con la vejez. Este campo examina una amplia gama de aspectos del desarrollo humano, incluyendo el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional. En el ámbito del desarrollo físico, se investiga cómo cambian el cuerpo y las habilidades motoras a lo largo del tiempo, desde el crecimiento físico hasta el envejecimiento y la senescencia. El desarrollo cognitivo se refiere a cómo cambian las habilidades mentales, como el pensamiento, la memoria, el lenguaje y el razonamiento, a medida que las personas maduran y adquieren nuevas experiencias. La dimensión social del desarrollo humano examina cómo las relaciones sociales y culturales influyen en el desarrollo de la personalidad, la identidad y las habilidades sociales de una persona. Finalmente, la psicología del desarrollo también se ocupa del desarrollo emocional, incluyendo cómo cambian y se desarrollan las emociones, la autoestima y la regulación emocional a lo largo de la vida.

Jean Piaget (1976), conocido por su teoría del desarrollo cognitivo, postuló que los niños pasan por etapas distintas de desarrollo intelectual, desde la sensorio motriz (0-2 años) hasta la de operaciones formales (12 años en adelante). enfatizó la importancia de las etapas del desarrollo cognitivo, demostrando cómo los niños construyen activamente su comprensión del mundo a través de la interacción con su entorno. Vygotsky (2020), por otro lado, resaltó la influencia del entorno social y cultural en el desarrollo, especialmente a través de la idea de la zona de desarrollo próximo, donde el aprendizaje se facilita con la ayuda de otros más capacitados. Kohlberg y Gilligan et al. (2011) aportaron a la psicología moral, mostrando cómo el razonamiento moral se desarrolla a lo largo de la vida y está influenciado por factores como la cultura y el género. Mientras que Kohlberg describió seis etapas

universales del desarrollo moral, Gilligan señaló la importancia de considerar la perspectiva femenina, enfocada en el cuidado y la responsabilidad hacia los demás. En conjunto, estos autores destacan la complejidad y la diversidad del desarrollo humano, subrayando la interacción entre factores biológicos, sociales y culturales en la formación de la personalidad y la moralidad. Su trabajo ha influido en cómo entendemos y abordamos el desarrollo de las personas en diferentes etapas de la vida.

### **Etapas del desarrollo humano enfatizando en las edades de los estudiantes del colegio**

En los 6 a 12 años, el desarrollo de la niñez es fundamental, ya que allí se identifican cambios significativos, como lo es en su parte física, donde el niño crece tanto de altura como de volumen de masa muscular, la parte cognitiva donde aprende mayores cosas y con más facilidad, enseñarles conceptos sobre temas apropiados de clase, por eso salen algunas etapas dentro del mismo.

#### **Desarrollo social.**

Los niños empiezan a formar relaciones sociales más complejas fuera de su círculo familiar, estableciendo amistades más sólidas con compañeros de clase y vecinos. Aprenden a cooperar y a trabajar en equipo, participando en juegos y actividades grupales que requieren coordinación y colaboración. Demuestran una mayor conciencia de sí mismos y de los demás, lo que los lleva a preocuparse por las normas sociales y las expectativas de sus amigos.

#### **Desarrollo emocional**

Durante estos años ellos aprenden a regular sus emociones de manera más efectiva, utilizando estrategias como la expresión verbal y el autocontrol para manejar situaciones difíciles. (Vásquez, 2022) Propuso una teoría psicosocial del desarrollo que incluye una etapa llamada "Iniciativa vs. Culpa" en la que los niños de 3 a 6 años exploran su entorno y desarrollan un sentido de autonomía y control sobre sus emociones. Por otro lado, (Jhon Bowlby, 1989) Conocido por su teoría del apego, enfatizó la importancia de las relaciones tempranas entre el niño y sus cuidadores en el desarrollo emocional. Argumentó que un apego seguro en la infancia es crucial para establecer relaciones saludables y una buena salud mental en la vida adulta. Para culminar este tema decimos que el desarrollo emocional es un proceso complejo que involucra aspectos cognitivos, sociales y afectivos, y está influenciado por una variedad de factores, incluidos los genes, el ambiente familiar y social, y las experiencias de vida tempranas.

### **Habilidades básicas motoras (locomotriz y manipulativo), especialmente en niños entre los 7 y 10 años.**

El estudio de Rosa et al. (2019) resalta la importancia del Programa Escolar de Actividad Física (PEAF) en la mejora de la motricidad en niños de 6 a 10 años. Los resultados sugieren que la participación en estos programas puede afectar positivamente al desarrollo de habilidades motoras básicas, como la coordinación y el equilibrio, lo que puede contribuir significativamente a la salud y el bienestar de los niños. Este hallazgo destaca la relevancia de implementar programas de actividad física estructurados y efectivos en entornos escolares para promover un desarrollo motor saludable en la infancia. Según el estudio de Capio, C. M. y sus colegas, la habilidad motriz en niños se refiere a la capacidad de realizar movimientos físicos de manera coordinada y efectiva. En el contexto de niños con

parálisis cerebral, esta habilidad se ve afectada debido a los desafíos físicos y neurológicos que enfrentan. La medición de la actividad física utilizando el dispositivo MTI (Actigraph) en este estudio se utilizó para evaluar cómo la parálisis cerebral afecta la capacidad de los niños para participar en actividades físicas y cómo estas mediciones pueden ser útiles en la planificación de intervenciones para mejorar la movilidad y la calidad de vida de estos niños. Por otro lado, Barnett, L. M. y Morgan, P. J. (2018), la habilidad motriz en niños se refiere a la capacidad de ejecutar movimientos físicos con precisión y eficiencia. Esta capacidad abarca una amplia gama de habilidades, que van desde tareas básicas como caminar y correr hasta habilidades más complejas como saltar, lanzar y atrapar. La habilidad motriz en la infancia es crucial, ya que está relacionada con el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños, y puede influir en su participación en actividades físicas a lo largo de la vida.

Sin embargo, Pérez-Gómez et al. (2015) abordan la relación entre la actividad física, la salud y el desarrollo motor en niños. La conclusión principal es que la actividad física regular en la infancia no solo promueve la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en el desarrollo motor de los niños. Se destaca la importancia de fomentar estilos de vida activos desde edades tempranas para prevenir problemas de salud a lo largo de la vida y promover un desarrollo motor adecuado. Además, se sugiere que la educación física escolar y las actividades extracurriculares pueden desempeñar un papel fundamental en la promoción de la actividad física y el desarrollo motor en los niños.

### **Educación física: ¿qué es?, características, propósitos**

Es una disciplina que se enfoca en el desarrollo integral del ser humano a través de la actividad física y el deporte. Según Blázquez (2010), la educación física no solo contribuye a la mejora de las capacidades físicas, sino que también promueve valores como la

cooperación, el respeto y el trabajo en equipo. Esta área educativa busca fomentar hábitos de vida saludables y el bienestar general de las personas, permitiendo que los individuos adquieran habilidades motoras y conocimientos útiles durante su vida. Blázquez resalta que "la educación física es esencial para el desarrollo armónico del cuerpo y la mente, ofreciendo un equilibrio entre la formación física y los valores sociales".

Se caracteriza por aspectos que la distinguen y potencian su relevancia en el desarrollo personal y social. Según Devís y Peiró (2001), esta disciplina se distingue por su enfoque en el movimiento y la actividad corporal, proporcionando un marco para el aprendizaje a través del juego, el deporte, y la actividad física en general. Entre sus características fundamentales están promover un estilo de vida activo, desarrollar habilidades motoras e inculcar valores como la cooperación, la superación personal y el respeto por los demás. Además, los autores subrayan que la educación física debe adaptarse a las necesidades y capacidades de cada individuo, fomentando tanto el desarrollo físico como el emocional y social.

Los propósitos de la educación física según el Ministerio de Educación Nacional (MEN) de Colombia. La educación física tiene como objetivos desarrollar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación), promover hábitos de vida saludable mediante la práctica regular de ejercicio y una alimentación equilibrada, fomentar valores sociales y emocionales como la cooperación, la disciplina y el respeto, y mejorar las competencias motrices de los estudiantes. Según Rivera (2017), uno de los principales propósitos es el desarrollo de las capacidades físicas básicas, como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. Además, la educación física busca inculcar hábitos de vida saludables, promoviendo la práctica regular de ejercicio y una alimentación balanceada. Otro propósito esencial es la formación en valores sociales y emocionales, como la cooperación, la disciplina, y el respeto por los demás. López enfatiza que "la educación física pretende

mejorar las capacidades físicas y promover una actitud positiva hacia la actividad física en toda la vida".

### **Importancia de la práctica de ejercicio físico en el contexto escolar, para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades básicas motoras**

La práctica del ejercicio físico en el contexto escolar es crucial para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades básicas motoras de los estudiantes. Según García y Calderón (2015), la educación física contribuye significativamente al desarrollo de habilidades motoras fundamentales como correr, saltar, lanzar y atrapar. La práctica regular de ejercicio físico en la escuela mejora la coordinación, el equilibrio y la agilidad, proporcionando una base sólida para una vida activa y saludable. Además, la inclusión de programas de ejercicio físico en el currículo escolar tiene beneficios más allá del desarrollo motor. Blázquez (2010) argumenta que la educación física fomenta la socialización, el trabajo en equipo y la disciplina entre los estudiantes. La práctica de deportes y juegos en equipo enseña a los niños a cooperar, respetar las reglas y manejar tanto el éxito como el fracaso de manera constructiva. Estos valores y habilidades sociales son transferibles a otros aspectos de la vida, contribuyendo al desarrollo integral del individuo.

La importancia de la práctica de ejercicio físico en el entorno escolar también se refleja en la mejora del rendimiento académico. Diversos estudios han demostrado que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas tienden a tener un mejor rendimiento académico. Según Coe et al. (2006), el ejercicio físico regular mejora la concentración, la memoria y las habilidades cognitivas. Esto se debe a que la actividad física incrementa el flujo sanguíneo al cerebro y promueve la liberación de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Por último, la práctica de ejercicio físico en la escuela es fundamental para promover hábitos de vida saludables desde una edad temprana.

Según Strong et al. (2005), la actividad física regular durante la infancia y la adolescencia es crucial para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Al inculcar hábitos de ejercicio desde temprana edad, se fomenta un estilo de vida activo que es probable que los estudiantes mantengan en la adultez. La educación física escolar, por lo tanto, desempeña un papel vital en la promoción de la salud y el bienestar a largo plazo.

**Plan de Acción**

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FECHA</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Desarrollar el estímulo de Lanzar y atrapar	Clase de Educación física con énfasis en habilidad motriz de las extremidades	27/02/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar el estímulo de Lanzar y atrapar	Clase de Educación física con énfasis en habilidad motriz de las extremidades	29/02/2024	Daniel Pacheco
Realizar una cartografía con visiones para mejora de las clases de educación física	Por medio de un papel periódico se dibuja los escenarios deportivos, para ver lo que se desarrolla y lo que se quiere llevar a cabo allí con los Grados 1° y 3°	05/03/2024	Daniel Pacheco
Realizar una cartografía con visiones para mejora de las clases de educación física	Por medio de un papel periódico se dibuja los escenarios deportivos, para ver lo que se desarrolla y lo que se quiere llevar a cabo	07/03/2024	Daniel Pacheco

	allí con los Grados 1° y 2°		
Aumentar la destreza motora en Lanzar, golpear, atrapar y coordinar mientras realizan otro gesto	Clase de Educación física con énfasis en habilidad motriz de las extremidades	12/03/2024	Daniel Pacheco
Aumentar la destreza motora en Lanzar, golpear, atrapar y coordinar mientras realizan otro gesto	Clase de Educación física con énfasis en habilidad motriz de las extremidades	14/03/2024	Daniel Pacheco
Ejecutar movimientos de conducción tanto con las manos como los pies	Clase de Educación física con énfasis en habilidad motriz “Conducir con varias superficies del pie y con las manos. Además de intentarlo con varios elementos diferentes”	19/03/2024	Daniel Pacheco
Ejecutar movimientos de conducción tanto con las manos como los pies	Clase de Educación física con énfasis en habilidad motriz “Conducir con varias	21/03/2024	Daniel Pacheco

superficies del pie y  
con las manos.  
Además de intentarlo  
con varios elementos  
diferentes”

Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	adquieran destrezas fundamentales para su desarrollo físico y cognitivo. A través de actividades prácticas y lúdicas, se pretende que los estudiantes mejoren su coordinación, equilibrio, agilidad y precisión motora	2/04/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	adquieran destrezas fundamentales para su desarrollo físico y cognitivo. A través de actividades prácticas y lúdicas, se pretende que los estudiantes mejoren su coordinación,	4/04/2024	Daniel Pacheco

	equilibrio, agilidad y precisión motora		
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Carrera de relevos: Organiza una carrera donde los niños corran en equipos y se pasen un objeto (como un palo) para practicar la coordinación y velocidad.	16/04/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Carrera de relevos: Organiza una carrera donde los niños corran en equipos y se pasen un objeto (como un palo) para practicar la coordinación y velocidad.	23/04/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Coloca un lazo en el suelo y dile a los niños que caminen sobre ella para mejorar el equilibrio.	25/04/2024	Daniel Pacheco

Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Coloca un lazo en el suelo y dile a los niños que caminen sobre ella para mejorar el equilibrio.	30/04/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Salto de longitud: Marca una línea de salto y pide a los niños que practiquen saltos de longitud para trabajar la fuerza y coordinación.	2/05/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Salto de longitud: Marca una línea de salto y pide a los niños que practiquen saltos de longitud para trabajar la fuerza y coordinación.	7/05/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Circuito de obstáculos: Crea un circuito con diferentes obstáculos (como aros, conos, etc.) para que los niños	9/05/2024	Daniel Pacheco

actividades prácticas y lúdicas.	los superen, mejorando la agilidad y coordinación.		
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Circuito de obstáculos: Crea un circuito con diferentes obstáculos (como aros, conos, etc.) para que los niños los superen, mejorando la agilidad y coordinación.	14/05/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Lanzamiento de pelota: Organiza juegos de lanzamiento de pelota para mejorar la precisión y fuerza en los brazos.	16/05/2024	Daniel Pacheco
Desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas en los estudiantes a través de actividades prácticas y lúdicas.	Lanzamiento de pelota: Organiza juegos de lanzamiento de pelota para mejorar la precisión y fuerza en los brazos.	21/05/2024	Daniel Pacheco

Aquí se muestra el listado de las asistencias de estudiantes de grados primero y tercero de primaria del IED Colegio Estanislao Zuleta

**Tabla 1**  
*Asistencia de estudiantes por grado*

ASISTENCIA PRIMARIA COLEGIO ESTANISLAO ZULETA SEDE B						
FECHA	PRIMERO			TERCERO		TOTAL
	101	102	103	301	302	
27/02/2024	32	30			28	90
29/02/2024			32	34	29	95
05/03/2024	32	30			28	90
07/03/2024			33	33	30	96
12/03/2024	34	32			30	96
14/03/2024			30	35	28	93
19/03/2024	33	30			28	91
21/03/2024			33	34	29	96
2/04/2024	30	32			29	91
4/04/2024			34	32	29	95
9/04/2024	33	31			30	94
16/04/2024			34	35	30	99
23/04/2024	32	31			30	93
25/04/2024			31	33	30	94
30/04/2024	33	31			30	94

---

2/05/2024			34	35	30	99
7/05/2024	32	31			30	93
9/05/2024			31	33	30	94
14/05/2024	32	30			28	90
16/05/2024			32	34	29	95
21/05/2024	32	30			28	90

## Resultados

La intervención se realizó con los estudiantes de primero y tercero de primaria del Colegio Estanislao Zuleta elegidos por la profesora encargada. Este programa consistió en tres grupos del grado primero, con un promedio de 28 niños por grupo, con edades promedio entre los 6 y 10 años. Dentro del grupo de estudiantes se contó con niños con autismo, quienes presentaron poca atención a las clases, pero se mostraban con disposición positiva frente a las sesiones de intervención; en los grupos de primero se evidenció una mejora significativa en el desarrollo motor de los niños; la atención y concentración también mejoró, aunque en poca o alta medida según el niño. Por otra parte, las sesiones en las que se notó una mejor participación de los chicos de primero fueron en las que se implementaron más juegos predeportivos, puesto que generaron mayor interés y atención en los niños.

En los grupos de tercero de primaria, se identificó una mejora bastante significativa en sus habilidades y destrezas motoras, especialmente a partir de las clases de deportes de conjunto, como el voleibol, baloncesto y fútbol, que a su vez despertaron mayor interés en los niños por la participación en las clases. Es vital mencionar que, en las sesiones de los deportes mencionados, pese a tener una cancha múltiple completa, no se utilizó como habitual para jugar de arco a arco, sino que se dividió la cancha en 3 o 4 zonas, para realizar diferentes partidos, para conformar equipos de máximo 5 niños, entendiendo que los grupos eran de 28 a 35 niños, con la intención de generar mayor participación en el juego; lo cual se logró significativamente incluso al evitarse la falta de participación.

En los cursos de 101, 102, 301 y 302 de grado primero y tercero se evidencia una gran diferencia en el comportamiento general frente al curso 103, ya que en este grupo estaban los chicos con cierto déficit, aunque algunos estudiantes mostraban una actitud positiva frente al

aprendizaje de habilidades motrices. Esta diferencia de disposición para tomar clase se ve afectada porque la atención del docente se centra en controlar a los 3 niños con autismo y deja de lado a los demás estudiantes.

En la Tabla 1 se evidencia que el programa de intervención para el desarrollo motor en estudiantes de grado primero presenta una mejora significativa en el desarrollo motor de los estudiantes de la Institución Educativa.

**Tabla 2**

*Mejora de Habilidades Motrices Mediante la Educación Física*

Cursos	Acompañamiento	Ejercicios	Progreso en el
	Docente	Motrices	Desarrollo Motor
101	No	Si	Significativo
102	No	Si	Significativo
103	No	Si	No Significativo
301	No	Si	Significativo
302	No	Si	Significativo

En el análisis de esta tabla se logra identificar por percepción del docente, donde los niños al comienzo de las clases de educación física no obtienen una habilidad motora buena, ya sea manipulando algún material deportivo como balones y demás, por esto se identifica que al finalizar el programa se nota esas diferencias y es allí donde deben seguir con el proceso para un mejor rendimiento y que lo puedan incluir en su deporte externo a la parte educativa.

En la clase de educación física para niños de primero y tercero, los logros obtenidos pueden variar según el nivel de desarrollo y las habilidades de los niños. Aquí hay algunos logros típicos que los niños alcanzaron:

- **Desarrollo de habilidades motoras básicas:** Los niños pueden mejorar en habilidades motoras como correr, saltar, lanzar y atrapar. En primer grado, pueden comenzar a dominar estas habilidades básicas, mientras que en tercer grado pueden perfeccionarlas y ampliar su repertorio.
- **Coordinación:** Los niños pueden mejorar su coordinación ojo-mano y ojo-pie, lo que les ayuda a participar en una variedad de actividades deportivas y juegos.
- **Desarrollo de la fuerza y la resistencia:** A medida que los niños participan en actividades físicas, pueden desarrollar fuerza muscular y resistencia cardiovascular. En tercer grado, pueden realizar actividades más intensas y durante períodos más prolongados que en primer grado.
- **Trabajo en equipo:** A través de juegos y actividades en grupo, los niños aprenden a trabajar juntos, a respetar las reglas y a valorar la contribución de cada miembro del equipo.
- **Mejora de la autoestima:** El aumento de confianza se logra a través de logros y metas cumplidos.
- **Conocimiento y comprensión de la importancia del ejercicio:** A través de la educación física, los niños aprenden sobre la importancia de mantenerse activos y llevar un estilo de vida saludable.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** Las clases de educación física ofrecen oportunidades para que los niños interactúen entre sí, practiquen habilidades de comunicación y resolución de conflictos, y desarrollen amistades.
- **Diversión y disfrute del movimiento:** Uno de los objetivos principales de la educación física es fomentar el amor por la actividad física y el movimiento, ayudando a los niños a

encontrar actividades que disfruten y que deseen continuar haciendo fuera del entorno escolar.

Por medio de la percepción o ya sea del docente asignado para cada uno de los niños, se evidencia que, al llegar a las instalaciones, los chicos son felices y desean obtener esta clase, por ello el docente encargado del grupo, deja a un lado sus labores para continuar con el proceso de la educación física, allí se escuchan comentarios donde el docente está satisfecho, ya que los niños llegan con otra perspectiva al aula de clases.

### Conclusiones

La intervención realizada con los estudiantes de primero y tercero de primaria del Colegio Estanislao Zuleta reveló importantes hallazgos sobre el impacto de la diversidad de necesidades en el aula. El programa se implementó en tres grupos de primer grado, con un promedio de 28 niños por grupo, y en dos grupos de tercer grado. En el grupo 103, que incluía niños con autismo, se observó una disposición positiva para las sesiones de intervención pese a la reducción de atención que podían diferenciar significativamente el comportamiento y la atención se evidenció entre los grupos de primer y tercer grado, comparando el grupo 103 con otros sin estudiantes con necesidades especiales. Por esto, se evidencian las fortalezas que obtienen los niños aprendiendo habilidades básicas implementadas en las clases de educación física, además de que el conocimiento tanto del deporte como la manipulación del objeto de cada deporte es bueno, por ello los estudiantes al finalizar el programa se incluye dificultad, ya que la manipulación es fácil al aprender durante las clases de los ejercicios adaptados para sus clases.

La necesidad del docente de centrarse en controlar a los estudiantes con autismo afectó la calidad de la atención brindada al resto del grupo. Sin embargo, algunos estudiantes del grupo 103 mostraron una actitud positiva frente al aprendizaje de habilidades motrices, demostrando que, con el apoyo adecuado, todos los niños pueden beneficiarse del programa.

En conclusión, la intervención destacó la importancia de contar con recursos y estrategias adecuadas para manejar aulas con necesidades diversas. La disposición positiva de los niños con autismo hacia las sesiones de intervención subraya la necesidad de incluir enfoques personalizados y apoyo adicional para estos estudiantes. Al mejorar la capacitación de los docentes y proporcionar recursos específicos, se puede garantizar que todos los estudiantes reciban la atención y el apoyo necesarios para desarrollar sus habilidades motrices

y participar plenamente en las actividades deportivas. Desde la parte profesional como practicante se deja un conocimiento amplio como a los niños y el docente o director del grupo, donde se deja una base de ejercicios durante el espacio establecido para cada actividad.

**Aportes y Recomendaciones**

Se recomienda que las clases de educación física dirigidas a la población de primaria las guíen y orienten profesionales especializados en cultura física o a fines, además, que los ejercicios y el desarrollo de las clases estén regidas por el juego y de manera específica juegos predeportivos. Finalmente, que el material sea el suficiente para que cada niño pueda contar con sus propios recursos. De esta manera juntando las recomendaciones mencionadas, se logrará un proceso de desarrollo motor en los preescolares más significativo y productivo.

- En los grupos de primaria, el nivel de déficit de atención y concentración de los niños para la realización de las clases.
- La falta de apoyo para el manejo de los grupos de primaria, entendiendo que estos generalmente superaban los 25 en los cursos de primero y los 30 niños en los grupos de tercero. Entendiendo que, para la edad tan pequeña de los niños, se requiere de apoyo para una ejecución óptima y adecuada de las clases.
- La falta de espacio para la realización de las clases con la primaria.
- La falta de material para la ejecución de las clases con los grupos de tercero de primaria.
- Como docente se debe tener conocimiento y capacidad de interpretar el grupo, para desarrollar varias actividades durante la ejecución, ya que los niños tienen tantas energías que toca tenerlos ocupados haciendo cosas.
- Es crucial el apoyo para la ejecución de las clases de la manera más óptima posible, ya que un solo docente a cargo para un grupo de tan pequeña edad no es suficiente para que el trabajo sea significativo. La clase a cargo de un solo docente preparado y capacitado se pueda hacer con 20 o 30 niños de primero y tercero, más el aprendizaje no será significativo.

- Es importante llevar a cabo las clases de educación física para los niños del colegio, ya que en esta edad es primordial empezar a trabajar habilidades motrices y comprender el desarrollo óptimo de cada uno de ellos.

### Referencias

- Barnett, L. M., y Morgan, P. J. (2018). Early Childhood Motor Skill Proficiency: A Conceptual Model. *Sports Medicine*, 48(5), 1-12.
- Capio, C. M., Sit, C. H., Abernethy, B., y Rotor, E. R. (2016). Physical Activity Measurement Using MTI (Actigraph) among Children with Cerebral Palsy. *Pediatric Physical Therapy*, 28(3), 348-356.
- Fathi, R., Lotfian, S., Daneshmandi, H., y Shafizadeh, M. (2015). The Effect of 10 Weeks Selected Physical Education on Motor Proficiency of Pre-School Children. *International Journal of Pediatrics*, 3(3.2), 631-636.
- Fernández, J. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. *Revista Digital-Buenos Aires*, 13(130), 5.
- García, J. G. (2020). El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*.
- Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Abad Robles, M. T., & Robles Rodríguez, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educació física i esports*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656927007>
- Gonçalves Câmara, S., & Bedin Tomasi, L. M. (2015). Bienestar, salud e imagen corporal de adolescentes brasileiros: la importancia de los contextos familiares, de amistad y escolar. *Universitas psychologica*, 14(4), 1399-1409.
- Granados, S. R. (2001). FORMACION DEPORTIVA: NUEVOS RETOS EN EDU (Vol. 16). Universidad de Sevilla.

- Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 223-225.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Bartholomew, J. (2015). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 63(2), 60-66.
- Lomelí, D. G., Haro, M. I. G., Noriega, M. D. L. Á. M., Valencia, D. G. G., Vega, M. D. L. A. F., & Cárdenas, J. A. E. (2022). Efecto del desayuno escolar en el desarrollo cognoscitivo y motor en niños de zona urbana del noroeste de México. *SAVIA Revista de investigación e intervención social*, 67-83.
- López, V. M., Monjas, R., Manrique, J. C., Barba, J. J., & González, M. (2008). Implicaciones de la evaluación en los enfoques de educación física cooperativa. El papel de la evaluación formativa y compartida en la necesaria búsqueda de coherencia. *Cultura y educación*, 20(4), 457-477.
- Martínez, D. (2011). Reformulación de la teoría del desarrollo moral de Kohlberg realizada por Habermas. *Persona y Sociedad*, 25(2), 11-35.
- McLeod, S. (2018). Jean Piaget's theory of cognitive development. *Simply psychology*, 18(3), 1-9.
- Miranda, L. C. B., & Vadivieso, K. E. D. (2021). Gestión escolar y liderazgo del directivo: Aporte para la calidad educativa. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 25(1), 284-309.
- Pico Merchán, M. E., González Pérez, R. E., & Noreña Aristizábal, O. P. (2010). Conocimientos y prácticas relacionadas con la seguridad peatonal en escolares de quinto grado de instituciones educativas oficiales. Manizales. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 94-109.

- Piñeiro, R. S. (2015). Responsabilidad del profesor de educación física: consecuencias de las reclamaciones legales de accidentes. *Avances en supervisión educativa*, (24).
- Rivera Cerquera, J. L. (2017). La educación física como promotor de hábitos de vida saludables en niños de 8 a 10 años de ciclo 2 del IED Tanque Laguna (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).
- Rosa A. C., González-Valero G., Cano-Montoya J., Martínez-Baena A., y Capote-Moreno A. (2019). Influencia del Programa Escolar de Actividad Física (PEAF) en la Mejora de la Motricidad en Niños de 6 a 10 Años. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4), 829-839.
- Sigüenza, I. (2015). La importancia de la educación física en la escuela. Ineed21.
- Vázquez, P. G., Basile, F. J. G., & López, J. A. G. (2022). Desarrollo de las habilidades socioemocionales y de los valores en Educación Infantil y Primaria. Ediciones Octaedro.

Anexos









