



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL DESARROLLO DE
LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS.
CASO EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para
optar al Grado de Licenciado en Educación
Mención Educación Física, Deporte y Recreación**

**Autores: Elba Gámez
Víctor Calderón**

**Tutora: Dra. Soveida Vera
Asesor Metodológico: Msc. Mary Carmen Camacho**

Bárbula, Julio de 2014

DEDICATORIA

Esta tesis es una parte de nuestras vidas y comienzo de otras etapas. Por eso, la dedicamos a **Dios** – creador del universo - y a la **Virgen María**, dueños de nuestras vidas, que nos permiten cada día seguir viviendo dándonos fortaleza en los momentos de debilidad y brindarnos la oportunidad de despertar todos los días llenos de vida y salud.

A nuestros Padres, los que no están presentes y los que siguen en esta vida terrenal, a Ustedes les dedicamos este trabajo, por habernos traído al mundo, por inculcarnos el amor a los estudios, por apoyarnos, por motivarnos, por ser nuestros modelos y sobre todo por darnos tanto amor sin pedirnos nada a cambio.

A nuestros hermanos, por formar parte del mismo árbol del cual nacimos y que aunque nuestras ramas crezcan en distintas direcciones, siempre nos unirán nuestras raíces.

A nuestras familias las cuales también forman parte fundamental de nuestros logros, por apoyarnos y ayudarnos siempre que lo necesitamos, a todos ustedes les dedicamos este trabajo.

Elba y Víctor

AGRADECIMIENTO

Son muchas las personas especiales a las que nos gustaría agradecer su apoyo, ánimo y compañía en esta etapa de nuestras vidas. Algunas están aquí con nosotros y otras en nuestros recuerdos y en nuestros corazones. Sin importar en donde estén o si alguna vez llegan a leer estas dedicatorias queremos darles las gracias por formar parte de nosotros, por lo que nos han brindado y por todas sus bendiciones.

A Dios Todopoderoso y a la Virgen María por darnos la oportunidad de seguir en este mundo lleno de salud y así realizar nuestras actividades diarias.

A nuestros Padres por tener siempre extendida esa mano amiga, que no espera nada a cambio.

A nuestros hermanos(a) por estar siempre presentes en los momentos que los necesitamos.

A la Msc. Mary Carmen Camacho por su paciencia, disponibilidad y apoyo incondicional en todo momento. Por compartir su conocimiento y por sus sabios consejos.

A nuestra Tutora Soveida Vera por enseñarnos la importancia de la investigación en nuestro campo.

A toda nuestras familias y los que de una u otra forma contribuyeron a que finalizáramos nuestro estudio de pre-grado.

GRACIAS...

INDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIAS.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
LISTA DE CUADROS.....	vi
LISTA DE GRÁFICOS.....	vii
RESUMEN.....	Viii
INTRODUCCIÓN.....	1
ESCENARIO	
I SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	
Descripción de la Situación Problemática.....	3
Objetivo de la Investigación.....	6
Objetivo General.....	6
Objetivo Especifico.....	6
Justificación.....	7
II MARCO REFERENCIAL	
Antecedentes de la Investigación.....	9
Bases Conceptuales.....	11
Educación Física.....	11
Deporte.....	12
Recreación.....	13
Capacidades Condicionales y Coordinativas.....	15
Bases Teórica.....	21
Teoría del Desarrollo Evolutivo de Jean Piaget.....	21
Bases Legales.....	24
III VISION EPISTEMOLOGICA Y ESTRATEGIA DE ACCIÓN	
Paradigma.....	25
Método y Diseño.....	25
Sujetos de Estudios.....	27

Técnicas e Instrumentos de Recolección.....	27
Técnica de Análisis de la Información.....	28
IV ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO	
Construcción del Instrumento.....	29
Validación del Juicio de Experto.....	29
Aplicación del Instrumento.....	30
Análisis de la Información Recabada.....	31
Aplicación de los Test de Aptitud Física.....	32
Resultados del Test Inicial	36
V DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN	
Justificación.....	44
Ubicación de la Temática Contextual.....	44
Diseño del Plan de Acción.....	44
Bases Legales.....	45
Fases del Plan de Acción.....	46
Implementación y Evaluación del Plan de Acción.....	47
CONCLUSIONES.....	60
RECOMENDACIONES.....	62
REFERENCIAS.....	63
ANEXOS.....	66
A. Consentimiento Informado.....	67
B. Guión de Entrevista.....	68
C. Test de Aptitud Física.....	70
D. Instrumento de Validación.....	72
E. Resultados del Test Final.....	73
F. Galería de Fotos.....	74

LISTA DE CUADROS

Cuadro	pp.
1. Guión de entrevista	31
2. Resultados del Test Inicial.....	34
3. Tabla de Puntuaciones del Test Inicial.....	41
4. Fases del Diseño	46
5. Implementación y Evaluación del Plan de Acción.....	48

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico	pp.
1. Test de Salto Vertical	35
2. Test de Flexibilidad.....	36
3. Test de Velocidad 30 m.....	37
4. Test de Resistencia.....	38
5. Test de Equilibrio.....	39
6. Test de Agilidad.....	40
7. Puntuaciones Generales del Test Inicial.....	42



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y
COORDINATIVAS. CASO EDUCACIÓN PRIMARIA

Autores: Elba Gámez
Víctor Calderón
Tutora: Dra. Soveida Vera
Fecha: Julio 2014

RESUMEN

La recreación es considerada en la actualidad de gran impacto social. Su importancia radica en que incorpora una gran cantidad de aspectos generales con la intención de mejorar la calidad de vida de las personas. La presente investigación tiene como propósito diseñar un plan de actividades recreativas para el desarrollo de las Capacidades Condicionales y Coordinativas de los deportes colectivos en los estudiantes de la U.E.R. “Rancho Grande” ubicada en Tinaquillo estado Cojedes. La investigación se fundamentará en la teoría de: Desarrollo Evolutivo de Jean Piaget. La metodología se enmarcará bajo el paradigma socio-crítico, apoyado en una investigación acción participante. Los sujetos de estudio e informantes clave estarán constituido por los estudiantes de la U.E.R. “Rancho Grande” ubicada en el Municipio Tinaquillo estado Cojedes. La técnica a utilizar será la entrevista estructurada o formal y la aplicación de un test deportivo. Los resultados obtenidos permitieron determinar que las actividades recreativas planificadas desarrollaron (incrementaron) las capacidades condicionales y coordinativas de los niños y niñas.

Palabras Clave: Recreación, Capacidades Condicionales y Coordinativas.

Línea de Investigación: Deportes individuales y Colectivos: Principios y Sistemas de Entrenamiento.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física se concibe como la asignatura que contribuye con la formación integral del educando. A través de sus múltiples actividades el estudiante obtiene las diversas oportunidades de experiencias de aprendizaje para adquirir y desarrollar sus destrezas motrices, mejorar su capacidad orgánica y potenciar su desarrollo armónico social, mental y cultural.

Entre las actividades que la Educación Física propone para alcanzar estos objetivos se encuentra la recreación. A nivel escolar este tópico pretende, a través de actividades lúdicas-recreativas, en los niños el desarrollo de sus destrezas motoras básicas. Al respecto, Fernández (1995) afirma que mediante el “acto recreativo se desarrolla la conducta humana tanto motora, social, afectiva y cognitiva. (p.41)

La recreación física es el empleo espontáneo o dirigido de determinadas formas de ejercicios físicos. Por ello, Ramírez Torrealba (2009) señala que la Recreación le ofrece al educando la posibilidad de “adquirir nociones, destrezas y hábitos para el desarrollo integral y armónico de la personalidad de manera divertida y entretenida. (p. 24)

Desde esta premisa, el educando del nivel de primaria necesita desarrollar sus capacidades motrices y sus capacidades coordinativas las cuales son la base para resolver las tareas motoras que se le presentan en la práctica de los deportes escolares y de aquellos de su preferencia.

En este sentido la presente investigación tiene como propósito diseñar un plan de actividades recreativas para el desarrollo de las Capacidades Condicionales y Coordinativas de los deportes colectivos en los estudiantes de la U.E.R. “Rancho Grande” ubicada en Tinaquillo estado Cojedes.

Para ello, el trabajo consta de una serie de escenarios que se describen a continuación

Escenario I. Donde se encuentra desarrollada la situación problemática de estudio, los objetivos: general y específicos y la justificación de la investigación

Escenario II. Se establece la teoría que sustenta y orienta la investigación, incluyendo los antecedentes, las bases teóricas, las bases conceptuales y las bases legales.

Escenario III. Se especifica la metodología utilizada en el estudio, incluye la matriz epistémica, el diseño y método de investigación, los sujetos de estudio, la técnica y los instrumentos de recolección de datos.

Escenario IV. Análisis del diagnóstico, donde se observa el resultado de la aplicación del instrumento de evaluación a los sujetos de estudio

Escenario V. Diseño y aplicación del plan, se muestra el plan diseñado para los sujetos de estudio en atención a los resultados del diagnóstico y se observan los resultados obtenidos luego de su aplicación sobre los sujetos de estudio.

Finalmente, se incluyen las conclusiones y recomendaciones del estudio así como las referencias consultadas para sustentar la investigación

ESCENARIO I

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Descripción de la Situación Problemática

La recreación es una de las actividades más antiguas realizadas por el hombre. Según Acosta Bautista (2010), “civilizaciones antiguas comienzan a perfilar los primeros embriones sociales...los antiguos Mayas, Aztecas, Incas, Samurái (Japón), incluyen actividades importantes como ‘el juego’...” (p. 25).

Ahora bien, para comprender el término recreación es necesario conocer sus raíces. Así pues, el Diccionario Enciclopédico Trilingüe (2003) señala que, la palabra recreación proviene del “latín recreation que significa acción y efecto de recrear o recrearse. Diversión para alivio del trabajo” (p. 886).

En este sentido recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse especialmente del quehacer laboral y así renovar el cuerpo y la mente para conllevar con las obligaciones de la vida diaria.

La mayoría de los estudios realizados en cuanto a la recreación resaltan sus beneficios emocionales, sociales, comunitarios y educativos. Al respecto Sajón (citado por Cuenca, 1999) expresa que la recreación es:

Una serie de experiencias humanas, cuya vivencia hace posible la satisfacción, es una dimensión superior y permanente de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de un ser biológico, psicosocial cultural, a la vez que contribuye a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad. (p. 50)

Como se puede apreciar la recreación está relacionada con las actividades del ser humano, esta le permite al individuo enriquecer y fortalecer sus vivencias. Además a través de la recreación, la educación puede fluir de forma sencilla,

rápida y eficaz lo cual genera experiencias significativas que perduran en el aprendizaje de la persona. En este sentido, el juego como actividad recreativa está presente en diferentes metodologías de enseñanza. Este se evidencia en las clases de educación física, en las dinámicas de grupo que utilizan los maestros para motivar a sus estudiantes, en los festivales escolares recreativos que van desde los encuentros de juegos tradicionales y populares hasta las competiciones deportivas (Manzano, 1998).

Entonces a través del juego, el estudiante puede obtener una mejor disposición y actitud hacia las actividades que realiza en la escuela; lo que conducirá a desarrollar su aprendizaje. Así lo refiere Fernández (1995) en lo siguiente:

El juego ayuda a los alumnos a desarrollar las capacidades físicas y las habilidades y destrezas básicas, el juego es un elemento imprescindible para el desarrollo de aprendizaje significativo, el juego en el propio alumno le aporta soluciones a los problemas planteados tiene su carácter creativo lleno de imaginaciones y fantasías, mediante el acto recreativo se desarrolla la conducta humana tanto motora, social, afectiva y cognitiva. (p.41)

Las ideas que plantean tanto Sajón, como Manzano y Fernández, sirven de argumento para establecer la relación que existe entre la recreación y el aprendizaje que puede obtener el individuo a través de ésta.

Por su parte Acosta Bautista (2010) afirma que la recreación “está asociada también con el factor intelectual, educativo, deportivo y laboral... Investigaciones han demostrado que los niños se motivan y aprenden mucho más en ambientes divertidos”. (p.34)

Esto quiere decir que la recreación a través de actividades deportivas, es fundamental para el desarrollo físico, mental y social de los niños y niñas. Además, la recreación le proporciona al niño (a) experiencias divertidas que contribuyen con su aprendizaje.

Es por ello que en los currículos que desarrolla el sistema educativo bolivariano se señalan puntos determinados y favorables para la recreación y el deporte en el área de educación física, ya que estos permiten a los niños y niñas tener un mejor desenvolvimiento en el espacio deportivo.

Dentro de este contexto el Currículo Nacional Bolivariano (CNB, 2007) establece que:

El desarrollo de la actividad física, el deporte y la recreación posee un carácter consciente que permite a los niños y niñas crearse en un primer momento una representación en el plano mental de las acciones motrices que debe ejecutar, para luego, mediante un proceso de análisis, manifestar a través de respuestas motoras el resultado de dicho proceso reflexivo. Dentro de la didáctica de la educación física y el logro de la reflexión, lo lúdico es el elemento fundamental que permite la integración, asistencia y cooperación dentro de la clase, fomentando y fortaleciendo la participación de los niños y niñas en las diversas actividades que se desarrollan. (p.23)

Así mismo el Subsistema de Educación Primaria (SEB, 2007) establece el área de educación física, deporte y recreación, como medios principales para el desarrollo perceptivo, físico y socio-motriz de los niños (as), así como también como medios para el disfrute y el desarrollo de la personalidad de dichos niños (as).

En el caso específico de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” ubicada en el Municipio Tinaquillo del estado Cojedes, se puede evidenciar que los estudiantes poseen deficiencias en la ejecución de los fundamentos básicos de los deportes colectivos. Esto se debe a factores como: a) la zona rural no cuenta con espacios deportivos adecuados para la práctica deportiva y b) muchos de estos niños y niñas deben trabajar con sus padres al salir de la escuela.

En este sentido en conversaciones con el docente de Educación Física, el personal docente y los niños (as) de dicha institución señalan que les gustaría mucho practicar los distintos deportes colectivos. Sin embargo, estas actividades no se desarrollan producto de los factores antes señalados, siendo un deseo de todo el personal poder realizar estas actividades como una herramienta alterna para desarrollar los deportes colectivos no solo en la escuela sino también en la comunidad.

Como se puede apreciar, existe una preocupación generalizada y compartida tanto de los investigadores como de todo el personal que labora en la institución con respecto al desarrollo de la práctica de deportes colectivos en los niños y niñas de la institución. Y en consecuencia no se estaría cumpliendo con lo

establecido en el programa de educación física, deporte y recreación del SEB (2007).

Con base a lo expuesto, los investigadores de este estudio se plantean las siguientes interrogantes:

¿Las actividades recreativas contribuyen a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” para iniciarlos en la práctica de deportes colectivos?

¿Qué actividades recreativas contribuirán a desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” para su iniciación en los deportes colectivos?

¿Cuáles serían las ventajas de implementar un plan recreativo para desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” y así puedan iniciarse en los deportes colectivos?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Diseñar un plan de actividades recreativas para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes del 4to y 5to grado de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” ubicada en el Municipio Tinaquillo estado Cojedes.

Objetivos Específicos

Diagnosticar el estado de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de 4to y 5to grado de la U.E.R. “Rancho Grande” ubicada en el Municipio Tinaquillo estado Cojedes.

Planificar las actividades recreativas que permitan el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de 4to y 5to grado de la U.E.R. “Rancho Grande” ubicada en el Municipio Tinaquillo estado Cojedes.

Ejecutar el plan de actividades fundamentadas en la recreación para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de la U.E.R. “Rancho Grande” ubicada en el Municipio Tinaquillo estado Cojedes.

Evaluar el plan de actividades recreativas para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de la U.E.R “Rancho Grande” ubicada en Tinaquillo estado Cojedes.

Justificación

La importancia de nuestra investigación, se fundamenta en los diferentes aportes que se generan a raíz de la misma: en primer lugar a partir del plan de acción basado en la recreación, contribuiremos de una manera lúdica y amena con el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de nuestra muestra seleccionada.

Al respecto Ramos (2006) plantea la recreación, “como el campo de desarrollo humano que integra todos los valores deseados de cualquier actividad de juego o diversión, tiende a aprovechar todas las actividades que mejor benefician la de su propia existencia.” (p.15)

Sumado a los aportes anteriormente expuestos esta el hecho de contribuir desde la recreación con un mejor desempeño en los deportes colectivos, pues es bien sabido que el desarrollo de las capacidades físicas permite a los estudiantes tener un piso o soporte que les permitirá lograr el aprendizaje de destrezas motrices fundamentales en los deportes colectivos.

En este orden de ideas, con la implementación de un plan de actividades recreativas se estaría brindando la oportunidad a todos los niños y niñas de dicha institución de mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas, lo que los

llevaría a hacer una transferencia positiva para el logro de destrezas propias de los deportes colectivos.

Por otro lado, la presente investigación puede servir de referencia para otros estudios relacionados con la temática y puede ser utilizado por otras instituciones escolares del municipio, del estado y del país.

En cuanto a la línea de investigación en la cual se basa este estudio, es los Deportes Colectivos e Individuales: Principios y Sistemas de Entrenamiento. Esta temática se encuentra identificada con el área técnica deportiva la cual conduce a proponer dos líneas de investigación dedicadas al estudio de esta área en sus dos dimensiones principales: el deporte y la recreación.

La primera comprende el estudio del deporte en sus dos expresiones: deportes colectivos y deportes individuales. Mientras que la recreación facilita oportunidades de compartir actividades en grupos e individuales de tipo recreativo.

ESCENARIO II

MARCO REFERENCIAL

Una vez expuesto el planteamiento del problema y establecidos los objetivos generales y específicos que precisan los fines de esta investigación, es necesario establecer los antecedentes que respaldan el estudio en cuestión. Teniendo estas consideraciones en cuenta, cabe destacar que los trabajos que aquí se muestran y los cuales se fundamentan en investigaciones realizadas en periodos anteriores, guardan una visión en común con la investigación que aquí se presenta.

Antecedentes de la Investigación

A continuación, se presentan los siguientes antecedentes que guardan relación con el tema en desarrollo.

González (2012), en un trabajo titulado “Estrategias Didácticas basadas en Habilidades Motoras y Recreativas para la estimulación del aprendizaje en los niños y niñas del Centro de Educación Inicial Montalbán; Estado Carabobo”, el estudio estuvo orientado en la Línea de investigación: Estrategias Didácticas, el objetivo general de la presente investigación fue Proponer estrategias didácticas basada en habilidades motoras, deportiva y recreativas para la estimulación del aprendizaje en niños y niñas del Centro Educativo Inicial Montalbán; Estado Carabobo.

Se realizó un estudio enmarcado en la modalidad de Proyecto Factible, apoyado en un estudio de campo, descriptivo. La población estuvo conformada por 2 docentes, la muestra por ser tan pequeña se tomaron todos los elementos participantes en ella empleando el muestreo censal, se aplicó el instrumento conformado por un cuestionario de diecisiete (17) pregunta dicotómicas (si/no), el cual fue previamente validado mediante la opinión de expertos en el área, los resultado fueron tabulados y condicionados a través de cuadros y gráficos estadísticos arrojando como conclusión la necesidad de un

Plan Acción que permita a los docentes emplear nuevas estrategias para estimular en los niños y niñas sus habilidades motoras, deportivas y recreativas para afianzar el aprendizaje significativo.

Camacho y Lesmes (2013), en un trabajo titulado “Actividades Deportivas y Recreativas para el desarrollo de Conductas Positivas dirigido a los niños, niñas y adolescentes en situación de Riesgo Social pertenecientes a la Casa Abrigo Dr. Luis Guada Lacau ubicada en el Municipio Naguanagua”, en el trabajo de investigación se evidencia el análisis de la necesidad de realizar actividades deportivas y recreativas como herramienta necesaria para mejorar la conducta social de los niños, niñas y adolescentes de la Casa Abrigo “Dr. Luis Guada Lacau” ubicado en el Municipio Naguanagua. La investigación se fundamentó en la Teoría de la Personalidad de Bandura (1986), teoría del tiempo Libre y Recreación de Dumazedier (1964). La población estuvo conformada por 8 guías y 25 internos. Como instrumento se utilizó la encuesta tipo cuestionario. Se aplicó un plan de acción de actividades deportivas y recreativas que dio como resultado un notable mejoramiento en la conducta social de los mismos.

Campos y Lugo (2012), en un trabajo titulado “Recreación como medio alternativo para promover el desarrollo de la Psicomotricidad en los niños y niñas de 3 a 5 años del C.E.I.S Bosqueserino Municipio San Diego Estado Carabobo”, dicho trabajo de investigación estuvo enfocado hacia la determinación de las estrategias recreativas que permitan el desarrollo de la psicomotricidad en niños y niñas entre 3 y 5 años del C.E.I.S Bosqueserino. Este se fundamentó en las teorías Cognitivo. En este caso la investigación es de campo descriptivo con carácter cualitativo, la población y la muestra es de 27 niños y niñas, debido a que esta era finita se trabajó con todo el conjunto.

Por lo tanto como instrumento de recolección de datos se utilizó una escala de estimación cualitativa y un cuestionario de desarrollo donde se apreciaron sus fortalezas y debilidades y como técnica la observación directa en el entorno en donde se está realizando la actividad, y el análisis de estos datos se realizaron a través de la estadística aplicada, tabla de frecuencia, gráficos de tortas, junto con un análisis de contenido. Los cuales le permitieron al investigador clasificar y luego reunir los datos para cada categoría y así extraer de manera más

simplificada las conclusiones referentes a la investigación. Cabe destacar que dicha investigación arrojó resultados positivos, que servirán de gran apoyo para todos los docentes del área de Educación Física, Deporte y Recreación.

Torres y Echennique (2013), en un trabajo titulado “Ejercicios Físicos para el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas en los niños y niñas de 7 a 9 años en la Escuela Básica Estadal Luis Bouquet”, el objetivo principal de la investigación fue aplicar un plan de ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños y niñas de edades comprendidas entre 7 a 9 años en la Escuela Básica Estadal “Luis Bouquet”. Se fundamentó en la teoría de Jean Piaget, sobre el “Desarrollo Evolutivo”. Este estudio se llevó a cabo a través de una investigación- acción de campo, la muestra estuvo constituido por 39 niños y niñas de la E.B.E. “Luis Bouquet”. Se aplicó un plan de acción en el que se desarrolló seis secciones de clases lo cual arrojó como resultado favorable en las habilidades motrices básicas de los niños luego de la aplicación del plan de ejercicios físicos. Y se llegó a la conclusión que mediante la aplicación de ejercicios las habilidades motrices en niñas y niñas mejoraron notablemente mediante la aplicación de los mismos.

Bases Conceptuales

Educación Física

En cuanto a la definición que hacen algunos autores sobre la educación física en este trabajo vamos a referirnos a los conocimientos que plantea Ramírez Torrealba (2009) quien afirma que, la educación física se diferencia particularmente de otros tipos de educación, debido a que esta se rige en conformidad con las leyes para garantizar la ordenada formación y perfeccionamiento de las destrezas y hábitos motrices de la persona. Así como también optimizar el desarrollo de aquellas cualidades motrices que se encargan de determinar las capacidades físicas del individuo.

Al respecto en el Sistema Educativo Bolivariano (2007), la Educación Física abarca aspectos como el trabajo consciente, organizado, pedagógico,

didáctico, físico, deportivo y recreativo, en todo el territorio Nacional. Así como también la práctica de actividades autóctonas y el desarrollo de deportes básicos en las instituciones. El desarrollo de la Educación Física, el deporte y la recreación les da la capacidad a los niños y niñas a realizar primero un análisis mental de la alguna tarea que se le proponga para luego dar respuesta a estas, a través de acciones motrices, todo esto como resultado de un proceso reflexivo.

Tanto las ideas de Ramírez Torrealba como el planteamiento que hace el Sistema Educativo Bolivariano acerca de la educación física nos hacen referencia al propósito que cumple ésta al garantizar el buen desarrollo de las cualidades físicas de los niños y niñas así como también el desenvolvimiento que adquieren para resolver tareas o acciones motrices. La educación física también se desempeña en la formación de los niños (as), ya que ésta los enseña a conocer su cuerpo y las posibilidades que tiene cada individuo de realizar cualquier tipo de actividad deportiva o recreativa y así en un futuro puedan desenvolverse en el área que más les sea conveniente, mejorando a su vez su calidad de vida.

Deporte

En uno de sus estudios realizados Castejón (2004) aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva. En dicha definición el autor antes mencionado plantea que el deporte “es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan” (p. 19).

Así mismo el deporte se puede definir como cualquier actividad, que puede ser organizada o no, la cual implique movimiento mediante el juego con el objetivo de superar al oponente para obtener la victoria a un título individual o de grupo (Romero Granados, 2001).

En este sentido el deporte de acuerdo a las ideas aportadas por Ramírez Torrealba (2009):

Es una actividad educativa, lúdica y competitiva que a través del empleo de los más diversos movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices da y exige el máximo desarrollo y manifestación de las posibilidades

físicas, técnico-táctica, psíquica e integral del organismo humano en determinados eventos con escenarios especialmente organizados (competencias, lides, justas, etc.) para tales efectos. (p. 28)

Las diferentes ideas antes expuestas por los diferentes autores hacen referencia a que el deporte es una actividad que se desarrolla a través de diversos movimientos del cuerpo humano con el fin de lograr en el individuo un desenvolvimiento óptimo de las habilidades y destrezas, al momento de ejecutar dicha actividad.

Recreación

En uno de sus trabajos realizados sobre la recreación Belisario (2008) afirma que:

La “actividad recreativa”, tiene como objetivo el crecimiento de la capacidad autónoma del niño, tomando en cuenta que el ambiente social que la recreación proporcione, debe ser el de la participación y nunca el de la obediencia. Esta por lo tanto debe proveer instrumentos útiles a su inserción social, colaborando en la formación social del mismo, teniendo en cuenta el desarrollo equilibrado de los valores individuales y colectivos. (p. 173)

También se considerará el planteamiento hecho por Ramírez Torrealba (2009) quien sostiene que:

La recreación es un proceso vital que incluye infinidad de formas de experiencias complementarias a los marcos laboral y escolar... La recreación le brinda al ser humano no solo la posibilidad de canalizar la descarga emocional, utilizando adecuadamente el tiempo libre, sino de adquirir nociones, destrezas y hábitos para el desarrollo integral y armónico de la personalidad de manera divertida y entretenida. (pp. 23-24)

Es así como las actividades recreativas están inmersas en diferentes ámbitos de nuestra vida diaria, proporcionándoles a las personas que la ponen en práctica una mejoraría significativa en aspectos de su vida, logrando así contribuir en el desarrollo integral del individuo.

En este sentido, Ramírez Torrealba (2009) define diferentes tipos de actividades recreativas, atendiendo grupos básicos como: actividades recreativas

según el grado de participación, según el ámbito de aplicación y según las áreas en que se realizan.

Para el autor antes mencionado las actividades recreativas según el grado de participación, pueden ser de trazo “activas” o “pasivas”. Estas actividades cuando se haga referencia acerca de la recreación como fuente y parte componente de la físico-corporalidad, se estará haciendo referencia a la parte activa de esta (como entrenamiento con el cuerpo para el bienestar físico y, por ende mental) y no a la pasiva (como entrenamiento y goce puramente psíquico, mental y espiritual).

Existen diferentes actividades recreativas según las áreas en donde se realizan; es decir, en el campo social, físico-deportivo y cultural. Al respecto, la recreación física es aquella empleada para dirigir determinadas formas de ejercicios físicos, diferente a los que exigen la actividad de costumbre con el objeto de restablecerse del cansancio y agotamiento que produce los esfuerzos físicos y la misma monotonía de esas actividades concretas; en el área de motricidad humana es llamada también el “descanso activo”. (ob. cit.)

Por otro lado, las diferentes tendencias de la Recreación, la ubican en las diferentes épocas de la historia de la humanidad, así surgen una cantidad de modelos, según el momento, donde tomaremos en cuenta una de ellas, y es la tendencia pragmática de la recreación, donde se vive la misma como un medio práctico de realizar actividades que generan en el hombre cierto grado de placer, satisfacción y felicidad. La experiencia que vive el hombre en la tendencia pragmática observa a la recreación, como motivadora de la acción, voluntariamente aceptada, encontrando utilidad práctica, valiosa y fomentadora de vida. Según el pragmatismo “la voluntad humana es libre” por tanto, se puede optar por cualquier actividad recreativa siempre y cuando ésta resulte provechosa para la vida humana y en particular para ocupar el tiempo libre.

En este sentido, la persona observa las cualidades que necesita el quehacer recreativo y luego decide tomar determinada actividad con el propósito de hacerla recreativa entendiendo que logrará beneficios en la medida en que la haga suya. Asumiendo esta actitud se puede decir que el pragmático encuentra alegría, felicidad y placer cuando hace actividades y esta sensación de placer es

determinada por el tiempo que dure la actividad, de ahí que toda experiencia práctica es para él placentera.

Por lo tanto, el juego, el deporte, la danza, la música, la poesía, el arte y demás actividades creadas por el hombre y vivenciadas por él, son más productivas, placenteras y provechosas cuando se ha participado activamente de ellas independientemente del resultado final.

De las actividades anteriormente mencionadas tomamos el juego como elemento y medio fundamental de la recreación, para utilizarlo de manera lúdica, sobre el cual estarán basadas todas las actividades del plan de acción que llevaremos a cabo dentro de nuestra investigación, todo esto con el objetivo de desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas primordiales para el inicio de la práctica de los deportes en conjunto.

Capacidades Condicionales y Coordinativas

Las capacidades motrices se han dividido para su estudio, en condicionales, coordinativas y mixtas. En la práctica deportiva, sin embargo, están íntimamente relacionadas y no es posible aislarlas (Ramos Bermúdez, 2001). Entre las capacidades condicionales podemos encontrar las siguientes: Fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez las cuales serán explicadas a continuación.

Fuerza

Para Verjoshanski (1990), la fuerza es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia mediante la contracción muscular.

Otro de los autores define la fuerza como el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas. (González Badillo, 1995).

Se puede concluir que la fuerza es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal, esta no puede ser olvidada en la preparación de los deportistas.

La Fuerza en edades Infantil y Juvenil. Según Verjoshanski (1990) a partir de los 7-9 años se inicia la entrenabilidad de la fuerza, considerando que:

- Debe basarse en la coordinación intra e intermuscular.
- Ha de consistir en la mejoría de la fuerza relativa.
- No se observa un incremento de la sección transversal.
- Debe trabajarse la fuerza explosiva y no la máxima.
- Se puede hacer un incremento muscular constructivo con intensidad hasta el 40%, sin cargar la estructura ósea, bajo la perspectiva de ejercicios de coordinación y flexibilidad.
- No se deben realizar ejercicios para una sola articulación
- Se han de realizar ejercicios gimnásticos complementarios.

Así mismo el autor antes mencionado establece que a partir de los 12 años se inicia el momento de la mayor entrenabilidad, ante una elevada acumulación de testosterona, favoreciéndose el desarrollo muscular aun cuando las condiciones del crecimiento longitudinal son favorables.

Aun no se debe entrenar la coordinación intramuscular aunque si se puede realizar un entrenamiento combinado (pirámide).

A partir de los 14- 15 años mujeres, y de los 16-17 años varones se pasa a la adolescencia con un nuevo ensanchamiento corporal, pudiéndose entrar en la fase de rendimiento y alto rendimiento sin olvidar que el esqueleto no está del todo maduro hasta los 18-19 años mujeres y 19-22 los hombres. (ob. cit.)

Resistencia

Para Manno (1991) es la capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración.

Según Zintl (1991), la resistencia es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Se puede decir que la resistencia depende de diversos factores, esta cualidad física nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Funciones de la Resistencia.

La resistencia para Zintl (1991) tiene como funciones:

- Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad optima de la carga.
- Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad.
- Aumentar la capacidad de soportar las cargas durante el entrenamiento y la competencia.
- Acelerar la recuperación después de las cargas.
- Estabilizar la técnica deportiva y la capacidad de concentración.

Flexibilidad

Hahn (1988), dice que se entiende por flexibilidad la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones.

En el mismo orden de ideas Ibáñez Riestra (2003) especifica que la flexibilidad es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible.

En resumen dicha destreza se puede definir como la capacidad para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, sin forzar excesivamente los músculos y articulaciones.

Para dar una mejor definición acerca de la flexibilidad hay que tener en cuenta los siguientes aspectos: la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Según Martínez (2003) la movilidad articular, es la capacidad que tienen algunas articulaciones para permitir que los segmentos óseos que las forman se desplacen unos respecto a los otros.

Así mismo Ibáñez Riestra (2003) considera que la movilidad articular es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio y dinámico.

En cuanto a la elasticidad muscular Castro (1995) menciona, que es la capacidad de extensión o alargamiento del músculo y la vuelta al estado primitivo cuando las fuerzas que lo alongaron cesan en su acción.

Al respecto Hahn (1988) la concibe como la capacidad del músculo alongarse venciendo su propia resistencia como consecuencia de la contracción de sus agonistas.

Velocidad

Para Ramos Bermúdez (2001) la velocidad como capacidad condicional del hombre, “es la posibilidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo, o bien recorrer la mayor distancia en un tiempo dado” (p.85).

Así mismo el autor antes mencionado afirma, que la velocidad es la capacidad condicional que determina el mayor rendimiento deportivo en los deportes que implican carrera, salto, lanzamiento, golpe, etc.

De igual forma la velocidad es considerada como un medidor de la rapidez y como una cualidad motriz del ser humano (Gurkov, 1983)

En conclusión la velocidad es una de las capacidades condicionales más utilizada en distintas disciplinas deportivas, ya que permite al individuo lograr el menor tiempo posible en una acción determinada.

Factores y Componentes de la Velocidad.

Existen grandes dificultades actualmente para establecer en forma definitiva los componentes y condiciones que determinan la velocidad. Para Ramos Bermúdez (2001) se reconoce la importancia de:

- Talento. A pesar de los adelantos en la preparación de la fuerza, técnica, capacidad volitiva, etc.; se sigue reconociendo la importancia de las características genéticas propicias para el rendimiento en la velocidad. Dentro de las capacidades innatas se resaltan:
 - Porcentaje muy superior de fibras de contracción rápida (hasta un 80%).
 - Buena capacidad de reacción
 - Buena capacidad de repetir continuamente acciones rápidas.
 - Capacidades volitivas como elevada concentración, motivación, etc.
 - Proporciones corporales favorables.
 - Capacidad de superar situaciones de stress. Estabilidad psíquica.
 - Capacidad rítmica. (ob. cit.)

Consideramos que las capacidades condicionales a las que hemos hecho referencia anteriormente, son de suma importancia a desarrollar en edades tempranas, ya que las mismas forman la base de las capacidades físicas de todo ser humano, a partir de ellas se podrán alcanzar todas las destrezas motrices de acuerdo a su desarrollo físico y psicológico; en nuestro caso, los niños de 4to y 5to grado cuyas edades oscilan entre los 10 y 11 años, deberán realizar actividades basadas en los juegos, para poder potenciar todas estas capacidades y así iniciarse en los deportes colectivos propios de su edad.

Capacidades Coordinativas

Para Platonov (1984), las Capacidades Coordinativas es la habilidad del hombre para resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente. Explica que las Capacidades Coordinativas son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz.

Las capacidades coordinativas se interaccionan con las habilidades motrices y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades condicionales. Como todas las capacidades humanas, ellas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio.

En el proceso de aprendizaje de destrezas motoras, pero especialmente en la utilización de destrezas aprendidas, también se alcanza una elevación del nivel de las capacidades coordinativas, lo cual depende especialmente de la cantidad del tipo y de la dificultad de esas destrezas.

Clasificación:

1. Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz

Regulación de Los movimientos

1. Especiales: Orientación
 - Equilibrio
 - Reacción: Simple y Compleja
 - Ritmo
 - Anticipación
 - Diferenciación
 - Coordinación
2. Complejas: Aprendizaje motor
 - Agilidad

En este orden de ideas, y para efectos de nuestro plan de acción, vamos a escoger actividades recreativas que ayuden a desarrollar las Capacidades Coordinativas de Equilibrio y Agilidad, tomando en cuenta las edades de nuestra muestra (10 a 11 años), ya que esta es la edad óptima para potenciar estas capacidades.

El Equilibrio. Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo. (Platonov, 1984). En el caso de nuestra investigación trabajaremos con el equilibrio estático, que es de menor complejidad que el equilibrio dinámico.

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

Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a

la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego. (Platonov, 1984).

La agilidad forma parte de las capacidades de nuestro estudio por estar dentro de las edades óptimas que posee nuestra muestra para su desarrollo; además de aprovechar el hecho que uno de los métodos más eficaces para potenciarla es el juego; principal medio que utilizaremos en nuestro plan de actividades.

Base Teórica

Las bases teóricas del tema en estudio permiten por una parte ampliar la descripción del problema y por otra integrar la teoría con la investigación y sus relaciones mutuas, lo cual contribuye a precisar y organizar los elementos contenidos, de tal forma que se puedan manejar y convertir en acciones concretas.

En tal sentido, Ruiz (2000) comenta que las bases teóricas “corresponden al marco referencial de la investigación, las cuales están comprendidas por citas textuales de autores reconocidos, las cuales deben ser analizadas, relacionándolas con la misma” (p.21). Las bases teóricas, buscan la información principal acerca de aspectos específicos en la descripción del contenido, es decir, se recoge en material de mayor relevancia para el desarrollo de la investigación.

Teoría del Desarrollo Evolutivo de Jean Piaget

Para Piaget (1990) el desarrollo intelectual se basa en la actividad constructiva del individuo en su relación con el ambiente, y en la necesidad del sujeto de adaptarse a los desequilibrios que encuentra en dicho ambiente. Así, y desde los primeros días de vida, el sujeto encuentra en el complejo medio que le rodea situaciones y problemas que no conoce o domina, y ante los cuales intenta encontrar respuesta de cara a funcionar de forma adaptativa y equilibrada en su relación con dicho medio. El equilibrio y la adaptación se lograrían cuando el individuo logra construir una respuesta que le permite asimilar una nueva

capacidad o conocimiento y, con ella, ampliar y diversificar su repertorio de habilidades para relacionarse con su ambiente.

En este sentido Piaget (1990) define una serie de periodos que están establecidos en la teoría del desarrollo evolutivo, entre ellos tenemos: Periodo sensorio-motor, estadio preoperatorio, estadio de las operaciones concretas y estadio de operaciones formales.

Periodo Sensorio-Motor

Para el autor antes mencionado el primer periodo va, desde el nacimiento hasta aproximadamente los dos años. En tal estadio el niño usa sus sentidos (que están en pleno desarrollo) y las habilidades motrices para conocer aquello que circunda, confiándose inicialmente en sus reflejos y, más adelante, en la combinatoria de sus capacidades sensoriales y motrices. Aparecen los primeros conocimientos y se prepara para luego poder pensar con imágenes y conceptos. Los niños construyen su comprensión del mundo a través de la coordinación de sus experiencias sensoriales (como la visión y la audición) con las acciones físicas y motrices. Comienzan a poner en uso de ciertas funciones cognitivas como la memoria y el pensamiento. Se sirven de la imitación para ampliar su repertorio conductual. (Piaget, 1990)

Estadio Preoperatorio

El estadio preoperatorio es el segundo de los cuatro estadios establecidos por Piaget (1990). Sigue al estadio sensorio-motor y tiene lugar aproximadamente entre los 2 y los 6 años de edad. Este estadio se caracteriza por la interiorización de las reacciones de la etapa anterior dando lugar a acciones mentales que aún no son categorizadas como operaciones por su vaguedad, inadecuación o falta de reversibilidad.

Los procesos característicos de esta etapa son: el juego simbólico, la centración, la intuición, el animismo, el egocentrismo y la falta de reversibilidad (inhabilidad para la conservación de propiedades).

Estadio de las Operaciones Concretas

Piaget (1990) establece que este estadio va de los 7 a 11 años de edad. Cuando se habla aquí de operaciones se hace referencia a las operaciones lógicas usadas para la resolución de problemas. El niño en esta fase o estadio ya no solo usa el símbolo, es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones atinadas.

Alrededor de los 6 y 7 años el niño adquiere la capacidad intelectual de conservar cantidades numéricas: longitudes y volúmenes líquidos. Aquí por 'conservación' se entiende la capacidad de comprender que la cantidad se mantiene igual aunque se varíe su forma. Antes, en el estadio preoperatorio por ejemplo, el niño ha estado convencido de que la cantidad de un litro de agua trasegado a una botella baja y ancha. En cambio, un niño que ha accedido al estadio de las operaciones concretas está intelectualmente capacitado para comprender que la cantidad es la misma (por ejemplo un litro de agua) en recipientes de muy diversas formas.

De los 7 a los 8 años el niño desarrolla la capacidad de conservar los materiales. Por ejemplo: tomando una bola de arcilla y manipulándola para hacer varias bolillas el niño ya es consciente de que reuniendo todas las bolillas la cantidad de arcilla será prácticamente la bola original. A la capacidad recién mencionada se le llama reversibilidad.

Próximo de los 8 a los 9 años el niño ha accedido al último paso en la noción de conservación: la conservación de superficies. Por ejemplo, puesto frente a cuadrados de papel se puede dar cuenta que reúnen la misma superficie aunque estén esos cuadrados amontonados o aunque estén dispersos.

Estadio de Operaciones Formales

El último de los estadios en la teoría de Piaget(1990) va, desde los 12 hasta la vida adulta. El sujeto que se encuentra en el estadio de las operaciones concretas tiene dificultad en aplicar sus capacidades a situaciones abstractas. Es desde los 12 años en adelante cuando el cerebro humano está potencialmente capacitado desde la expresión de los genes, para formular pensamientos realmente abstractos, o un pensamiento de tipo hipotético deductivo.

En conclusión, esta teoría del desarrollo evolutivo es de mucha importancia para el estudio en cuestión, ya que nos permite hacer referencia sobre las distintas etapas que tiene el niño en su desarrollo hasta ser adulto, así como también saber que actividades físicas, deportivas y recreativas puede realizar el niño dependiendo de sus posibilidades y en cuanto al estadio que se esté desarrollando en ese momento de su vida.

Bases Legales

La presente investigación se sustenta en los siguientes textos normativos.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) la cual en su artículo (Art.) 111 establece:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva... La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada...La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan... desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

La Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) establece en su Art. 8:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas... favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar... el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de drogas, la violencia social y la delincuencia.

La Ley Orgánica de Educación (2009) establece en su Art. 16 que, “el Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales que sobre la materia se dicten.”

La Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente en su Artículo. 63: “todos los niños (as) tienen derecho al descanso, recreación,

esparcimiento, deporte y juego”. Así mismo en dicho artículo en su párrafo segundo “el Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños y adolescentes...”

ESCENARIO III

VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y ESTRATEGIA DE ACCIÓN

Paradigma

Desde el ámbito de la investigación, un paradigma es un cuerpo de creencias, presupuestos, reglas y procedimientos que definen cómo hay que hacer ciencia; son los modelos de acción para la búsqueda del conocimiento. Los paradigmas de hecho se convierten en patrones, modelos o reglas a seguir por los investigadores de un campo de acción determinado (Martínez, 2004).

La investigación se enfocará en el paradigma socio crítico de acuerdo con Arnal (1992) adopta la idea de que “la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; sus contribuciones, se originan de los estudios comunitarios y de la investigación participante.” (p.98)

Método y Diseño

La presente investigación está enfocada en el método de la Investigación Acción (IA).

Así mismo la IA se define como un “proceso de aprendizaje en el que las personas involucradas toman decisiones referidas a la búsqueda, análisis e interpretación de la información relacionada con las acciones destinadas a transformar una situación problemática en el contexto donde viven o actúan.” (Campos y Espinoza, s. f., p. 15).

Para Díaz (2011) este método tiene como idea central:

Lograr un espiral permanente de acción, reflexión y aprendizaje comunitario que pasando por la interpretación y la comprensión crítica y consensuada del grupo de investigación, se accione y reflexione sobre la realidad problemática dentro de una visión emancipadora de todos, incluyendo la apropiación del conocimiento que se genere dentro de la acción investigativa para siguientes cambios y mejoras. (p. 125)

En el caso de la presente investigación, el método de la Investigación Acción (IA) se orientó en diseñar un plan de actividades recreativas para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes del 4to y 5to grado de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” con el propósito de contribuir con su desarrollo integral.

El diseño de investigación se refiere a la estrategia que adopta el investigador para responder al problema, dificultad o inconveniente planteado en el estudio. (Balestrini, 2006)

El diseño de la Investigación Acción Participante se presenta en un proceso de cuatro fases: diagnóstico, planificación, implementación y valoración.

Para Díaz (2011) este proceso es concebido como una espiral o bucles permanentes dentro de un ciclo metodológico.

En este sentido, las fases antes mencionadas fueron utilizadas en el presente estudio y las cuales se describen de la siguiente manera:

1. Fase Diagnóstica: Para comprender la realidad del problema se efectuó el diagnóstico, el cual se llevó a cabo a través de la observación directa a los sujetos de estudio y la aplicación de un instrumento tipo test, cuyos datos fueron analizados por los investigadores y los sujetos objeto de estudio con la finalidad de reflexionar críticamente la realidad para comprenderla y poder transformarla.
2. Fase Planificación: En esta fase los investigadores conjuntamente con los sujetos de estudio diseñaron el plan de acción. De acuerdo al análisis del diagnóstico se determinaron las actividades que requieren los niños y niñas para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas.

3. Fase de Implementación: En esta fase se llevó a la práctica el plan de acción donde se observan las vivencias que experimentaron los niños y niñas en el desarrollo de éste.
4. Fase de Valoración: En esta fase los investigadores junto con los participantes reflexionaron sobre la acción vivida a través del diálogo abierto.

Sujetos de Estudio

En una Investigación Acción Participante los sujetos objeto de estudio deben seleccionarse de acuerdo a ciertos criterios que permitan su fácil manejo por parte de los investigadores (Boggino y Rosekrans, 2004)

Por ello Rodríguez y García (1996), señalan que lo importante es que los sujetos de estudio estén relacionados con el contexto físico natural y el fenómeno a estudiar debido a que son ellos los encargados de suministrar la información solicitada para desarrollar la investigación.

Para efectos de la presente investigación los sujetos de estudio fueron los niños y niñas de 4to y 5to grado de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande”, cuyas edades están comprendidas entre los 10 y 11 años, debido a la escasa matrícula de esta escuela pudimos trabajar con el total de la población, esta representa el 100%, siendo de tipo censal, por el hecho de haber trabajado con el total de la población.

Los docentes de educación física también formaran parte de la muestra a quienes se les aplico la técnica de la entrevista; siendo estos solo dos docentes los que laboran en la institución antes mencionada.

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

Las técnicas de recolección de datos son definidas por Sabino (2000) como “cualquier recurso de que se pueda valer el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información” (p.101).

Para esta investigación se utilizó la entrevista. Según Arias (2012) esta técnica esta “basada en un diálogo o conversación ‘cara a cara’, entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida” (p.73).

En este caso, el instrumento que se empleó para recabar los datos de la investigación fue la entrevista estructurada o formal. Para el autor antes mencionado, este instrumento consta de una guía prediseñada que contiene las preguntas que serán formuladas al entrevistado. (ob. cit.)

A los efectos de la presente investigación y en atención a los objetivos específicos planteados, la información recabada por la entrevista y por la aplicación de los test, específicamente test deportivos, para los cuales Hurtado y Toro (1999) dicen: “los test son conjuntos de preguntas o de reactivos que tratan sobre un asunto en particular”.

Dicha entrevista nos arrojó como resultado, las opiniones y puntos de vista en cuanto a la factibilidad de nuestra propuesta en un nivel institucional, económico entre otros.

Técnica de Análisis de la Información

Esta información fue ubicada en matrices elaboradas para el análisis y expresadas en porcentajes mediante el uso de la estadística descriptiva; los mismos serán reportados en cuadros y gráficos; para luego, efectuar la interpretación correspondiente. Seguidamente, se procedió a determinar las conclusiones y recomendaciones que emergen como elementos fundamentales para desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes del 4to y 5to grado de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande”.

ESCENARIO IV

ANÁLISIS DE DIAGNÓSTICO

Construcción del Instrumento

Existen varios documentos que nos permitieron la creación del instrumento propiamente dicho, entre ellos la tabla de especificaciones, su finalidad es trabajar en base a los objetivos de la investigación y encontrar esos puntos clave que nos permitan la creación del instrumento, también tenemos la tabla de definición de variables, que nos permite analizar las variables para extraer de ellas información pertinente y necesaria.

Finalmente construimos como instrumento un guión de entrevista que fue aplicado a los docentes de educación física que trabajan en la U.E.R “Rancho Grande” del municipio Tinaquillo del estado Cojedes. Este guión tiene como finalidad conocer la opinión de los expertos en educación física, sobre la puesta en marcha de un plan de actividades recreativas que permita a los niños y niñas de 4to y 5to grado, mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas.

Presentaremos además los test de aptitud física (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, equilibrio y agilidad), que nos permitirán en primera instancia medir las capacidades físicas de los niños y niñas de la muestra seleccionada.

Validación del Juicio de Experto

Para seleccionar el experto que validó el instrumento, tomamos en cuenta los siguientes criterios:

- 1.- Ser Licenciado (a) en Educación Física Deporte y Recreación.

2.- Tener estudios de post grado o especialización afín a la línea de investigación del trabajo que estamos presentando.

3.- Ser docente con experiencia a nivel de pregrado y universitario con un mínimo de 6 años.

Para validar nuestro instrumento contamos con una Licda. En Educación Física Deporte y Recreación, Mary Carmen Camacho Lobata, con 23 años de experiencia laboral en Liceos y Escuelas del estado Carabobo, docente actual de la Universidad de Carabobo desde hace 6 años, Magister en teoría y metodología del entrenamiento deportivo, actualmente cursando el Doctorado en Ciencias de la Educación en la Universidad de Carabobo; la mencionada docente ha contribuido notablemente en nuestra investigación debido a su experiencia y dominio de la temática; además de haber participado como ponente y facilitadora de varios talleres prácticos y teóricos, a nivel nacional e internacional, que tienen que ver con la temática antes mencionada.

Aplicación del Instrumento

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en la U.E.R. “Rancho Grande” del municipio Tinaquillo donde trabajan los docentes que tienen a su cargo los niños y niñas de 1ro a 6to grado: Licdo. José Calderón y Lcda. Carolina Cabeza; a ellos les aplicamos el guión de entrevista y de acuerdo a las respuestas obtenidas de los mismos elaboramos un cuadro de similitudes y diferencias para diagnosticar la factibilidad de implementar nuestra propuesta.

Por otro lado aplicamos los test de aptitudes físicas, a los niños y niñas en un espacio abierto, ya que la escuela no cuenta con instalaciones e infraestructura apropiada para las actividades de Educación Física, es decir no posee canchas ni ningún otro tipo de instalaciones (solo hay un terreno tipo patio). Cabe destacar que estos test son pruebas estandarizadas, utilizadas para cuantificar los diferentes aspectos del rendimiento físico y/o motor en las edades tempranas (niños y niñas de 10 y 11 años).

Análisis de la Información Recabada

Cuadro 1

Guión de Entrevista

ENTREVISTADOS PREGUNTAS	Licdo. José Calderón	Licda. Carolina Cabeza
1. ¿Cree usted que sea factible utilizar la recreación y el juego como medio para desarrollar las capacidades físicas en los niños y niñas de 4to y 5to grado?	Creo que si se puede utilizar el juego como medio de la Recreación para desarrollar las capacidades de los niños y niñas, además que sería muy motivante para ellos.	Claro que se puede utilizar el juego como elemento de la Recreación, solo hay que escoger cuidadosamente los juegos para que puedan desarrollar las capacidades.
1. ¿Desde el punto de vista institucional será factible utilizar la recreación y el juego como medio para desarrollar las capacidades físicas de los niños y niñas de 4to y 5to grado?	Lo que dificultaría un poco la aplicación de esta propuesta es no contar con instalaciones, material ni espacio suficiente, pero si se puede adaptar a lo que hay; si se podría.	Si se puede aplicar este plan, lo único es que ya ven como esta esta escuela, solo hay un patio, así que insisto que sería importante que los juegos o actividades se adapten al espacio.
2. ¿Desde el punto de vista Económico será factible utilizar la recreación y el juego como medio para desarrollar las capacidades físicas de los niños y niñas de 4to y 5to grado?	Desde este punto de vista es un poco difícil, pero eso sería en el caso que las actividades llevaran el uso de mucho material o gastos que la institución o el docente no pueda cumplir de lo contrario si sería factible.	Si no se requiere de inversiones grandes de dinero, ni de uso de mucho material, creo que es factible su aplicación; lo que pasa es que esta institución no cuenta con muchos recursos y los docentes menos, para eso les recomiendo usar material de provecho en los juegos.

Aplicación de los Test de Aptitud Física

Test de Fuerza

Nombre: Test de salto vertical

Objetivo: Mide la fuerza-explosiva del tren inferior (piernas) en el sentido vertical.

Desarrollo: El alumno se colocará junto a una pared lateralmente, y con las piernas juntas, y señalará en ella su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared, saltará hasta alcanzar el máximo posible.

Normas: Se anotará la diferencia entre ambas medidas. Los saltos se realizarán desde parado. No se permite tomar impulso previo con un pequeño salto ni mover los pies.

Material: Tabla graduada o escala medida en la pared.

Test de Flexibilidad

Nombre: Flexión d tronco hacia adelante

Objetivo: Medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales.

Desarrollo: El niño (a) se coloca en posición sentado con las piernas extendidas y la planta de los pies contra el flexómetro, los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos una sobre la otra. Desde la posición descrita se flexiona el tronco tanto como se pueda buscando con las manos la mayor distancia posible.

Normas: Realizar acondicionamiento previo y acatar las indicaciones del evaluador

Material: Flexómetro o pupitre y cinta métrica

Test de Velocidad

Nombre: Test de los 30 metros lanzados

Objetivo: Mide la velocidad de desplazamiento partiendo de una velocidad inicial.

Desarrollo. La distancia a recorrer es de 50 metros, de los cuales los primeros 20 metros son para desarrollar la velocidad inicial y se cronometran los siguientes 30 metros para su valoración.

Normas: A 20 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado y cuando el que se está evaluando pasa por el lado de él baja el brazo y el cronómetro se pone en marcha, deteniéndose al sobrepasar la línea de llegada.

Material: Cronómetro y terreno liso medido y marcado a 30m y 50 mts.

Test de Resistencia:

Nombre: Test de Cooper

Objetivo: Valora el estado de los sistemas circulatorio y respiratorio frente a esfuerzo aeróbicos y anaeróbicos.

Desarrollo: Los alumnos correrán un tiempo determinado (12 min) y se anotará la distancia recorrida en metros .

Normas: La distancia se puede recorrer a un ritmo libre sobre terreno llano.

Material: Cronómetro y terreno medido.

Test de Equilibrio Estático:

Nombre: La Paloma

Objetivo: Medir el equilibrio estático desde una posición de plancha manteniendo al menos 3 segundos.

Desarrollo: Pararse de pie , inclinando el tronco al frente, con los brazos extendidos a los lados, elevando la otra pierna extendida hacia atrás , hasta que quede paralela al piso, manteniendo la mirada hacia adelante, mantener la posición de 3 a 5 segundos.

Test de Agilidad

Nombre: Test de agilidad 4 x 10 metros.

Objetivo: Medir la Agilidad expresada en tiempo, en una superficie determinada.

Desarrollo: correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se

indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Los test de medición para las capacidades condicionales y coordinativas son pruebas estandarizadas con tablas particulares de evaluación en los diferentes grupos tanto femeninos como masculinos y en las edades comprendidas para la muestra; estas tablas se clasifican según los autores. Sin embargo para aplicar la batería de test para ambas capacidades (coordinativas y condicionales) utilizamos la validación por parte de experto.

Cuadro 2

Resultados del Test Inicial: Alumnos 4to y 5to grado, sección “U”

N	Nombre y Apellido	Edad	Altura	Peso	Fuerza (Cm)	Flexibilidad (Cm)	Velocidad (Seg.)	Resistencia (Mts.)	Equilibrio estático	Agilidad (Seg.)
1	Santelis Yorber	11	1.55	41	28	8	5.21	1.500	3	12
2	López Gabriel	10	1.24	26	25	10	5.20	1.700	2	11.9
3	Pacheco Marlín	10	1.31	25	30	6	5.00	1.500	2	12
4	Arráez Daniel	11	1.39	30	39	6	5.12	1.600	2	11.8
5	Reyes Leonardo	10	1.30	29	55	8	5.03	1.500	3	11.10
6	Sifonte Yhonalbert	11	1.43	43	36	7	5.09	1.500	2	12
7	Dávila Eduardo	10	1.29	25	35	4	4.88	2.200	2	11.13
8	Ochoa Gabriel	10	1.31	25	33	4	5.19	1.700	3	10
9	Montesino Jaiber	10	1.28	25	38	8	4.85	1.700	2	10
10	Dávila Rafael	10	1.23	35	39	8	4.84	1.900	3	12
11	Castillo Jesús	11	1.48	32	38	10	5.12	2.000	3	10
12	Hernández Solcireth	11	1.40	30	25	10	4.72	1.700	3	11
13	Ruiz Fátima	10	1.31	35	20	8	4.78	2.000	3	13
14	Oviedo Liliana	10	1.38	35	26	11	5.00	1.700	2	13
15	Pérez Michell	11	1.39	28	25	9	5.01	1.500	2	11

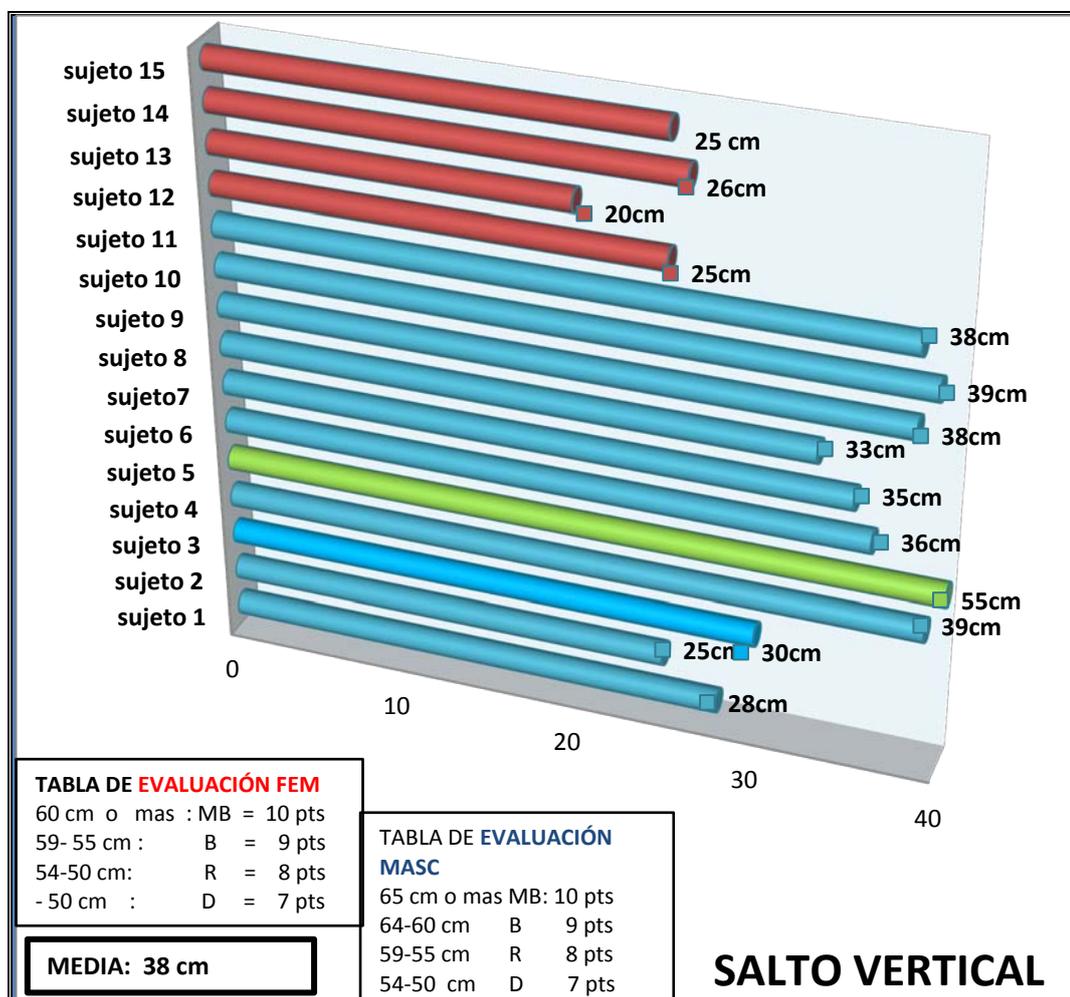


Gráfico 1. Test Salto Vertical. (Litwin y Fernández, 1977)

Se observan los resultados de la aplicación del test de Salto Vertical a los sujetos investigados; en el mismo, los resultados se expresan en cm; donde el sujeto 5 (resaltado en color verde); obtiene la máxima puntuación dentro de la muestra con 55 centímetros (cm), esto representa una calificación de 8 puntos en la escala de evaluación establecida para estas pruebas; esta puntuación se lee como **REGULAR** para la tabla de los varones; en el caso de las hembras todas están en el rango de 7, esto se lee como **DEFICIENTES** de manera general y tomando en cuenta la media del grupo, que es de 38 cm; podemos decir que todos los sujetos (100%) están en el rango de 7 puntos, es decir **DEFICIENTES** para la prueba de salto vertical.

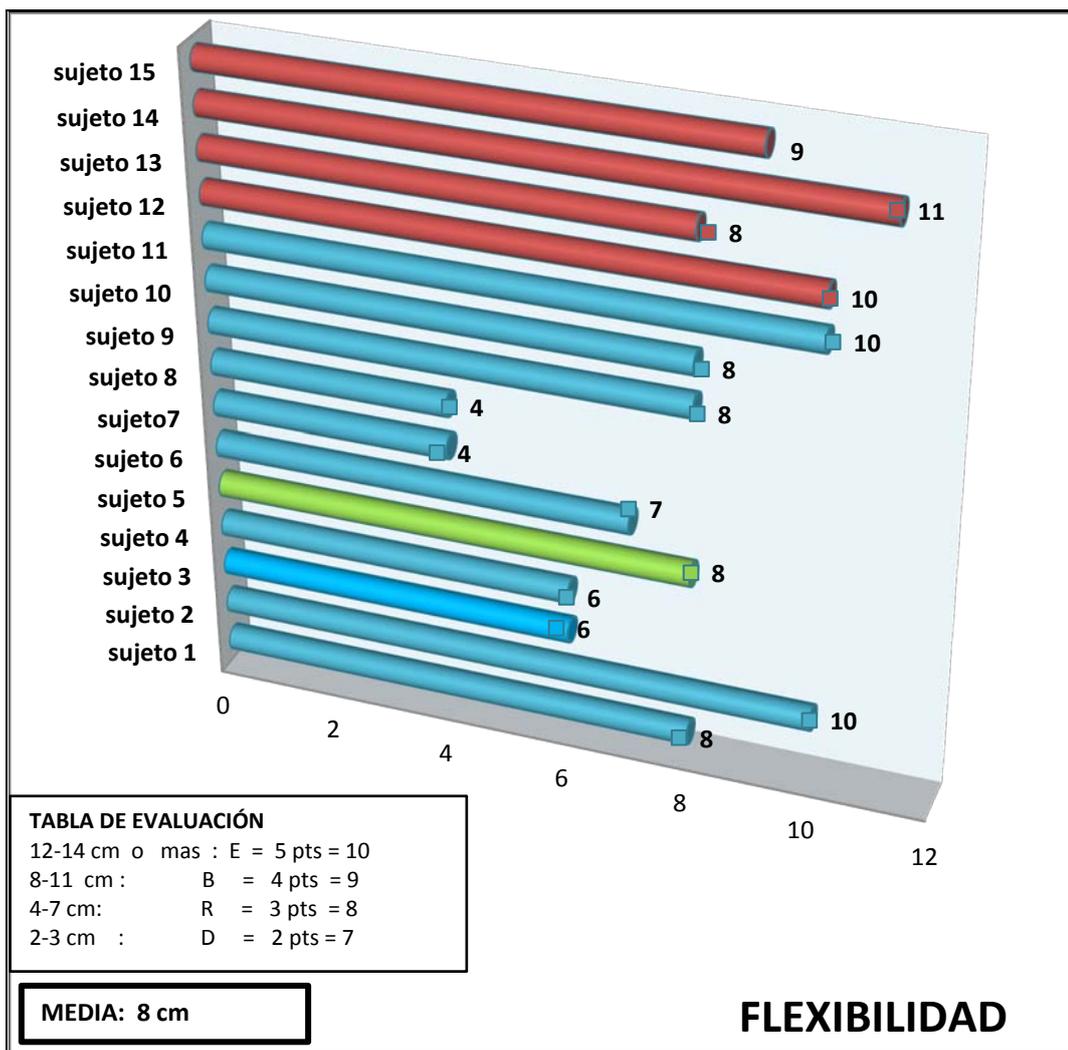


Gráfico 2. Test de Flexibilidad. (Litwin y Fernández, 1977)

Se observan los resultados de la aplicación del test de Flexibilidad a los sujetos investigados; en el mismo, los resultados se expresan en cm; donde el sujeto 14 (resaltado en color rojo por ser hembra); obtiene 11 centímetros (cm), esto representa una calificación de 4 puntos en la escala de evaluación establecida para estas pruebas; esta puntuación se lee como **BUENA**; siendo la más alta de todo el grupo, el resto de las hembras están en el rango de 4, **BUENA**, 5 varones con puntuación de 3 **REGULAR** y 6 varones con puntuación de 4 **BUENA** de manera general y tomando en cuenta la media del grupo, que es de 8 cm; podemos decir que todos los sujetos (100%) están en el rango de 4 puntos, es decir **BUENA** para la prueba de Flexibilidad, pensamos que para estas edades deberían haber más resultados de excelente, ya que no ha pasado la fase sensible para su óptimo desarrollo.

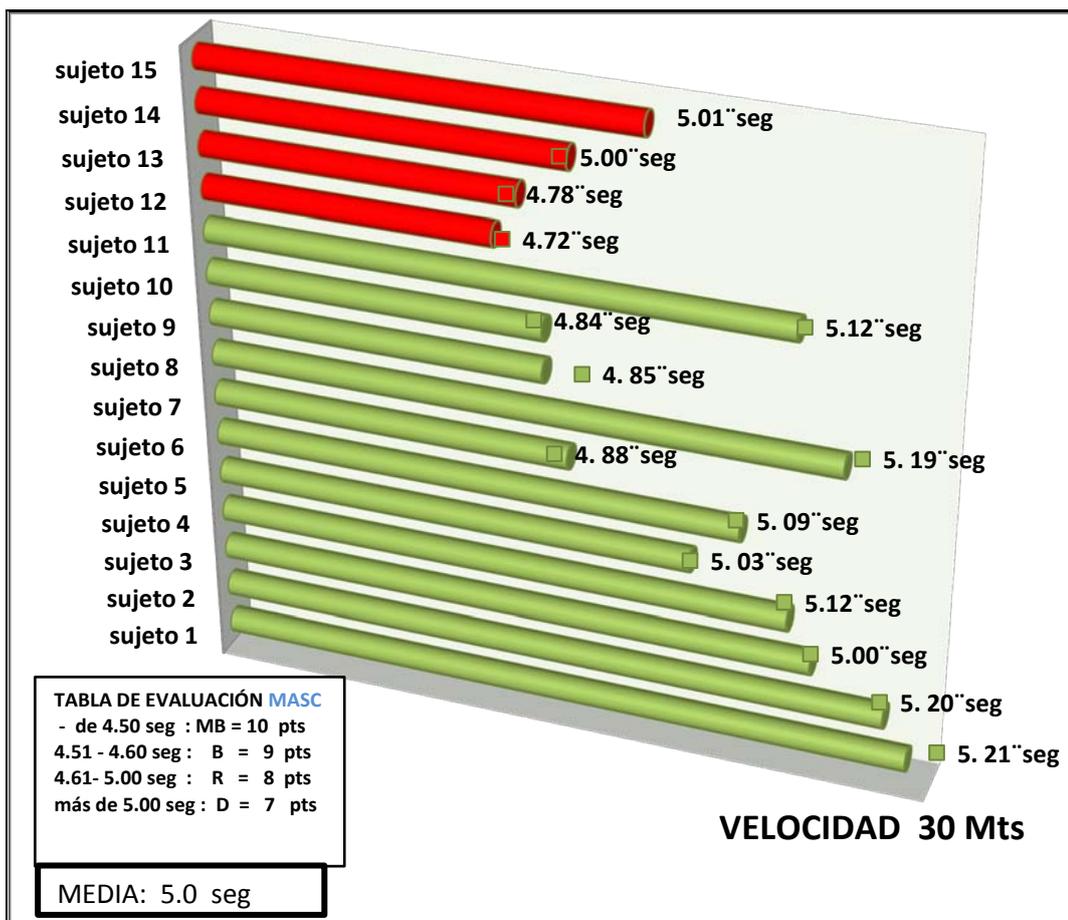


Gráfico 3. Test de Velocidad. (Litwin y Fernández, 1977)

Se observan los resultados de la aplicación del test de Velocidad 30 Metros a los sujetos investigados; en el mismo los resultados se expresan en segundos("); donde los sujetos 12 y 13 (resaltados en color rojo por ser hembras) obtienen la máxima puntuación dentro de la muestra con 4'72" y 4'78", esto representa una calificación de 8 puntos en la escala de evaluación establecida para estas pruebas; esta puntuación se lee como: **REGULAR**; el resto de los evaluados varones y hembras siguen en el rango de **REGULAR Y DEFICIENTES** de manera general y tomando en cuenta la media del grupo, que es de 5. 0" ; podemos decir que todos los sujetos (100%) están en el rango de 8 puntos, es decir **REGULARES** para la prueba de Velocidad 30 Mts.

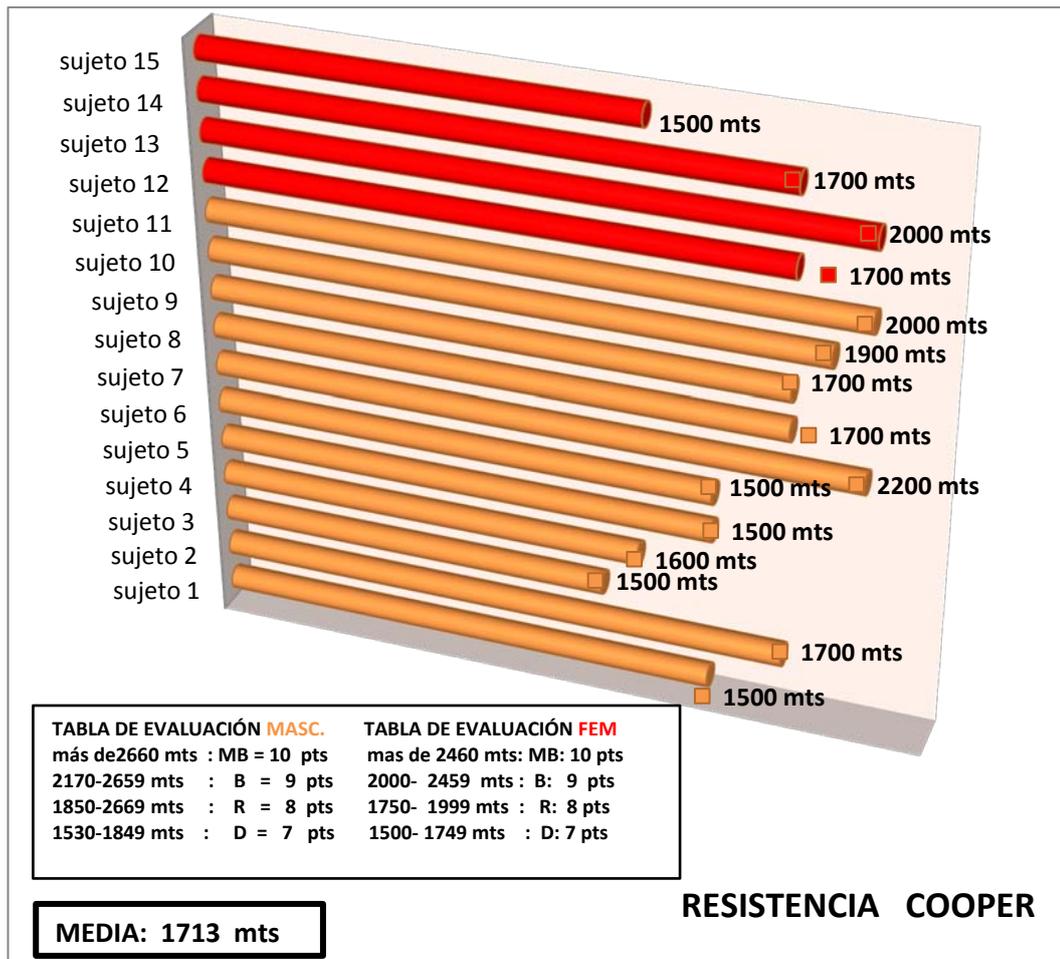


Gráfico 4. Test de Resistencia Aeróbica. (Litwin y Fernández, 1977)

Se observan los resultados de la aplicación del test de Resistencia Cooper , a los sujetos investigados; en el mismo, los resultados se expresan en Metros (mts.); donde los sujetos 7,11 y 13 obtienen la máxima puntuación dentro de la muestra , esto representa una calificación de 9 puntos en la escala de evaluación establecida para estas pruebas; esta puntuación se lee como: **BIEN** ; estos sujetos representan un mínimo de la muestra(20%) ; de manera general y tomando en cuenta la media del grupo, que es de 1713 mts ; podemos decir que la gran mayoría de los sujetos (80%) están en el rango de 7 puntos, es decir **DEFICIENTE** para la prueba de Resistencia Cooper.

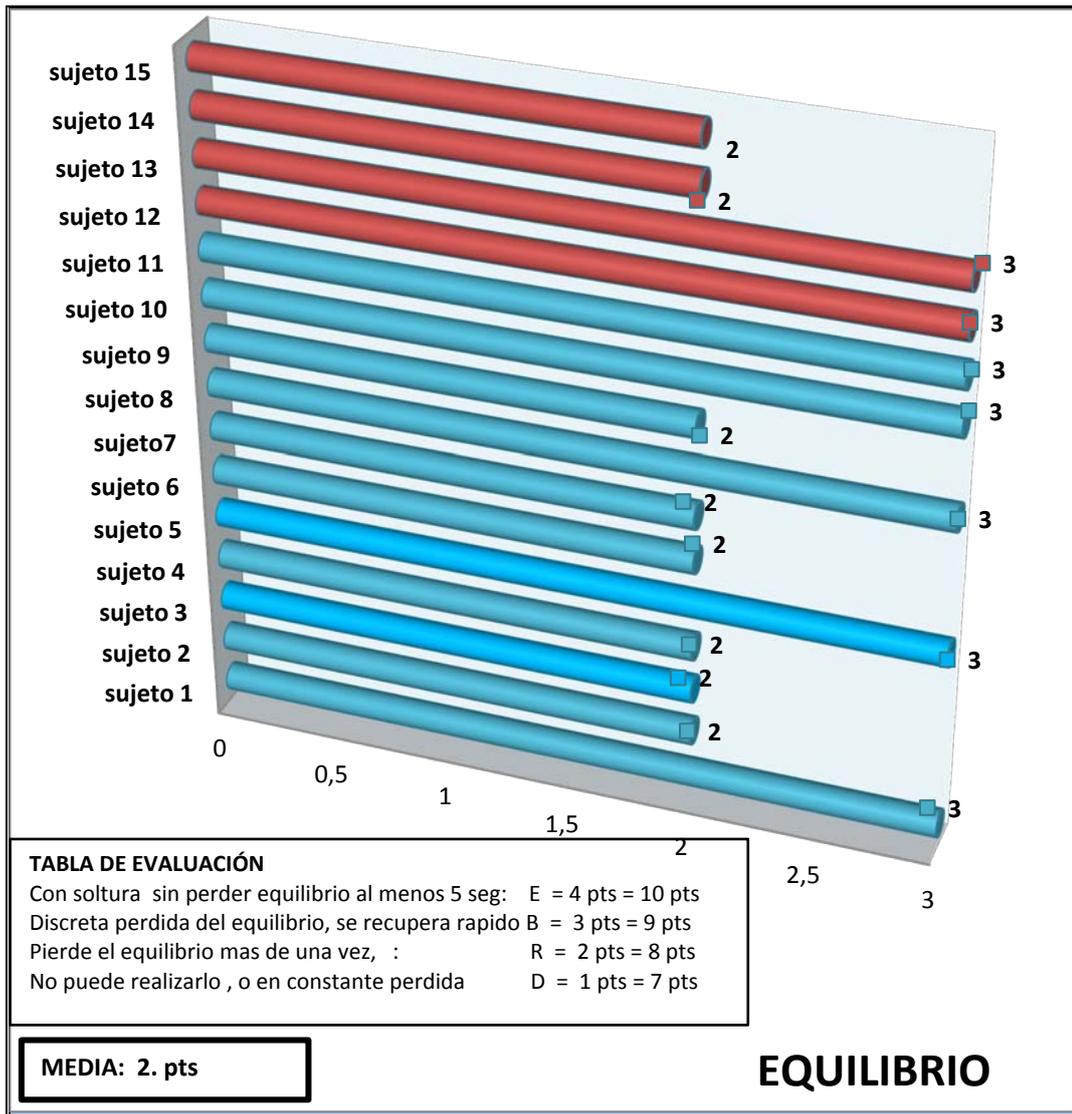


Gráfico 5 Test de Equilibrio. (Litwin y Fernández, 1977)

Se observan los resultados de la aplicación del test de Equilibrio, a los sujetos investigados; en el mismo, los resultados se expresan en puntos; donde un total de 8 sujetos obtienen la puntuación 2 es decir: **REGULAR** dentro de la muestra esto representa la mayoría de los sujetos (53.3%); y el resto, 7 sujetos obtienen la puntuación de 3, es decir: **BIEN**; estos sujetos representan un (47,7%) de la muestra; de manera general y tomando en cuenta la media del grupo, que es de 2 puntos; podemos decir que la gran mayoría de los sujetos (100%) están en el rango de **REGULAR** para la prueba Equilibrio.

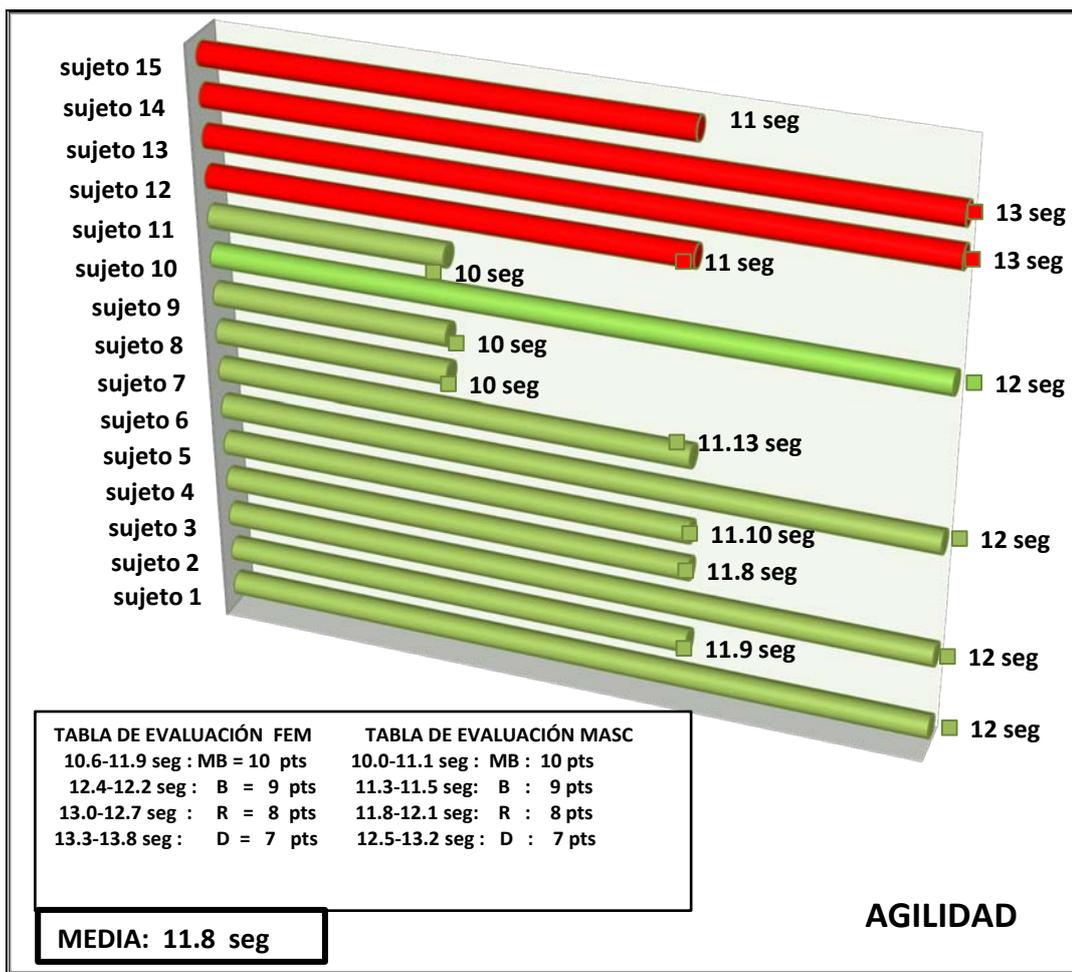


Gráfico 6. Test de Agilidad. (Litwin y Fernández, 1977)

Se observan los resultados de la aplicación del test de Agilidad 40 x 10 Metros a los sujetos investigados; en el mismo los resultados se expresan en segundos("); donde los sujetos 8, 9 y 11 (Varones y resaltados en color verde), obtienen la máxima puntuación dentro de la muestra con una puntuación de **MUY BIEN**, esto representa una calificación de 10 puntos en la escala de evaluación establecida para estas pruebas; pero solo representan un bajo porcentaje (20%); luego 8 Varones en el rango de **REGULAR** el resto de los evaluados: 2 hembras en el rango de **MUY BIEN** , y 2 en el rango de **DEFICIENTES** de manera general y tomando en cuenta la media del grupo, que es de 11,8 segundos ; podemos decir que todos los sujetos (100%) están en el rango de 8 puntos, es decir **REGULARES** para la prueba de Agilidad de 40 x 10 m

A manera de conclusión y haciendo un resumen de la batería de pruebas aplicadas a los sujetos investigados, podemos decir lo siguiente:

Prueba de Salto Vertical: DEFICIENTES

Prueba de Flexibilidad: BUENA

Prueba de Velocidad: REGULAR

Prueba de Resistencia: DEFICIENTE

Prueba de Equilibrio: REGULAR

Prueba de Agilidad: REGULAR.

Cuadro 3

Tabla de Puntuaciones del Test Inicial

N	Grado: 4to y 5to Sección: U Nombre y Apellido	Edad	Altura	Peso	Fuerza (Pts.)	Flexibilidad (Pts.)	Velocidad (Pts.)	Resistencia (Pts.)	Equilibrio estático (Pts.)	Agilidad (Pts.)	Puntuación Total
1	Santelis Yorber	11	1.55	41	7	9	7	7	9	7	55
2	López Gabriel	10	1.24	26	7	9	7	7	8	8	54
3	Pacheco Marlín	10	1.31	25	7	8	7	7	8	7	49
4	Arráez Daniel	11	1.39	30	7	8	7	7	8	8	50
5	Reyes Leonardo	10	1.30	29	8	9	7	7	9	8	57
6	Sifonte Yhonalbert	11	1.43	43	7	8	7	7	8	7	49
7	Dávila Eduardo	10	1.29	25	7	8	8	8	8	8	52
8	Ochoa Gabriel	10	1.31	25	7	8	7	7	9	10	54
9	Montesino Jaiber	10	1.28	25	7	9	8	7	8	10	55
10	Dávila Rafael	10	1.23	35	7	9	8	7	9	7	54
11	Castillo Jesús	11	1.48	32	7	9	7	8	9	10	55
12	Hernández Solcireth	11	1.40	30	7	9	7	7	9	10	56
13	Ruiz Fátima	10	1.31	35	7	9	7	8	9	8	57
14	Oviedo Liliana	10	1.38	35	7	9	7	7	8	8	54
15	Pérez Michell	11	1.39	28	7	9	7	7	8	10	54

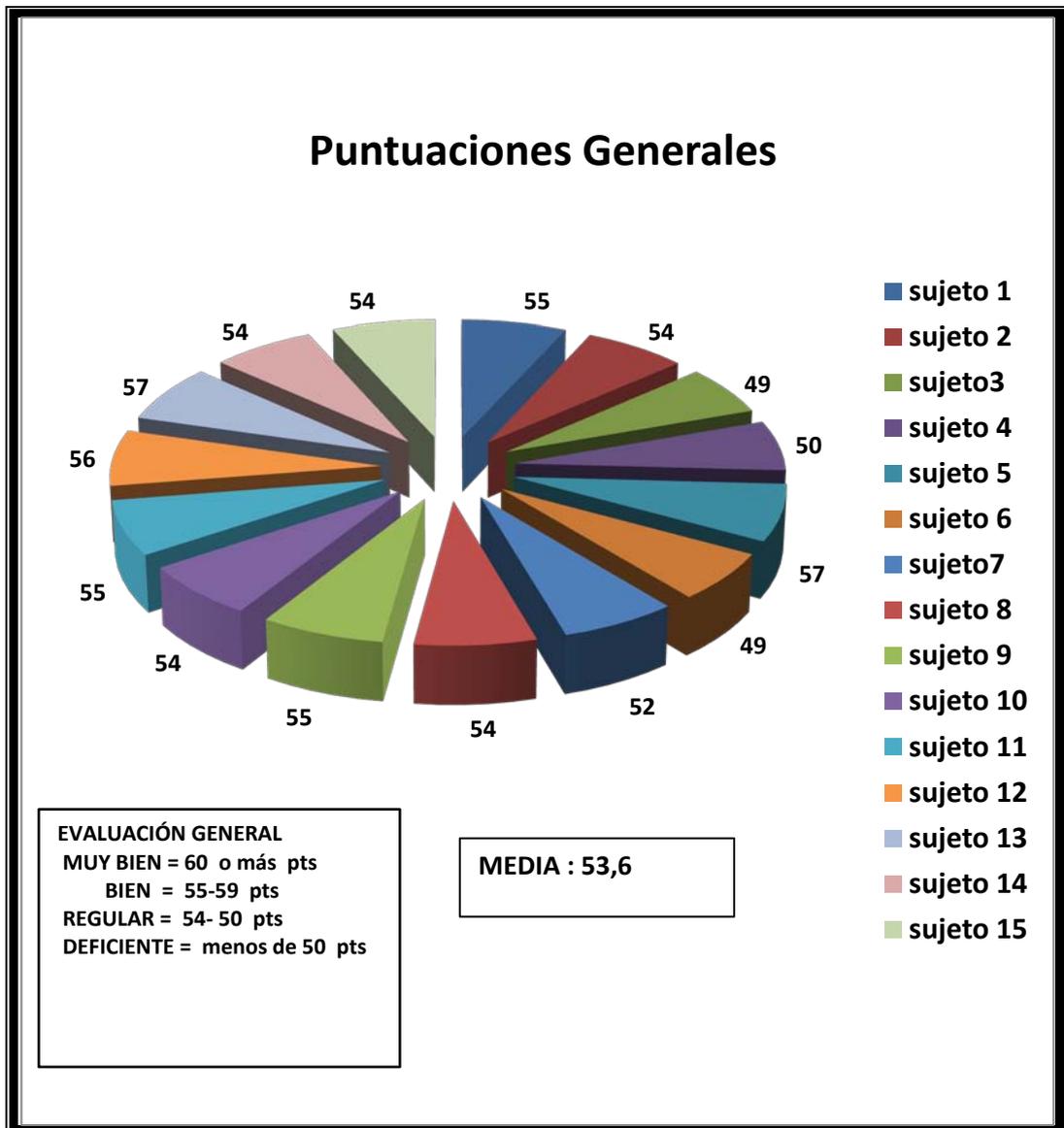


Gráfico 7. Puntuaciones Generales del Test Inicial

Se observan las puntuaciones generales de los test aplicados a los sujetos investigados; es decir la sumatoria de todas las pruebas para cada sujeto; en el mismo los resultados se expresan en puntos, obteniendo la máxima los sujetos 5, 12 y 13 con una puntuación de 57 y 56 puntos; además tres sujetos 1, 9 y 11 con una puntuación de 55, esto representa una calificación de **BIEN**; el resto de los sujetos están en los rangos de **REGULARES** y **DEFICIENTES**; tomando en cuenta la media del grupo: 53,6; podemos decir que la mayoría de los sujetos evaluados, están en el rango de **REGULARES**.

De acuerdo a los resultados, que los niños y niñas de la U.E.R. “Rancho Grande” obtuvieron en los diferentes test, podemos afirmar que aun sus capacidades condicionales y coordinativas no están totalmente potenciadas para la edad (10 y 11 años); por lo que nos vemos en la necesidad de realizar una propuesta de actividades recreativas basadas en el juego como medio y como método de la educación física; para así mejorar, potenciar y desarrollar estas capacidades de la manera más amena; además este desarrollo permitirá que los niños y niñas antes mencionados se inicien en los deportes colectivos haciendo transferencia positiva y logrando las destrezas deportivas en el menor tiempo.

ESCENARIO V

DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN

Ya examinados los resultados de las pruebas diagnósticas, en este espacio se indicara la estructura de la planificación de cada una de las acciones a realizar, también se presentara el plan de acción que permitirá a los autores proporcionar respuesta a la problemática encontrada en el grupo de estudio y planificar las actividades de acuerdo al nivel del problema encontrado, para esto se necesita una respuesta inmediata que se abordara por medio de actividades donde los estudiantes podrán mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas en los deportes colectivos.

Justificación

Resulta significativo destacar la importancia del presente diseño del plan de acción enmarcado en la realización de actividades recreativas, ya que se tiene como finalidad proporcionar herramientas que sirvan como estrategias para mejorar las capacidades condicionales y coordinativas; y así poder aprovechar dichas capacidades de una forma correcta y efectiva en la ejecución de los diferentes deportes colectivos.

Además de proporcionar beneficios a los estudiantes de 4to y 5to grado, dicho plan de acción servirá a toda la comunidad estudiantil y alrededores de la institución como una manera de entretenimiento y diversión por medio de las diferentes actividades recreativas.

Ubicación de la Temática Contextual

Para Martínez (1999), el plan de acción es aquel donde se detallan las metas y objetivos del programa así como sus actualidades que se desarrollan para lograrlo. El plan de acción cubre generalmente un periodo de un año, determina

cual es la persona o personas responsables de la ejecución de cada actividad, e indica cómo se debe concluir cada una de estas y cuáles deben ser los recursos requeridos.

En cuanto a la presente investigación el plan de acción será ejecutado en la comunidad estudiantil del 4to y 5to grado de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” en donde se realizaron los estudios correspondientes, arrojando resultados no favorable los cuales deben ser tratados lo antes posibles para así solucionar la problemática existente teniendo como finalidad la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas en los niños (as) antes mencionados. Dicho plan será ejecutado en seis (6) semanas, las cuales comenzaran a partir 05 de junio del 2014 hasta el 10 de julio 2014.

Bases Legales

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), en su artículo (Art.) 111 contempla:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva... La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada... La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan... desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

La Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) establece en su Art. 8:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas... favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar... el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de drogas, la violencia social y la delincuencia.

La Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente (1998) en su Art. 63 contempla “todos los niños (as) tienen derecho al descanso, recreación,

esparcimiento, deporte y juego”. Así mismo en dicho artículo en su párrafo segundo “el Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños y adolescentes...”

Fases del Plan de Acción

Diseño del Plan de Acción

El presente plan de acción trata de mejorar y desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas de los estudiantes de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande”, el cual tiene como objetivo poner en marcha las diferentes actividades diseñadas para alcanzar dicho objetivo.

En este sentido, se procede a utilizar para el diseño del ya mencionado plan de acción el modelo de Díaz (2011), quien explica que el proceso de investigación se recrea en un modelo básico que se sintetiza en cuatro momentos: diagnóstico, planificación, implementación y valoración.

Cuadro 4

Fases del Diseño

Fases	Actividades	Justificación
Diagnóstico	Aplicación de una encuesta y un test.	Debido a la necesidad que arrojo el resultado del instrumento aplicado se pudo apreciar que es necesario realizar un plan de actividades recreativas para solventar la problemática encontrada.
Planificación	Ubicar dentro del tiempo y el espacio todas las sesiones.	Esta permitirá tener de manera sistematizada y organizada la ejecución de todas las sesiones que se ejecutaran.
Implementación	Se aplicaran las sesiones ya planificadas.	Permitirá observar las vivencias experimentadas por los participantes en el desarrollo de las actividades.
Valoración	Evaluar el desempeño de las actividades ejecutadas. Comprobar el avance de plan.	Permite destacar el desempeño y conocer los avances obtenidos en las actividades recreativas.

Implementación y Evaluación del Plan de Acción

Este apartado tiene como finalidad dar a conocer el plan de acción, desde su preparación hasta los resultados finales del mismo, los cuales fueron realmente esperados en vista de que se logró el objetivo planteado para este y el impacto que se desea obtener con la ejecución de dicho plan, el cual fue ejecutado a los estudiantes de 4to y 5to grado de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande”, con el fin de brindarles a través de actividades recreativas herramientas para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas .

Para dicho plan se ejecutaran seis (6) sesiones las cuales comenzaran a partir 05 de junio hasta el 10 de julio 2014.

Cuadro 5

Implementación y Evaluación del Plan de Acción

1era Sesión	Grado: 4to y 5to Sección: "U"	Minutos de Clase: 90'	Fecha: 05- 06- 2014	
Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
- Desarrollar la velocidad, la agilidad, la fuerza y flexibilidad a través de diversas situaciones lúdicas.	<p>- Se pasara la asistencia.</p> <p>- Después se realizara una actividad rompe hielo llamada (las palmadas).</p> <p>- Luego se les dará una breve explicación sobre el contenido que se desarrollara durante la sesión.</p>	<p>- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular.</p> <p>- Luego se realizara un juego llamado "Relevo de Cuerdas" el cual consistirá en formar grupos de 5 alumnos cada uno de ellos con una cuerda. Realizaran un recorrido y deberán volver para dar el relevo al compañero. Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazar uno sin saltar con la cuerda.</p> <p>- Después se ejecutara un juego llamado "Espalda contra espalda" en el cual todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.</p> <p>- Al finalizar la</p>	<p>- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas.</p> <p>- Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Docentes - Estudiantes <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerdas - Silbato - Cronometro.

		actividad antes mencionada se realizara un juego llamado "Romper el cerco" en el cual los participantes forman un circulo y se toman de las manos fuertemente. A la señal, todos los jugadores se desplazan hacia atrás, provocando mucha tracción; quien no la aguante y permita que el círculo se rompa queda eliminado.		
--	--	--	--	--

2da Sesión	Grado: 4to y 5to Sección: "U"	Minutos de Clase: 90'	Fecha: 12- 06- 2014	
Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
- Mejorar la velocidad, la resistencia y la flexibilidad a través de diversas situaciones lúdicas.	- Se pasara la asistencia. - Luego se les dará una breve explicación sobre el contenido que se desarrollara durante la sesión.	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado "el Ladrón" en el cual un alumno hace de ladrón y roba la pelota a otro compañero. El resto de los estudiantes lo persiguen. El primero que lo toque y le quite la pelota hará de ladrón y todos lo perseguirán. Basta con tocar el objeto para que el ladrón lo suelte. - Después se hará un juego llamado "Carrera de Serpientes" el cual consiste en formar grupos de 5 alumnos que se colocaran en columnas, sujetados por los hombros y detrás de la línea de la línea de salida. A la señal salen en carrera hacia la meta. Gana el equipo que antes llegue sin romper la formación, si se separan deberán volver a la salida y comenzar de nuevo. - Al finalizar la actividad antes mencionada se realizara un juego llamado "Quema Quema" en el cual	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Humanos: - Docentes - Estudiantes Materiales: - Pelota - Hojas de periódico - Silbato - Cronometro.

		<p>los participantes cada uno con un buen numero de hojas de periódico, se ubican en fila detrás de una línea de partida. A la señal, los jugadores se desplazan hasta el sitio de llegada, teniendo en cuenta que los pies no pueden tocar directamente el suelo, para lo que se sirven de las hojas de periódico: primero colocan la hoja en el suelo lo más lejos posible para así lograr ampliar los pasos y luego pisan sobre ella. El jugador que primero realice el recorrido es el vencedor.</p>		
--	--	--	--	--

3era Sesión	Grado: 4to y 5to Sección: "U"	Minutos de Clase: 90'	Fecha: 19-06-2014	
Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
- Desarrollar la agilidad, fuerza y equilibrio a través de diversas situaciones lúdicas.	- Se pasara la asistencia. - Luego se les dará una breve explicación sobre el contenido que se desarrollara durante la sesión.	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado el "Baile Loco" el cual consistirá en formar un círculo agarrados de las manos y tratar de pisar a un compañero que no sea el que tiene al lado. Durante el juego no deberán soltarse de las manos, ni pisar al compañero que se tiene al lado. - Después se realizara un juego llamado el "Guardián de la Torre" en el cual un niño se apoya con un pie sobre un taco de madera, mientras que su compañero se sitúa cerca de él esperando que pierda el equilibrio y haga contacto con el suelo para ocupar su lugar encima del taco. El niño que está cerca del "guardián" no puede hacer contacto físico con él, simplemente puede hacer gestos y sonidos para hacer que pierda el equilibrio. - Posteriormente se realizara un juego llamado "Derribar el	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Humanos: - Docentes - Estudiantes Materiales: - Taco de madera - Silbato - Cronometro.

		Muro” en el cual los estudiantes se alinean en una fila frente a un muro. A la señal, todos intentan derribar el muro, según la indicación del docente. Por ejemplo: con las manos, con la espalda, con un pie, etc.		
--	--	--	--	--

4ta Sesión	Grado: 4to y 5to Sección: "U"	Minutos de Clase: 90'	Fecha: 26-06-2014	
Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
- Mejorar la resistencia, equilibrio y flexibilidad a través de diversas situaciones lúdicas.	- Se pasara la asistencia. - Luego se les dará una breve explicación sobre el contenido que se desarrollara durante la sesión.	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado "Pelea de Caballos" en el cual los jugadores se montan a caballo del compañero y deben intentar quitar el máximo número de cintas a los contrarios, cada vez que una pareja pierda una cinta queda eliminada. Las parejas deberán estar situadas por todo el espacio, con una cinta sujeta al pantalón. - Luego se realizara un juego llamado el "Gato acrobático" en el cual partiendo de la posición inicial de cuatro puntos, los niños deben apoyarse sobre dos puntos, por ejemplo: apoyo en una mano y una rodilla, una mano y un pie, etc. - Posteriormente se ejecutara un juego llamado "la tracción de los cuerpos" en el cual los estudiantes por parejas estarán sentados en el piso con las piernas separadas tomados de las manos. En el	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Humanos: - Docentes - Estudiantes Materiales: - Cintas de Colores - Silbato - Cronometro.

		<p>piso habrá una marca a la cual cada pareja deberá llegar, halándose uno del otro sin flexionar rodillas, y deberá tocar con la cabeza dicha marca. La pareja que logre tocar la marca será la ganadora.</p>		
--	--	--	--	--

5ta Sesión	Grado: 4to y 5to Sección: "U"	Minutos de Clase: 90'	Fecha: 03-06-2014	
Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
- Desarrollar la velocidad, equilibrio y la flexibilidad a través de diversas situaciones lúdicas.	- Se pasara la asistencia. - Luego se les dará una breve explicación sobre el contenido que se desarrollara durante la sesión.	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado la "estatua" los alumnos deberán moverse por todo el espacio al ritmo de la música. En el instante en que la música deje de sonar, los niños permanecen inmóviles, cual una estatua, adoptando la postura que tenían justo antes de parar de sonar la música. - Luego se ejecutara un juego llamado "Los Misiles" en el cual se formaran grupos de 5 alumnos numerados y colocados detrás de una línea de salida. Cuando se dice uno de los números, el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea final o de llegada. Obtiene punto el equipo cuyo miembro llegue primero a la línea. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos. - Posteriormente se realizara un juego llamado "Los Puente del gusanito" en el	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Humanos: - Docentes - Estudiantes Materiales: - Sonido - Silbato - Cronometro.

		<p>cual se formaran 2 grupos de 7 participantes, cada grupo deberá tener un gusano el cual pasara por debajo de sus compañeros los cuales estarán en forma de puente uno detrás del otro y no deberán caerse. Cuando el gusano pase todos los puentes, este se colocara en forma de puente y el primero de la columna será el gusano así sucesivamente.</p>		
--	--	---	--	--

6ta Sesión	Grado: 4to y 5to Sección: "U"	Minutos de Clase: 90'	Fecha: 10-07-2014	
Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
- Mejorar la fuerza, agilidad y la flexibilidad a través de diversas situaciones lúdicas.	- Se pasara la asistencia. - Luego se les dará una breve explicación sobre el contenido que se desarrollara durante la sesión.	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado "Balón- Tiro Circular" el cual consistirá en formar un círculo para pasar el balón al compañero de al lado y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos, el guardián intentará impedirlo. El que no consiga derribar un cono cambia su papel con el guardián. En el centro se colocan los conos y un guardián. - Después se realizara un juego llamado "Los Camioneros" en el cual cada pareja con un compañero sentado encima de sus brazos y detrás de la línea de salida. A la señal, cada grupo debe transportar su carga, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver al punto de salida. - Por último se realizara un juego	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Humanos: - Docentes - Estudiantes Materiales: - Conos - Cartón con círculo de colores. - Silbato - Cronometro.

		<p>llamado “Toca los círculos de colores” en el cual los estudiantes por parejas se coloran encima de un cartón marcado con círculos de colores. A la señal del docente la pareja deberá colocar por ejemplo: mano derecha en círculo azul y pie izquierdo en círculo rojo etc. El participante que no toque el color correspondiente o se caiga perderá.</p>		
--	--	---	--	--

CONCLUSIONES

En la presente investigación; plan de actividades recreativas para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los niños de 4to y 5to año de la U.E.R. “Rancho Grande”; además de realizar la aplicación de los instrumentos que nos permitieron la recolección de datos, para determinar el diagnóstico que nos dice la necesidad de mejorar y desarrollar las capacidades físicas de los mencionados niños (as); nos planteamos una serie de objetivos específicos que guiaron el estudio y a su vez nos permitieron llegar a las siguientes conclusiones:

1. A partir de la aplicación de los instrumentos: guión de entrevista y test de aptitud física inicial; se determinó que los niños de la U.E.R. “Rancho Grande”; puntualmente del 4to y 5to grado de primaria, presentaban deficiencias en las Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas, las cuales son esenciales para que el niño (a) pueda hacer una iniciación en los deportes colectivos de manera adecuada, además de mejorar sus habilidades y destrezas; Luego de aplicado el Test Inicial un alto porcentaje de niños (as) se encuentran con deficiencias , según la escala de evaluación para cada prueba. Por lo tanto se constata que esta deficiencia está presente; de seguir sin mejorar, la iniciación de los niños en los deportes colectivos puede verse afectada, ya que no habrá un desarrollo de las habilidades motrices y las destrezas especiales para los deportes.
2. Luego de aplicar el instrumento, Guión de Entrevista a los docentes que laboran en la U.E.R. “Rancho Grande” del municipio Tinaquillo, llegamos a la conclusión que estos ven factible y viable la aplicación del plan de Actividades Recreativas, basadas en el juego como principal medio; por considerarlo novedoso, motivador para estas edades y que bien aplicado daría excelentes resultados, a pesar de manifestar que se pueden presentar ciertas dificultades o limitaciones, que tienen que ver con el recurso material y con la infraestructura del plantel; sin embargo si se solventan estas dificultades, ellos ven muy viable la aplicación del plan antes referido.

3. El diagnóstico que permitió constatar la problemática existente, así como determinar la factibilidad del proyecto, nos llevaron a realizar el diseño del plan operativo, así como las estrategias que se utilizaron, para la aplicación en la práctica de nuestra propuesta, verificando la alta motivación y disposición de los niños (as) en las diferentes actividades. Lo anterior nos permitió constatar además que con las actividades basadas en los juegos escogidos especialmente podemos desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas de una manera amena y divertida, donde el niño(a) trabaja a gusto y feliz, muy motivado; observando también que se pasaba el tiempo de la clase y el niño quería continuar en los juegos.
4. Los juegos utilizados en las diferentes sesiones fueron escogidos debido a un objetivo que persigue cada cual, como lo es el desarrollo de las diferentes capacidades, trabajadas de maneras individuales y abordadas por uno o más juegos, según fuera el caso.
5. Cuando analizamos los resultados generales del Test Inicial, (gráfico 7), donde solo seis niños (as) obtienen la puntuación de Bien y la mayoría de los niños (as) están en los rangos de regular y deficientes, y haciendo la comparación con el test final (ver Anexo E) donde de 6 niños en el rango de Bien pasaron a 10; es decir 4 niños regulares aumentaron sus puntos, por otra parte 2 niños (as) deficientes pasaron al rango de regulares y los tres niños restantes se mantuvieron en su rango inicial: regulares, aunque aumentaron sus puntuaciones generales. Esto nos da un total de 10 niños(as) en el rango de BIEN y 5 en el de REGULAR. Creemos que a pesar de no contar con tanto tiempo para la aplicación del plan, los resultados son significativos; si se aplica durante todo el año escolar como parte de las sesiones de clase, podríamos ver niños en los rangos de MUY BIEN, que sería lo ideal.

RECOMENDACIONES

Luego de haber elaborado las conclusiones del plan de acción, los investigadores de la presente investigación recomiendan lo siguiente:

A la Escuela: Que se sigan ejecutando continuamente actividades recreativas como parte de las sesiones de clase, y que no solo se realicen en los grados que aquí se mencionan sino en todos, de 1er a 6to grado (adecuadas a cada nivel).

Al Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación: Facilitar los resultados del presente trabajo a los estudiantes de la mención de educación física, para que estos sean utilizados como antecedentes a futuras investigaciones.

A los profesores de Educación Física y Deporte: Que apliquen actividades recreativas, ya que éstas además de ser parte de la sesión de clase, sirven para desarrollar las diferentes capacidades físicas en los estudiantes de una forma divertida.

A los estudiantes de Educación Física, Deporte y Recreación: Realizar sus investigaciones con respeto y acatando las normas de cada institución donde estas sean efectuadas, así como aplicar actividades que sean acordes a la edad y nivel del niño (a) con que se esté trabajando, para respetar su desarrollo biológico y psicológico.

REFERENCIAS

- Acosta Bautista, L. (2010). La Recreación: una estrategia para el aprendizaje. Universidad Experimental Rafael María Baralt.
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducido a la Metodología científica. 6ª edición. Caracas: Editorial Episteme.
- Arnal, J. (1992). Investigación educativa. Fundamentos y metodología. Barcelona España: Labor.
- Balestrini, M. (2006). Como se elabora el proyecto de investigación. Consultores Asociados. Caracas.
- Belisario, D. (2008). La Lúdica. España Alianza.
- Camacho, A. y Lesmes, J. (2013). Actividades Deportivas y Recreativas para el desarrollo de conductas positivas dirigido a los niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo social. Tesis de Grado no publicada. UC-Bárbula.
- Campos, A. y Espinoza, H. (s.f.). La investigación acción participativa. Venezuela: Universidad de Carabobo.
- Campos, C. y Lugo, M. (2012). Recreación como medio alternativo para promover el desarrollo de la psicomotricidad.
- Castejón F., J. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. Buenos Aires.
- Castro, L. (1995). La flexibilidad como capacidad físico motriz del hombre. [Libro en Línea]. Disponible: www.eldeporte.com/ed.com. Consulta Mayo de 2014.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial N° 5453. (Extraordinaria). Caracas, Venezuela.
- Cuenca, M. (1999). *Investigaciones sobre el ocio*. Universidad de Deusto. Facultad de educación. España.
- Currículo Nacional Bolivariano (2007). *Diseño curricular del sistema educativo bolivariano*. Caracas: CENAMEC.
- Díaz, L. (2011). *Visión investigativa en ciencias de la salud*. Valencia: IPAPEDI.
- Diccionario Enciclopédico Trilingüe (2003). Significado de la palabra recreación (2da ed.). Editorial Edicol.
- Fernández, C. (1995). *La recreación como alternativa educativa*. [Artículo en línea]. Disponible en: www.efdeportes.com. [Consulta Diciembre 2013].

- González A., J. (2012). *Estrategias Didácticas basadas en Habilidades Motoras y Recreativas para la estimulación del aprendizaje en los niños y niñas de Educación Inicial*. Tesis de Grado no publicada. UC-Bárbula.
- González Badillo, J. (1995). Programación del entrenamiento de la fuerza. Inde, Barcelona.
- Gurkov, D. (1983). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Bogotá: Coldeportes.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños y jóvenes. Barcelona: Martínez Roca.
- Hurtado y Toro (1999). Paradigmas y *Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio*. Tercera Edición.
- Ibáñez Riestra, A. (2003). *Ejercicios de Flexibilidad*. Editorial Paidotribo. Barcelona España.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela 39.741. (Extraordinaria). Agosto 2011.
- Ley Orgánica de Educación. (2009). Gaceta Oficial N° 5.929. (Extraordinaria). Caracas, Venezuela.
- Ley Orgánica de Protección del Niño, Niña y Adolescente (1998). Gaceta Oficial N° 5.266. (Extraordinaria). Octubre 02.
- Litwin, J. y Fernández, G. (1977). Medidas, Evaluación y Estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte. Editorial Stadium. Buenos Aires.
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Manzano, N. (1998). *Construcción conjunta de significados y compartidos: aproximación al estudio de la influencia educativa en un programa de recreación dirigida. Tesis de Magíster no publicada. Universidad Javeriana. Facultad de Humanidades*. Cali.
- Martínez, M. (2004). Ciencia y arte en la metodología cualitativa. México: Trillas.
- Piaget, J. (1990). *La formación del símbolo en el niño*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- Platonov, V. (1984). *La Preparación Física*. Barcelona: Paidotribo. ISBN 84-8019-003-5
- Ramírez Torrealba, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte*. Maracay-Venezuela.
- Ramos (2006). *La recreación alternativa del desarrollo comunitario*. [Artículo en línea]. Disponible en: www.efdeportes.com, [Consulta Diciembre 2013].

- Ramos Bermúdez, S. (2001). *Entrenamiento de la Condición Física*. Universidad de Caldas. Editorial Kinesis.
- Rodríguez, G., y García, J. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. España: Aljibe. Málaga.
- Romero Granados, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Sabino (2000). *Beneficios del baile y su utilidad en el deporte*. Revista digital. Editorial Salud Para Todos. Disponible: <http://revistadigital/beneficiosparaelbaile.com>. Consulta 25 de Mayo 2014.
- Subsistema de Educación Primaria Bolivariana(2007).Caracas: CENAMEC.
- Torres, A. y Echenique, J. (2013). *Ejercicios Físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas*. Tesis de Grado no publicada. UC-Bárbula.
- Vera Guardia, C. (1990). *Desarrollo Humano, Deporte y Recreación*. Maracaibo-Zulia
- Verjoshanski, L. (1990). *Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación*. Barcelona.
- Zintl, F.(1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona.

ANEXOS

ANEXO (A)



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Presente-.

Ante todo reciba un cordial saludo, la presente es para notificarle que usted ha sido seleccionado en calidad de experto para la validación del instrumento, que fue elaborado con el fin de recolectar información necesaria y pertinente para contribuir con la investigación titulada: *Plan de Actividades recreativas para el desarrollo de las capacidades Condicionales y Coordinativas. Caso Primaria*

Dicha investigación es realizada por los bachilleres, Elba Gámez y Víctor Calderón, como requisito indispensable y obligatorio para optar al título de Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación en el periodo I 2014.

Agradecemos de ante mano su valiosa colaboración.

Atentamente-.

Elba Gámez y Víctor Calderón.

Investigadores.

Yo, _____, C.I. _____, acepto participar en calidad de experto, para validar y brindar mis conocimientos en pro de dicha investigación.

ANEXO (B)



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN



Guión de Entrevista

El presente guión tiene como finalidad, conocer la opinión de los expertos en educación física de la Unidad Educativa Rural “Rancho Grande” del estado Cojedes; en cuanto a la elaboración y puesta en marcha de un plan de actividades recreativas que permita a los niños y niñas de 4to y 5to grado, mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas.

Autores: Elba Gámez
Víctor Calderón
Tutora: Dra. Soveida Vera
Asesor Metológico: Msc. Mary Carmen Camacho

Bárbula, Julio de 2014

ANEXO (B1)

GUIÓN DE ENTREVISTA

Preguntas:

1. ¿Cree usted que sea factible utilizar la recreación y el juego como medio para desarrollar las capacidades físicas en los niños y niñas de 4to y 5to grado?
2. ¿Desde el punto de vista institucional será factible utilizar la recreación y el juego como medio para desarrollar las capacidades físicas de los niños y niñas de 4to y 5to grado?
3. ¿Desde el punto de vista Económico será factible utilizar la recreación y el juego como medio para desarrollar las capacidades físicas de los niños y niñas de 4to y 5to grado?

Cuadro de similitudes y diferencias para la factibilidad:

INTERROGADOS PREGUNTAS	1	2
1		
2		
3		

ANEXO (C)



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN



TEST DE APTITUDES FÍSICAS

Los objetivos que se quieren lograr con la aplicación de dichos test físicos son:

1. Conocer la condición física de los niños (as)
2. Permitir la planificación de un trabajo de forma fiable, en función de los resultados que se requieren lograr, además analizar la eficiencia de los programas una vez desarrollados.

Autores: Elba Gámez
Víctor Calderón
Tutora: Dra. Soveida Vera
Asesor Metrológico: Msc. Mary Carmen Camacho

Bárbula, Julio de 2014

ANEXO (C1)

TEST DE APTITUD FÍSICA

N	Grado: 4to y 5to Sección: U Nombre y Apellido	Edad	Altura	Peso	Fuerza (Cm)	Flexibilidad (Cm)	Velocidad (Seg.)	Resistencia (Mts.)	Equilibrio estático (Pts. 4,3,2,1)	Agilidad (Seg.)
1	Santelis Yorber									
2	López Gabriel									
3	Pacheco Marlín									
4	Arráez Daniel									
5	Reyes Leonardo									
6	Sifonte Yhonalbert									
7	Dávila Eduardo									
8	Ochoa Gabriel									
9	Montesino Jaiber									
10	Dávila Rafael									
11	Castillo Jesús									
12	Hernández Solcireth									
13	Ruiz Fátima									
14	Oviedo Liliana									
15	Pérez Michell									

ANEXO (D)

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

Criterios de selección del experto:

- Licda. Educación Física Deporte y Recreación.
- Magister en Teoría y Metodología del Entrenamiento.
- Docente de la Universidad de Carabobo.

%	25%		50%		25%		
Ítems	Redacción		Pertinencia		Coherencia		Observación
Guión de entrevista	Si	No	Si	No	Si	No	
1							
2							
3							
Test de Aptitud Física	Si	No	Si	No	Si	No	
Test de Fuerza							
Test de Resistencia							
Test de Velocidad							
Test de Flexibilidad							
Test de Equilibrio							
Test de Agilidad							

TOTAL:

Escala de validación:

100 – 90% Muy valido

89 – 70% Valido

69 – 50% Medianamente valido

49 – 30% Poco valido

29 – 10% No valido.

ANEXO (E)

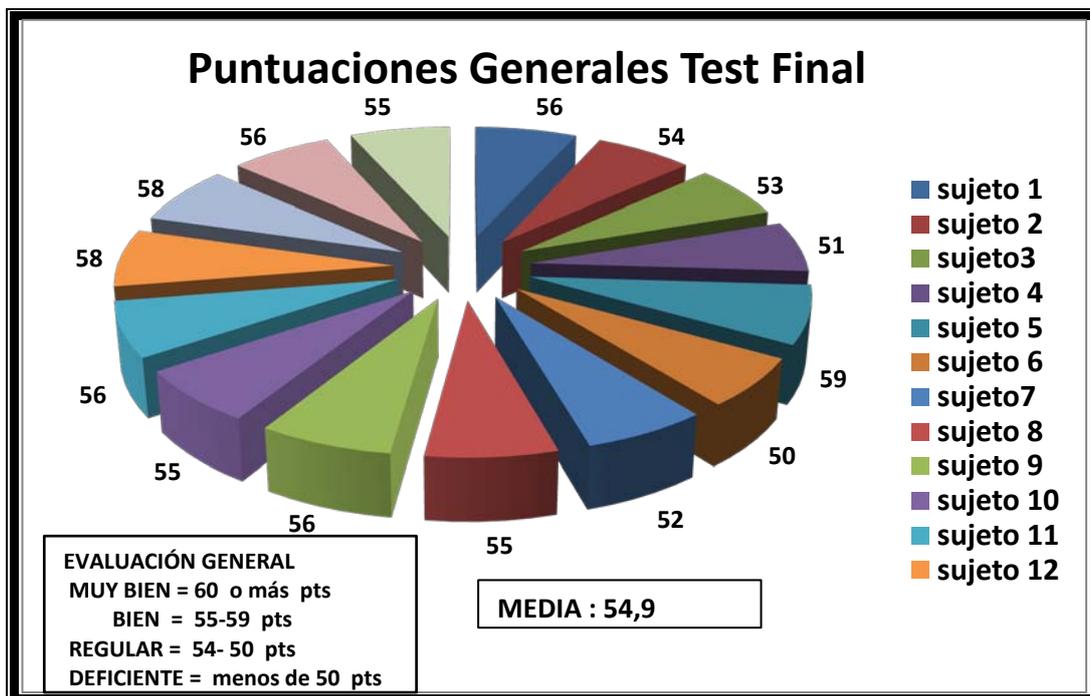


Gráfico 8. Cuando analizamos los resultados generales del Test Inicial, (gráfico 7), donde solo seis niños(as) obtienen la puntuación de Bien y la mayoría de los niños (as) están en los rangos de regular y deficientes, y haciendo la comparación con el test final; donde de 6 niños en el rango de Bien pasaron a 10 niños; es decir 4 niños regulares aumentaron sus puntos, por otra parte 2 niños (as) deficientes pasaron al rango de regulares y los tres niños restantes se mantuvieron en su rango inicial: regulares, aunque aumentaron sus puntuaciones generales. Esto nos da un total de 10 niños(as) en el rango de BIEN y 5 en el de REGULAR. Creemos que a pesar de no contar con tanto tiempo para la aplicación del plan, los resultados son significativos; si se aplica durante todo el año escolar como parte de las sesiones de clase, podríamos ver niños en los rangos de MUY BIEN, que sería lo ideal.

ANEXO (F)
GALERÍA DE FOTOS















