



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY
Centro Regional Venado Tuerto

Titulo de la tesina:

EVALUACIÓN DE LAS HABILIADES MOTRICES BÁSICA EN LA ETAPA ESCOLAR

Carrera:
Licenciatura de Educación Física

Asignatura:
Anteproyecto

Asesor metodológico:
Lic. Martin Solans - Lic. Lucio Ballester

Autores:
Marcelo Daniel Rodríguez
Mauricio González
Mauro Canavese



“CUANDO QUIERAS EMPRENDER ALGO, HABRA MUCHA GENTE QUE TE DIRÁ
QUE NO LO HAGAS, CUANDO VEAN QUE NO TE PUEDEN DETENER, TE DIRÁN
COMO LO TIENES QUE HACER, Y CUANDO FINALMENTE VEAN QUE LO HAS
LOGRADO, DIRÁN QUE SIEMPRE CREYERON EN TI...”

MAXWELL



INDICE

1.-RESUMEN.....	6
2.-PALABRAS CLAVES.....	8
3.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
4.-OBJETIVOS.....	10
5.-JUSTIFICACION.....	11
6.-ANTECEDENTES.....	13
7.-MARCO TEORICO.....	15
7.1.-Habilidades motrices básicas.....	15
7.1.1.-Desplazamiento.....	17
7.1.1.1.-Características principales.....	18
7.1.1.2.-El proceso evolutivo.....	19
7.1.2.-Giros.....	20
7.1.2.1.-Características principales.....	22
7.1.2.2.-Proceso evolutivo.....	23
7.1.2.3.-Variables que modifican y/o incrementan la dificultad.....	24
7.1.3.-Manejo de móviles.....	24
7.1.3.1.-Características principales.....	24
7.1.3.2.-Proceso evolutivo.....	26
7.1.3.3.-Variables que modifican y/o incrementan la dificultad.....	28
7.2.-Evaluación de las habilidades motrices básicas.....	30



7.2.1.-Determinacion de escala de evaluación.....	32
7.2.2.-Tareas, criterios de consecución, condiciones y medios.....	39
7.3.-Actividad física y definiciones relacionadas.....	51
7.3.1.-Efectos positivos de la práctica de actividad física.....	52
7.3.2.-Actividad física y estilos de vida activos.....	54
7.3.3.-Actividad física en el ámbito escolar.....	55
7.4.-Tiempo libre.....	58
7.4.1.-la recreación como contenido del tiempo libre.....	58
7.4.1.1.-Características de la recreación.....	59
7.4.1.2.-Tipología de las actividades recreativas.....	60
7.5.-Sedentarismo infantil y adolescente.....	61
7.5.1.-Nuevo Estilo Universal.....	64
8.-METODOS Y PRODEDIMIENTOS.....	67
8.1.-Diseño metodológico.....	67
8.2.-Area de estudio.....	67
8.3.-Universo.....	67
8.4.-Muestra.....	67
8.5.-Procedimientos y métodos.....	69
8.6.-Dispositivos de intervención.....	69
8.7.-Instrumentos.....	69
8.9.-Análisis estadístico.....	70
9.-DESARROLLO.....	71
9.1.-Tablas.....	72
9.2.-Graficos.....	80



10.-CONCLUSIONES.....	82
11.-BIBLIOGRAFIA.....	83
12.- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	86
13.-ANEXO.....	
13.1.-Entrevista cerrada.....	
13.2.-Consentimiento informado.....	
13.3.-planillas evaluación.....	



RESUMEN

El trabajo se basó en la evaluación de las habilidades motrices básicas (HMB); desplazamientos (carreras), giros y manejos de móviles, en un grupo de escolares de 11 años de la primaria, nacidos en el 2003 y la posterior comparación de los resultados con la práctica de actividad física sistemática y recreativa.

La investigación se llevó a cabo en colegios públicos de la ciudad de Villa Cañas, Departamento General López, Provincia de Santa Fe, Argentina.

De la totalidad de los alumnos de 11 años de las Escuelas, quedaron incluidos en la muestra 92 alumnos, 23 niñas y 23 varones, haciendo un total de 46 alumnos de la Escuela N° 178 “Juan Cañas”, 24 niñas y 15 varones, haciendo un total de 39 alumnos de la Escuela N° 38 “Domingo F. Sarmiento” y 1 niñas y 6 varones, haciendo un total de 7 alumnos de la Escuela N° 6422 “Manuel Belgrano”.

GRUPO A (practica de actividad física extraescolar sistemática recreativa durante toda la etapa escolar) 19 alumnos.

GRUPO B (practica de actividad física extraescolar sistemática recreativa durante un promedio de 3 años de la etapa escolar) 39 alumnos.

GRUPO C (ausencia de práctica de actividad física extraescolar sistemática recreativa durante toda la etapa escolar) 34 alumnos.

El instrumento utilizado consta de 3 escalas, equivalente para las edades de 11 años, cuya fundamentación teórica se basa en el modelo probalístico de “rasgos latentes” referente a la metodología de Rasch (1966)¹.



Las escalas, evalúan bajo la dicotomía de: “realizadas adecuadamente” o “realizadas inadecuadamente”, 10 tareas en la escala de desplazamiento -carrera-, 15 tareas en la escala de manejo de móviles, 15 tareas en la escala de giros.

Los resultados confirmaron los siguientes porcentajes de tareas realizadas adecuadamente GRUPO A: 86,36 %, GRUPO B:79,30 % y GRUPO C:66.56 %.



PALABRAS CLAVES

Habilidades motrices básicas (HMB).

Escala de Rasch.

Actividad física.

Sedentarismo infantil



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

- ¿Existen desventajas motrices en el desarrollo de la H.M.B. en un grupo de niños/as de 11 años de la Educación Básica que nunca realizó actividad física recreativa extraescolar de forma sistemática o que lo hizo en forma esporádica con respecto a otro grupo que si realizó dicha actividad durante todo el transcurso de la educación primaria?



OBJETIVOS

Generales:

- Evaluar el desarrollo de las H.M.B. en un grupo de escolares de 11 años de ambos sexos de la escuela primaria.

Específicos:

Diagnosticar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas en los alumnos de 11 años de todas las escuelas públicas primarias.

- Reconocer a los niños que presentan carencias en las Habilidades motrices básicas, diferenciando aquello que nunca realizaron actividad física extraescolar, de los hicieron mínimo 3 años, con los que realizaron actividad física en forma sistemática.
- Proponer actividades que desarrollen la psicomotricidad en el niño tomando como base los resultados de las pruebas realizadas en el test.
- Evaluar las Habilidades Motoras Básica de carreras, giros y manejos de móviles en cada grupo mediante un test estandarizado en la escala de Rasch.
- Analizar y comparar los diferentes resultados obtenidos en las evaluaciones de las H.M.B. (desplazamientos, giros y manejos de móviles)



JUSTIFICACIÓN

El movimiento es algo intrínseco a la vida desde que esta aparece. Como señala Gallahue (2006)² “el movimiento es la primer forma y la más básica de comunicación humana con el medio”.

La primeras nociones de aprendizaje y desarrollo motor se inician en el recién nacido a través de inducciones y experiencias perceptivo-motrices que le permiten al ser humano evolucionar de los movimientos reflejos a los rudimentarios y de estos últimos, con la práctica (ensayo y error), a las habilidades motrices básicas (H.M.B.).

Las H.M.B. son el vocabulario básico de la motricidad humana, son la base necesaria para aprendizajes motores específicos y especializados (gestos deportivos).

Durante la etapa escolar (de 6 a 12 años) los niños/as se encuentran en la fase sensible y periodo crítico para el desarrollo de la H.M.B.. En esta etapa podemos observar importantes cambios que le van a permitir al individuo enfrentar tarea intelectuales propias de un adulto. Por ende, las experiencias, situaciones y estímulos que se le brinden en el camino de la motricidad, serán fundamentales para la correcta adquisición de las mismas. Relevante importancia cobra en esta área la intervención del profesor de Educación Física en la escuela, del Preparador físico y Entrenador si nos situamos en un club, que se encarga de proporcionar los estímulos necesarios para el desarrollo en las mismas, y el asesoramiento o intervención interdisciplinaria del Lic. en Kinesiología y Fisiatría, para detectar déficit o desviaciones de las formas.

Sabiendo que la conducta sedentaria, es propio de la manera de vivir actual, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas y que los hábitos que predominan, entre los niños en su tiempo libre, son: la televisión, los video juegos, el celular, la tablet o la computadora; y además, teniendo en cuenta que nuestro país reciben 2



estímulos semanales de actividad física escolar: nos preguntamos, si el desarrollo de las H.M.B. de los niños/as de nuestra sociedad se encuentran afectado por esta escasa exigencia motriz.



ANTECEDENTES

El desarrollo de las habilidades motoras básica ha sido estudiada por numerosos autores (Rasch G. 1966, Sánchez Bañuelos, 1986, Ruiz Pérez, 1987 wckstrom, 1990), quienes se han centrado principalmente cómo se pueden presentar las habilidades motrices desde distintas perspectivas, en donde las habilidades motrices básicas en el ser humano comienzan a desarrollarse, desde el momento mismo del nacimiento. Singer (1983)³ define a la “habilidad motriz como toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado”. Por ello, es necesario encarar la cuestión objetivamente sirviéndonos más como una orientación del desarrollo del niño, que como una ley universal. Autores como (Contreras Jordan, 1998 Batalla, 2000) indican en sus estudios la clasificación de las habilidades motoras que nos permite hacer una idea clara de del significado de habilidad motriz. Partiendo de estos estos conceptos podemos identificar claramente como habilidades motoras a los desplazamientos, giros, saltos y manejo de objetos.

Existen otros autores como Fernández, Gardoqui y Sánchez (2007), quienes desdoblan el último grupo en otros dos, que estarían formados por los lanzamientos y las recepciones obteniendo así una vasta clasificación de habilidades motoras básicas como la finalidad proponer una serie de escalas de evaluación que permiten valorar la competencia del alumnado de Educación Primaria en la realización de tareas básicas.

A partir de estos autores Fernández (et al, 2007) podemos encontrar algunos antecedentes que tienen relación con la presente investigación con el nombre de “habilidades básicas motrices en niños de educación inicial del nivel preescolar”, donde se planteó como objetivo general medir el nivel de habilidades motrices básicas en niños y niñas de cuatro y cinco años. Asimismo a la fecha de realización no se



encontraron antecedentes con las mismas características y variables que utilizamos en nuestro trabajo de investigación.



MARCO TEÓRICO

Habilidades motoras básicas (H.M.B.)

En la actualidad, en el ámbito de las escuelas el concepto de Habilidades Motoras Básica, ha perdido su preponderancia frente a otros ejes de la Educación Física, por lo que se consideró importante el desarrollo de este estudio para dar punto de partida a la investigación. Las H.M.B. a diferencia de otras habilidades más especializadas, resultan básicas porque son comunes a todos los individuos, ya que desde la perspectiva filogenético han permitido la supervivencia del ser humano (y actualmente conservan su carácter de funcionalidad) y porque son fundamentos de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no deportivos) (Ruiz Pérez L. M.1987)⁴.

Las H.M.B. han sido acopiadas a lo largo del tiempo en numerosos razonamientos según diferentes autores en base a su paradigma, a supuestos y nuevas condiciones que traen consigo retos y oportunidades.

En el análisis de las habilidades motoras básicas el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo. Generelo y Lapetra (1993)⁵

EFDeportes.com (2010)⁶ señala como habilidades motrices básicas aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.

Burton (1998)⁷, desde un punto de vista diferente, distingue dos categorías de movimientos básicos, “movimientos que implican locomoción” y “movimientos que no implican locomoción”. Entre los primeros señala los siguientes: andar, correr y saltar, y



en los segundos: doblar, estirar, tirar, girar, empujar, retorcer, etc., lo que podemos ver claramente asociado a las tareas de carácter manipulativo.

Desde un punto de vista global, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de estos movimientos básicos.

Ruiz Pérez (1994)⁸, por su parte sintetiza los trabajos de Harrow (1979) y Seefeldt (1979) en:

- H.M.B. cuya característica principal es la locomoción
- H.M.B. cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable.
- H.M.B. que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos.

El desarrollo de la habilidad motriz durante la educación primaria ha sido propugnada por Sánchez Bañuelos (1975)⁹ (1984)¹⁰ y (1990)¹¹ desde el punto de vista globalizador y funcional. Desde entonces se ha podido apreciar que la terminología introducida por el autor de “habilidades motrices básicas” fue ganando aceptación en la programación de Educación de Física del Sistema Educativo.

La existencia incuestionable de unos movimientos básicos en función de los cuales poder orientar el desarrollo de la habilidad motriz del niño y de la niña, se encuentra contemplada tanto en los planteamientos didácticos tradicionales como en los actuales, así como en la propia normativa educativa.

En la etapa educativa de la escuela primaria, el desarrollo de la coordinación neuromuscular es crucial para la construcción adecuada de la motricidad del niño/a pero no una coordinación inespecífica y descontextualizada, sino estrechamente vinculadas a aquellas tareas que la hacen necesaria. Por ello esta investigación hace referencia a tareas motrices muy concretas cuya funcionalidad es palpable para los escolares, tanto en el



sentido inmediato de utilidad directa como su futura aplicación a actividades específicas más complejas. Dichas actividades están compuestas por una serie de elementos que pueden considerarse factores comunes de la motricidad, es decir, se fundamentan y apoyan en las H.M.B. y, precisamente por esto, las habilidades básicas constituyen el punto focal de la etapa educativa de la educación primaria.

Sintetizando las opiniones de los autores presentados y los criterios de los autores de las escalas para la evaluación de las H.M.B., se consideran H.M.B. a las siguientes:

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Giros.
- Lanzamientos.
- Recepciones.

DESPLAZAMIENTOS

Primeramente sería conveniente puntualizar el concepto de los desplazamientos como toda progresión de un punto a otro del espacio utilizando como medio el movimiento corporal (Sánchez Bañuelos, 1990)¹². A partir de esta amplia definición empiezan a jugar todos los movimientos que se hacen, se descubren dentro de los distintos tipos de desplazamientos. Al Incorporar esta amplitud de posibilidades, el análisis que contempla a los desplazamientos permite emplear el término locomoción (Singer, R)¹³ (Ruiz Pérez, L.M. 1994)¹⁴ para definir aquellas habilidades motrices que implican una evolución o traslación en el espacio.



Características principales.

El ejercicio de correr surge espontáneamente en los niños y niñas a temprana edad, como un resultado en la evolución de las habilidades de locomoción siendo el estado final el pasaje del gateo a la locomoción bipeda normal constituyendo un progreso natural de la marcha denominado con el término de verticalización (Samuel Gento Palacio, 2011)¹⁵.

Las primeras nociones de correr, que se produce a través de un proceso exploración de ensayo-error en su período inicial, permite la elaboración de un patrón de movimientos muy rudimentario, primario, que progresivamente en los años posteriores se irá afinando, perfeccionando para alcanzar un patrón maduro eficiente.

Las representaciones y las tipologías de la habilidad básica de correr han sido descritas por diferentes autores. Recopilando diferentes estudios de Ruiz Pérez (1994)¹⁶ los rasgos principales de este patrón motor, en su estadio maduro pueden identificarse con los siguientes:

1. El tronco está inclinado ligeramente hacia adelante.
2. La cabeza se mantiene erecta y la mirada hacia adelante.
3. Los brazos se balancean libremente sobre un plano sagital.
4. Los brazos se mantienen en oposición a las piernas, codos flexionados.
5. La pierna de soporte se extiende y empuja el cuerpo hacia adelante.
6. La otra pierna se flexiona y recobra.
7. La elevación de la rodilla es mayor que en las fases evolutivas de adquisición del patrón.
8. La flexión de la pierna de soporte o apoyo es mayor cuando toma contacto con el suelo.
9. La zancada es relajada con poca elevación.
10. Pueden controlarse las paradas y los cambios rápidos de dirección.



Marchar es una forma natural de locomoción, su patrón motor se caracteriza por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna. (monografias.com, O. Virginia Camacho Arcela, 2014)¹⁷

Las distintas orientaciones de la carrera las podemos identificar en el movimiento lateral de las piernas, en los apoyos desviados de los pies, la elevación de la rodilla, cruce de los brazos en forma exagerada, poca flexión de rodilla centro de gravedad alto. Todos estos aspectos pueden revelar igualmente los aspectos más inmaduros de la habilidad de correr.

El Proceso evolutivo

Respecto al aprendizaje motor no es un proceso que avanza de manera irregular o azarosa, sino que se inicia tempranamente y suele ocurrir de manera ordenada - lineal siguiendo una serie de fases o estadios que podrían ser identificados como comunes a todos los individuos. Así diferentes estudios recogidos por Wickstorm (1990)¹⁸ coinciden en afirmar que hacia los 5 o 6 años se puede hablar de una conducta madura en la carrera similar a la adulta.

Determinados movimientos representados en cantidad más que en calidad como la velocidad empleada en la carrera, mantienen una evolución hasta edades más tardías, superando los 14 años de edad en ambos sexos.

Así, se ponemos de relieve que todo proceso evolutivo se da en los primeros años de edad, según Wickstorm (1990)¹⁹ la adquisición de esta habilidad se encuentra principalmente en los años previos a la escolarización, por lo que los cambios en el patrón motor de la carrera son proporcionalmente más importantes antes de los 4 que en



los años posteriores. Esto apoya el concepto de que correr es uno de los patrones motores básicos que se hayan bien establecidos en el periodo preescolar.

Evacuando los interrogantes en el tema de la carrera encontramos que las nociones más significativas del patrón motor estarán despuntadas en la etapa inicial de la escolaridad primaria y que los conflictos se pueden hallar en las situaciones de ajustes finos del patrón en situaciones concretas de variabilidad y dificultad de tarea.

Por ello es que debemos precisar las principales variables que pueden alterar y/o acrecentar - estabilidad-inestabilidad son tres: por un lado tenemos a la coordinación tiempo espacio, dentro de esta variable circunda la utilización de diferentes trazados, combinación en la ejecución, ajuste de recorrido. Otra variable es la ejecución, es decir resoluciones que se lleva a cabo mediante redes neurológicas conocidas como programas motores utilizadas en la carrera. Y por último no podemos dejar de mencionar las variables cognitivo-motrices; que involucra los procedimientos sobre el tipo de desplazamientos a emplear en cada situación particular.

GIROS

La estructuración de la noción de tiempo- espacio, desde el nacimiento va cobrando fuerza en la medida en que el niño progresa en la posibilidad de desplazarse y de coordinar sus acciones que establece con su medio a través de las experiencias que cotidianamente vive. Aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes hace referencia al giro. Los giros, desde el punto práctico componen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación del individuo, contribuyendo al desarrollo de las habilidades psicomotrices combinadas.

Previamente al desarrollo de esta habilidad, es necesario precisar términos que están ligados o sujetos a esta práctica, que vulgarmente son utilizados con el mismo término. Es



común encontrar errores en la utilización de terminología entre rodar o girar, vuelta o voltereta, torsión o rotación, por ello es conveniente definir cada uno de estos términos para precisar dicha habilidad.

Girar: acción que implicar un movimiento en torno a un centro o a un eje, entre otras cosas. Julián Pérez Porto y María Merino. (2009)²⁰

Rodar: es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor del eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal según expresa la editorial Educacion Fisica. Una Alternativa Curricular. P. Edición, (1997)²¹

Vuelta: movimiento de una cosa que gira alrededor de un punto sobre sí misma, hasta tomar la posición opuesta a la que ocupaba o hasta recobrarla. (Sánchez Bañuelos, 1990)²²

Voltereta: vuelta que se da en el suelo o en el aire enroscando el cuerpo hacia las rodillas. (Wordreference.com)²³

Rotación: movimiento de cambio de orientación de un cuerpo o un sistema de referencia de forma que una línea (llamada eje de rotación) o un punto permanece fijo. Acción o efecto de girar o rodar. (Wikipedia)²⁴

Torsión: acción de una fuerza en un cuerpo para retorcerlo sobre su eje central.

Eje: línea imaginaria alrededor de la cual puede moverse un cuerpo.

A partir de estos enunciados, podemos puntualizar claramente cada uno de los términos son diferentes, los giros a pesar de tratarse de una habilidad motriz básica, sus características son difíciles de insertar en los patrones motrices básico, si mencionamos la definición Miguel Ángel Prieto Bascon (2010)²⁵ habla de una rotación que se produce alrededor de alguno eje del cuerpo humano, por otro lado Sánchez Bañuelos (1990)²⁶ en sus trabajos describe a los giros como movimientos que implican una rotación a través de ejes ideales que atraviesan el cuerpo humano, es decir, que el giro es una acción de



total o parcial sobre los ejes longitudinal transversal y antero posterior que puede moverse un cuerpo

Partiendo de base de estos conceptos debemos enunciar los siguientes componentes importantes, variar la ejecución de los giros como son ejes, la dirección, el ángulo (grado), el espacio, los lados. También debemos destacar la posición inicio y final teniendo en cuenta que se puede ejecutar desde distintos planos vertical, horizontal, enfocándose la parte del cuerpo con la que se realiza la recepción del giro.

Por ultimo debemos destacar diversos aspectos que inciden en su adecuada realización de los giros. Podemos señalados que estos aspectos se basan en el reconocimiento y diferenciación de las partes cuerpo, a su coordinación en el espacio y con el tiempo.

Características principales

Cualquier movimiento que se realiza nos sitúa en un espacio y a la vez en un tiempo, la característica principal del giro es el manejo y el control del cuerpo en el espacio. El espacio que ocupamos con nuestro cuerpo nos sirve como referencia para estructurar el espacio del mundo exterior. Algunos autores resaltan ejecución y ajuste preciso con respecto a las relaciones espacio-temporales.

Los diferentes aspectos que caracterizan los giros hacen referencia a:

1. coincidencia corporal en cuanto a reconocimiento, identificación y diferenciación de las partes.
2. coordinación global del cuerpo.
3. relación del cuerpo con el tiempo y el espacio.
4. flexibilidad, sobre todo en lo que respecta a la columna vertebral.
5. control del impulso para vencer los efectos de la inercia y los efectos de la gravedad.



El proceso evolutivo

Respecto a la voltereta adelante, el análisis se basará en el estudio realizado por Williams (1990)²⁷, en dicho estudio los rasgos principales y evolutivos en función de la edad son los siguientes:

1. Tendencia a apoyar cada vez menos la cabeza, como consecuencia de una mayor flexión del cuello.
2. Tendencia a aumentar el impulso.
3. Tendencia a mantener el tronco recogido en la voltereta.

Las desviaciones con respecto a la forma experta de la voltereta adelante en sus estadios evolutivos, se producen, en relación con lo anteriormente expuesto, en:

1. El aumento del apoyo de la cabeza por extensión del cuello.
2. Una menor velocidad de impulso determinado consecuentemente el impulso con las manos para ponerse de pie.
3. La extensión del tronco durante de la rotación, por falta de velocidad en el impulso y acción de la fuerza de la gravedad.

No se ha encontrado ningún estudio referido a la evolución de la habilidad de girar sobre el eje longitudinal, por lo que se tendrá en cuenta las consideraciones que realizan (Faes M. y Tricot M. 1993)²⁸ sobre los mismos, así como otras características que pueden ser comunes a todos los giros y que se sintetizan en las siguientes:

1. Actuación de todos los segmentos corporales, simultanea y coordinadamente.
2. El control de la velocidad de impulso.
3. Ajuste preciso del cuerpo respecto a la relación espacio-temporal.



Variables que pueden modificar y/o incrementar la dificultad

A. Variables de ajuste perceptivo-motor: espaciales y/o temporales: cambios y combinaciones de direcciones, ajuste espacial en función del tipo de giro (giro sobre superficie, giros aéreos), ajuste temporal en la realización de un giro (realizarlo despacio, antes o después de).

B. Variables de ejecución: ajuste y control del impulso óptimo para vencer los efectos de la acción de la gravedad y de la inercia, cambios en la estructura del movimiento, nivel de la flexibilidad de la columna vertebral.

C. Variables cognitivas-motrices: sobre la intervención de los segmentos corporales, sobre el impulso necesario, sobre la dirección del giro, sobre la utilización o no de acciones previas, sobrecuándo o no girar.

MANEJO DE MÓVILES

En esta investigación la habilidad en el manejo de móviles y su desarrollo se trata a través de las habilidades que implican tanto un lanzamiento, como una recepción o pique (rebote)

Características principales.

Lanzar implica un proceso cognitivo previo a partir del cual se desarrolla el concepto de “llegar sin ir”. El propósito del lanzamiento es incidir en el entorno por medio de un impacto con un objetivo-móvil. Podemos decir que la habilidad básica de lanzar es una tarea motriz típicamente humana que nos diferencia de los otros miembros de la escala zoológica



La habilidad de lanzar está considerada por muchos autores en el área de desarrollo motor (Wickstrom R.L. 1970)²⁹ (Cratti B.J. 1970)³⁰ como una habilidad fundamental conveniente de ser educada durante las edades comprendidas en la educación primaria. Keogh (1965)³¹, Glasolow y Kruse (1960)³² y Hanson (1968)³³, entre otros, han llevado a cabo experimentos de los cuales se desprende la conclusión general de que existe una mejora anual de estos aspectos de lanzamiento entre los 6 y los 12 años.

La velocidad, la distancia y la precisión del lanzamiento son los 3 aspectos funcionales que han sido más estudiados sobre esta habilidad.

En esta investigación se abordan los aspectos cualitativos de la habilidad básica de manejo de móviles, es decir aquellos que están relacionados con la capacidad de los individuos, en nuestro caso niños y niñas, para mantener de una forma auto regulada un móvil o móviles bajo su control.

Desde el punto de vista de la sistemática del movimiento humano, la ejecución del lanzamiento puede ser llevada a cabo mediante un movimiento bilateral, simétrico, o mediante un movimiento asimétrico unilateral la forma más usual y estudiada de lanzamiento la constituye el patrón de lanzamiento unilateral con armado de brazo por encima del hombro.

Es curioso destacar que siendo lanzamiento con un brazo con un movimiento típicamente unilateral, claramente puede considerarse que constituye en sí mismo un índice significativo de preferencia lateral. Sin embargo, no se encuentra en la literatura sobre el tema de referencia concreta sobre este particular. No obstante, respecto a la problemática de la lateralidad asociada con este tipo de lanzamiento se pueden hacer las siguientes reflexiones:

1. Una vez que un/a niño/a decide lanzar con un brazo en particular, es muy raro que espontáneamente intente lanzar con el otro



2. El desarrollo de esta habilidad requiere del desarrollo de la lateralidad corporal (dominancia de un hemicuerpo).

3. La definición de la lateralidad corporal está influida por la información genética y por las circunstancias externas del sujeto.

Por otra parte, hay que considerar que todos los movimientos que implican atrapar o recoger un objeto, ya sea parado o en movimiento, tienen un componente perceptivo significativo, pues la ejecución correcta se hará a partir de la información visual, y por lo consiguiente, el control del movimiento depende de este tipo de información.

Desde el punto de vista funcional la recepción de objetos tiene un sentido de inclusión en el entorno cercano para poder utilizar posteriormente este objeto según una diversidad de fines. Desde el punto de vista estructural las recepciones se pueden hacer sobre objetos en movimiento, recepciones propiamente dichas o recogidas cuando el objeto se encuentra parado.

Entre las primeras podemos distinguir las siguientes clases:

- a) Paradas (cuando se atrapa el objeto quedando retenido entre las manos)
- b) Controles (cuando sin atrapar el objeto dejamos a este disponibles para ser utilizado en una acción subsiguiente).
- c) Despejes (cuando mediante nuestra acción desviamos la trayectoria del móvil).

El proceso evolutivo.

Respecto al lanzamiento con el armado de brazo Wickstron (1990)³⁴, distingue las siguientes fases evolutivas en este patrón motor:

- 1. 2 y 3 años: posición alineada de los pies transversal a la dirección del lanzamiento; el móvil es mas empujado que lanzado



2. 3 años y ½ y 5 años: parecido al anterior pero con una rotación del cuerpo en el plano que acompaña al movimiento del brazo en el lanzamiento y apoyo ligeramente homolateral.

3. 5 y 6 años: al anterior patrón se le añade un paso hacia adelante en la fase final del lanzamiento.

4. 6 años y ½ en adelante: este es el patrón maduro del movimiento que se caracteriza por un apoyo de piernas contra lateralmente al lanzamiento y un alejamiento del móvil respecto a la dirección del lanzamiento y un alejamiento del móvil respecto a la dirección del lanzamiento, lo que implica una torsión distorsión del tronco.

Respecto al patrón de “atrapar” un móvil en movimiento, algunas de las características evolutivas que identifica Wickstron (1990)³⁵, son los siguientes:

1. Menos de 3 años: reacciones de temor y de evitar el móvil ante su aproximación.

2. 3 años: extensión de los brazos antes de que el móvil esté en el aire; espera la llegada del móvil sin moverse.

3. 4 años: similar al anterior, brazos abiertos y extendidos, movimiento como de palmadas de manos para atrapar el móvil.

4. 5 años y más: patrón efectivo de atrape, orientación de las manos hacia el móvil con movimiento de acompañamiento del cuerpo, amortiguación del móvil al contacto con las manos.

Malina y Bouchard (1991)³⁶ presentan unos estudios a través de los cuales se identifican las siguientes características respecto al desarrollo de este tipo de habilidades:



1. Lanzamiento con armado de brazos: aparición del patrón motor incipiente a los 18 meses en niños y niñas; manifestación del patrón maduro a los 5-6 años en niños y a los 9 años en las niñas.

2. Atrapar móviles: aparición del patrón incipiente a los 20 meses en los niños y niñas; manifestación del patrón maduro a los 6 años y $\frac{1}{2}$ en los niños y a los 6 años en las niñas.

3. Golpeos con instrumentos: aparición del patrón incipiente a los 20 meses en los niños y a los 24 meses en la niñas; manifestación del patrón maduro a los 7 años y $\frac{1}{2}$ en los niños y a los 8 años en las niñas.

Como puede apreciarse, se constata una diferenciación en la maduración de estos patrones según el sexo, aunque esto es debido, probablemente, más a hábitos motrices de carácter social que a aspectos intrínsecos del desarrollo motor propiamente dicho.

Variables que pueden modificar y/o incrementar la dificultad.

A. Variables de ajuste perceptivo-motor: entre las más frecuentes se encuentran la de una aparición correcta de las trayectorias de los móviles (estructura espacio-tiempo), el desarrollo de la necesaria anticipación perceptiva, así como el desarrollo de la capacidad de atender selectivamente a aquellos estímulos que son relevantes para la realización de la tarea (atención selectiva).

B. Variables de ejecución: las principales se refieren a las que están relacionadas más directamente con la problemática de la coordinación óculo-manual, es decir, precisión en el lanzamiento del móvil, fuerza y trayectoria adecuada que se imprime al móvil, desplazamiento adecuado brazo-mano para atrapar el móvil. Asimismo, en este aparato es importante destacar, en aquellas tareas unilaterales, la dificultad diferencial que supone la ejecución con el lado dominante o el no dominante.



C. Variables cognitivo-motrices: las más frecuentes son la toma de direcciones sobre la dirección de los lanzamientos, el momento preciso del atrape o intercepción, así como el ritmo que deseamos imprimirle o el momento de comenzar, modificar o culminar la acción de lanzar-atrapar.



EVALUACION DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS (HMB).

El instrumento utilizado en esta investigación procede de un estudio realizado en la Comunidad Autónoma de Madrid (España) publicado (Fernández G. 2007)³⁷. El hecho de que las H.M.B. no hayan estado suficientemente estudiadas en su evaluación, y el problema que esto trae aparejado en la realización primaria; fue lo que motivó a los autores en la elaboración de estas escalas de tareas motrices, con dificultad creciente, que permiten evaluar el grado de H.M.B. en desplazamientos, giros y manejos de móviles alcanzado en la educación primaria.

La fundamentación teórica para la elaboración de estas escalas se encuentra en el modelo probalístico de “rasgo latente” basado en la metodología de (Rasch 1966)³⁸, que refleja una información sobre la ejecución de cada niño/a en las pruebas motrices presentadas mediante una puntuación simple y directa de carácter dicotómico (realización adecuada-realización inadecuada).

Los resultados de este estudio se encuentran organizados siguiendo cada una de las siguientes H.M.B. y, en cada una de ellas, con las siguientes estructuras:

- Una tabla general en la que se consigna la dificultad de cada tarea, de las que se configuran las escalas para cada habilidad, supone para cada uno de los niveles y años que corresponden a la educación primaria. Igualmente, aporta información sobre el porcentaje de sujetos por edad, que han superado las diferentes tareas con base en los criterios de consecución estipulados para las mismas.
- Una tarea particular para cada una de las tareas estudiadas en las que figuran las tareas concretas que determinan la escala correspondiente a esta habilidad, indicando el nivel de dificultad que supone cada una de las tareas



en el conjunto de la escala. Estas tablas de H.M.B. (desplazamientos, giros y manejo de móviles) se presentan sin diferenciación de sexo debido que a los 11 años que no se han encontrado diferencias significativas entre niño y niñas.



Resultados de la investigación. Determinación de escalas para la evaluación de las H.M.B. de desplazamientos, giros y manejos de móviles.

Escala para la evaluación motriz de desplazamiento (carrera) ambos sexos.					
Tareas	Nivel de dificultad de las tareas				
	B	M-B	M	M-A	A
T11 correr ida y vuelta, una distancia de 12 metros, a ritmo medio, de la manera que lo haces habitualmente.					
T3 Salir corriendo rápido desde la línea de salida hasta la línea final, sorteando los conos sin variar la velocidad de carrera sin rozar ninguno.					
T6 Corriendo hacia adelante a velocidad moderada, según se levante una u otra cartulina (4 colores), cambiar lo más rápidamente posible la dirección de carrera hacia donde corresponda (delante-derecho-izquierda-atras)					
T7 salir lo más rápido posible desde detrás de la primera línea, hasta pisar con un pie la línea siguiente. Sin llegar a detenerse, retroceder 4 pasos y volver hacia adelante para hacer lo mismo en todas las líneas restantes.					
T8 salir lo más rápido posible, desde detrás de la primera línea y frenar en cada una de las siguientes, tocándola con una mano, sin perder el equilibrio ni pisar las líneas o sobrepasarlas.					



<p>T9 Con carrera hacia adelante a velocidad moderada, si se levanta la cartulina roja, cambiar lo más rápidamente posible a carrera hacia atrás de espalda. Si se levanta la cartulina amarilla, cambiar lo más rápido a carrera hacia adelante</p>					
<p>T10 Correr entre los aros sin parar ni frenar la carrera introduciendo un pie dentro de cada aro.</p>					
<p>T12 correr con rapidez entre los aros, introduciendo un pie dentro de cada aro, y cuando suene una señal pararse lo antes posible, sin perder el equilibrio, y acabando con un pie dentro de cada aro.</p>					
<p>T14 con carrera, recorrer este espacio (delimitado por 2 líneas separadas por 6 metros entre sí) con el menor número posible de zancadas.</p>					
<p>T15 correr sin variar el ritmo, sobrepasando con los pasos de carrera la fila de bancos suecos.</p>					



Escala para la evaluación motriz de giros ambos sexos.					
Tareas	Nivel de dificultad de las tareas				
	B	M-B	M	M-A	A
T1 ¼ de giro (90°) saltando, para caer en el mismo sitio de impulso, sin desequilibrarse.(eje longitudinal)					
T2 ¼ de giro (90°) saltando, para caer en el mismo sitio de impulso con los pies juntos y los brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)					
T3 voltereta adelante agrupada saliendo de la posición de agachados, para quedar sentado con las piernas estiradas y separadas con los brazos arriba. (eje transversal)					
T4 ¼ de giro (90°) saltando desde un lugar elevado, (cajón a la altura de la rodilla), para caer con los pies juntos sin desequilibrarse. (plano longitudinal)					
T5 voltereta adelante agrupada saliendo de la posición de agachados, para quedar sentado con las piernas flexionadas y juntas, apoyando la planta de los pies en la colchoneta y las manos en las rodillas. (eje transversal)					
T6 T4 ¼ de giro (90°) saltando hasta un lugar elevado, (cabecera del cajón), para caer con los pies juntos y los brazos en cruz, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)					



<p>T7 situado dentro de un círculo de 60cm. de diámetro, medio giro (180°) saltando, para caer dentro de aquel con los pies juntos y brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>					
<p>T8 voltereta adelante saliendo de pie con las piernas juntas y estiradas, para caer quedar sentado con las piernas abiertas y estiradas y los brazos arriba. (eje transversal)</p>					
<p>T9 carrera corta de 8 o 10 mts., sin pararse, medio giro (180°) saltando para caer en el lugar de impulso con los brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>					
<p>T10 situado dentro de un círculo de 60 cm de diámetro, $\frac{3}{4}$ de giro (270°) saltando, para caer dentro de aquel con los pies juntos y brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>					
<p>T11 carrera corta de 8 o 10 mts., sin pararse, $\frac{3}{4}$ de giro (270°) saltando, para caer en el lugar de impulso con los pies juntos y los brazos en cruz, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>					
<p>T12 voltereta atrás saliendo de pie con las piernas abiertas y estiradas, para quedar de pie con las piernas abiertas y estiradas, y el tronco inclinado hacia adelante con los brazos al frente. (eje transversal)</p>					



<p>T13 voltereta atrás agrupada saliendo de la posición de agachados, para quedar en cuclillas y con los brazos al frente. (eje transversal)</p>					
<p>T14 voltereta adelante agrupada saliendo de la posición de cuclillas para quedar en la misma posición con los brazos al frente, sin apoyarse con las manos ni impulsarse con los brazos para levantarse. (eje transversal)</p>					
<p>T15 situado dentro de un círculo con un diámetro de 60cm., giro completo (360°) saltando, para caer dentro de aquel, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>					



Escala para la evaluación motriz de manejo de móviles ambos sexos.

Tareas	Nivel de dificultad de las tareas				
	B	M-B	M	M-A	A
T1 con la mano no dominante lanzar el balón hacia arriba por encima del brazo extendido y recogerlo con ambas manos					
T2 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos por encima de los brazos extendidos y recogerlo antes de que caiga al suelo.					
T3 con la mano no dominante lanzar un balón hacia arriba por encima del brazo extendido y recogerlo con la misma mano.					
T4 botar un balón contra el suelo con las dos manos dar una vuelta completa sobre el eje vertical y recogerlo antes de que toque el suelo.					
T5 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos y recogerlo en suspensión, así mismo con las dos manos.					
T6 con la mano dominante botar un balón diez veces consecutivas manteniendo los ojos cerrados.					
T7 lanzar un balón hacia el suelo, con ambas manos desde detrás de la espalda y entre las piernas, tomarlo por delante antes de que vuelva a caer.					



T8 lanzar con las dos manos un balón por encima de los brazos extendidos hacia atrás y dando medio giro sobre el eje vertical tomarlo antes de que caiga al suelo.					
T9 con la mano dominante lanzar un balón contra una pared desde detrás de una línea situada a tres metros de ésta y recogerlo con la misma mano.					
T10 con la mano no dominante botar un balón diez veces consecutivas manteniendo los ojos cerrados.					
T11 alternando las manos botar un balón diez veces consecutivas manteniendo los ojos cerrados.					
T12 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos dar una vuelta sobre el eje vertical y recogerlo.					
T13 botar un balón con ambas manos, desde delante, entre las piernas y recogerlo por detrás antes de que vuelva a caer.					
T14 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos, por delante, y recogerlo antes de que toque el suelo, así mismo con ambas manos, por detrás de la espalda.					
T15 botar simultáneamente dos balones, uno con cada mano, diez veces consecutivas con los ojos cerrados.					

- **El nivel de dificultad de las tareas, representado por las siglas B, M-B, M, M-A y A, corresponde a la dificultad baja, media baja, media, media alta y alta en función al porcentaje de sujetos que realizan en la página siguiente.**



TAREAS, CRITERIOS DE CONSECUIONES, CONDICIONES Y MEDIOS.

TAREA DE DESPLAZAMIENTO	CRITERIOS DE CONSECUCIÓN	CONDICIONES Y MEDIOS
<p>T3 Salir corriendo rápido desde la línea de salida hasta la línea final, sorteando los conos sin variar la velocidad de carrera sin rozar ninguno.</p>	<p>No roza ningún cono y mantiene una velocidad uniforme en todo el recorrido, sin paradas o frenadas-aceleraciones bruscas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Líneas separadas a una distancia de 6 mts con seis conos intermedios, en línea recta, separados un metro uno de otro y el primero a un metro de la línea de salida. Los conos de una altura de 23 cm.
<p>T6 Comenzando hacia adelante a velocidad moderada, según se levante una u otra cartulina (4 colores), cambiar lo más rápidamente posible la dirección de carrera hacia donde corresponda (delante-detrás-derecha-izquierda)</p>	<p>Cambia correctamente el sentido de la carrera todas las veces según el color correspondiente. Es indiferente que el cambio hacia derecha e izquierda se realice con carrera lateral o frontal, previo cuarto giro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El evaluador dispondrá de cuatro cartulinas, amarilla, roja, azul y verde, que representan las direcciones delante, detrás, izquierda, derecha respectivamente que se encuentran situadas sobre una mesa auxiliar situada delante de él. El alumno estará frente al evaluador, mirándolo, a una distancia aproximadamente de 9 mts. El evaluador realizara



		diferentes cambios de cartulina combinado las cuatro direcciones al menos dos veces, y cada 6-7 pasos de carrera del alumno/a aproximadamente.
T7 salir lo más rápido posible desde detrás de la primera línea, hasta pisar con un pie la línea siguiente. Sin llegar a detenerse, retroceder 4 pasos y volver hacia adelante para hacer lo mismo en todas las líneas restantes.	Los cambios adelante-atrás los hace fluidamente sin pararse en las dos ocasiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Dos líneas a seis metros, con una línea intermedia delimitando dos espacios de tres metros cada uno, la señal de salida la realizara el evaluador. El retroceso se realizara dos veces en la segunda y tercera línea.
T8 salir lo más rápido posible, desde detrás de la primera línea y frenar en cada una de las siguientes, tocándola con una mano, sin perder el equilibrio ni pisar las líneas o	Consigue el propósito de las cuatro líneas.	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia de doce metros con tres líneas intermedias delimitando cuatro espacios de tres metros cada una. La señal de salida la realiza el evaluador.



sobrepasarlas.		
T9 Con carrera hacia adelante a velocidad moderada, si se levanta la cartulina roja, cambiar lo más rápidamente posible a carrera hacia atrás de espalda. Si se levanta la cartulina amarilla, cambiar lo más rápido a carrera hacia adelante	Cambia correctamente el sentido de la carrera según el color correspondiente empleando para ello un máximo de dos apoyos a partir de la señal.	<ul style="list-style-type: none"> • El evaluador dispondrá de dos cartulinas, una roja y otra amarilla. El alumno se sitúa frente al evaluador a una distancia aproximada de 9 mts. El profesor realizara (subirla y bajarla, no mantenerla elevada) con la secuencia delante-atrás-adelante-atrás. Los cambios de cartulina se realizaran cada 6-7 pasos de carrera del alumno/a aproximadamente.
T10 Correr entre los aros sin parar ni frenar la carrera introduciendo un pie dentro de cada aro.	El ritmo de la carrera es siempre uniforme.	<ul style="list-style-type: none"> • Una fila recta de 10 aros de 36 cm. de diámetro. Situados uno detrás del otro adosados entre sí.
T11 correr ida y vuelta, una distancia de 12 metros, a ritmo medio, de la manera que lo haces habitualmente.	Coordina adecuadamente la alternancia brazo-piernas.	<ul style="list-style-type: none"> •
T12 correr con rapidez	Consigue parar con un	<ul style="list-style-type: none"> • Una fila de 10 aros de 50 cm.



<p>entre los aros, introduciendo un pie dentro de cada aro, y cuando suene una señal pararse lo antes posible, sin perder el equilibrio, y acabando con un pie dentro de cada aro.</p>	<p>máximo de dos apoyos después de la señal sin trastabillar.</p>	<p>de diámetro. Situados uno detrás del otro y adosados entre sí. La señal del evaluador se producirá cuando haya realizado al menos 5-6 pasos de carrera.</p>
<p>T14 con carrera, recorrer este espacio (delimitado por 2 líneas separadas por 6 metros entre sí) con el menor número posible de zancadas.</p>	<p>Buena orientación de los apoyos y además la zancada es amplia, con un correcto tándem de piernas y brazos en oposición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 líneas separadas por 6 metros entre sí marcada en el suelo con tiza. El evaluador contabilizara cuantas zancadas realizo.
<p>T15 correr sin variar el ritmo, sobrepasando con los pasos de carrera la fila de bancos suecos.</p>	<p>El ritmo de la carrera es siempre uniforme. Y la carrera se realiza con correcta alineación y alternancia segmentaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una fila de bancos suecos separados entre si metro y medio



TAREA DE GIROS	CRITERIOS DE CONSECUION
T1 ¼ de giro (90°) saltando, para caer en el mismo sitio de impulso, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)	Realizar correctamente la tarea y caer con los pies juntos sin desequilibrarse.
T2 ¼ de giro (90°) saltando, para caer en el mismo sitio de impulso con los pies juntos y los brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)	Realizar correctamente la tarea y caer con los pies juntos sin desequilibrarse.
T3 voltereta adelante agrupada saliendo de la posición de agachados, para quedar sentado con las piernas estiradas y separadas con los brazos arriba. (eje transversal)	Terminar la voltereta en la posición final especificada en la tarea.
T4 ¼ de giro (90°) saltando desde un lugar elevado, (cajón a la altura de la rodilla), para caer con los pies juntos sin desequilibrarse. (plano longitudinal)	Realizar correctamente la tarea y caer con los pies juntos sin desequilibrarse.
T5 voltereta adelante agrupada saliendo de la posición de agachados, para quedar sentado con las piernas flexionadas y juntas, apoyando la planta de los pies en la colchoneta y las manos en las rodillas. (eje transversal)	Realizar la tarea correctamente y terminar la voltereta con la posición final especificada en la tarea.
T6 ¼ de giro (90°) saltando hasta un lugar	Realizar la tarea correctamente y caer con



<p>elevado, (cabecera del cajón), para caer con los pies juntos y los brazos en cruz, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>	<p>los pies juntos y los brazos en cruz sin desequilibrarse.</p>
<p>T7 situado dentro de un círculo de 60 cm. de diámetro, medio giro (180°) saltando, para caer dentro de aquel con los pies juntos y brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>	<p>Caer en el espacio marcado, con los pies juntos y los brazos arriba sin desequilibrarse.</p>
<p>T8 voltereta adelante saliendo de pie con las piernas juntas y estiradas, para caer quedar sentado con las piernas abiertas y estiradas y los brazos arriba. (eje transversal)</p>	<p>Realizar la tarea correctamente y terminar la voltereta con la posición final especificada en la tarea.</p>
<p>T9 carrera corta de 8 o 10mts, sin pararse, medio giro (180°) saltando para caer en el lugar de impulso con los brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>	<p>Realizar una carrera fluida y caer en el lugar señalado con los brazos arriba sin desequilibrarse.</p>
<p>T10 situado dentro de un círculo de 60 cm de diámetro, $\frac{3}{4}$ de giro (270°) saltando, para caer dentro de aquel con los pies juntos y brazos arriba, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)</p>	<p>Caer en el espacio marcado, con los pies juntos sin desequilibrarse.</p>
<p>T11 carrera corta de 8 o 10mts, sin pararse, $\frac{3}{4}$ de giro (270°) saltando, para caer en el lugar de impulso con los pies juntos y los</p>	<p>Realizar una carrera fluida y caer en el lugar señalado con los brazos arriba sin desequilibrarse.</p>



brazos en cruz, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)	
T12 voltereta atrás saliendo de pie con las piernas abiertas y estiradas, para quedar de pie con las piernas abiertas y estiradas, y el tronco inclinado hacia adelante con los brazos al frente. (eje transversal)	Realizar la voltereta manteniendo las posiciones corporales de salida y final en la tarea.
T13 voltereta atrás agrupada saliendo de la posición de agachados, para quedar en cuclillas y con los brazos al frente. (eje transversal)	Realizar la voltereta manteniendo las posiciones corporales de salida y final en la tarea.
T14 voltereta adelante agrupada saliendo de la posición de cuclillas para quedar en la misma posición con los brazos al frente, sin apoyarse con las manos ni impulsarse con los brazos para levantarse. (eje transversal)	Realizar la voltereta manteniendo las posiciones corporales de salida y final en la tarea.
T15 situado dentro de un círculo con un diámetro de 60 cm., giro completo (360°) saltando, para caer dentro de aquel, sin desequilibrarse. (eje longitudinal)	Caer dentro del espacio marcado sin desequilibrarse.



TAREA DE MANEJO DE MOVILES	CRITERIOS DE CONSECUION
T1 con la mano no dominante lanzar el balón hacia arriba por encima del brazo extendido y recogerlo con ambas manos	Lanzar la pelota con la mano no dominante. Los brazos deben extenderse completamente por encima de la cabeza. La pelota debe ser atrapada simultáneamente por ambas manos antes de que caiga al suelo.
T2 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos por encima de los brazos extendidos y recogerlo antes de que caiga al suelo.	Lanzar la pelota con ambas manos. Los brazos deben extenderse completamente por encima de la cabeza. La pelota debe ser atrapada simultáneamente por ambas manos antes de que caiga al suelo.
T3 con la mano no dominante lanzar un balón hacia arriba por encima del brazo extendido y recogerlo con la misma mano.	Lanzar la pelota con la mano no dominante. La pelota debe ser atrapada con la mano no dominante antes de que caiga al suelo.
T4 botar un balón contra el suelo con las dos manos dar una vuelta completa sobre el eje vertical y recogerlo antes de que toque el suelo.	Control de la pelota en la ejecución del pique con ambas mano. Atrapar el balón antes de que toque el suelo luego de realizar un giro de 360° sobre el eje transversal sin desequilibra el cuerpo.
T5 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos y recogerlo en suspensión, así mismo con las dos manos.	Lanzar la pelota con ambas manos. Los brazos deben extenderse completamente por encima de la cabeza.



	<p>La pelota debe ser atrapada con el cuerpo en suspensión y simultáneamente por ambas manos antes de que caiga al suelo.</p>
<p>T6 con la mano dominante botar un balón diez veces consecutivas manteniendo los ojos cerrados.</p>	<p>Control continuado de la pelota en la ejecución del pique con contacto pleno después de cada impacto en el suelo utilizando la mano dominante.</p> <p>Comprobar que no se abran los ojos en ningún momento, ni al comienzo, ni en el transcurso de la ejecución de esta tarea.</p>
<p>T7 lanzar un balón hacia el suelo, con ambas manos desde detrás de la espalda y entre las piernas, tomarlo por delante antes de que vuelva a caer.</p>	<p>Lanzar una pelota hacia el suelo. Con ambas manos desde detrás de la espalda. La pelota tiene que pasar entre las piernas del sujeto sin que se produzca impacto en su cuerpo.</p> <p>Atrapar la pelota simultáneamente con ambas manos antes de que caiga al suelo por delante.</p>
<p>T8 lanzar con las dos manos un balón por encima de los brazos extendidos hacia atrás y dando medio giro sobre el eje vertical tomarlo antes de que caiga al suelo.</p>	<p>Los brazos deben extenderse completamente por encima de la cabeza y hacia atrás.</p> <p>Efectuar un giro de 180° según el eje vertical.</p> <p>La pelota debe ser atrapada simultáneamente por ambas manos antes de</p>



	que caiga al suelo por delante del sujeto.
T9 con la mano dominante lanzar un balón contra una pared desde detrás de una línea situada a tres metros de ésta y recogerlo con la misma mano.	<p>El brazo debe extenderse completamente en el lanzamiento hacia adelante (mano dominante). No se debe sobrepasar en el lanzamiento la línea trazada a 3mts de la pared.</p> <p>La pelota debe ser atrapada con la misma mano de lanzamiento (mano dominante) después de haber picado en la pared y antes de que caiga al suelo.</p>
T10 con la mano no dominante botar un balón diez veces consecutivas manteniendo los ojos cerrados.	<p>Control continuado de la pelota en la ejecución del pique con contacto pleno después de cada impacto en el suelo utilización de la mano no dominante.</p> <p>Comprobar que no se abran los ojos en ningún momento, ni al comienzo, ni en el transcurso de la ejecución de esta tarea.</p>
T11 alternando las manos botar un balón diez veces consecutivas manteniendo los ojos cerrados.	<p>Control continuado de la pelota en la ejecución del pique con contacto pleno después de cada impacto en el suelo utilización alternativa de la mano dominante y no dominante.</p> <p>Comprobar que no se abran los ojos en ningún momento, ni al comienzo ni en el</p>



	<p>transcurso de la ejecución de esta tarea.</p>
<p>T12 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos dar una vuelta sobre el eje vertical y recogerlo.</p>	<p>Los brazos deben extenderse completamente en el lanzamiento por encima de la cabeza y hacia delante.</p> <p>Efectuar un giro de 360° según el eje vertical.</p> <p>La pelota debe ser atrapada simultáneamente por ambas manos antes de que caiga al suelo por delante del sujeto.</p>
<p>T13 botar un balón con ambas manos, desde delante, entre las piernas y recogerlo por detrás antes de que vuelva a caer.</p>	<p>Control continuado de la pelota en la ejecución del pique con contacto pleno después de cada impacto en el suelo alternativamente por delante y por detrás.</p> <p>Utilización simultanea de ambas manos.</p> <p>El pique de la pelota debe producirse entre las piernas del sujeto sin que esta toque su cuerpo.</p> <p>Comprobar que no se abran los ojos en ningún momento, ni al comienzo, ni en el transcurso de la ejecución de esta tarea.</p>
<p>T14 lanzar un balón hacia arriba con ambas manos, por delante, y recogerlo antes de que toque el suelo, así mismo con ambas manos, por detrás de la espalda.</p>	<p>Los brazos deben extenderse completamente en el lanzamiento por encima de la cabeza y hacia delante.</p> <p>La pelota debe ser atrapada</p>



	simultáneamente por ambas manos antes de que caiga al suelo por detrás del sujeto sin que este realice movimiento alguno de giro.
T15 botar simultáneamente dos balones, uno con cada mano, diez veces consecutivas con los ojos cerrados.	Control continuado de 2 pelotas en la ejecución del pique con contacto pleno después de cada impacto en el suelo. Utilización simultanea de ambas manos, cada una dedicada a una pelota, sin cambiar las pelotas.. Comprobar que no se abran los ojos en ningún momento, ni al comienzo, ni en el transcurso de la ejecución de esta tarea.



ACTIVIDAD FÍSICA

Con frecuencia encontramos utilizados como sinónimos actividad física, ejercicio físico y deporte, aunque tienen significados diferentes, acabando por emplear el término actividad física como aglutinador de todos ellos Blasco (1997)³⁹, matizando estos términos considera actividad física “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conllevan un gasto de energía”. De acuerdo con esta definición actividad física lo es prácticamente todo, desde subir las escaleras y pasear, hasta tocar el piano o cocinar. Se denomina ejercicio físico a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la forma física. Por último, se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas.

Pero la cuestión no queda aun resuelta, puesto que también cuando hablamos de deporte se hace necesario especificar a qué tipo de deporte nos estamos refiriendo. En este sentido, Blázquez (1995)⁴⁰ considera “deporte recreativo” aquel que es practicado por placer y diversión, sin intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce; entiende por “deporte competitivo” el practicado con la intención de vencer a un adversario o superarse a sí mismo; y el “deporte educativo” sería aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo. Como afirma Sánchez (1995)⁴¹, deporte puede ser “toda actividad física que el individuo que la practica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca mas que con uno mismo”. La forma de interpretar estos términos no es universal. Así, Shephard (1994)⁴² manifiesta que las concepciones europeas y americanas del deporte difieren de una forma sustancial, ya que la



concepción americana define el deporte como (actividad física vigorosa que es comprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa), mientras que la concepción europea del deporte (Oja, 1991)⁴³, comprende “todas las actividades físicas recreativas, no solo los juegos competitivos, sino también las actividades relacionadas con la salud y la condición aeróbica”. Dice Sánchez (1995)⁴⁴ que tal noción coincide mas con la definición que sobre este concepto propone la carta europea de deporte, que está fundamentalmente vinculada a la idea de deporte para todos, y que es la siguiente: “toda forma de actividad física que, a través de una participación, organizada o no, tiene por objetivo la expresión o la mejora de la actividad física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición en todos los niveles”.

En la literatura especializada encontramos que los autores americanos suelen utilizar con mayor frecuencia el termino ejercicio físico (Berger B.G., 1993)⁴⁵ mientras que nuestro contexto acostumbramos ampliar el de actividad física o físico deportiva para englobar también al deporte.

“la manifestación humana alrededor de la cual se conceptualiza lo que denominamos como educación física por un lado y deporte por otro es única, y esta es su actividad física, manifestación a la que según las épocas o tendencias se ha denominado en su acepción general con los términos de ejercicio físico, movimiento corporal o actividad motriz (Sánchez 1995)⁴⁶”.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Hace ya más dos décadas que Oja y Telama (1991)⁴⁷, recogiendo las conclusiones de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte para Todos, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona es decir, para todas y cada una de sus áreas de desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas



(autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad) además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

En este mismo sentido se expresa Berger y McInman (1993)⁴⁸ considerando que el deporte, el ejercicio, la recreación y la danza ofrecen maravillosos medios para instaurar estilos de vida que sean perdurables, enriquecedores, estimulantes y saludables.

En una rendición de la literatura científica, concluyeron que el ejercicio contribuye potencialmente a la calidad de vida en varios sentidos. El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el auto concepto y provee de oportunidades para experimentar momentos álgidos. Desafortunadamente, tales beneficios son experimentados por un pequeño porcentaje de gentes, aquellos que ejercitan frecuentemente.

Castillo (1995)⁴⁹ resumiendo la información procedente de diferentes publicaciones informa que la investigación desarrollada sobre las posible repercusiones de la practica físico-deportivas ah ofrecido los siguientes y ha remarcado que: “los años escolares representan un periodo crítico en el desarrollo de hábitos de la práctica de actividad física y deportiva” .

La actividad física también parece ser capaz de ejercer efectos positivos sobre otras aéreas de desarrollo humano. Field, Diego y Sanders (2001)⁵⁰ concluye que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio físico presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectiva y apoyo familiar), menos depresión, emplea mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicios.

Sin embargo, como señalaba recientemente Daley (1997)⁵¹, a pesar de la evidencia que apoya la relación entre la actividad física y el bienestar, la mayoría de la gente permanece



sedentaria. En el pasado, parecía que los jóvenes tenían asumida su condición de persona físicamente activas, pero el contexto social y los cambios tecnológicos producidos alrededor de las últimas décadas han afectado de manera significativa en los niveles de actividad física de los niños, prefiriendo éstas actividades sedentarias (televisión, video juegos, ordenador) y viajar en automóvil más que en bicicleta. Estos cambios también parecen haber modificado los estilos de vida de los jóvenes y los patrones de actividad física general, hasta el punto de llegar a constituir serios problemas en el desarrollo motriz y salud que en los ambientes industrializados (Sallis J.F., Patrick K. 1994)⁵².

Dice Martens (1996)⁵³ que tal vez el objetivo más importante de los profesionales de la actividad física sea convertir a los niños en practicantes activos para toda la vida. Según este autor, todos queremos que nuestros niños y jóvenes tengan un amplio conocimiento acerca de las actividades físicas, adquieran la habilidad necesaria para implicarse en una amplia variedad de actividades y sepan apreciar los beneficios de una vida activa. De este modo, el reto de todos los interesados de mejorar la salud pública es conocer cómo impedir la tendencia hacia la inactividad en los escolares, como influir en los niños para que desarrollen hábitos de ejercicios físicos y lo trasladen a la vida adulta. De aquí que un objetivo principal de nuestra tarea debería consistir en conocer el porqué la mayoría de los adultos son inactivos, y esto solo es posible si partimos de un análisis sobre como iniciamos a los niños en la actividad física y el deporte (Gutiérrez, M., 2000)⁵⁴.

ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

Suponemos que se está de acuerdo en que el estilo de vida que predomina en nuestra sociedad es un estilo sedentario caracterizado por altos índices de stress. Este estilo de vida, relacionados con carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estado de ánimo poco saludable.



Para contrarrestar este efecto numerosos gobiernos han hecho eco de esta problemática, incorporando la actividad física y deporte en sus programas de promoción de la salud.

En estos países se están llevando a cabo acciones para cambiar la actitud y la conducta de sus ciudadanos respecto a la práctica deportiva, de tal manera que la educación físico-deportivo es considerada como un área importante en el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida, valorándose como medio apropiado para conseguir dos demandas básicas de la sociedad: la mejora funcional de la imagen corporal y la salud, y el uso constructivo del tiempo de ocio mediante actividades físicas, recreativas y deportivas.

En diferentes foros se viene señalando que la edad escolar representa un periodo crítico en el desarrollo de los hábitos de práctica físicas como hábitos que trasladará a la vida adulta. Según diversas estadísticas, la mayoría de los niños de 10 años participan en varios tipos de actividades físicas, pero esta tasa decrece significativamente a lo largo de la década, de manera que a los 17 años, un 80% de los jóvenes han abandonado el contexto del deporte. Y esto constituye un serio problema porque la participación en este tipo de actividades normalmente no se reemplaza por ningún otro tipo de actividad física, hecho que no es sólo significativo respecto a la salud y bienestar de los niños y adolescentes, sino también en relación con la probable importancia de la actividad física como parte del estilo de vida saludable adulto.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Hace ya más dos décadas que Iverson y Cols (1985)⁵⁵ afirmaban que la escuela representa un escenario ideal para influir en la práctica de la actividad física en niños y jóvenes y que unos buenos programas de actividad física en los colegios podrían aportar el conocimiento y las destrezas necesarias para los hábitos de practica física a lo largo de la vida.



El desarrollo temprano de prácticas saludables parece ser primordial tanto para la salud infantil como para la calidad de vida de los adultos. Numerosos investigadores han indicado que los patrones de conducta de actividad física se establecen tempranamente en la vida de los jóvenes.

Es del todo importante que los jóvenes se impliquen en programas de práctica física porque la vida sedentaria muy pronto fijará en ellos los esquemas para adoptar una vida también inactiva en su etapa adulta, argumento poderoso por el que deben promocionarse tanto el deporte como la educación física en las escuelas (Corbin, C.B. 1999)⁵⁶.

Decía Greendorfer (1992)⁵⁷ que los patrones de ejercicios grabados en la adolescencia permanecen, sin lugar a dudas, como el mejor predictor de los niveles de actividad adulta. Kelder y Cols (1994)⁵⁸ indicaron que los hábitos adquiridos en edades jóvenes reflejan el tipo de conductas en la vida adulta, que los patrones de conducta consolidados durante la infancia son a menudo mantenidos a lo largo de toda la vida. Por consiguiente, parece lógico que las escuelas deban sentarse en la promoción de la participación de los jóvenes en las prácticas de actividad física y deportiva para la consolidación de estilos de vida activos y perdurables. Sallis y Patrick (1994)⁵⁹ surgieron que la actividad física regular durante la infancia puede incrementar la posibilidad de que los jóvenes se conviertan en adultos activos, y no cabe duda que la actividad física tiene un positivo efecto sobre la salud, como han demostrado diversos investigadores (Pate, R.R., y Cols., 1999)⁶⁰.

Concluyendo con todos los estudios descriptos anteriormente; es regla general que si los niños y adolescentes adquieran estilos de vida activos y saludables, los hábitos instaurados en las primeras edades influirán significativamente marcando la continuidad de este estilo en la edad adulta, y también que si los estilos de vida activos acompañan a los estilos de vida saludables, podremos potenciar estos a través de la actividad física y el deporte.



Martens (1996)⁶¹ aludía el poder de las experiencias tempranas de actividad física, simultáneamente alertaba de ciertos peligros, debido que el deporte juvenil, para algunos al menos, puede ser fuertemente des-educativo, puesto que los niños no solo pueden aprender lecciones distorsionadas a cerca del deporte y el ejercicio, sino que también pueden adquirir imágenes de ellos mismos como incapaces e indignos.

Esta es una idea que también ha señalado Daley (1997)⁶² indicando que muchos niños ven el deporte y la actividad física extra escolares como únicamente para aquellos que son capaces, talentosos y buenos deportistas, por tanto las rechazan. Tal vez esta imagen se haya desarrollado porque la actividad física en las escuelas se ha basado tradicionalmente en la participación en deportes competitivos, algo que aun se mantiene vigente en nuestros días.

Por eso Roberts y Brodie (1994)⁶³ señalaban que el deporte es la actividad de una gran minoría entre una gran mayoría de gente inactiva. Este énfasis en el deporte competitivo puede estar negando a muchas personas la oportunidad de participar en actividades cotidianas de las cuales obtener una satisfacción y la inclinación a continuar activos a lo largo de su vida. Si bien es verdad que estos autores se refieren a contextos ingleses y americanos, no es menos que tales afirmaciones podríamos aplicarlas a muchos de nuestros propios contextos.

No debemos olvidar que el significado personal del deporte es muy complejo de tal manera que una persona pueda hacer ejercicio para sentirse mejor, otra puede buscar la excitación y el alto riesgo en el deporte, unos pueden hacer ejercicios para perder peso o mejorar la apariencia y otros para conseguir vivir sanos cien años.

Cada persona que mantiene un estilo de vida activo tiene sus propias motivaciones y el ejercicio adquiere un significado personal para cada participante, razón por la cual la oferta



que se haga de las actividades físicas deberá tener en consideración esta gran diversidad de intenciones.

TIEMPO LIBRE

Según Meléndez (1993)⁶⁴ parte del tiempo que resulta luego de cumplir con las actividades denominadas obligadas o de subsistencia como el mantenimiento del organismo, las responsabilidades familiares y el trabajo formal, incluyendo el estudio o la preparación para el mismo.

En el mundo actual, el desarrollo acelerado de la tecnología y los cambios producidos por este proceso en la vida de las personas han hecho el uso del tiempo libre sobre gran importancia; entendiéndose que el tiempo libre es aquel que se ocupa en el cuidado de las necesidades, después de que se haya efectuado un trabajo. Dentro de la atención que se le ha dado al tiempo libre, es de gran trascendencia la recreación como una alternativa positiva al uso que se le dé (Morena, M. y Rojas, H. 2000)⁶⁵

LA RECREACIÓN COMO CONTENIDO DEL TIEMPO LIBRE

Fenómeno social que responde a una necesidad espiritual del individuo y que cumple una función de encaminar a dicha persona a ocupar sus momentos libres en algo distinto a sus actividades ordinarias. Acción de recrear, divertir, alegrar o deleitar (Barbieri, A, y Papis, O. 2001)⁶⁶.

En la recreación desde una perspectiva integral y dinámica se encuentra los conceptos de creatividad, pertenencia y participación (Camacho, .y Cols 1998)⁶⁷.



La recreación como una actividad histórica y social ha estado presente en el desarrollo de todos los pueblos y culturas desde las más antiguas hasta las más modernas.

Esta primera aproximación tiene un carácter histórico que guarda relación con el tiempo libre como el elemento justificante de la recreación.

Para Gray y Greben (Mulero, A. 1995)⁶⁸ la recreación se caracteriza por engendrar sentimiento de alegría, consecución de logros, alegría, aceptación, éxito, valía personal y placer. Así mismo estos autores hacen mención que lo esencial de la recreación no viene constituido por las actividades, no por las instalaciones, ni aun por los programas; lo esencial es lo que ocurre por las personas con respecto a ellas.

CARACTERÍSTICA DE LA RECREACIÓN

Bolaños (Alvarado, J. 2000)⁶⁹ propuso las siguientes características de la recreación:

Se desarrollan en el tiempo libre: esta característica es básica y se refiere a la condición por la cual se consideran actividades recreativas sólo a las que se realizan durante el tiempo libre, excluyéndose las actividades de carácter obligatorio, debido a que forman parte de los horarios laborales de otros.

Es voluntaria: establece que el individuo debe poseer la capacidad y oportunidad de elegir sus actividades, por lo tanto, toda actividad obligada no puede ser considerada como recreativa.

Produce beneficio social: las actividades recreativas, por lo tanto la recreación debe poseer un valor formativo que desarrolle actitudes y aptitudes para una mejor convivencia social de las personas.

Fomenta la creatividad: las actividades recreativas deben proporcionar habilidades que permitan al individuo hacer uso de su creatividad para desarrollar formas adecuadas de



recreación, que sean de utilidad inmediata y que perduren como repertorio para la vida futura.

Promueve valores: la recreación no debe ser vista como una esfera a parte de la vida del ser humano sino como un componente interactuante con los otros del quehacer cotidiano, por lo tanto debe ayudar a reforzar las tendencias actuales a mejorar la calidad de vida y los valores morales, sociales y culturales que juegan un papel preponderante en esta orientación.

Identifica social y culturalmente: las actividades recreativas se conforman de acuerdo con las características sociales y ambientales de los grupos.

Por lo tanto, cada individuo tiene formas recreativas muy particulares, de acuerdo con sus principales características de convivencia, relaciones, costumbres y otros.

TIPOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

Bolaños (Alvarado, 2000)⁷⁰ propuso la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

Actividades autotelicas: Aquellas que no buscan una recompensa adicional sino que tienen un sentido en sí mismas; por ejemplo el juego.

Actividades apropiativas: Buscan la consecución de placer en la ocupación del tiempo libre; por ejemplo la caza, la pesca, el coleccionismo, concursos, entre otros.

Actividades de descanso: Son las diferentes formas de compensación de la fatiga. Las formas de descanso pueden ser muy variadas: reposo física, relajamiento, contemplación, vacaciones, juegos de moderada intensidad, otros.

Actividades creativas: La gama de actividades están en la música, el arte, la expresión literaria manualidades y otros.



Actividades de formación psicosocial: círculos de participación, clubes de lectura, grupos de intercambio, juegos de representación de roles, dinámicas de grupos, otros.

Actividades psicomotoras: aquellas vinculadas con el movimiento físico corporal.

SEDENTARISMO INFANTIL Y ADOLESCENTE

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de tres días a la semana”. La conducta sedentaria propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos y seguros, a instalaciones deportivas y a terreno de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, realizar algún tipo de actividad física (Balaguer I. y Cols 1999)⁷¹.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en una actividad física no supera las 2000 calorías. También es aquella que solo efectúa una actividad física semanal de forma no repetitiva por lo cual la estructura y funciones del organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días como requieren (Tersedor P., Giménez M.J., López B. 1998)⁷².

Los estilos de vida sedentaria, son una de las diez causas fundamentales de morbilidad y mortalidad a nivel mundial (Balaguer I. y Cols 1999)⁷³.

Los estilos de vida pueden ser tan amplios que comprendan cuestiones referentes a la casa donde se habita, el vehículo, lo que se ve, la distribución del tiempo libre entre



otros. Todos estos aspectos, con los cuales el adulto interactúa diariamente, han sido obtenidos a través de la socialización y justamente en la etapa de la adolescencia, de la cual se adquiere mayor relevancia en este proceso (Balaguer I. y Cols 1999)⁷⁴.

Se ha encontrado que los padres ejercen gran influencia en los estilos de vida de los niños, guiando la alimentación, la distribución del tiempo libre y hasta la forma de vestir.

Los cambios morfológicos y biológicos que se producen en el cuerpo del adolescente influyen en gran medida en los hábitos que estos se generan. Estos cambios se dan mayormente en la población femenina donde el incremento de mujeres adolescentes que se alejan de la realización de actividad física y actividad deportiva es mayor (Balaguer I. y Cols 1999)⁷⁵.

En una investigación realizada por Balaguer, Pastor y Moreno (Balaguer I. y Cols 1999)⁷⁶, sobre los estilos de vida de los adolescentes españoles se encontró que hay una disminución de la cantidad de práctica deportiva y actividad física conforme a los adolescentes aumentan de edad, entre los 11 y 17 años de edad, tanto en hombres como en mujeres (Román Viñas B., Cols 2006)⁷⁷.

Se ha encontrado que la participación en la realización de actividad física, se ha reducido drásticamente entre un 60% y un 80% de la población mundial lleva una vida sedentaria, siendo este un desencadenante de múltiples problemas de salud (Grupo de investigación Barcelona 2000)⁷⁸.

La inactividad física es evidente en la mayoría de países desarrollados. En Estados Unidos (Román Viñas B., Cols 2006)⁷⁹ el 21% de los varones y el 27% de las mujeres adultas se declaran inactivos, en España (Gutiérrez Moro M.C. 2007)⁸⁰ el 36% de la población no practica ejercicio de manera habitual. En la población infantil y juvenil europea (Piccato F. 2006)⁸¹, el hábito de practicar ejercicios físicos es bajo y disminuye al aumentar la edad especialmente en las chicas (Grupo de investigación Barcelona 2000)⁸²



(Gutiérrez Moro M.C. 2007)⁸³. En España menos del 30% de los chicos practica ejercicio en el tiempo libre (Román Viñas B., Cols 2006)⁸⁴ y solo el 33% de estos cumple con las recomendaciones de realizar 60 minutos de actividad física al menos cinco días a la semana (Piccato F. 2006)⁸⁵

En población infantil y juvenil española muestran un alarmante aumento de la prevalencia de obesidad y sobrepeso (Román Viñas B., Cols 2006)⁸⁶. Dado que el consumo energético no ha aumentado significativamente en los últimos años (Pisabarro R. Recalde A, Irrazabal E. 2002)⁸⁷, es muy probable que la disminución del gasto energético asociado al ejercicio sea responsable del aumento de la obesidad.

En nuestro país un estudio realizado entre alumnos de 10 y 11 años de edad en 80 escuelas de capital federal, estableció que más del 80% de los chicos no hace actividad física fuera de la escuela.

La inmensa mayoría de ellos pasan muchas horas ante los aparatos de televisión, las pantallas de las computadoras, o las consolas de videos juegos y consumen en promedio el 15% más de las calorías que necesitan, por el consiguiente riesgo de obesidad. Las preocupantes conclusiones forman parte del informe elaborado por el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida (IISI, según sus siglas en inglés) y comprendió a 1588 alumnos.

Es ocioso reflexionar a cerca de la perturbación en el desarrollo psicofísico de los niños por la falta de una actividad física permanente. El sedentarismo entre los preadolescentes es una de las principales causas de obesidad, una enfermedad que, según proyecciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), va en camino de convertirse en una epidemia en los países desarrollados y emergentes.

Diversos factores contribuyen al sedentarismo. En primer término, la obvia atracción que ejercen sobre los niños los videos juegos y la navegación por internet, en menor



grado, los programas de televisión de muy opinable contenido infantil. En argentina, la media horaria de pantalla para los chicos de jornada escolar simple es 3,43 horas por día y de 2,44 horas, en el caso de los que cursan doble escolaridad.

Al comparar los datos con otros países el 40% de los padres en argentina considera que no son suficientes las 2 horas semanales de actividad física que los chicos realizan en la escuela. Un relevamiento nacional de los hábitos deportivos realizado por el Indec y la secretaria de deporte de la nación (Czubaj F. 2006)⁸⁸ afirma que la participación deportiva decae sensiblemente cuando los adolescentes terminan el colegio secundario, especialmente entre las mujeres.

Según Chames M (Czubaj F. 2006)⁸⁹ “el objetivo deseable de que la escuela cree un habito deportivo se cumple solo en parte”.

El mismo autor dice “la práctica deportiva no está culturalmente instalada desde la infancia y, en el país, la participación de los chicos es dispar. Fuera de lo que es el deporte organizado no hay demasiada oferta para que los chicos puedan hacer deporte” (Czubaj F. 2006)⁹⁰ propuso a la secretaria de deporte de la nación el Programa de Centros de Desarrollo Deportivo, una iniciativa que junto con el Ministerio de Educación y las Confederaciones Argentinas de Voleibol, Basquetbol, Hándbol y Atletismo, intentará fomentar la práctica deportiva fuera del horario escolar a través de 90 escuelas en todo el país.

NUEVO ESTILO UNIVERSAL

Según Clements R. (Erdociain L. Solis D Isa R 2001)⁹¹ la Argentina encaja perfectamente en una tendencia mundial. Los chicos abandonan la actividad deportiva a los 13 o 14 años y esto se debe a que los adultos le hacen la vida demasiado fácil: llegan de la escuela, se van al dormitorio y juegan solos con una fantasía del deporte a través de una



pantalla. Esto va en contra de su necesidad natural de actividad física porque el deporte es el único medio que colabora para desarrollar huesos sanos, músculos y el oxígeno adicional que ayuda a pensar mejor.

Para Clements R. (Erdociain L. Solis D Isa R 2001)⁹² autora de más de 10 libros sobre el movimiento, el juego y el deporte infantil la falta de actividad física en la niñez imprime la falta de hábito deportivo a largo plazo.

“Esta es la primera generación que no tiene los intereses en la infancia que las generaciones anteriores. El deporte reúne a las personas, une a las familias y los padres deben utilizarlo como una recompensa en lugar de recurrir a la comida, como ocurre en los Estados Unidos. Hay que alejar a las familias de la mesa y acercarlas a la actividad deportiva”. Afirma la misma autora (Erdociain L. Solis D Isa R 2001)⁹³ es un error, pensar en el deporte como una práctica física intensa. “Deporte es también jugar, hacer rodar una pelota o pegarle con un diario doblado. Si los padres le inculcan a sus hijos de la práctica deportiva, eso lo pasaran a la próxima generación (Erdociain L. Solis D Isa R 2001)⁹⁴”.

Los resultados de una encuesta realizada por Gallup (Czubaj F. 2006)⁹⁵ a 600 madres con hijos de entre 6 y 12 años de Rosario, Mendoza, Córdoba y ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires los chicos cumplen en general con las dos horas semanales de educación física escolar, arrojo como resultado que el solo 46% de los chicos hacen algún deporte fuera del colegio, estos, suman unas 3,6 horas más de actividad física semanal.

El 94% de las mujeres encuestadas estuvo de acuerdo con que la práctica deportiva es muy importante porque mejora y mantiene la salud física de los chicos el 76%, los ayuda a aprender y desarrollarse, los aleja de las computadoras y los videos juegos, mantiene su peso controlado, los ayuda a hacer amigos, los relaja y divierte, entre otros motivos.

Según Incarbone O.(Czubaj F. 2006)⁹⁶. “Los chicos no hacen el suficiente deporte y eso tiene serias consecuencias para la salud, el aprendizaje y el desarrollo. En esto influye la



existencia de factores que agreden el normal movimiento de los chicos, como son la inseguridad y el avance de la tecnología, que hace que los chicos hagan menos actividad física de la que necesitan.”



MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.

Diseño metodológico.

Trabajo de campo no experimental.

Transversal.

Prospectivo.

Cuantitativo.

Explorativo.

Correlacional.

Área de Estudio.

La investigación fue llevada a cabo en los colegios “Manuel Belgrano”, “Domingo Faustino Sarmiento” y “Juan Cañás” todos ubicados en la ciudad de Villa Cañas, Departamento General López, Provincia de Santa Fe, Argentina.

Universo.

Se seleccionaron los niños de 11 años.

Los colegios presentaban en su totalidad 92 alumnos.

Muestra.

Criterios de inclusión.

- Ambos sexos.
- Edad comprendida 11 años.



GRUPO A

- Práctica de actividad física extraescolar recreativa sistemática (no menos de 2 veces a la semana de 60 min. cada vez) en forma ininterrumpida durante toda la etapa escolar.

GRUPO B

- Práctica de actividad física extraescolar recreativa sistemática (no menos de 2 veces a la semana 60 min cada vez) en forma ininterrumpida, o no, durante un promedio de 3 años de la etapa escolar.

GRUPO C

- Ausencia de práctica de actividad física extraescolar recreativa sistemática durante toda la etapa escolar.

Criterios de exclusión

- La práctica de actividad física o deportiva que no haya cumplido con los parámetros de inclusión.
- Todos aquellos niños/as que tuvieran alguna afección patológica para los cuales la actividad física haya sido contraindicada.

Teniendo en cuenta todos puntos anteriores la muestra quedo seleccionada por un total de:

- 92 alumnos; 19 pertenecientes al A, 39 perteneciente al grupo B y 34 perteneciente al grupo C.



Procedimientos y métodos.

Se procederá a la descripción de las actividades realizadas a lo largo de toda la investigación.

- 1.- reunión con las autoridades del colegio para realizar la investigación.
- 2.- acuerdo con las autoridades del colegio sobre los posibles días, horarios y espacios físicos disponibles del establecimiento para la realización de las evaluaciones.
- 3.- selección de la muestra, con la ayuda de las maestras y a través de una entrevista cerrada
- 4.- acuerdo final con las autoridades del colegio sobre los días y horarios para llevar a cabo las evaluaciones.
- 5.- evaluación a los niños/as pertenecientes al grupo A.
- 6.- evaluación a los niños/as pertenecientes al grupo B.
- 7.- evaluación a los niños/as pertenecientes al grupo C.

Dispositivos de intervención (véase anexo).

- Entrevista cerrada.
- Evaluación de las H.M.B.; desplazamiento (carrera), giros, manejo de móviles.

Instrumentos.

- Ficha de recolección de datos sobre las H.M.B. de desplazamientos (carrera) (planilla A), giro (planilla B), manejo de móviles (planilla C)(véase anexo).
- Elementos para la evaluación de desplazamientos (carrera): 4 cartulinas de color (rojo, verde, amarillo y azul), cinta de papel, 10 aros de 50 cm. de diámetro, 10 aros de 36 cm de diámetro, 8 conos, 1 silbato, cinta métrica.



- Elementos para la evaluación de giros: cajón de salto, aros de 60 cm. de diámetro, colchonetas.
- Elementos para la evaluación de manejo de móviles: 2 pelotas de goma.
- Mesa auxiliar

Análisis estadístico.

El análisis estadístico de los datos fue procesado a través del programa Microsoft Office y Microsoft Excel.



DESARROLLO

El trabajo de campo que se realizó durante los meses de agosto, setiembre y octubre durante ocho encuentros. En el mes de agosto se acuerda con los establecimientos educativos los correspondientes días para efectuar la evaluación. Durante los meses de agosto, setiembre y octubre se realizaron los ocho encuentros en los cuales se evaluó a los grupos A, B y C. utilizando dos días para el colegio “Manuel Estrada”, tres días para “Domingo Faustino Sarmiento” y tres días para “Juan Cañas”. Las mismas se realizaron en días lectivos, en horarios de clases y en el mismo colegio educativo.

Se comenzaba la evaluación por la H.M.B. de desplazamiento (carreras), segundo la de giros y último el manejo de móviles.

En las siguientes tablas y gráficos se muestran los resultados obtenidos en la investigación.

Las tablas 1, 2, 3 hacen referencia a los resultados obtenidos a la investigación de las H.M.B. por separado (desplazamiento (carreras), giros y manejo de móviles) de acuerdo al grupo (A, B y C).

La tabla 4 muestra la suma de los resultados obtenidos en la evaluación de las H.M.B. en cada grupo (A, B y C).

En los gráficos se representan los valores de las tareas realizadas adecuadamente e inadecuadamente.



TABLAS.

Tablas Escuela N° 178 “Juan Cañas”.

Tabla 1. Manejo de móviles.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	15	105	103	2	98 %
B	15	255	223	32	87,45 %
C	15	333	247	86	74,17 %

Tabla2. Giros.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	15	105	98	7	93,33 %
B	15	175	156	19	89,14 %
C	15	335	250	85	74,62 %

Tabla 3. Desplazamiento (carrera).

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	10	70	69	1	98,57 %
B	10	170	161	9	94 %
C	10	220	172	48	78,18 %

Tabla 3. Total de las H.M.B.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	40	280	270	10	96,42%
B	40	600	540	60	90 %
C	40	888	669	219	75,33 %

Tablas Escuela N° 38 “Domingo Faustino Sarmiento”.

Tabla 1. Manejo de móviles.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	15	150	111	39	74 %
B	15	315	189	126	60 %
C	15	120	45	75	37,50 %

Tabla2. Giros.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	15	150	125	25	83,33%
B	15	305	241	64	79,01 %
C	15	120	64	56	53,33 %



Tabla 3. Desplazamiento (carrera).

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	10	100	94	6	94 %
B	10	209	181	28	86,60 %
C	10	81	42	39	51,85 %

Tabla 3. Total de las H.M.B.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	40	400	330	70	82,50 %
B	40	829	611	218	73,70 %
C	40	321	151	170	47,04 %

Tablas Escuela N° 6422 “Manuel Belgrano”.

Tabla 1. Manejo de móviles.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	15	30	22	8	73 %
B	15	15	8	7	53,33 %
C	15	60	32	28	53 %

Tabla2. Giros.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	15	30	24	6	80 %
B	15	15	2	13	13,33 %
C	15	64	34	30	53,12 %

Tabla 3. Desplazamiento (carrera)

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	10	30	19	11	63,33 %
B	10	10	4	6	40 %
C	10	40	28	12	70 %

Tabla 3. Total de las H.M.B.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	40	90	65	25	72,22 %
B	40	40	14	26	35 %
C	40	164	94	70	57,31 %



Tablas Finales.

Tabla 1. Total de las H.M.B Escuela N° 178

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	40	280	270	10	96,42%
B	40	600	540	60	90 %
C	40	888	669	219	75,33 %

Tabla 2. Total de las H.M.B Escuela N° 38

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	40	400	330	70	82,50 %
B	40	829	611	218	73,70 %
C	40	321	151	170	47,04 %



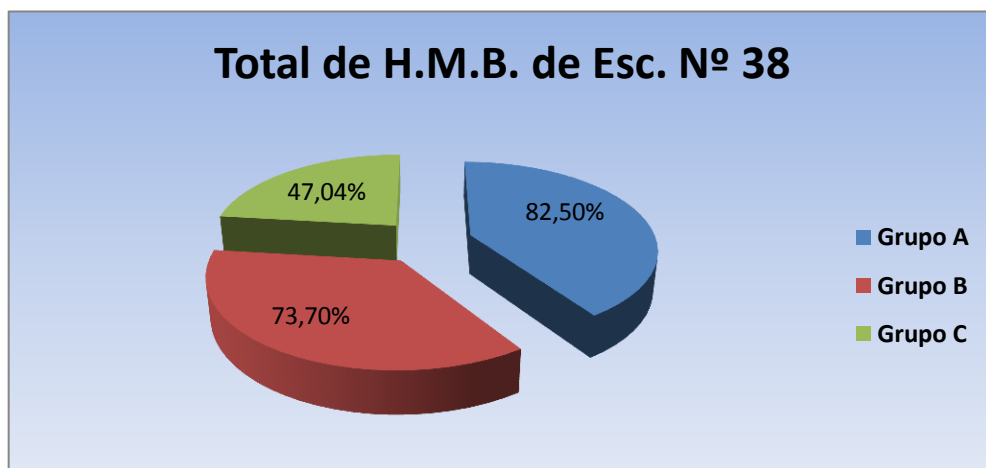
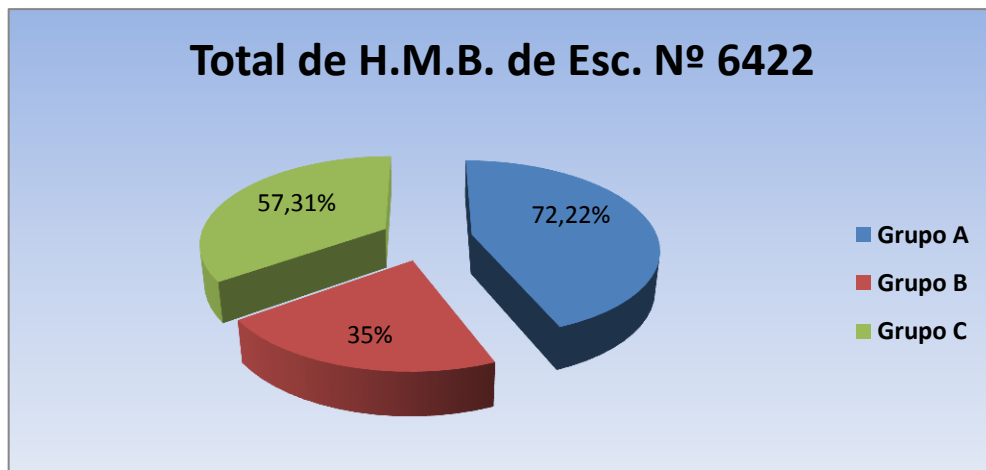
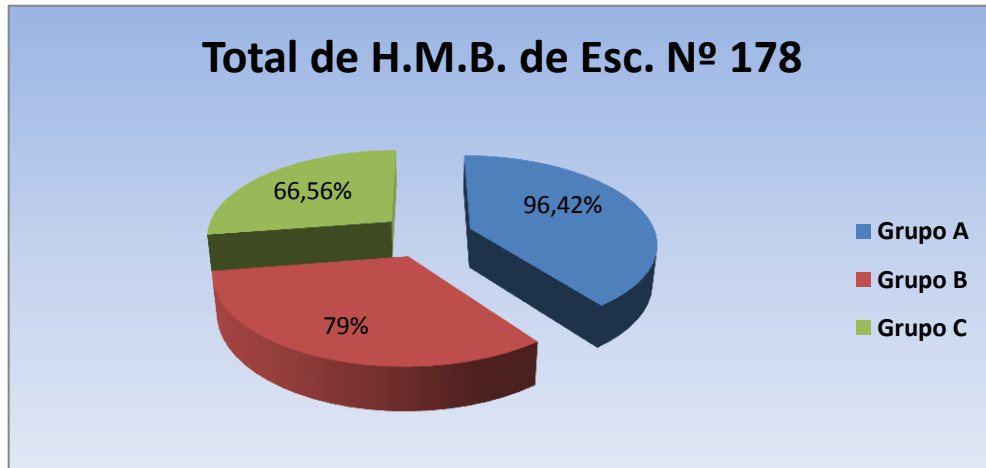
Tabla 3. Total de las H.M.B Escuela N° 6422

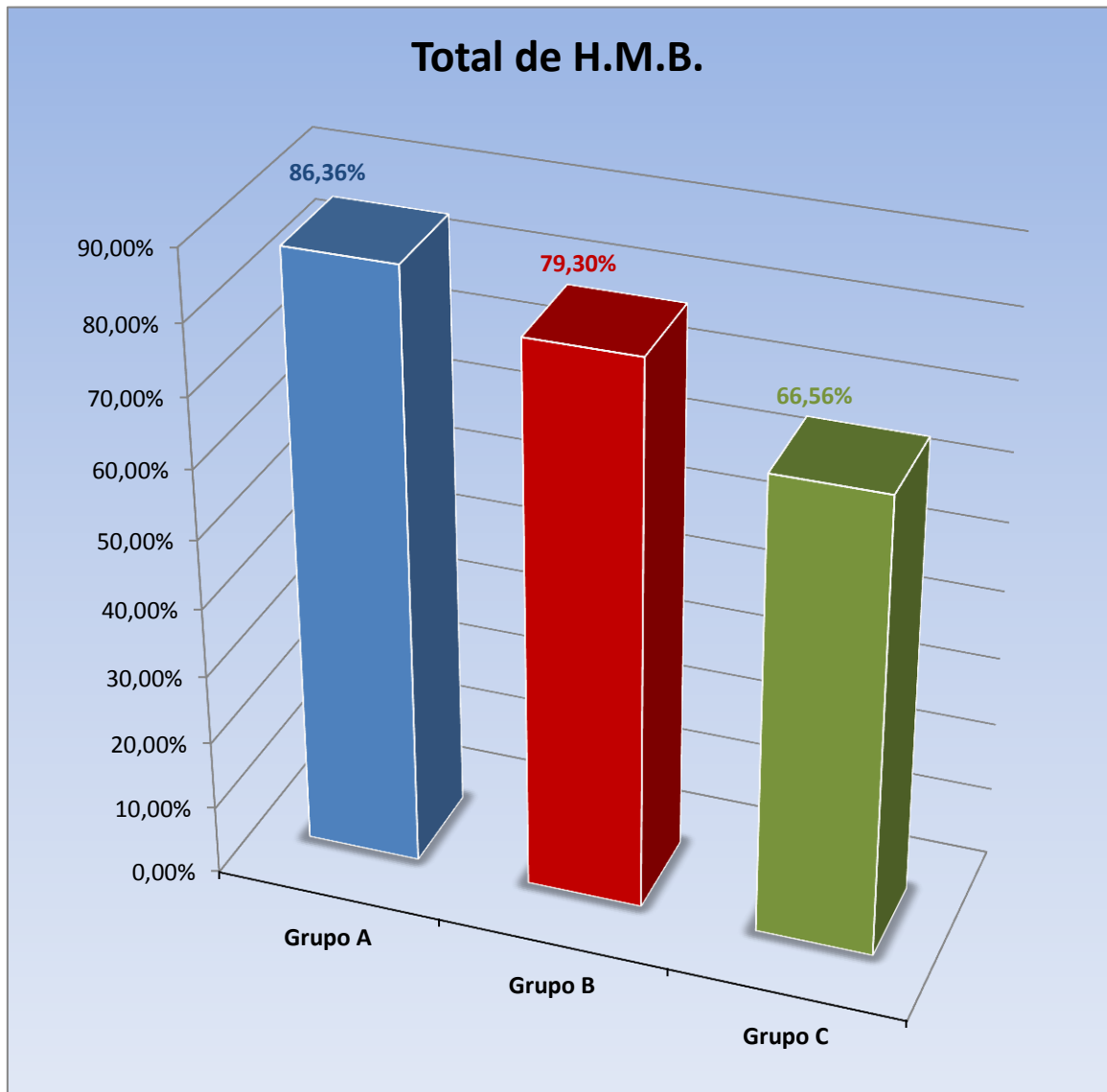
Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	40	90	65	25	72,22 %
B	40	40	14	26	35 %
C	40	164	94	70	57,31 %

Tabla 4. TOTAL DE LAS H.M.B.

Grupo	N° de tareas				Porcentaje de tareas realizadas adecuadamente
	Individual	Total	Realizadas adecuadamente	Realizadas inadecuadamente	
A	120	770	665	105	86,36 %
B	120	1.469	1.165	304	79,30 %
C	120	1.373	914	459	66,56 %

GRAFICOS







CONCLUSIONES

Podemos afirmar que los niños que nunca realizaron actividad física recreativa extra escolar en forma sistemática, presentan desventajas motrices en el desarrollo de las H.M.B. con respecto al grupo que realizó dicha práctica durante todo el transcurso de la etapa primaria.

Los resultados obtenidos por el Grupo C: 66,56% se encuentra en desventaja a los obtenidos por el Grupo A 86,36%. Esto quiere decir que el grupo A realizó 665 tareas adecuadamente de un total de 770, mientras que el Grupo C cumplió con 914 tareas adecuadamente de un total de 1373



BIBLIOGRAFIA

- Ajuriaguerra, J. manual de psiquiatría infantil. Barcelona. Masson: 1974
- Cogill, G. E. (1929) en De Fonseca (1986). La observación psicomotora. CITAP: Madrid.
- Cidoncha Falcón V. y Díaz Rivero E.(2010) Efdeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147
- De Fonseca, V. Ontogénesis de la motricidad. Madrid: Garcia-Nuñez: 1988.
- Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS, 2015) <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Espacios de Recreación. Inés Moreno (LIBRO 2006) <http://www.inesmoreno.com.ar/tiempo-libre.pdf>
- García Nuñez, J. A. Troubles de l'apprentissage: relation entre les processus de controle visomoteurs et l'écriture. Evolutions psychomotrices, 6 (23), 38-52: 1994.
- Gallahue, D. (1982). Comprender el desarrollo motor: Bebés, Niños, Adolescentes, Adultos. Nueva York }
- Gallahue, D. Understanding motor development in children. Nueva York: John Wiley and sons: 1982.
- Gallahue, D.; McClenagham, B., movimientos fundamentales. Buenos Aires: Médica Panamericana: 1985.
- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993): "Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución" y "El desarrollo de la condición física infantil". Editorial Paidós
- Gento Palacio Samuel (2011) Tratamiento educativo de la diversidad de tipo motórico. UNED. Estudios.



- Gesell, A. Ilg, F. I., Ames, L. B., Psicología evolutiva de 1 a 16 años. Buenos Aires: Paidós: 1940.
 - Godfrey y Kephart (1969). Movimiento de los patrones y del motor Educación. Nueva Yo
 - Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006) “Metodología de la Investigación”, Editorial Mc Graw Hill, 3° edición. México.rk Appleton-Century-Croffs, 1969.
 - Monografias.com, O. Virginia Camacho Arcela, (2014)
www.monografias.com/trabajos102/juegos-recreativos-mejorar-habilidad
 - Le Boulch, J., Hacia una ciencia del movimiento humano. Buenos Aires. Paidos: 1968.
 - Piaget, J. el nacimiento de la inteligencia del niño. Madrid. Aguilar: 1972.
 - Pérez Porto, Julián y María Merino. Publicado: 2009
<http://www.definicion.de/giro/>
 - Sánchez Bañuelos, F. (1982). Aplicación de un modelo matemático probalístico a la evaluación de la habilidad motriz en el manejo de móviles.
 - Ruiz Pérez, L.M. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos.
 - Ruiz, L. M., Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid. Himnos: 1994.
 - Wickstrom, R. (1970). Patrones Motores Básicos. Madrid: Alianza Deporte.
 - Wickstrom, R., Patrones motores básicos. Madrid. Alianza: 1990.
 - Wallon, H., La evolución psicológica del niño. Buenos Aires. Psique: 1972.
- Material extraído de internet:
- Czubaj, F., Entre los 6 y los 12 años los chicos hacen poca actividad física. La Nación 2006, agosto 2 disponible desde URL:
http://www.lanacion.com.ar/cienciasalud/nota.asp?nota_id=828206



- Gutiérrez Moro, M. C., Prevención de la obesidad y promoción de hábitos saludables. IV foro de pediatría de atención primaria de Extremadura. Disponible desde URL: <http://spapex.org/pdf/prevobesidad.pdf>

- Román Viñas, B., y Cols., Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Medicina de Fesport Vol 41, N° 151, 2006. Disponible desde URL: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2236435>



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Rasch G., An. Ítem análisis which takes individual diferentes into acconunt British
2. Gallahue D.L., & Ozmun J.C., (2006) Understanding Motor Development: infants, children adolescents, adults, sixth edition, McGrau-Hill Higher Education.
3. Singer, Roberto N. (1986), aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano europea. Barcelona (1986).
4. Ruiz Pérez L.M., Desarrollo motor y actividades físicas. Gymos. Madrid (1987).
5. Generelo, E. Lapetra (1993) Fundamentos para la educación física para la enseñanza primaria. Volumen I, Inde Barcelona.
6. Falcon V.C., & Diaz Rivero E. Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. E.F.Deportes.com, revista digital. Buenos Aires (2000).
7. Burton E.C., & Millar. Movimiento y destreza. Atlant: Houtston Miflin Company; 1998
8. Ruiz Pérez L.M., Tópicos y evidencias científicas sobre el desarrollo de habilidades motrices en niños y niñas: implicaciones para la educación física en A.A.V.V., La enseñanza de la educación física, Valencia: Generalitat Valencia. 1994
9. Sánchez Bañuelos, F. y Cols., Orientaciones para la programación en la educación físico-deportiva en la E.G.B. Revista de orientación didáctica e investigación pedagógica. 52, 23-49. 1975
10. Sánchez Bañuelos, F., Bases para la didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: oymnos; 1989
11. Sánchez Bañuelos, F., Didáctica de la Educación Física y el Deporte, 2º ed. Madrid: Oymnos; 1990.
12. Sánchez Bañuelos, F., 1990. Op. Cit.



13. Ruiz Pérez, L.M., 1994. Op. Cit.
14. Singer R. Motor learning and human performance, 2º ed., Nueva York: McMillan; 1975.
15. Palacio Samuel G. tratamiento educativo de la diversidad de tipo motorico. Uneded. Estudios; 2011.
16. Ruiz Pérez, L.M., 1994. Op. Cit.
17. Camacho A. Virginia, juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas en niñas de 3-4 años. Monografias.com pag. 2; 2014.
18. Wickstrom, R., fundamental motor patterns, Filadelfia: Lea and Febiger; 1990.
19. Wickstrom, R.L., 1990. Op. Cit.
20. Pérez Porto Julián y Merino María, Giros. www.definiciones.com, 2009.
21. Educación Física, una alternativa circular. Edición I; 1997.
22. Sánchez Bañuelos, F., 1990. Op. Cit.
23. www.wordreference.com, voltereta. Weston, Florida.
24. Enciclopedia Libre: www.wikipedia.com, rotación.
25. Bascon Prieto, M.A., habilidades motrices básicas. Innovacion y experiencias educativas, revista digital; diciembre 2010.
26. Sánchez Bañuelos, F., 1990. Op. Cit.
27. Williams, K. Developmental characteristics of a forward roll. Tesis de master no publicada. Madison: University of Wisconsin.
28. Faes, M. y Tricot, M. Apprentissage, et developpement des actions motrices complexes. Aix-Marsellie II: Centre des Recherches de L`uereps.
29. Wickstrom, R.L., 1990. Op. Cit.
30. Cratty, B.J., Perceptual and motor development in infants and children, Los Andeles; McMillan; 1970.



31. Keogh, J., Motor performance of elementary school children, Department of physical education, Los Angeles: University of California, 1965.
32. Glasolow y Kruse, motor performance of gerls age 6-14 years. Research Quarterly, 1960.
33. Hanson, M., Motor performance testing of elementary achool age children. Tesis doctoral no publicada. University of Washintong.
34. Wickstrom, R.L., 1990. Op. Cit.
35. Wickstrom, R.L., 1990. Op. Cit.
36. Malina, R.M., y Bouchard, C., Growth, Maduration and physical activity. Champaing, IL: Human Kinetics, 1991.
37. Fernandez Garcia, E., y Cols., Op. Cit., 2007.
38. Rasch G., An. Ítem análisis which takes individual diferentes into acconunt British Journal of, mathematical statistics psych. 19,49-57. Gran Bretaña, 1966.
39. Blasco, T.: actividad física y salud. Barcelona, Martínez Roca, 1994.
40. Blazquez, D., a modo de introducción, la iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, inde, 1995, pp. 19-46.
41. Sánchez, F., el deporte como medio formativo en el ámbito escolar, en, D.Blaquez (comp.): la iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, inde, 1995, pp. 77-93.
42. Shepard, R., aerobic fitness hearth, Champaign, IL., Human Kinetics, 1994.
43. Oja, P. y Telama, R.: sport fot all. Amsterdam, Elsevier Science Publishers, 1991.
44. Sanchez, F., Op. Cit. 1995.
45. Berger,B.G. y Mcinman, A., Exercise and cuality of life, Handbook of research on sport psychology. New York, McMillan, 1993.
46. Sanchez, F., Op. Cit. 1995.
47. Oja, P. y Telama, R., Op. Cit., 1991.



48. Berger, B.G. y McInman, A., Op. Cit. 1993.
49. Castillo, I.: sociabilización de los estilos de vida y de la actividad física. Un estudio piloto con jóvenes valencianos, tesis de licenciatura inédita, Universidad de Valencia, 1995.
50. Field, T., Diego, M. y Sanders, C.E., exercise is positively related to adolescents, relationships and academics, en *Adolescence*, 36,141 (2001) pp. 105-110.
51. Daley, A.J., school based physical activity in the united Kingdom: can it create physically active adults?, *quest*, 54 (1997), pp. 21-33.
52. Sallis, J.F. y Patrick, K.: physical activity guidelines for adolescents: a consensus statement, en *Pediatric Exercise Science*, 6 (1994), pp. 302-314.
53. Martens, R., Turning Kids on to physical activity lifetime, en *Cuest*, 48,3 (1996) pp. 303-310.
54. Gutierrez, M.: actividad física, estilos de vida y calidad de vida, en *revista de educación física*, 77 (2000) pp. 5-14.
55. Iverson, D.C., y Cols.; the promotion of physical activity in the united states population: the status of programs in medical, Workcete, community, and School Settings, en *Public Health Reports*, 2 (1985) pp. 214-224.
56. Corbin, C.B., y Cols., Promoting physically active lifestyles among youths en *Jopered* 70,6 (1999), pp. 26-28.
57. Greendofer, S., Sport socialization, en T.S. HORN (ed): *advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.
58. Kelder, S.H., y Cols, longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choices behavior, en *American Journal of Public Health*, 84 (1994) pp. 1121-1126.
59. Sallies, J.F. y Patrick, K., cit. 1994.



60. Pate, R.R. y Cols, tracking of physical activity, physical inactivity and health-related physical fitness in rural youth en *Pediatric Exercise Science*, 11 (1999) pp. 364-376.
61. Martens, R., Turning Kids on to physical activity lifetime, en *Cuest*, 48,3 (1996) pp. 303-310.
62. Daley, A.J., Op. Cit., 1997.
63. Roberts, K. y Brodie, D.: inner-city sport. Culemborg, Jioranno Bruno, 1994
64. Melendez, G., la ciudad como parquet urbano, revista tiempo libre. 1:14-18. Costa Rica, 1993.
65. Morera, M. y Rojas H., comparación del uso del tiempo libre en los y las jóvenes de 14 a 16 años de las regiones de la reserva indígena de Talamanca y San Vito de Coto Brus. Tesis de licenciatura, Universidad nacional Heredia, Costa Rica, 2000.
66. Barbieri, A. y Papis, O., terminología técnica constructiva de los deportes, Buenos Aires, 2001.
67. Camacho, C., Vargas, W. y Corrales, M., las demandas y las necesidades recreativas de los trabajadores universitarios. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. 1998.
68. Muler, A., espacio rurales de ocio. Madrid, 1995.
69. Alvarado, J., preferencias recreativas de los estudiantes del colegio de Santa Ana, tesis de licenciatura, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. 2000.
70. Alvarado, J., Op. Cit., 2000.
71. Balager, I., Pastor, Y. y Moreno, Y., algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Valenciana D`estudis Autonomics*, 26,33-56 Valencia, 1999.
72. Tercedor, P., Jimenez, M.J., Lopez, B., la promoción de la actividad física orientada hacia la salud, un camino por hacer. *Revista de ciencias de actividad física y el deporte*



(revista en línea) N° 4, 1998 pag. 203-217. Disponible desde URL.:

http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?tipo_búsqueda=CODIGO&clave_revista=9549

73. Balager, I., Pastor, Y. y Moreno, Y., Op. Cit., 1999.
74. Balager, I., Pastor, Y. y Moreno, Y., Op. Cit., 1999.
75. Balager, I., Pastor, Y. y Moreno, Y., Op. Cit., 1999.
76. Balager, I., Pastor, Y. y Moreno, Y., Op. Cit., 1999.
77. Roman Viñas, B., y Cols actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Medicina de l'esport Vol. 41, N° 151, 2006. Disponible desde URL.: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2236435>
78. Grupo de investigación y nutrición de Barcelona, actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudia en Kid, Universidad de Barcelona. Barcelona, departamento de Ciencias Clínicas de las Palmas de Gran Canarias. Las Palmas, 2000.
79. Roman Viñas, B., y Cols, Op. Cit., 2006.
80. Gutierrez Moro, M.C., prevención de la obesidad y promoción de hábitos saludables. IV foro de pediatría de atención primaria de Extremadura, 2007. Disponible desde URL.: <http://spapex.org/pdf/prevobesidad.pdf>
81. Picatto, F., sedentarismo infantil. La voz 2006, noviembre 26. Disponible desde URL.: http://xxx.lavoz.com.ar/o6/11/26secciones/opinion/noa.asp?nota_id21646
82. Grupo de investigación y nutrición de Barcelona, Op. Cit., 2007
83. Gutierrez Moro, M.C., Op. Cit., 2006.
84. Roman Viñas, B., y Cols, Op. Cit., 2007.
85. Picatto, F., Op. Cit., 2006.
86. Roman Viñas, B., y Cols, Op. Cit., 2006.



87. Pisabarro, R.; Recalde, A. y Rasabal, E., primera encuesta nacional de sobrepeso y obesidad en niños uruguayes. Rev. med. Uruguay, 2002; 18:244-250.
88. Czubaj, F., entre los 6 y los 12 años los chicos hacen poca actividad física. La nación; 2006, agosto 2. Disponible desde: URL.:
http://www.com.ar/cienciasalud/nota.asp?nota_id=828206
89. Czubaj, F., Op. Cit., 2006.
90. Czubaj, F., Op. Cit., 2006.
91. Erdosaiain, L.; Solis, D., Isa, R., “hábitos deportivos de la población argentina”- secretaria de turismo y deporte de la nación, 2001.
92. Erdosaiain, L.; Solis, D., Isa, R., Op. Cit., 2006.
93. Erdosaiain, L.; Solis, D., Isa, R., Op. Cit., 2006.
94. Erdosaiain, L.; Solis, D., Isa, R., Op. Cit., 2006.
95. Czubaj, F., Op. Cit., 2006.
96. Czubaj, F., Op. Cit., 2006.