

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS OCTAVO Y
NOVENO DEL CENTRO EDUCATIVO RURAL LA CEJITA DEL MUNICIPIO DE
ANZÁ

GUILLERMO ANDRÉS LÓPEZ MORENO
CLAUDIA MILENA GONZÁLEZ SOTO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
RIONEGRO ANTIOQUIA

2021

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS OCTAVO Y
NOVENO DEL CENTRO EDUCATIVO RURAL LA CEJITA DEL MUNICIPIO DE
ANZÁ

GUILLERMO ANDRÉS LÓPEZ MORENO

CLAUDIA MILENA GONZÁLEZ SOTO

Trabajo de grado para optar el título de:
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes.

Asesor

Juan Carlos Gómez

Magister en Educación

UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
RIONEGRO ANTIOQUIA

2021

Nota de aceptación

Firma del jurado

Firma del asesor

Febrero 12 de 2021

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, por ser fuente inspiradora para nuestra superación personal y académica para proyectarnos hacia adelante en nuestra meta de obtener un título profesional. Estamos seguros de que, sin su apoyo y motivación constante, este logro no hubiera sido posible.

¡Gracias por siempre!

AGRADECIMIENTOS

Los autores quieren expresar sus más sinceros agradecimientos al Centro Educativo Rural La Cejita del municipio de Anzá, Antioquia, por habernos permitido el desarrollo de esta propuesta de investigación con una muestra sus estudiantes, así como por brindarnos el acceso a las instalaciones y el contacto directo con los estudiantes de los grados Octavo y Noveno.

Así mismo, un agradecimiento muy especial a los estudiantes de los grados Octavo y Noveno de dicha institución, por haber acogido positivamente la invitación a participar en este proyecto y por habernos permitido compartir con ellos parte de su diario vivir en las diferentes actividades llevadas a cabo durante el desarrollo del trabajo de investigación.

Por último, gracias a la Universidad Católica de Oriente por acogernos en su Alma Mater durante todo este tiempo y llevarnos por las sendas del conocimiento y el saber, en este gran proceso que nos permitirá convertirnos en grandes profesionales Licenciados en Educación Física.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	11
ANTECEDENTES	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
2. PREGUNTA DE INVESTIGACION	20
3. JUSTIFICACION	21
4. OBJETIVOS	22
4.1. Objetivo general	22
4.2. Objetivos específicos	22
5. REFERENTES CONCEPTUALES	23
5.1. Habilidades motrices básicas	23
5.2. Motricidad	24
5.3. Movimiento	24
5.4. Habilidad	24
5.5. Desarrollo	24
5.6. La marcha	24
5.7. Correr	25
5.8. La coordinación	25
6. DISEÑO METODOLÓGICO	26
6.1. Alcance de Investigación	26
6.2. Tipo y diseño de Investigación	27
6.3. Población, Muestra y Métodos de Muestreo	27
6.3.1 Población	27
6.3.2 Muestra y Métodos de Muestreo	27
6.4. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos	28
6.4.1 Procesamiento de Recopilación de Datos Se desarrolló de la siguiente manera	28
6.4.2 Técnicas de Recolección de Datos	29
6.5. Procesamiento y Análisis de Datos	29
6.5.1 Procesamiento de Datos	29
6.6. Análisis e Interpretación de Datos	29
7. RESULTADOS	31
7.1. Resultados guía de observación	31

	7
7.1.1 <i>Guía de observación para el docente (Educación Física)</i>	31
7.2. Resultados encuesta	44
7.3. Resultados entrevista	50
8. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	53
9. CONCLUSIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	63

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Camina sobre las puntas de los dedos de los pies	33
Tabla 2. Camina sobre el borde externo del pie con postura correcta	34
Tabla 3. Camina con los talones con normalidad y equilibrio	34
Tabla 4. Adapta los desplazamientos a diferentes velocidades propuestas	35
Tabla 5. Corre hacia la línea blanca con las puntas de los dedos de los pies	35
Tabla 6. Corre y a la señal cambian de dirección	36
Tabla 7. Realiza saltos con obstáculos	36
Tabla 8. Realiza saltos con un pie con direccionalidad	36
Tabla 9. Realiza salto largo sin impulso	37
Tabla 10. Conduce el balón en zigzag con la mano derecha e izquierda	37
Tabla 11. Trepa la soga hasta llegar al punto determinado	38
Tabla 12. Sube correctamente las escaleras	38
Tabla 13. Baja correctamente de las escaleras sin pasarse de los escalones	38
Tabla 14. Realiza rodamientos hacia adelante sin dificultad	39
Tabla 15. Realiza rodamientos hacia atrás sin dificultad	39
Tabla 16. Lanza correctamente el balón hacia la pirámide de latas	40
Tabla 17. Realiza dos rebotes con el pie derecho y dos rebotes con el pie izquierdo	40
Tabla 18. Cae con los dos pies sin balancearse	40
Tabla 19. Gira a 360° en el aire y cae en el mismo sitio	41
Tabla 20. Se cuelga en el arco durante 10 segundos	41
Tabla 21. Se cuelga en el arco desplazándose de un lugar a otro	41
Tabla 22. Se desplaza por una línea en posición de cuadrupedia alta sin doblar las rodillas	42
Tabla 23. Esquiva los balones sin que los toque	42
Tabla 24. Empuja una caja de un extremo a otro	42
Tabla 25. Inclina el cuerpo hacia atrás sin flexionar las rodillas	43
Tabla 26. Utiliza el equilibrio de su cuerpo en forma de una paloma durante 10 segundos	43
Tabla 27. Se balancea sobre una tablilla sin caer al piso	43
Tabla 28. Camina sobre una barra hasta el otro extremo	44
Tabla 29. Resultados encuesta pregunta 1	45
Tabla 30. Resultados encuesta pregunta 2	45
Tabla 31. Resultados encuesta pregunta 3	46

Tabla 32. Resultados encuesta pregunta 4	47
Tabla 33. Resultados encuesta pregunta 5	47
Tabla 34. Resultados encuesta pregunta 6	48
Tabla 35. Resultados encuesta pregunta 7	48
Tabla 36. Resultados encuesta pregunta 8	49

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Guía de observación docente.	63
Anexo B. Encuesta sobre actividad física	67
Anexo C. Consolidado de respuestas obtenidas en la encuesta sobre actividad física y sedentarismo.	68
Anexo D. Entrevista para estudiantes	69
Anexo E. Consolidado de resultados entrevista a estudiantes.	71

INTRODUCCION

La actividad física es un elemento fundamental en la formación de hábitos de vida saludables que propendan por la formación de actividades motrices básicas para una adecuada coordinación de movimientos en las clases de Educación Física de los estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural la Cejita del Municipio de Anzá, Antioquia.

Para la formación de actividades motrices básicas en los estudiantes, se hizo necesario diagnosticar a través de un proceso de observación, el estado de actividad física y coordinación de los estudiantes, con el objetivo de conocer de primera mano sus niveles de coordinación y motricidad, para luego continuar con la aplicación de dos instrumentos de recolección de datos y establecer sus hábitos alimenticios y nivel de actividad física como adolescentes en proceso de crecimiento y desarrollo.

Asimismo, se tuvo acceso a otros estudios previos sobre el tema que permitieron soportar desde la experiencia investigativa la importancia de este proyecto de investigación y el gran impacto que generará en la comunidad educativa población muestra para la recolección de la información; además, se han adoptado una serie de conceptos vitales para la total comprensión y conocimiento necesarios sobre el tema en cuestión, de tal manera que se pudieran elegir las categorías más proclives de ilustrar, inicialmente a los investigadores, y luego a los lectores de los resultados de este proyecto de investigación, los factores que incluyen en la adquisición o desarrollo de habilidades motrices básicas en los estudiantes.

Al final del proceso investigativo, se pudo determinar que aspectos tales como los hábitos alimenticios, los niveles de actividad física y el sedentarismo, están íntimamente relacionados con la formación de dichas habilidades motrices en estudiantes adolescentes que se encuentran en pleno proceso de formación y desarrollo.

ANTECEDENTES

En el transcurso de nuestras vidas realizamos una serie de movimientos comunes y que se vuelven parte de nuestra cotidianidad, movimientos fundamentales como: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger; aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es necesario dominarlos bien, de esta forma podremos aprender técnicas más complejas, que serán necesarias en la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas, etc. A estos movimientos fundamentales se les conoce como Habilidades Motrices Básicas.

A continuación, se presentarán algunos hallazgos en los que se toma el desarrollo de la habilidad básica como un campo sujeto a ser investigado dada su importancia para el desarrollo de habilidades superiores. Como antecedente internacional, Soledad Reyes (2014) licenciada de la Universidad Central del Ecuador de la facultad de Cultura Física, Quito (Ecuador) en su estudio: *La actividad física y su influencia en el desarrollo motriz de las adolescentes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica de los colegios Juan Montalvo y Manuela Cañizares año lectivo 2013*. Este trabajo se realizó previo a un proyecto de investigación de campo, apoyado en el enfoque descriptivo y propositivo que tuvo como finalidad realizar un estudio sobre la actividad física y su influencia en el desarrollo motriz de las adolescentes. Para realizar la investigación se desarrolló inicialmente una búsqueda de tipo documental y bibliográfica, posteriormente se ejecutaron algunos test en los que se valoraban las capacidades condicionales de resistencia, fuerza y velocidad esto con el fin de mirar el nivel de desarrollo físico en las estudiantes.

De igual manera se investigaron las planificaciones de los colegios en las cuales se encontraron incoherencias entre lo que se hacía y lo que se decía, en otras palabras, entre el desarrollo curricular y la práctica pedagógica, se encontraron también debilidades en el desarrollo motriz de las estudiantes razón por la que con dificultad superaban los test aplicados.

Con la información adquirida se presenta en cuadros y gráficos estadísticos los resultados de la investigación, mediante los cuales se elaboraron las conclusiones y recomendaciones.

Los resultados en este estudio son importantes para esta investigación porque allí se puede evidenciar que la resistencia, fuerza y velocidad son habilidades básicas a desarrollar en cualquier ser humano sin importar su nacionalidad, nivel socio – económico, etc. Una vez más se identifica que la preparación e idoneidad de los docentes es factor fundamental para la buena estructuración de los planes de área, además de la planeación sistemática de las clases, el uso de diversos materiales, el conocimiento del contexto y la importancia de la motivación de los estudiantes; todo esto permitirá un adecuado desempeño de la clase y un buen desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes.

Como antecedente nacional se toma el trabajo de investigación realizado por Margarita Benjumea et al (2005) pertenecientes al grupo de investigación del instituto de educación física de la Universidad de Antioquia (Medellín – Colombia), *Develando los sentidos de la motricidad en Colombia*, en este recopilaron un sin número de relatos emergidos de la lectura de discursos, sentidos, percepciones, escritos, prácticas y vivencias; de los maestros y maestras participantes, y que fueron recogidas en cuatro categorías deductivas para su análisis descriptivo: significados de la Educación Física, fines pedagógicos, sentidos de la motricidad en las prácticas de los docentes, y disposición de los maestros para su práctica docente. Para este trabajo de investigación se tomaron como fundamentales dos de las categorías:

Significados de la educación física: evidencian la prevalencia de una postura instrumentalista no sólo sobre el cuerpo y el movimiento, sino sobre la misma acción educativa, que la convierte en medio y escenario lúdico de aprendizaje de otras áreas de conocimiento. ¿Motricidad? Es la pregunta que queda después de la indagación realizada, ya que se dan múltiples sentidos, a veces contradictorios entre sí y hasta confusos. En la mayoría de los discursos se hace una referencia al movimiento y a la motricidad como sinónimos, apareciendo

el asunto como una simple cuestión semántica, "motricidad significa lo mismo que movimiento. Con lo anterior pueden identificarse un manejo inadecuado de los conceptos y de las prácticas de los docentes, traducido en desconocimiento y percepción de la educación física como un espacio diverso motivado por las emociones y no por la fundamentación que deriva del área y su enseñabilidad. Existe un conocimiento fragmentado por los docentes de la básica primaria y la básica secundaria.

Sentidos de la motricidad en las prácticas de los maestros de la educación física: en esta categoría realizaron un análisis sobre el conocimiento que tiene el docente de la materia referido a los contenidos, en términos de qué enseñar, para qué, cómo, a quien enseñar y tres, de los cuatro pilares de la educación relacionados con el saber, saber hacer y el saber convivir. Desde esta perspectiva asume que el docente debe planear y sistematizar su práctica de aula a la luz de los lineamientos curriculares y planes de área, atendiendo al desarrollo motriz, social y al crecimiento personal de los estudiantes, en otras palabras, el desarrollo del esquema corporal, de habilidades, capacidades físicas y psicomotrices garantizando una mejor calidad de vida, la formación en valores y un óptimo desarrollo humano y social.

Finalmente, en este estudio, se encontró que el recurso humano "docente" en el área de preescolar y básica primaria casi en su totalidad son maestros formados en áreas diferentes a la educación física, mejorando este promedio en la básica secundaria, sin poder decir que todos los actores (maestros y maestras) tiene formación profesional en el área, a excepción de las instituciones educativas privadas que en su totalidad tienen profesionales de la Educación Física o áreas afines. Se encontró también que existe una gran diferencia en los testimonios tomados en lo que el docente piensa, dice y hace, razón por la cual se presentan las dificultades en la enseñanza de esta materia.

Esta investigación es importante para este trabajo porque devela la situación que viven los docentes en el Sistema Educativo Colombiano en donde deben dictar sus clases en áreas que

no son idóneos razón por la que presentan confusión en el manejo de conceptos, desconocimiento de políticas educativas e incoherencia entre su saber y su hacer, siendo los estudiantes la población más afectada. De ahí que estos presenten dificultades en sus esquemas más básicos y avanzado en su crecimiento presenten dificultades en el momento de desarrollar las habilidades motrices específicas.

Como antecedente local tenemos, Anderson Velásquez (2015) licenciado de la Universidad de San Buenaventura Seccional Medellín (Antioquia) en su trabajo de investigación: *Estudio comparativo de las capacidades físico-motrices en estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Barrio Santander del municipio de Medellín e Institución Educativa Normal Superior de San Roque del municipio de San Roque*, el objetivo de este estudio fue evaluar las capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, en los estudiantes del grado octavo mediante las pruebas estandarizadas de Jáuregui Nieto y Ordoñez Sánchez. Tipo de estudio cuantitativo, investigación no experimental, para la recolección de la información se utilizaron las técnicas de encuesta semia estructurada sobre el perfil social de la población objetivo. También fue implementado la batería de test motor, teniendo en cuenta los protocolos de colecta y evaluación de Jáuregui & Ordoñez, (1993) que para el caso se aplicaron: Carrera 20 metros lanzados. (Velocidad), Carrera 50 metros planos. (Velocidad), Agarre de bastón. (Velocidad de reacción), Carrera de 2.000 metros. (Resistencia), Salto vertical (Fuerza), Lanzamiento hacía atrás. (Fuerza) Test de Wells (Flexibilidad).

Los resultados obtenidos en este estudio son importantes para esta investigación porque allí se evidencia cómo la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, partes de las habilidades motrices básicas, son elementos que con el paso del tiempo y la maduración del individuo, sino se trabajan o potencian se pueden perder y repercutir en la cotidianidad del mismo, dificultándose le realización de las pequeñas tareas e impidiéndole un óptimo

desempeño en el desarrollo de habilidades corporales más complejas y por ende en materias como la educación física y otras como la lengua castellana, ciencias sociales, matemáticas.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física hace referencia a una serie de acciones motrices comunes en el ser humano tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. En otras palabras, Batalla (2000) afirma que es “la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible” p.8. En este orden de ideas se plantea que el desarrollo de las habilidades motrices debe ser un tema transcendental en el currículo y del plan de área de educación física dado que es una habilidad común en todo ser humano desde los primeros años de formación. Por tanto, se hace necesario fortalecerlas en las actividades de clase y buscar las estrategias adecuadas para que estas no sean una dificultad al realizar actividades específicas y al llegar a la edad adulta.

Estas habilidades se constituyen en acciones básicas y necesarias para que el ser humano alcance su desplazamiento, su interacción con el medio y su desarrollo como ser vivo y social. En este sentido el educador físico ha de convertirse en un motivador permanente, en un acompañante que posibilite los espacios para que el estudiante ponga en juego sus habilidades psicomotrices en relación con el medio que lo rodea. El educador también debe ser un conocedor de su área, desde sus conceptos, las políticas educativas y la didáctica, para que de esta manera trascienda de prácticas improvisadas y empíricas a intervenciones planeadas, estructuradas y sistemáticas, que den cuenta del qué, cómo, para qué, por qué y a quién enseñar.

Posterior a la revisión de los antecedentes se puede confirmar que a pesar de que las habilidades motrices son acciones que deben estimularse desde temprana edad se han convertido en una dificultad en el momento de abordar temáticas más complejas y específicas necesarias en la práctica de diversas actividades de carácter deportivo, artístico, lúdico y laboral, aspectos que hacen parte de la vida del ser humano. Sumado a ello se identifica que el docente

desconoce su materia y actúa basado en impresiones, supuestos, alejado de los principios y fundamentos que deberían ser la razón principal para direccionar las prácticas pedagógicas. No existe un diálogo coherente entre las políticas educativas nacionales e institucionales, es decir, los lineamientos, los estándares de educación física presentan ciertas acciones que no están en consonancia con las que están contempladas en el plan de área y menos con la práctica real del docente. Así también se puede evidenciar que en muchos contextos la educación física es vista como una materia de poca importancia, razón por la que no es dictada; es asumida por un docente que no es educador físico o es el docente quien no da la suficiente trascendencia a su materia.

Hablar de las habilidades motrices debe convertirse en un tema fundamental en la educación física y en materias que esperan un buen nivel de desarrollo en este tipo de habilidades como la matemática, el lenguaje, ciencias sociales, ciencias naturales y artística, pues es en estas en las que los estudiantes terminan padeciendo los vacíos cognitivos, percibo motrices y psicomotrices, razón por la que se ha hecho común observar en clase dificultades para caminar, correr, saltar, bailar, recortar, diferenciar derecha e izquierda, dar y seguir direcciones (ubicación espacial), movimientos coordinados, trazar, entre otros. Habilidades que deberían ser una fortaleza en la medida que hay un crecimiento biológico y cognitivo. Debido a que esta es la realidad surge el interrogante ¿Qué ocurre en las clases de educación física que estas habilidades no están siendo desarrolladas?

El Centro Educativo Rural La Cejita del municipio de Anzá, brinda cobertura educativa desde el grado preescolar hasta el grado noveno. Cada grado cuenta con un docente que hace función de director de grupo y a la misma vez es el encargado de dictar el contenido curricular en todas las materias sin importar su nivel de preparación, es así como se encuentra licenciados o especialistas en las distintas áreas del conocimiento dictando materias o clases en las que nos idóneos.

2. PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Qué factores influyen en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de los grados octavo y noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del Municipio de Anzá?

3. JUSTIFICACION

Partiendo de que la adolescencia es una etapa de vital importancia, pues es la base donde se puede reforzar los vacíos adquiridos debido a distintos factores y donde se profundiza el aprendizaje de las habilidades básicas para lograr un buen desempeño no solo en la actividad física y los deportes, sino en las actividades cotidianas, determinar los niveles de la condición física, ayudara a identificar los contenidos dentro de las planificaciones curriculares para solucionar en parte desniveles y ayudar al mejor desarrollo físico de los estudiantes.

Se entiende por habilidad motriz básica la capacidad adquirida por aprendizaje de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas identificar qué y cuáles son los factores que intervienen para que los estudiantes de los grados octavo y noveno del Centro Educativo Rural La Cejita hayan alcanzado este grado de madurez en su desarrollo corporal, (adolescencia) presentado grandes vacíos en el mismo, evidenciando poco desarrollo en las habilidades motrices básicas sino también en todas las actividades que se realicen en el diario vivir.

Es por estas razones que nace la necesidad de realizar esta investigación pues se busca determinar cómo se puede mejorar el conjunto de las cualidades físicas pues según Castañer y Camerino (1991) nos proponen que “el conjunto de cualidades físicas que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad” p.22 son indispensables para el desarrollo de nuestra corporeidad.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

Identificar qué factores influyen en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de los grados octavo y noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del Municipio de Anzá.

4.2. Objetivos específicos

Diagnosticar las habilidades motrices básicas de los estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del Municipio de Anzá.

Identificar los factores que influyen en el desarrollo de las actividades motrices de los estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del Municipio de Anzá.

Definir los factores que influyen en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del Municipio de Anzá.

5. REFERENTES CONCEPTUALES

Se considera de suma importancia la selección y definición de algunos términos que soportan teórica y/o conceptualmente el desarrollo de esta propuesta de investigación, es por eso que se presentan a continuación cada uno de ellos.

5.1. Habilidades motrices básicas

Puede ser definida como la familia de habilidades amplias, generales y comunes a muchos individuos. Se puede decir que son el “vocabulario básico de nuestra motricidad”, y también la base de aprendizajes posteriores para la vida. Estas habilidades pueden utilizarse de plataforma para el aprendizaje y desarrollo situaciones más complejas y elaboradas de movimientos. Como ejemplo, se puede mencionar como una habilidad básica “la carrera” (considerada como un movimiento fundamental integrado dentro del grupo de desplazamientos). En la medida en que el niño recibe estímulos del exterior (aunado a su propio proceso de maduración), podrá correr de manera más ágil. Según Sánchez, (2005), las habilidades motrices básicas son definidas como las actividades motoras, es decir, las habilidades generales que asienten las motoras más avanzadas y específicas como lo son las de tipo deportivo. Correr, saltar, agarrar, patear un balón, entre otras, son ejemplos típicos considerados como actividades generales, las cuales pueden ser incluidas en la categoría de habilidades motoras básicas.

Según Cidoncha, V. and Díaz, E., (2010), El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente.

5.2. Motricidad

Según Collado Vázquez S., (2003), Es la capacidad de generar movimiento por sí mismos. Debe de existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema Nervioso, Órganos de los Sentidos, y Sistema Musco Esquelético).

5.3. Movimiento

La Escuela de Atenas-Aristóteles (1509), define el movimiento como el paso de la potencia al acto, y, de un modo más técnico, “El acto de lo que está en potencia, en tanto que esta potencia”. Con esta definición, Aristóteles quiere indicar que el movimiento es un acto, es una realidad que le puede sobrevenir a una cosa. Con esto se quiere indicar que dicha cosa puede no tener el movimiento acto, como cuando está en reposo.

5.4. Habilidad

Álvarez, C. (1999) define la habilidad “... como la dimensión del contenido que muestra el comportamiento del hombre en una rama del saber propio de la cultura de la humanidad. Es, desde el punto de vista psicológico, el sistema de acciones y operaciones dominado por el sujeto que responde a un objeto.” (Álvarez, C.1999). Esta definición considera la habilidad como parte del contenido y la analiza, desde el punto de vista psicológico en correspondencia con el modo de actuación del sujeto.

5.5. Desarrollo

PRE USIL (2013). Significa crecimiento, progreso, evolución, mejoría. Como tal, designa la acción y efecto de desarrollar o desarrollarse. El concepto de desarrollo puede hacer una referencia a una tarea, una persona, un país o cualquier otra cosa.

5.6. La marcha

Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado

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. A mediados del siglo XX, Shirley definió la marcha como "la fase del desarrollo motor más espectacular y, probablemente más importante". Y es que la adquisición de la locomoción vertical bípeda se considera un hecho evolutivo de primer orden. Hasta que el niño no ande solo, su medio se encuentra seriamente limitado. No se puede mover sin ayuda en posición vertical hasta haber desarrollado suficiente fuerza muscular, reflejos antigravitatorios adecuados y mecanismos de equilibrio mínimamente eficaces. Por tanto, no podrá andar de un modo eficaz hasta que el sistema nervioso sea capaz de controlar y coordinar su actividad muscular. El niño pasa de arrastrarse a andar a gatas, de ahí a andar con ayuda o a trompicones, hasta llegar a hacerlo de un modo normal.

5.7. Correr

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho, se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Para Slocum y James, "correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad. El niño ha de tener fuerza suficiente para impulsarse hacia arriba y hacia delante con una pierna, entrando en la fase de vuelo o de suspensión, así como la capacidad de coordinar los movimientos rápidos que se requieren para dar la zancada al correr y la de mantener el equilibrio en el proceso.

5.8. La coordinación

La coordinación tiene un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano, puesto que, por sencillo que funcionalmente y

estructuralmente éste sea, siempre entramos en el dominio de las coordinaciones. Niks y Fleisman (1960) sugieren que la esencia de la coordinación es la capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja. Estos mismos autores opinan que la buena coordinación depende del buen funcionamiento del sistema nervioso principalmente de la corteza encefálica.

Por lo que se puede definir la coordinación como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1. Alcance de Investigación

La investigación pretende analizar la evaluación diagnóstica de carácter procedimental

sistemático, a partir del diagnóstico ejecutado con las y los estudiantes de la Institución Educativa ----la misma que va permitir determinar las dificultades y ayudar al desarrollo de las habilidades motrices básicas en ellos.

6.2. Tipo y diseño de Investigación

La presente investigación es de carácter descriptivo apoyada en un diseño de campo, en ella se hará uso del método cuasi experimental, basado en la recolección de la información de todos los estudiantes de los grados octavo y noveno de la institución.

6.3. Población, Muestra y Métodos de Muestreo

6.3.1 Población

La población a la que se dirige esta investigación son los y las estudiantes de los grados Octavo y Noveno de la Institución Educativa del municipio de Anzá, Antioquia, que hacen una totalidad de 27 estudiantes, y el docente de educación física.

6.3.2. Muestra y Métodos de Muestreo

- Tamaño de la Muestra

El tamaño de la muestra estuvo conformado por 27 estudiantes que representan el 100% del total de la población de los estudiantes, de los grados octavo y noveno de la Institución educativa --- Del municipio de Anzá, Antioquia.

Los estudiantes de los grados octavo y noveno, son la muestra a observar para identificar los factores que generaron vacíos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, son adolescentes cuyas edades oscilan entre los 13 y 17 años, de estos en el grado octavo 10 son mujeres y 4 son hombres, para el grado noveno 7 son mujeres y 6 son hombres, formando un grupo total de 27 estudiantes, pertenecientes a los estratos socioeconómicos 1 y 2. Por lo general hacen parte de familias mono-parentales, es decir viven con la madre, con el padre o con los abuelos, también algunos hacen parte de familias extensas, comparte con tíos, tías, primos, primas, abuelos, abuelas, padre o madre y el compañero sentimental de ellos. Muy pocos viven

en una familia tradicional, es decir cuentan con el apoyo de la mamá, el papá y sus hermanos y esto ha ocasiona también que los estudiantes no encuentren quien acompañe y asesore su proceso de formación y educación, esto repercute a su vez en un déficit ya adquirido al no haber desarrollado la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia, habilidades de las que depende nuestra supervivencia al estar presentes en todas las actividades del diario vivir.

- Método de Muestreo

Para la realización del muestreo, se han tenido en cuenta la totalidad de los estudiantes de ambos grupos, ya que son grupos con pocos estudiantes y es importante tenerlos en cuenta a todos ellos.

6.4. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos

6.4.1 *Procesamiento de Recopilación de Datos Se desarrolló de la siguiente manera*

Visita a la Institución Educativa. Se coordinó con la dirección del plantel y los docentes de aula involucrados con el grado; para solicitar su colaboración y establecer compromisos de apoyo.

Selección de los estudiantes y docentes. Identificar por grado y sección de las y los estudiantes y docentes.

Elaboración y validación de los instrumentos. Se preparan fichas colectivas de registro individual y se aplicará previamente, a una muestra para establecer su validez, confiabilidad y utilidad.

Estandarización de aparatos y materiales. Para minimizar el margen de error en la medición y asegurar la uniformidad de los datos, se adquirirá aparatos adecuados a la edad y los materiales deberán estar preparados en tamaño, peso y cantidad de acuerdo al número de la muestra.

Recolección de información. Se realizó a través de la recopilación del listado oficial de los y las estudiantes matriculados, considerando solo los estudiantes de los grados octavo y

Noveno de la Básica secundaria de la institución.

Procesamiento de los datos. Se realizó la organización de los datos correspondientes a las características de estudio previamente establecidas.

6.4.2. Técnicas de Recolección de Datos

Las técnicas que se ha empleado en la recopilación de datos han sido la observación directa a los estudiantes, la entrevista a estudiantes y la encuesta semiestructurada a estudiantes.

- Instrumentos de Recopilación de datos

Los instrumentos que se utilizó en la recopilación de los datos, fueron de habilidades motrices básicas en el párvulo. Éstas han sido efectuadas en tres ocasiones, la primera se realizó un cuestionario a los docentes en la tercera semana de mayo, después la segunda semana de junio se hizo una observación de su clase al docente que desarrolla la clase de Educación Física y finalmente se hizo la primera semana de julio la aplicación del test de habilidades básicas de locomoción, no locomoción y manipulativas a los niños del 1er. grado de primaria de la Institución Educativa ---.

6.5. Procesamiento y Análisis de Datos

6.5.1 Procesamiento de Datos

El procesamiento de datos se efectuó considerando tres categorías: Los estudiantes, los docentes de aula, y el docente de educación física.

6.6. Análisis e Interpretación de Datos

Para el análisis e interpretación de datos se hizo uso de instrumentos de resumen (frecuencias absolutas y porcentuales pertinentes) para comprobar la hipótesis se aplicó la estadística descriptiva, lo que permitió procesar los datos en porcentuales y sus resultados expresados en tablas y gráficos; dando las conclusiones y recomendaciones necesarias.

7. RESULTADOS

Luego de haber aplicado los diferentes instrumentos de recolección de datos, y de haber realizado su respectivo análisis, se presentan a continuación los resultados más relevantes.

7.1. Resultados guía de observación

7.1.1 *Guía de observación para el docente (Educación Física)*

Con el propósito de conocer el desenvolvimiento del docente de educación física en el desarrollo de una sesión de aprendizaje; en los grados Octavo y Noveno y observar los conocimientos de sus habilidades motrices básicas en el trabajo con sus estudiantes, se utilizó como instrumento una guía de observación para el docente, que a su vez puede ser utilizada para obtener información relevante sobre el desempeño de los estudiantes en el área en lo que respecta a al desarrollo de sus habilidades psicomotoras.

Cabe resaltar que en el Centro Educativo Rural La Cejita del Municipio de Anzá se cuenta con un docente en formación en el área de especialidad de Educación Física, por lo que se observó la clase de un docente de aula que realizaba una sesión de educación física, y se encontró lo siguiente:

Presentación del docente

¿Llega puntual a clase? Si

¿Está correctamente uniformado? Sí, el docente está debidamente bien presentado.

Actitud del docente hacia los estudiantes:

¿Se identifica con los estudiantes? Si

¿Escucha a los estudiantes? Si

¿Dialoga con los estudiantes? Si

¿Es cariñoso con los estudiantes? Respetuoso y con distancia.

Conocimiento del tema por parte del docente:

¿Conoce de las habilidades motrices básicas?

Sí, evidencia que tiene conocimiento sobre el tema.

¿Qué actividades motrices básicas desarrolló hoy día en clase? Especifique.

Actividades de tipo físico y lúdico con el fin de observar la coordinación de habilidades motoras de los estudiantes.

¿Qué parte de las habilidades motrices básicas los estudiantes han trabajado con gusto? Especifique.

Se observó gran disposición y voluntad para participar en las diferentes actividades.

¿El método que utilizó para trabajar las habilidades motrices básicas es adecuado a los jóvenes de acuerdo a su edad?

Sí, el docente tenía una planeación estructurada de cada una de las actividades a desarrollar en forma de carrusel.

¿Organiza actividades con la finalidad de estimular en los y las estudiantes el desarrollo de los saltos?

Sí, una de las bases del carrusel consistía en el desarrollo de saltos cortos y coordinados.

¿Emprende actividades de desplazamientos a distintas velocidades de una manera lúdica?

Sí, una de las bases del carrusel consistía en la ejecución de desplazamientos a diferentes velocidades de acuerdo con las instrucciones dadas.

¿Realiza acciones encaminadas a desarrollar habilidades de lanzamiento?

Sí, una de las bases del carrusel consistía en ejercicios de lanzamiento.

¿Ejecuta acciones de caminar en distintas formas?

Sí, otra de las actividades del carrusel, consistía en ejercicios de caminata a diferentes ritmos y velocidades.

¿Controla su cuerpo al realizar equilibrio sobre aparatos?

Sí, el docente siempre desarrolla las actividades asertivamente antes de solicitarlo a los estudiantes.

¿Ejecuta actividades de giros y de rodamientos con dominio o seguridad?

Sí, otra de las bases del carrusel, consistía en ejercicios cortos de rodamiento con dominio de seguridad.

¿Realiza acciones de colgar, trepar y esquivar con dominio o seguridad?

Sí, otra de las bases del carrusel consistía en este tipo de actividades.

¿Ejecuta habilidades de empujar, levantar con dominio o seguridad?

Sí, la última base del carrusel, consistía en este tipo de actividades.

Resultados de la observación directa al desempeño de los estudiantes

En esta sección, a partir de una serie de ejercicios o actividades de tipo físico, se pretendía conocer de primera mano las habilidades de los estudiantes para la coordinación motora de sus movimientos de acuerdo con la instrucción dada.

Desplazamientos en diferentes posiciones y velocidades

Habilidades para caminar

Tabla 1. Camina sobre las puntas de los dedos de los pies

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	15	55.5%
No se logró	12	44.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Una significativa proporción de estudiantes si lograron caminar sobre las puntas de los dedos de los pies (55.5%), mientras que el 44.4% no logró hacerlo.

Tabla 2. Camina sobre el borde externo del pie con postura correcta

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	8	29.6%
No se logró	19	70.4%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que el 70.4% de los estudiantes no logró caminar sobre el borde externo del pie con postura correcta, y un escaso 29.6% sí logro hacerlo.

Tabla 3. Camina con los talones con normalidad y equilibrio

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	8	29.6%
No se logró	19	70.4%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (70.4%) no logró caminar con normalidad y equilibrio. Mientras que el 29.6% de ellos sí lo hizo.

Habilidades para Correr.

Tabla 4. Adapta los desplazamientos a diferentes velocidades propuestas

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	8	29.6%
No se logró	19	70.4%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (70.4%) no logró adaptar los desplazamientos a diferentes velocidades propuestas. Mientras que el 29.6% de ellos sí lo hizo.

Tabla 5. Corre hacia la línea blanca con las puntas de los dedos de los pies

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	13	48.2%
No se logró	14	51.8%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (51.8%) no logró correr hacia la línea blanca con las puntas de los dedos de los pies Mientras que el 48.1% de ellos sí lo hizo.

Tabla 6. Corre y a la señal cambian de dirección

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	5	18.5%
No se logró	22	81.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se puede apreciar que la mayor proporción de estudiantes (81.4%) no logro correr y a la señal cambian de dirección. Mientras que el 18.5% de ellos sí lo hizo.

Habilidades para Saltar.

Tabla 7. Realiza saltos con obstáculos

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	5	18.5%
No se logró	22	81.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se puede apreciar que la mayor proporción de estudiantes (81.4%) no logro realizar saltos con obstáculos. Mientras que el 18.4% de ellos sí lo hizo.

Tabla 8. Realiza saltos con un pie con direccionalidad

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	5	18.5%
No se logró	22	81.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (81.4%) no logro realizar saltos con un pie, con direccionalidad. Mientras que el 18.5% de ellos sí lo hizo.

Tabla 9. Realiza salto largo sin impulso

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	18	66.6%
No se logró	9	33.3%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (66.6%) sí logró realizar salto largo sin impulso. Mientras que el 33.3% de ellos no lo hizo.

Conducción

Tabla 10. Conduce el balón en zigzag con la mano derecha e izquierda

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	4	14.8%
No se logró	23	85.2%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (85.1%) no logró conducir el balón en zigzag con la mano derecha e izquierda. Mientras que el 14.8% de ellos sí lo hizo.

Destrezas básicas de los estudiantes.

Tabla 11. Trepó la soga hasta llegar al punto determinado

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	4	14.8%
No se logró	23	85.2%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (85.1%) no logró trepar la soga hasta llegar al punto determinado. Mientras que el 14.8% de ellos sí lo hizo.

Tabla 12. Sube correctamente las escaleras

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	22	81.5%
No se logró	5	18.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se puede apreciar que la mayor proporción de estudiantes (81.4%) si logro subir correctamente las escaleras. Mientras que el 18.5% de ellos no lo hizo.

Tabla 13. Baja correctamente de las escaleras sin pasarse de los escalones

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	22	81.5%
No se logró	5	18.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observó que el 81.4% de los estudiantes observados logró bajar correctamente de las escaleras sin pasarse de los escalones; mientras que el 18.5% no lo logró.

Tabla 14. Realiza rodamientos hacia adelante sin dificultad

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	4	14.8%
No se logró	23	85.2%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observó que el 85.1% de los estudiantes observados no logró realizar rodamientos hacia adelante sin dificultad; mientras que el 14.8% si lo logró.

Tabla 15. Realiza rodamientos hacia atrás sin dificultad

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	4	14.8%
No se logró	23	85.2%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observó que el 85.1% de los estudiantes observados no logró realizar rodamientos hacia atrás sin dificultad; mientras que el 14.8% si lo logró.

Tabla 16. Lanza correctamente el balón hacia la pirámide de latas

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	12	44.5%
No se logró	15	55.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (55.5%) no logró lanzar correctamente el balón hacia la pirámide de latas; mientras que el 44.4% restante si lo logró.

Tabla 17. Realiza dos rebotes con el pie derecho y dos rebotes con el pie izquierdo

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	0	0.0%
No se logró	27	100.0%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que el total de estudiantes de la muestra (100%), no logró realizar dos rebotes con el pie derecho y seguir con dos rebotes con el pie izquierdo.

Tabla 18. Cae con los dos pies sin balancearse

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	0	0.0%
No se logró	27	100.0%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación

Se observa que el total de estudiantes de la muestra (100%), no logró caer con los dos pies sin balancearse.

Tabla 19. Gira a 360° en el aire y cae en el mismo sitio

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	0	0.0%
No se logró	27	100.0%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que el total de estudiantes de la muestra (100%), no logró girar a 360° en el aire y caer en el mismo sitio.

Tabla 20. Se cuelga en el arco durante 10 segundos

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	18	66.6%
No se logró	9	33.4%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (66.6%) si logró colgarse en el arco durante 10 segundos; mientras que el 33.3% restante no lo logró.

Tabla 21. Se cuelga en el arco desplazándose de un lugar a otro

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	8	29.6%
No se logró	19	70.4%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (70.3%) no logró colgarse en el arco desplazándose de un lugar a otro; mientras que el 29.6% si lo logró.

Tabla 22. Se desliza por una línea en posición de cuadrupedia alta sin doblar las rodillas

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	0	0.0%
No se logró	27	100.0%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que el total de estudiantes de la muestra (100%), no logró desplazarse por una línea en posición de cuadrupedia alta sin doblar las rodillas.

Tabla 23. Esquiva los balones sin que los toque

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	19	70.3%
No se logró	8	29.7%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observó que el 70.3% de los estudiantes logró esquivar los balones sin que los toque; por otro lado, el 29.7% restante no lo logró.

Tabla 24. Empuja una caja de un extremo a otro

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	25	92.5%
No se logró	2	7.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (92.5%) logró empujar una caja de un extremo a otro; mientras que el 7.5% de ellos no lo logró.

Equilibrio

Tabla 25. Inclina el cuerpo hacia atrás sin flexionar las rodillas

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	0	0.0%
No se logró	27	100.0%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que el total de estudiantes de la muestra (100%), no logró inclinar el cuerpo hacia atrás sin flexionar las rodillas.

Tabla 26. Utiliza el equilibrio de su cuerpo en forma de una paloma durante 10 segundos

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	5	18.5%
No se logró	22	81.5%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estudiantes (81.4%) no logró utilizar el equilibrio de su cuerpo en forma de una paloma durante 10 segundos; mientras que el 18.5% de ellos si lo logró.

Tabla 27. Se balancea sobre una tablilla sin caer al piso

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	16	59.2%
No se logró	11	40.8%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Se observó que el 59.2% de los estudiantes de la muestra logró balancearse sobre una tablilla sin caer al piso; mientras que el 40.7% no lo logró.

Tabla 28. Camina sobre una barra hasta el otro extremo

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Se logró	21	77.7%
No se logró	6	22.3%
Total	27	100.0%

Fuente. Elaboración propia

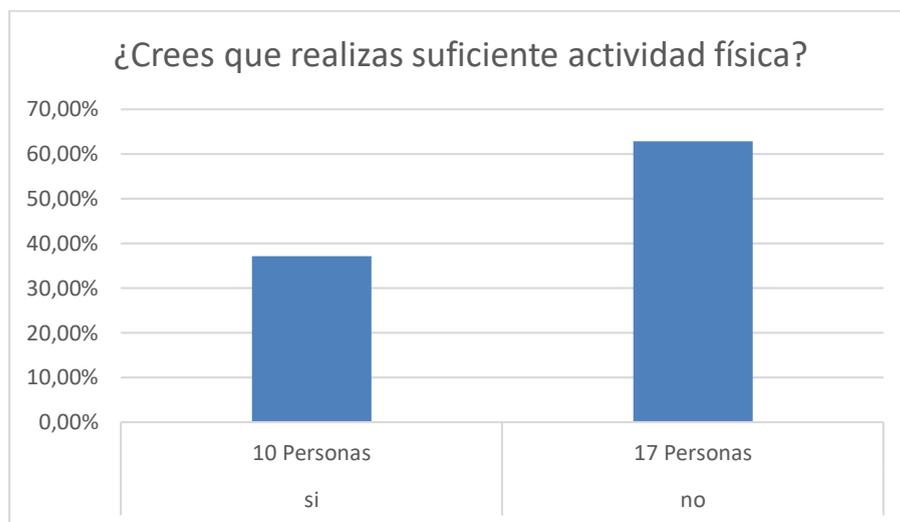
Interpretación:

Se observó que el 77.7% de los estudiantes de la muestra logró caminar sobre una barra hasta el otro extremo; mientras que el 22.2% no lo logró.

7.2. Resultados encuesta

Luego de la aplicación de la encuesta a los 27 estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural la Cejita del municipio de Anzá, Antioquia, se procede a analizar y tabular la información en la búsqueda de los hallazgos más significativos de acuerdo con las respuestas de los estudiantes, los cuales son descritos a continuación. Ver Anexo C, Consolidado de respuestas obtenidas en la encuesta sobre actividad física y sedentarismo.

Tabla 29. Resultados encuesta pregunta 1

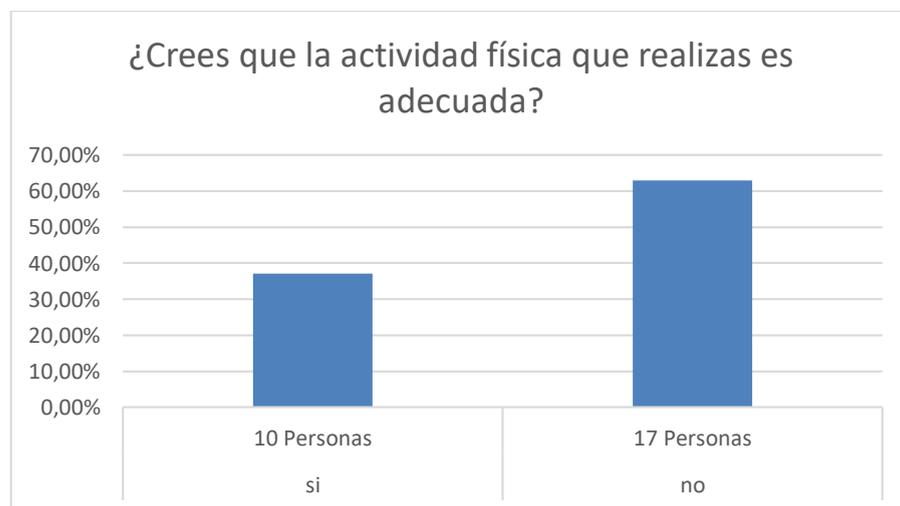


Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Con respecto a la pregunta 1, el 62.9% de los estudiantes, (17) considera que no realiza actividad física suficiente, frente al 37.1%, (10) que manifiesta que sí realiza actividad física en forma suficiente.

Tabla 30. Resultados encuesta pregunta 2

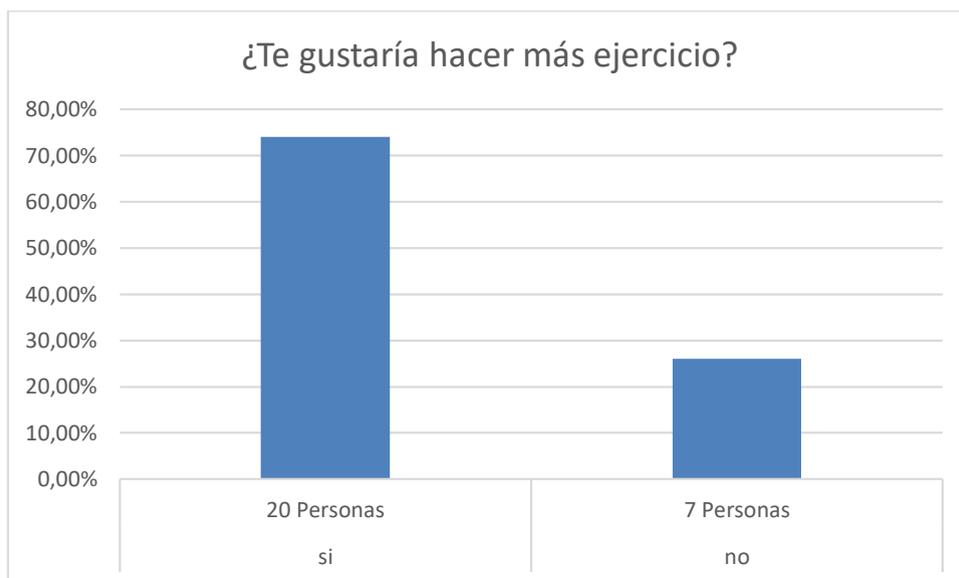


Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Ahora bien, con respecto a la pregunta 2, el 62.9% de los estudiantes, (17) considera que la actividad física que realiza no es la adecuada, frente al 37.1%, (10) que manifiesta que sí lo es.

Tabla 31. Resultados encuesta pregunta 3

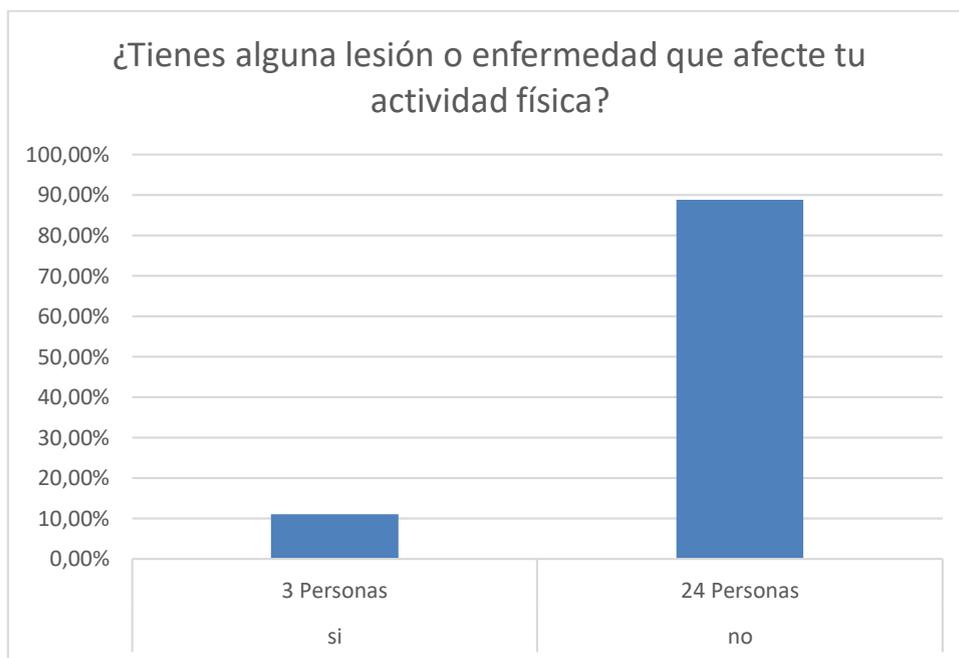


Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

En la pregunta No. 3, se puede observar cómo al 74% de los encuestados, (20), les gustaría hacer más ejercicio o actividad física, mientras que al 26%, (7), no les gustaría o interesaría hacer más ejercicio.

Tabla 32. Resultados encuesta pregunta 4

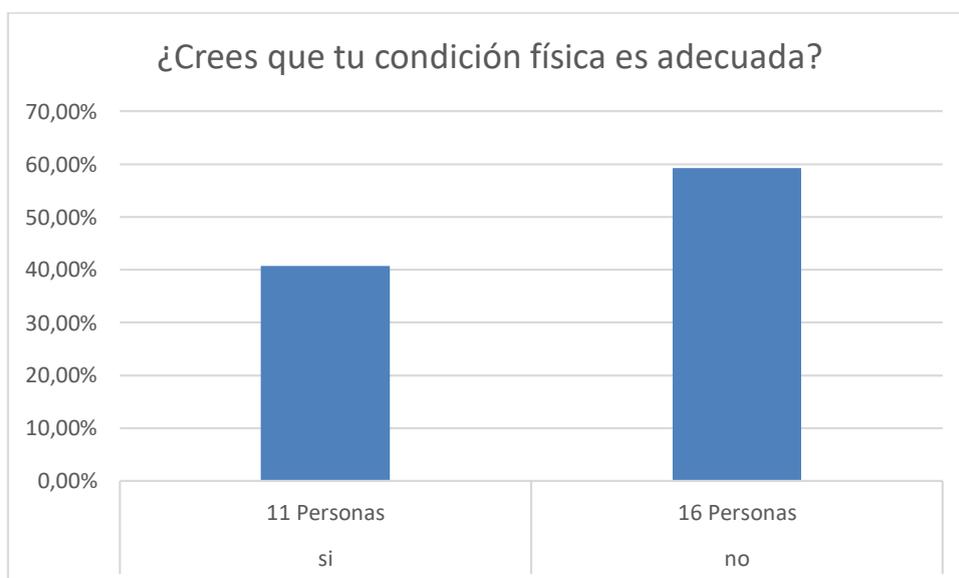


Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

También se puede observar, que el 88,88%, (24) de los encuestados no tiene ninguna lesión o enfermedad que afecte su actividad física, mientras que el 11,11%, (3), si presenta alguna condición de salud que se lo impida.

Tabla 33. Resultados encuesta pregunta 5

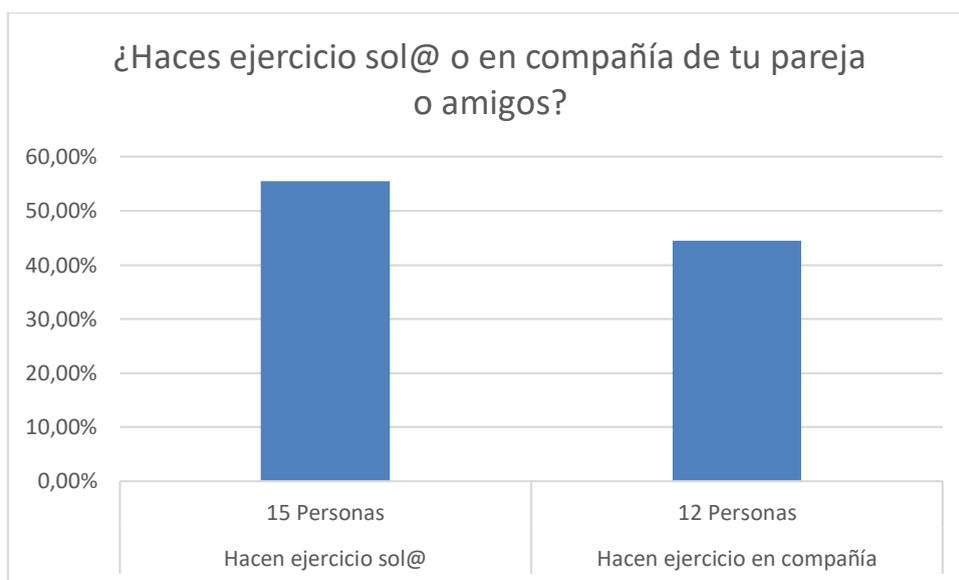


Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Ahora bien, el 59.3% de los encuestados, (16) considera que su condición física no es adecuada, mientras que el 40.7%, (11) considera que su condición física es adecuada.

Tabla 34. Resultados encuesta pregunta 6

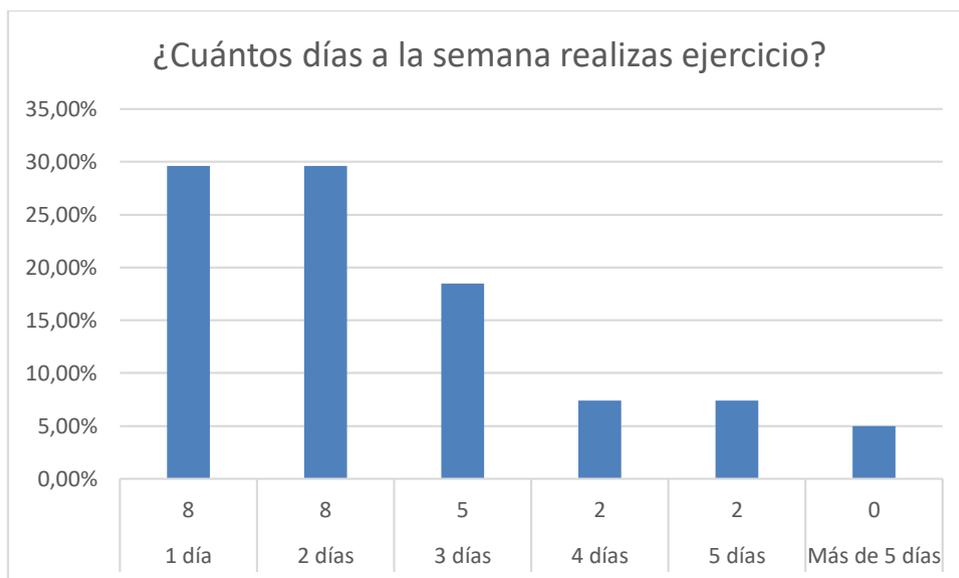


Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

El 55.55%, (15) de los encuestados, prefiere hacer ejercicio sol@, mientras que el 44.4%, (12) de ellos, prefiere hacer ejercicio o actividad física con su pareja o amigos.

Tabla 35. Resultados encuesta pregunta 7

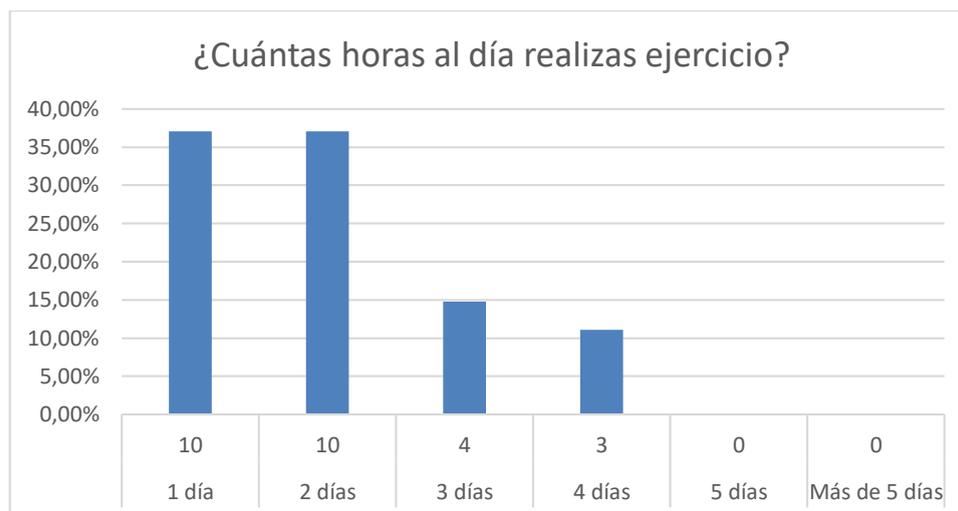


Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Al preguntarse por cuántos días realiza ejercicio a la semana, se puede observar como el 29.6%, (8) de los encuestados realiza ejercicio o actividad física un solo día a la semana; el 29.6%, (8) de los encuestados, realiza ejercicio o actividad física 2 días a la semana; el 18.5%, (5) de los encuestados, realiza ejercicio o actividad física 3 días a la semana; el 7.4%, (2) de los encuestados hace ejercicio o actividad física 4 días a la semana; el 7.4%, (2) de los encuestados hace ejercicio o actividad física 5 días a la semana; pero ninguno de los estudiantes, es decir 0%, realiza ejercicio o actividad física más de 5 días a la semana.

Tabla 36. Resultados encuesta pregunta 8



Fuente. Elaboración propia

Interpretación:

Al preguntarse por el número de horas al día que realizan ejercicio, el 37.1%, (10) de los encuestados, hacen ejercicio por 1 hora; el 37.1%, (10) de los encuestados, hacen ejercicio por 2 horas; el 14.8%, (4), realizan ejercicio o actividad física por 3 horas; el 11.11%. (3) de los encuestados realizan ejercicio o actividad física por 4 horas; y ninguno de los estudiantes, 0%, realiza ejercicio o actividad física por 5 horas o más.

7.3. Resultados entrevista

Se realizaron 10 encuestas a estudiantes de los grados Octavo y Noveno, con el fin de conocer sus hábitos alimenticios, los 10 estudiantes fueron elegidos al aleatoriamente, 5 del grado Octavo y 5 del grado Noveno. Se presentan a continuación, los hallazgos más significativos luego de la aplicación de este instrumento. (Ver anexo E, Consolidación de entrevistas aplicadas).

Con respecto a la pregunta 1, ¿Crees que tienes una alimentación saludable? El 70% de los entrevistados manifiesta que no tiene una alimentación saludable, mientras que el 30% manifiesta que sí tiene una alimentación saludable.

Con respecto a la pregunta 2, ¿Sigues algún tipo de dieta? El 70% de los entrevistados manifiesta que no sigue algún tipo de dieta, mientras que el 30% manifiesta que sí sigue algún tipo de dieta.

Con respecto a la pregunta 3, ¿Comes despacio y sentado? El 60% de los entrevistados manifiesta que no lo hace, mientras que el 40% manifiesta que sí lo hace.

Con respecto a la pregunta 4, ¿Cuántas comidas consumes al día? Aquí se ha encontrado una gran variedad de respuestas: 2 entrevistados comen 5 comidas al día, 2 entrevistados comen 4 comidas al día, 5 entrevistados comen 3 comidas al día y 1 entrevistado como 1 comida al día.

Con respecto a la pregunta 5, ¿Cuántas porciones de fruta o verdura comes diariamente? Dos estudiantes comen dos porciones al día, cuatro estudiantes comen una porción al día y 4 estudiantes no comen ninguna porción al día.

Con respecto a la pregunta 6, ¿Cuántos lácteos consumes diariamente? Dos estudiantes 2 lácteos al día, 3 estudiantes consumen 1 lácteo al día y 5 estudiantes no consumen ningún lácteo al día.

Con respecto a la pregunta 7, ¿Cuántas veces al día consumes golosinas o mecato? Sólo 1 estudiante no consume golosinas o mecato, 1 estudiante consume una vez, 4 estudiantes consumen 2 veces, 3 estudiantes consumen 3 veces y 1 estudiantes consume 4 veces.

Con respecto a la pregunta 8, ¿Cuántas veces a la semana comes carne? 2 estudiantes consumen carne 5 veces a la semana, 3 estudiantes consumen carne 4 veces a la semana y 5 estudiantes consumen carne 3 veces a la semana.

Con respecto a la pregunta 9, ¿Cuántas veces a la semana comes pescado? 2 estudiantes consumen 2 veces a la semana, 4 estudiantes consumen 1 vez a la semana y 4 estudiantes no consumen pescado ningún día.

¿Con respecto a la pregunta 10, Cuántas veces a la semana comes legumbres? 1 estudiante come 3 veces a la semana, 2 estudiantes comen 2 veces a la semana, 6 estudiantes comen 1 vez a la semana y 1 estudiante no consume legumbres ningún día.

Con respecto a la pregunta 11, ¿Cuántas veces a la semana comes comidas rápidas? 1 estudiante consume 2 veces, un estudiante consume 3 veces, 2 estudiantes consumen 4 veces y 5 estudiantes consumen 5 veces a la semana.

Con respecto a la pregunta 12, ¿Cuántos refrescos tomas a la semana? Un estudiante consume 1 refresco, 1 estudiante consume 3, un estudiante consume 5, 1 estudiante consume 6, 3 estudiantes consumen 8, 1 estudiante consume 9 y 2 estudiantes consumen 10 refrescos a la semana.

Con respecto a la pregunta 13, ¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos? 2 estudiantes consumen alimentos fritos 2 veces a la semana, 3 estudiantes 5 veces a la semana, 3 estudiantes 6 veces a la semana y 2 estudiantes 7 veces a la semana.

Con respecto a la pregunta 14, ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? 3 estudiantes toman 1 vaso al día, 1 estudiantes toma 2 vasos al día, 2 estudiantes toman 5 vasos al día y 4 estudiantes no toman ningún vaso de agua al día.

8. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

La aplicación del instrumento de la observación, se pudo evidenciar, por un lado, el nivel de preparación del docente para el desarrollo de una clase con sus estudiantes, que permitió evidenciar aspectos muy positivos en preparación y desarrollo, así como un muy buen dominio de grupo y un trato cortés y respetuoso con sus estudiantes; por el otro lado, permitió conocer y diagnosticar el desempeño de los estudiantes en cuanto a sus habilidades motrices básicas de acuerdo con una serie de ejercicios desarrollados en un bloque de clase y que, a través de un carrusel, permitió obtener información relevante al respecto.

Dentro de las múltiples actividades observadas, en la primera sección se diagnosticó la habilidad para caminar en 3 ejercicios específicos: Sobre las puntas de los dedos de los pies, sobre el borde externo del pie con postura correcta y con los talones con normalidad y equilibrio. Sólo en la primera actividad se logró evidenciar un porcentaje considerable de logro en su cumplimiento, pues en los dos últimos, se han encontrado bajos indicadores de desempeño por parte de los estudiantes. (Ver resultados observación).

Las 3 actividades relacionadas con correr a saber: adaptar los desplazamientos a diferentes velocidades propuestas, correr con las puntas de los dedos de los pies y correr y cambiar de dirección atendiendo a una señal, no obtuvieron indicadores con porcentajes por encima del 50% de logro satisfactorio. De las 3 actividades relacionadas con saltar: Salto con obstáculos, salto con un pie con direccionalidad y salto largo, sólo la tercera obtuvo un porcentaje de logro significativo, además de ser muy mínimo el porcentaje de logro de las dos primeras. En la actividad de conducir un balón en zigzag con la mano derecha e izquierda, tampoco se encontró un porcentaje de logro significativo. (Ver resultados observación).

En la segunda sección de la observación, se diagnosticaron las destrezas básicas de los estudiantes con hallazgos bien interesantes: trepar la soga, fue una actividad que resultó difícil de lograr para ellos y su porcentaje de logro fue mínimo; subir y bajar escaleras, fueron dos actividades logradas efectivamente por la gran mayoría de los estudiantes; la realización de rodamientos hacia adelante y hacia atrás, fueron dos actividades que generaron dificultad en los estudiantes y su porcentaje de logro fue muy mínimo; el lanzamiento de balones, obtuvo un porcentaje medio de logro, mientras que la realización de rebotes con ambos pies, no fue logrado por ninguno de los estudiantes. Otra actividad que no fue lograda por ninguno de los estudiantes fue el caer con ambos pies sin balancearse y lo mismo ocurrió con el giro de 360° en el aire para caer en el mismo sitio. (Ver resultados observación).

Colgarse de un arco durante 10 segundos fue logrado por un porcentaje significativo de los estudiantes, pero al repetir dicho ejercicio agregando desplazamiento de un lugar a otro, fue logrado por muy pocas personas. De otro lado, el desplazamiento en posición de cuadrupedia, no fue logrado por ningún estudiante; sin embargo, el esquivar balones sin tocarlos fue logrado por la mayoría de los estudiantes. Empujar una caja de un extremo a otro, fue una actividad lograda caso por todos los estudiantes. La inclinación hacia atrás sin flexionar rodillas no fue lograda por ningún estudiante y la posición de equilibrio en forma de paloma fue lograda por muy pocos estudiantes. Por último, balancearse sobre una tablilla sin caer al piso, fue lograda por un buen porcentaje de los estudiantes y caminar sobre una barra de un extremo a otro, fue logrado por la mayoría de los estudiantes. (Ver resultados observación).

Esta sección de resultados en su fase inicial, evidencia algunas debilidades en el manejo de las habilidades motrices de los estudiantes en cuanto a la coordinación de

algunos movimientos, tal como se pudo evidenciar en el desarrollo de la guía de observación.

En la aplicación de la encuesta sobre actividad física y sedentarismo a los estudiantes, se evidenciaron algunos elementos relevantes en lo que tiene que ver con las habilidades psicomotoras de los estudiantes en relación directa con sus niveles de actividad física o sedentarismo.

Un alto porcentaje de los estudiantes encuestados no realiza actividad física suficiente, además, consideran que la poca que realizan no es adecuada y como consecuencia de ello, la gran mayoría quisieran hacer más ejercicio, ya que, en su gran mayoría, no padecen de lesiones o enfermedades que les permitan desarrollar su actividad física. De otro lado, un gran porcentaje de los estudiantes encuestados considera que su condición física no es adecuada.

En los momentos ocasionales que realizan ejercicio, un porcentaje significativo de ellos prefiere hacerlo solo mas no en compañía de sus parejas o amigos. Finalmente, la frecuencia diaria en la que los estudiantes realizan ejercicio y las horas al día en las que realizan ejercicio, también es muy variable y los resultados indican que son pocos los días en los que hacen ejercicios con muy pocas horas al día.

Finalmente, los resultados de la aplicación de las entrevistas sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, muestran cómo en su gran mayoría los estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios que les permitan favorecer una buena actividad física o las habilidades psicomotrices. La mayoría de los estudiantes entrevistados manifiesta que no consume una alimentación saludable o sigue algún tipo de dieta, además confiesan que comen rápido lo cual puede dificultar una verdadera y efectiva digestión y nutrición.

De otro lado, no hay una consistencia en cuanto al número de comidas que consumen al día, lo que también puede afectar sus desempeños físicos debido a los

problemas de nutrición de acuerdo con sus comidas diarias. Así mismo se puede observar que en su gran mayoría, no consumen futas, verduras o lácteos en su gran mayoría, sin embargo, la gran mayoría de ellos consumen altas cantidades de golosinas o mecato en sus rutinas diarias.

Tampoco se observa gran consumo de proteínas reflejadas en el consumo de carne o pescado, pues tampoco se pudo evidenciar su consumo diario, especialmente el pescado que tiene muy bajos índices de consumo. De la misma manera, la mayoría de los estudiantes entrevistados, no incluyen el consumo de legumbres en sus dietas.

Sin embargo, la gran mayoría de los estudiantes consumen una gran variedad de comidas rápidas y alimentos fritos que no aportan mucho a sus procesos nutricionales y de desarrollo físico en su etapa de crecimiento, lo cual se evidencia también en la gran cantidad de refrescos que ingieren a la semana, en vez de potencializar el consumo de agua para hidratarse ya sea en sus rutinas deportivas o como acompañante de sus alimentos.

Ahora bien, ya desde los antecedentes de la investigación, se han planteado algunos elementos muy relevantes en lo que tiene que ver con el desarrollo de las habilidades motrices, lo cual está bien articulado con las definiciones que soportan los referentes conceptuales en lo que respecta a dichas habilidades y se observa como hay una total conexión o relación entre ellas, ya que por ejemplo, la actividad física está directamente relacionada con el desarrollo de la motricidad en los estudiantes, como lo argumenta uno de los antecedentes referidos, lo cual nos lleva a reflexionar en aspectos como la resistencia, la fuerza y la velocidad como elementos fundamentales dentro del desarrollo de dichas habilidades; así mismo, dentro de los conceptos que soportan los referentes conceptuales, también se encuentran estas categorías como elementos fundamentales dentro de dicho desarrollo, así como también se pudo evidenciar en la

aplicación del instrumento de la observación, en la cual estos conceptos o habilidades, (Resistencia, fuerza y velocidad), presentan algún nivel de deficiencia en su ejecución tal vez por la falta de una adecuada actividad física que permita un desarrollo óptimo de las mismas en los estudiantes.

Cabe resaltar que las habilidades anteriores, además de la flexibilidad, también abordadas desde otro de los antecedentes analizados, lo cual permite destacar la importancia del fomento y desarrollo de los mismos en los estudiantes, como es el caso de la población o muestra de este proyecto de investigación, quienes, luego de la aplicación de los instrumentos de recolección de información, han evidenciado que no realizan actividad física debidamente, por lo que sus desempeños en el área de Educación Física, no han sido los más óptimos en lo que respecta a la coordinación de movimientos, la fuerza o velocidad en los mismos.

El tercer antecedente referenciado, invita a reflexionar y analizar sobre la importancia de la idoneidad del docente del área de Educación Física, de tal manera que pueda liderar y orientar procesos de formación que permitan a los estudiantes el afianzamiento y mejoramiento de estas habilidades motrices básicas para un óptimo desempeño en el área. Se requiere un docente conocedor e idóneo en el tema para que logre despertar y motivar en los estudiantes el interés por la actividad física, el desarrollo y adquisición de estas habilidades tan importantes para obtener buenos desempeños en cada una de las actividades asignadas en los tiempos de clase. En la aplicación de los instrumentos de recolección de información, específicamente en la guía de observación, se puede corroborar como el docente hace uso de una serie de estrategias y actividades que permiten evidenciar el uso, manejo y apropiación que tiene sobre el área y sus diferentes componentes a nivel temático y de competencias, para lograr el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes.

Para el buen desarrollo de dichas habilidades, es de vital importancia tener en cuenta el factor alimenticio, que como se puede apreciar en la aplicación de la entrevista a los estudiantes de la población muestra de esta investigación, los malos hábitos alimenticios, también tienen su incidencia directa en el desarrollo de estas habilidades, por lo tanto, se hace necesaria la implementación de campañas de alimentación sana y saludable que permitan un óptimo desarrollo físico y fisiológico por parte de los estudiantes, lo que redundará en el mejoramiento cualitativo de los desempeños de los estudiantes en aquellas actividades que impliquen motricidad, coordinación de movimientos, flexibilidad, fuerza y velocidad.

9. CONCLUSIONES

Luego de este proceso investigativo, se presentan las siguientes conclusiones como las más relevantes y significativas.

- El desarrollo de habilidades motrices es un aspecto fundamental en el trabajo dentro del área de Educación Física, especialmente en el trabajo con adolescentes, ya que permite la formación y adquisición de hábitos de vida saludables en cuanto a la actividad física y la alimentación, por lo tanto, el rol del docente de esta área es de suma importancia en la adquisición de las mismas, se requiere entonces de un docente idóneo, bien actualizado y conocedor de las diferentes actividades o estrategias proclives de desarrollar y motivar en los estudiantes en el manejo de estas actividades en pro de su propio desarrollo físico y personal.
- Al momento de diagnosticar las habilidades motrices de los estudiantes de los grados Octavo y Noveno de la IE La Cejita del municipio de Anzá, Antioquia, surgen como categorías principales el sedentarismo o falta de una adecuada actividad física, la falta de unos hábitos alimenticios adecuados y la falta de coordinación en actividades de tipo motor que involucren equilibrio, fuerza, movimiento o desplazamiento. Por lo tanto, se hace necesario la implementación de campañas institucionales que involucren tanto a estudiantes como a padres de familia para mejorar cualitativamente los hábitos alimenticios de los estudiantes de acuerdo con sus propias posibilidades, la actividad física calidad y cantidad, lo cual permitirá una optimización gradual de las habilidades motrices por parte de los estudiantes en las diferentes clases del área, lo cual será observado en el mejoramiento de sus niveles de desempeño físico dentro y fuera de la institución.
- Se debe de promover en los estudiantes, el mejoramiento cualitativo en su actividad física, con el fin de disminuir los niveles de sedentarismo e inactividad que se observaron en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos. Una adecuada actividad física,

mucho más en estos momentos que los estudiantes se encuentran en su fase de desarrollo y crecimiento, será una gran oportunidad para fortalecer su coordinación motora, sus niveles de equilibrio, de concentración y de movimientos articulados que vayan acordes con su nivel desarrollo y formación.

- El establecimiento de hábitos alimenticios de tipo saludable, es otro factor de suma importancia, al momento de determinar las habilidades motrices de los estudiantes, ya que si no se tienen los hábitos respectivos, no se obtendrá un óptimo desarrollo a nivel fisiológico y hormonal, lo cual afectará cualitativamente sus propios desempeños en el área a nivel de su movilidad, equilibrio, balance y flexibilidad. Por lo tanto, se hace necesaria la implementación de campañas sobre hábitos alimenticios saludables que involucren directamente a las familias, como directas participantes en la formación de dichos hábitos para que de esta manera, haya un desarrollo acorde con la edad de los estudiantes, lo cual redunde en óptimos desempeños en las diferentes actividades desarrolladas en el área.

REFERENCIAS

- Batalla Flórez, A. (2000). Habilidades Motrices. Recuperado de:
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gJGZtWcBvdMC&oi=fnd&pg=PA5&dq=%20definicion%20de%20habilidades%20motrices%20b%20C%20A%20sicas%20&ots=5ILYhVY3dZ&sig=3GMPS4zWcmrQbGe2ZWeZlvzrS0#v=onepage&q=definicion%20de%20habilidades%20motrices%20b%20C%20A%20sicas&f=false>
- Castañer, M. Camerino, O. (1991). Manifestaciones Básicas de la Motricidad. Recuperado de:
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HjmeeLNH29gC&oi=fnd&pg=PA11&dq=%20Casta%20B1er%20Y%20Camerino%20\(1991\)&ots=8-gg79w9Tq&sig=gyAtqT7ThFk9OLYoVpZY-NsLKA0#v=onepage&q=Casta%20B1er%20Y%20Camerino%20\(1991\)&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HjmeeLNH29gC&oi=fnd&pg=PA11&dq=%20Casta%20B1er%20Y%20Camerino%20(1991)&ots=8-gg79w9Tq&sig=gyAtqT7ThFk9OLYoVpZY-NsLKA0#v=onepage&q=Casta%20B1er%20Y%20Camerino%20(1991)&f=false)
- Cidoncha, V. and Díaz, E., 2010. Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Efdeportes.com Revista Digital.*, [online] (147), pp.1-4. Available at: <<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>> [Accessed 8 July 2020].
- Collado Vázquez S.(2003), Análisis de la marcha humana con plataformas dinamométricas. Influencia del transporte de carga (tesis doctoral), Madrid, Universidad Complutense de Madrid,
- Prieto Bascon, M. (2010). Habilidades Motrices Básicas. Recuperado de:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (2005): *Didáctica de la Educación Física para Primaria*. Madrid. Pearson Prentice Hall.

ANEXOS

Anexo A. Guía de observación docente.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA EL DOCENTE Y ESTUDIANTES DE LOS
GRADOS OCTAVO Y NOVENO DEL CENTRO EDUCATIVO RURAL LA CEJITA
DEL MUNICIPIO DE ANZÁ.

Lugar :

Fecha :

Duración de la Observación: 45 minutos

Recomendaciones: La aplicación de este instrumento tiene como propósito conocer el desenvolvimiento del docente de educación física en el desarrollo de una sesión de aprendizaje que se ejecutará en los Grados Octavo y Noveno, sobre los conocimientos de habilidades motrices básicas en las y los estudiantes de dichos grados.

Presentación del docente

1. ¿Llega puntual a clase?

Si.....

No.....

2. ¿Está correctamente

uniformado? Si.....

No.....

Si la respuesta es NO, explique:

Actitud del docente hacia los estudiantes:

3. ¿Se identifica con los
estudiantes? Si.....

No.....

Si la respuesta es NO, explique:

4. ¿Escucha a los estudiantes?

Si.....

No.....

Si la respuesta es NO, explique:

5. ¿Dialoga con los estudiantes?

Si.....

No.....

Si la respuesta es NO, explique:

6. ¿Es cariñoso con los
estudiantes?

Si.....

No.....

Si la respuesta es NO, explique:

Conocimiento del tema:

7. ¿Conoce de las habilidades motrices básicas?

Si..... No.....

Si la respuesta es NO, explique:

8. ¿Qué habilidades motrices básicas desarrolló hoy en la clase de hoy? Señale.

9. ¿Qué parte de las habilidades motrices básicas los estudiantes han trabajado con gusto? Señale.

10. ¿El método que utilizó para trabajar las habilidades motrices básicas es adecuado a los estudiantes de acuerdo a su edad?

Si..... No.....

Si la respuesta es NO, explique:

11. ¿Organiza actividades con la finalidad de estimular en los y las estudiantes el desarrollo de los saltos?

Si..... No.....

Explique:

12. ¿Emprende actividades de desplazamientos a distintas velocidades de una manera lúdica?

Si..... No.....

Explique:

13. ¿Realiza acciones encaminadas a desarrollar habilidades de lanzamiento?

Si..... No.....

Explique:

14. ¿Ejecuta acciones de caminar en distintas formas?

Si..... No.....

Explique:

15. ¿Desarrolla habilidades de equilibrio con varios elementos?

Si..... No.....

Explique:

16. ¿Emprende actividades de giros y de rodamientos durante la clase?

Si..... No.....

Explique:

17. ¿Realiza acciones de colgar, trepar y esquivar durante la clase?

Si..... No.....

Explique:

18. ¿Desarrolla habilidades de empujar, levantar y de esquivar durante la clase?

Si..... No.....

Explique:

Anexo B. Encuesta sobre actividad física

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

A través de esta encuesta, se podrá evaluar si la actividad física que realizan los estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del municipio de Anzá, Antioquia, es suficiente y adecuada. Además, se podrán identificar los puntos más débiles relacionados con el ejercicio, el deporte y los hábitos de vida activa.

La encuesta consiste en una serie de preguntas a los estudiantes sobre el tipo de actividad física que realizan, para luego, al analizar los resultados se pueda valorar si la actividad física que realizan los participantes es adecuada o si, por el contrario, hace falta mejorar sus hábitos cotidianos.

El objetivo es poder evaluar la cantidad y el tipo de ejercicio físico que realizan dentro y fuera del centro educativo, para saber si sus hábitos son correctos o si, por el contrario, llevan un ritmo de vida demasiado sedentario.

Se pretende, además, que los estudiantes tomen conciencia de la importancia sobre el tema y emprendan cambios en sus rutinas de actividades bajo criterios de mayor salud y beneficio personal.

NÚMERO	PREGUNTA	_____ SI	_____ NO
1	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	_____ SI	_____ NO
2	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	_____ SI	_____ NO
3	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	_____ SI	_____ NO
4	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte tu actividad física?	_____ SI	_____ NO
5	¿Crees que tu condición física es adecuada?	_____ SI	_____ NO
6	¿Haces ejercicio sol@ o en compañía de tu pareja o amigos?	_____ Sol@	_____ En compañía

7	¿Cuántos días a la semana realizas ejercicio?	__1	__2	__3	__4	__5	__ Más de 5
8	¿Cuántas horas al día realizas ejercicio?	__1	__2	__3	__4	__5	__ Más de 5

!!!GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Anexo C. Consolidado de respuestas obtenidas en la encuesta sobre actividad física y sedentarismo.

A través de esta encuesta, los estudiantes de licenciatura en Educación Física de la universidad Católica de Oriente, GUILLERMO LÓPEZ bomomio1@hotmail.com Y CLAUDIA GONZÁLEZ clubpatimar@gmail.com, buscan evaluar si la actividad física que realizan los estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del municipio de Anzá, Antioquia, es suficiente y adecuada. Además, se podrán identificar los puntos más débiles relacionados con el ejercicio, el deporte y los hábitos de vida activa.

La encuesta consiste en una serie de preguntas a los estudiantes sobre el tipo de actividad física que realizan, para luego, al analizar los resultados se pueda valorar si la actividad física que realizan los participantes es adecuada o si, por el contrario, hace falta mejorar sus hábitos cotidianos.

El objetivo es poder evaluar la cantidad y el tipo de ejercicio físico que realizan dentro y fuera del centro educativo, para saber si sus hábitos son correctos o si, por el contrario, llevan un ritmo de vida demasiado sedentario.

Se pretende, además, que los estudiantes tomen conciencia de la importancia sobre el tema y emprendan cambios en sus rutinas de actividades bajo criterios de mayor salud y beneficio personal.

Su participación en esta encuesta es voluntaria y su identidad no será revelada; así mismo, los resultados arrojados en la misma, serán utilizados única y exclusivamente con fines académicos e investigativos dentro del proyecto de investigación.

NÚMERO	PREGUNTA	___ SI		___ NO			
1	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	___10___ SI 37.1%		___17___ NO 62.9%			
2	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	___10___ SI 37.1%		___17___ NO 62.9%			
3	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	___20___ SI 74%		___7___ NO 26%			
4	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte tu actividad física?	___3___ SI 11.11%		___24___ NO 88.88%			
5	¿Crees que tu condición física es adecuada?	___11___ SI 40.7%		___16___ NO 59.3%			
6	¿Haces ejercicio sol@ o en compañía de tu pareja o amigos?	___15___ Sol@ 55.55%		___12___ En compañía 44.44%			
7	¿Cuántos días a la semana realizas ejercicio?	___8_1 29.6%	___8_2 29.6%	___5_3 18.5%	___2_4 7.4%	___2_5 7.4%	0_ Más de 5%
8	¿Cuántas horas al día realizas ejercicio?	___10_1 37.1%	___10_2 37.1%	___4_3 14.8%	___3_4 11.11%	0_5 0.0%	0_ Más de 5

!!! GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Anexo D. Entrevista para estudiantes

ENTREVISTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

A través de esta entrevista, los estudiantes de licenciatura en Educación Física de la universidad Católica de Oriente, GUILLERMO LÓPEZ bomomio1@hotmail.com Y CLAUDIA GONZÁLEZ clubpatimar@gmail.com, buscan evaluar si la alimentación que realizan los estudiantes de los grados Octavo y Noveno del Centro Educativo Rural La Cejita del municipio de Anzá, Antioquia, es saludable y adecuada. Además, se podrán identificar los puntos más débiles relacionados con la alimentación y los estilos de vida saludables.

La entrevista consiste en una serie de preguntas a los estudiantes sobre el tipo de alimentación que consumen, para luego, al analizar los resultados se pueda valorar si la alimentación que consumen los participantes es adecuada o si, por el contrario, hace falta mejorar sus hábitos alimenticios cotidianos.

El objetivo es poder evaluar el tipo de alimentación que consumen dentro y fuera del centro educativo, para saber si sus hábitos son correctos o si, por el contrario, necesitan mejorar sus hábitos alimenticios.

Se pretende, además, que los estudiantes tomen conciencia de la importancia sobre el tema y emprendan cambios en sus propios hábitos alimenticios bajo criterios de mayor salud y beneficio personal.

Su participación en esta encuesta es voluntaria y su identidad no será revelada; así mismo, los resultados arrojados en la misma, serán utilizados única y exclusivamente con fines académicos e investigativos dentro del proyecto de investigación.

1. ¿Crees que tienes una alimentación saludable?

2. ¿Sigues algún tipo de dieta?

3. ¿Comes despacio y sentado?

4. ¿Cuántas comidas consumes al día?

5. ¿Cuántas porciones de fruta o verdura comes diariamente?

6. ¿Cuántos lácteos consumes diariamente?

7. ¿Cuántas veces al día consumes golosinas o mecato?

8. ¿Cuántas veces a la semana comes carne?

9. ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?

10. ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?

11. ¿Cuántas veces a la semana comes comidas rápidas?

12. ¿Cuántos refrescos tomas a la semana?

13. ¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos?

14. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?
