

**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA HABILIDAD DE  
CORRER EN NIÑOS DE SEIS AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA 26  
DE JULIO DEL MUNICIPIO COLÓN**

Lic. Hildelisa Rivera Quintana <sup>1</sup>

*1. Dirección Municipal de Deportes de Colón, Matanzas, Cuba.*



---

*CD de Monografías 2016*  
*(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"*  
*ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X*

## Resumen

Los niños de seis años de edad, de la escuela 26 de Julio del Municipio Colón. Presentan insuficiencias en la habilidad de correr. Por lo que el objetivo general se basa en. Elaborar un sistema de ejercicio que contribuya al mejoramiento de la habilidad de correr en los niños de los seis años de edad de la escuela 26 de Julio del municipio Colón.

*Palabras claves: ejercicios, habilidad de correr.*

---

## Introducción

Ya en la edad de seis años empiezan a formarse rápidamente los movimientos básicos como la marcha, carrera, saltos, trepa, lanzamientos. Sin embargo, su desarrollo más pleno tiene lugar, cuando el proceso educativo está correctamente organizado además de los movimientos básicos vitalmente necesarios para los niños en esta edad, se realizan ejercicios encaminados a fortalecer determinados grupos de músculos como lo son brazos, tronco y piernas. Al desarrollo muscular contribuyen también las actividades deportivas y los ejercicios físicos.

En las escuelas se han creado un determinado sistema de ejercicios físicos con el fin de influir multilateralmente sobre el organismo del niño. Este sistema consiste en la aplicación consecuente y organizada de las actividades de los juegos de movimiento, así como el empleo de ejercicios de Educación Física y de juegos en la actividad motriz independiente de los niños.

La Educación Física en la edad de seis años por características propias, es eminentemente práctica, lo que da la posibilidad de vincular todo un caudal de conocimientos teóricos con su actividad específica y contribuir de esta manera a la formación de una concepción científica del mundo de los niños, objetivo esencial de la educación comunista de las nuevas generaciones. Por ello, la clase de Educación Física debe organizarse por la profesora, de manera tal que los alumnos desarrollen habilidades y capacidades físicas y al mismo tiempo conocimientos relacionados con la Educación Física, la misma ocupa un lugar importante en el sistema general del desarrollo armónico y multilateral del niño



y es precisamente en esta etapa donde se crean las premisas el mejor desarrollo interior, tanto físico como psíquico. La práctica sistemática de los ejercicios físicos ejecutados correctamente, contribuyen favorablemente, a la creación de hábitos motrices en los niños para realizar las actividades.

Desde el punto de vista motriz, el niño de seis años de edad, posee equilibrio y control en las acciones que realiza físicamente, su organismo está más desarrollado que en las edades anteriores. En la mayoría de los niños de seis años de edad, se observa cierta coordinación de los movimientos; puede caminar en línea recta, realizar cuadrupedia con buena coordinación, descender una escalera alternando los pies, trepan, imitan fácilmente lo que ven, poseen una gran movilidad y ejecutan la marcha de manera bastante desenvuelta y con cierta gracia.

El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la Educación Física y el deporte en los planes de estudio del sistema nacional de educación y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación.

Por lo tanto se plantea la siguiente **Situación Problemática**. Los niños de seis años de edad, de la escuela 26 de Julio del Municipio Colón, presentan insuficiencias en la habilidad de correr por lo que se llega al siguiente **problema científico**. ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la habilidad de correr en los niños de seis años de edad, de la escuela 26 de Julio del Municipio Colón?

Lo que provocó que la autora expusiera su **objeto de estudio** el cual no es más que el proceso de mejoramiento de las Habilidades Motrices Básicas.

Por lo que su **objetivo general** se basa en: Elaborar un sistema de ejercicios que contribuya al mejoramiento de la habilidad de correr en los niños de los seis años de edad de la escuela 26 de Julio del municipio Colón.

Y así poder confirmar el **campo de acción** el cual no es más que mejorar la habilidad de correr en los niños de seis años de edad de la escuela 26 de Julio del municipio Colón.



Por lo que la autora para poder llegar a ello se trazó su **hipótesis científica** la cual consiste en: Si se elabora un sistema de ejercicio de Educación Física sustentada y dirigida en las necesidades y beneficios, permitirá el mejoramiento de la habilidad de correr en los niños de seis años de edad de la escuela 26 de Julio del municipio Colón.

### **Objetivos específicos:**

- Sistematizar los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la habilidad de correr.
- Diagnosticar el nivel de la habilidad de correr en los niños de seis años de edad de la escuela 26 de Julio del Municipio de Colón.
- Seleccionar los ejercicios que se aplicarán para el mejoramiento de la habilidad de correr en los niños de seis años de edad de la escuela 26 de Julio del Municipio de Colón.
- Aplicar el sistema de ejercicios para mejorar la habilidad de correr en los niños de seis años de edad de la escuela 26 de julio del Municipio de Colón.

### **Materiales y métodos.**

Para la realización del estudio investigativo de la muestra se conformó por 20 niños, los cuales 14 son masculinos y 6 femeninos de las edades de 6 años de la escuela primaria 26 de Julio del Municipio de Colón el cual constituye el 100% del total.

De nivel **teórico**, fue empleado el **análisis** y la **síntesis** el cual se utilizó para la revisión bibliográfica y el análisis de los resultados; **la inducción** y **deducción** se hizo notable tanto en la revisión bibliográfica como en el análisis de los resultados lo que permitió arribar a conclusiones, el **histórico – lógico** el cual contribuyó a desentrañar la historicidad del desarrollo de la habilidad de correr en los niños, **inductivo – deductivo** el cual aportó la determinación del problema y la diferenciación de las tareas desarrolladas en el proceso investigativo permitiendo proceder a la creación de los ejercicios propuestos.

De nivel **empírico** se utilizó la **observación** el cual nos permitió controlar todos los ejercicios aplicados, la **medición** se utilizó con el objetivo de cuantificar los elementos

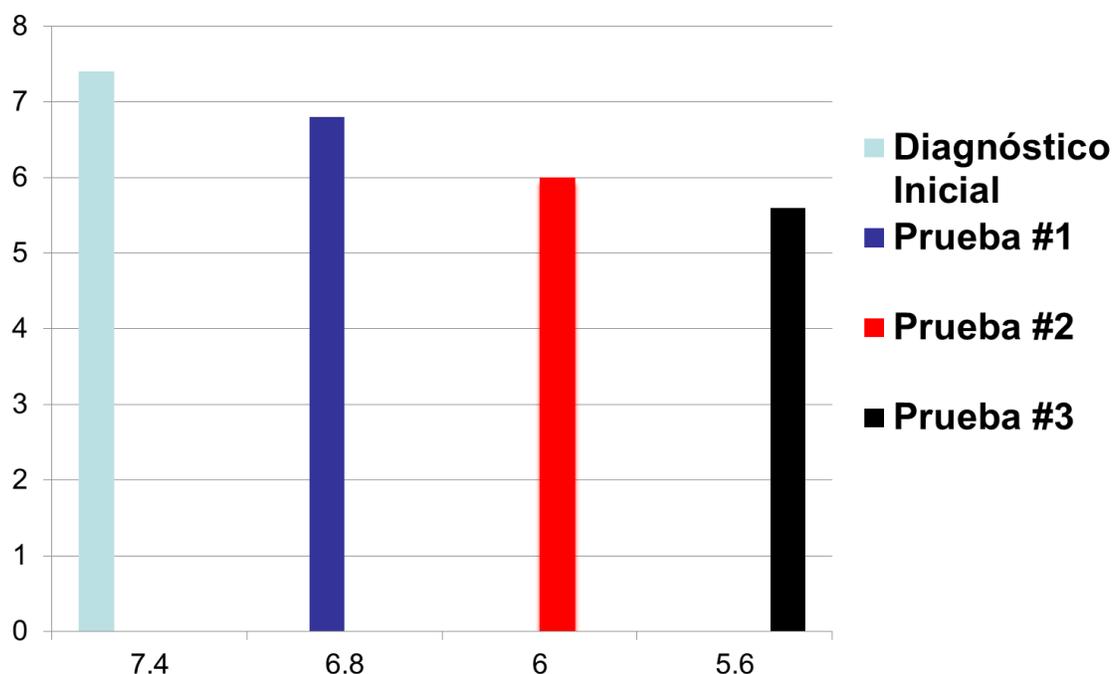


que nos permitirán conocer el comportamiento de la habilidad de correr en los diferentes ejercicios, el **test** para conocer el nivel de fuerza de pierna de los niños, la **entrevista** con el objetivo de conocer el criterio y la opinión de los especialistas.

### **Análisis de los resultados.**

Se realizó un diagnóstico inicial en el mes de **septiembre** donde arrojó una media de 7.4. En el mes **noviembre** se le da seguimiento a este diagnóstico aplicando el sistema de ejercicios para el mejoramiento de la habilidad, donde se logró un gran avance, en la media del grupo donde nueve niños llegaron a estar por encima de la media. La media del grupo descendió a 6.8. En el mes de **enero** se siguió dando seguimiento al diagnóstico aplicándole el sistema de ejercicios, donde se siguió observando el gran avance de los niños donde diez estuvieron por encima de la media, donde la media descendió a 6.0. Ya en el mes de **marzo** se le aplicó la última prueba, donde ya se comprobó y observó el resultado de las evaluaciones y como a través de los ejercicios la gran mayoría de los niños mejoraron en su carrera, doce niños estuvieron por encima de la media, la media descendió a 5.6.

### **Resultados del test**



### **Indicaciones metodológicas de la habilidad de correr**

El desarrollo oportuno de los movimientos básicos enriquece la experiencia motriz del niño, le infunde seguridad en su propia fuerza, actividad y valor.

Es muy importante determinar correctamente la carga y la densidad física e ir paulatinamente elevando la misma. Realizar siempre una actividad con un mismo índice de carga no elevada las posibilidades del organismo.

El niño de seis años de edad se distingue por la coordinación correcta de los movimientos de la carrera, por la impetuosidad y rectitud. Sin embargo, es necesario perfeccionar algunos detalles de la técnica de ese movimiento, mantener el cuerpo y la cabeza con desembarazo; y efectuar una arrancada enérgica.

En las actividades físicas se utilizan diferentes tipos de carrera: a poca velocidad, con un ritmo uniforme, a velocidad con tareas complementarias, para el aprendizaje de la carrera.

En el grupo de niños de seis años de edad corren en pareja, zigzagueando, forma cadenas durante la carrera, corren por un plano horizontal e inclinado.

La carrera se combina con otros movimientos. Todo esto así como también la amplia utilización de carrera en los juegos de movimientos, conduce no sólo al perfeccionamiento de los movimientos en la carrera, sino al mejoramiento de la velocidad de la misma.

Para la carrera de velocidad en el grupo de niños de seis años de edad, se recomienda tramos de 20 a 30 m. Los niños deben recorrerlo en una sola dirección, deben volver caminando al punto de partida; la duración de una carrera y ininterrumpida aumenta poco a poco desde 35 hasta 40 segundo.

### **Objetivos de las actividades físicas de los niños de seis años de edad**

-Desarrollar nuevas experiencias motrices relacionadas con las habilidades de: caminar, correr, saltar, atrapar, cuadrupedia y equilibrio.

-Fortalecer los distintos grupos musculares.

-Contribuir al desarrollo de cualidades físicas tales como: velocidad, fuerza y resistencia.



-Enseñar a los niños a caminar, correr y saltar, con acompañamiento de sonidos, para contribuir al desarrollo armónico de sus movimientos.

-Propiciar el desarrollo de hábitos higiénicos y posturales, mediante las diferentes actividades de gimnasia básica y juego de movimiento que se realicen.

-Contribuir al desarrollo de rasgo volitivo y moral del carácter, tales como el establecimiento de metas u objetivos fijos y el planteamiento de tareas para lograrlos, la audacia, la voluntad, la disciplina y el colectivismo.

En la **entrevista** realizada a los especialistas podemos decir que sus respuestas fueron de modo negativas ya que ellos consideran que la preparación que reciben no es suficiente para impartir las clases y que a su modo de ser para un trabajo de mayor calidad les gustaría tener mayor acceso a suficiente bibliografía.

En el **experimento** realizado se obtuvo que los ejercicios tuvieron un gran efecto en los niños ya que tuvieron mejoría en la habilidad.

En la **observación** se obtuvo que los ejercicios aplicados no reciban el tratamiento metodológico adecuado como tampoco existe iniciativa de otros ejercicios por parte de las profesoras.

En la **medición** se comprobó que según las pruebas realizadas que los niños fueron mejorando su carrera según el tiempo predestinado.

### **Valoración de especialistas**

Se aplicó el criterio de especialistas para demostrar la pertinencia del sistema de ejercicios para mejorar la habilidad de correr.

### **Sistema de ejercicios propuestos**

1. Corre igual que la pelota

Objetivos: Mejorar la rapidez de traslación y ejercitar la habilidad de correr

Materiales: Pelotas

Organización: Trazar en el piso dos línea paralelas separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas se sitúan los niños en una fila. El maestro se colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.



Desarrollo: Para iniciar el juego el maestro dice: corre igual que la pelota, e impulsa esta al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en dirección a la otra línea. A esta voz los niños salen corriendo procurando llegar a la línea antes que la pelota. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separando a los niños para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.

Regla: Los niños no deben salir antes de la voz o señal del maestro.

## 2. Cambia de puesto

Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción, orientación espacial y ejercitar la habilidad de correr.

Organización: Se forman dos filas situadas frente a frente situada detrás de una línea con una separación determinada por el profesor.

Desarrollo: A la señal del maestro, los alumnos de cada fila corren para cambiar sus puestos. Gana el equipo que llegue y forme primero.

Regla: Al hacer el cambio de lugar, los niños no deben tocarse entre sí.

Variante: Cambiar la posición de salida de los niños para realizar la carrera

## 3. Señal azul

Objetivo: Mejorar la rapidez, capacidad de reacción y ejercitar la habilidad de correr.

Materiales: Banderitas, pañuelos u objeto de color azul.

Organización: Se forma a los alumnos en filas detrás de una línea de salida. Acierta distancia de esta se traza una línea donde se sitúa el maestro con banderitas o el objeto de color azul.

Desarrollo: A una señal del maestro, los niños corren lentamente en dirección a la otra línea y cuando este levante la banderita u objeto los niños correrán rápido hasta llegar a la línea final.

Regla: Los niños no deben correr rápido antes de la señal azul.

Variante: El maestro puede dar una señal para que los niños corran hacia atrás y una segunda señal para que se detengan.

## 4. Llega y regresa

Objetivo: Mejorar la rapidez de traslación, la agilidad y ejercitar la habilidad de correr.



Materiales: Pelotas grandes u objetos similares.

Organización: Se forman equipos en hilera detrás de una línea de partida. A una distancia determinada por el profesor y frente a cada hilera se dibuja un círculo y dentro de este se coloca dos pelotas.

Desarrollo: A una señal del profesor el primer niño de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas, regresa corriendo a entregársela al siguiente niño y se incorpora al finar de su hilera. El niño que recibe las pelotas corre y la deja dentro del círculo regresando a tocar al otro compañero. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Se realizó un diagnostico inicial donde se le seguirá dando seguimiento y aplicando el sistema de ejercicios, después se le aplicara una última prueba donde se comprobara si se ha mejorado la habilidad de correr teniendo en cuenta las normativas de eficiencia física.

#### 5. Cajita con números

Objetivo: Mejorar la rapidez y ejercitar la habilidad de correr.

Materiales: Cajitas, cestos y tarjetas numeradas.

Organización: Se forma dos equipos en hilera, con numeración hasta el diez como máximo. Cada equipo se sitúa detrás de la línea de salida, a 10 m aproximadamente y frente a cada equipo se coloca una caja de cestos que contiene tantas tarjetas numeradas como niños tenga la hilera.

Desarrollo: A la señal del maestro, el primer niño de cada equipo sale corriendo hacia la cajita o cesto, busca el numero 1, lo coge y regresa corriendo a tocar el niño que le sigue; este va a buscar el numero que le corresponde y así sucesivamente hasta que todos hayan terminado. Gana el equipo que primero termine y que cada niño haya identificado su número.

#### 6. Quien llega primero

Objetivo: Mejorar la rapidez, fuerza de brazos y de piernas, coordinación y agilidad.

Materiales: Tizas, banderitas



Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor, se traza una línea de llegada. Frente a cada equipo, a 4 m aproximadamente, se coloca una señal.

Desarrollo: A la señal del maestro el primer alumno de cada equipo avanza en cuadrupedia y al llegar a la señal corre hasta la línea de llegada. Cuando termina el recorrido regresa corriendo para darle salida al siguiente niño de su equipo y se incorpora al final de su hilera. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Regla: La cuadrupedia se debe realizar con apoyo de las manos y pies.

Variante: Sustituir la cuadrupedia por saltos u otra acción posible.

#### 7. El conejo y el cazador

Objetivo: Mejorar la habilidad de correr.

Desarrollo: Se selecciona un niño que es el cazador, el resto de los niños son los conejos. Los niños dibujan con tiza las cuevas de los conejos y se colocan dentro. El cazador se para 2 m aproximadamente de las casa de los conejos. A la voz de la maestra, los conejos salen de sus casas, con los brazos flexionados a los lados del dorso y con los puños serrados, saltan con los pies juntos. Cuando la maestra dice: Cuidado, viene el cazador, los conejos saltan hasta sus cuevas. El niño capturado o cazado pasa a ser cazador.

#### 8. Rodar y correr

Objetivo: Mejorar la habilidad de correr.

Desarrollo: Se dividen los niños en varios equipos y se coloca en hileras. Cada equipo tiene un nombre o número. Se marcan dos líneas una de partida y otra de llegada, a una distancia de 4 m. Detrás de la línea de llegada se marca un círculo y un niño de cada equipo se coloca en el. A una señal de la maestra los niños que están en el círculo ruedan la pelota al primer niño de cada hilera. Estos la atrapan y corren a pararse en el círculo para repetir la actividad. Los niños que estaban en el círculo corren a ocupar los últimos lugares en sus hileras respectivas. Los niños de las hileras van avanzando hacia la línea de partida, según les llegue el turno de jugar.

#### 9. Nos movemos juntos



Objetivo: Mejorar la habilidad de correr.

Desarrollo: Se forman varios equipos, a una distancia aproximada de 10 a 15 m se coloca un objeto grande en cada grupo. A la señal, cada grupo se desplaza de una manera diferente a la vez variada. Al llegar al objeto lo bordean y regresa al lugar. Cada grupo tiene un guía y mantiene un punto de contacto corporal. Gana el equipo que primero realice el recorrido de sus movimientos sean más variados y originales.

#### 10. Saltando obstáculo

Objetivo: Ejercitar las habilidades de correr y saltar, mejorar la coordinación.

Materiales: Cubos plásticos o caja de cartón.

Organización: Se forman los equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia determinada por el profesor se traza una de llegada. Frente a cada equipo se colocan dos obstáculos de 20 cm de altura aproximadamente separados entre sí a 4 m.

Desarrollo: El primer alumno de cada hilera sale corriendo al frente, salta por encima de los obstáculos, sigue hasta la línea de llegada, la pisa, regresa corriendo hacia su equipo para darle salida al siguiente jugador y se incorpora al final de su hilera. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Regla: Se debe esperar la salida detrás de la línea.

## BILIOGRAFIA

A. A LIUBLINSKAIA. *A la educadora acerca del desarrollo del niño*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1976.

ASTREA, DAMIÁN, ANÍBAL ARIAS Y SONIA LEÓN. *Temas de anatomía, fisiología e higiene del niño de la edad preescolar*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1979.

BERDYCHOVA, J. Y OTROS. *Conferencia de la cultura física para las escuelas pedagógicas*. Praga, 1976.

CASTRO RUZ. *El movimiento olímpico internacional, la grave crisis que se va a generar en torno a los juegos de Seúl en 1988 y la única solución posible*. Editorial Política. La Habana, 1985.



CAJIGAL, J.M. *Deportes, pedagogía y humanismo*. Artes Gráficas, Madrid, 1976.

CONSTITUCIÓN SOCIALISTA DE LA REPÚBLICA DE CUBA. *El derecho del pueblo a la práctica sistemática de la succión física, el deporte y la recreación*. Editorial Política, 1985.

DOBLER, ERIKA Y HUGO. *Juegos menores*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1975.

DORTA, ALBERTO Y PEDRO LUIS DE LA PAZ. *Manual de Educación Física*, primer grado. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1976.

GUESHEV, ASEN Y OTROS. *Teoría y métodos de la educación física*. Editorial Medicina y Fisicultura, Sofía, 1962.

KLINGBERG, LOTHAR Y OTROS, *Didáctica general*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1970.

