



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**

**Cohorte III**

“Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Magíster en Actividad Física

**AUTOR:** Quiroz Aguilar Edison Marcelo

**DIRECTORA:** Msc. Realpe Zambrano Zoila Esther

**ASESOR:** Msc. Yandun Yalama Segundo Vicente

**IBARRA - ECUADOR**

**2021**

### APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Zoila Esther Realpe Zambrano, certifico que el estudiante Edison Marcelo Quiroz Aguilar con cédula N.º 0401891080 ha elaborado bajo mi tutoría la sustentación del trabajo de grado titulado: “Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodologías dispuestas en el reglamento del título a obtener, por lo tanto, autorizo la presentación a la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, 25 de noviembre del 2021



MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano  
DIRECTORA  
C.I. 1001776473

## DEDICATORIA

Es un momento muy fundamental para mi iniciar esta dedicatoria para quienes fueron el soporte y ayuda adecuada en estos momentos de sacrificio de manera singular dedicó este trabajo primeramente a Dios, a mi madre Martha Aguilar a mi padre Fidel Quiroz hermanas Tania y Karla Quiroz en todo momento me apoyaron y me dieron aliento cuando el cansancio físico e intelectual y me brindaron su apoyo desinteresado. A mis queridos compañeros y maestros de la Maestría en Actividad Física, los mismo que hicieron posible este éxito académico de mi carrera profesional y de igual a mi tutora MSc. Zoila Realpe y a mi asesor MSc. Vicente Yandun que fueron la fuente más importante de conocimiento para que así se realice mi tema de investigación y salga de la mejor manera.

Edison Quiroz

## AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a la Universidad Técnica del Norte, sus dignas autoridades y docentes de la Maestría en Actividad Física por confiar en mí, abrirme las puertas y por haberme brindado la oportunidad de adquirir valiosos aprendizajes y crecer profesional y personalmente durante todo el periodo de estudio.

Un agradecimiento especial a la MSc. Zoila Realpe en calidad de Directora y mí Asesor el MSc. Vicente Yandún Y, quienes con sus valiosas orientaciones acertadas y aporte académico me permitió llegar a la consecución de este objetivo y ba realizar mi investigación de la mejor manera.

Finalmente, mi agradecimiento a las autoridades, docentes y estudiantes de los sextos y séptimos años de Educación General de la Unidad Educativa “La Libertad”, que con mucha amabilidad me permitieron tomar las pruebas físicas de las capacidades coordinativas especiales y la encuesta a los niños para conocer qué tipo de actividades físicas ejecutan en estos tiempos de pandemia.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**INSTITUTO DE POSGRADO**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**



**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS INFORMATIVOS</b>			
<b>Cedula de Identidad</b>	0401891080		
<b>Apellidos y Nombres</b>	Quiroz Aguilar Edison Marcelo		
<b>Dirección</b>	La Libertad Barrio Jesús de Gran Poder		
<b>Email</b>	edimarquirosa@gamil.com		
<b>Teléfono Fijo</b>		<b>Teléfono Móvil</b>	0939176600
<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>Título</b>	“Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.		
<b>Autor</b>	Quiroz Aguilar Edison Marcelo		
<b>Fecha</b>	27/04/2021		
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>			
<b>Programa</b>	Pregrado <input type="checkbox"/>	Postgrado	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Título por el que Opta</b>	Máster en Actividad Física		
<b>Asesor / director</b>	MSc. Zoila Realpe		

## 2.- CONSTANCIAS

El autor Quiroz Aguilar Edison Marcelo, manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 25 días del mes de noviembre del 2021.

El autor:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Edison Quiroz', written over several horizontal lines.

(Firma)  
Quiroz Aguilar Edison Marcelo  
CI: 0401891080

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR .....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT .....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA .....	1
1.1. Planteamiento del Problema .....	1
1.2 Antecedentes.....	3
1.3. Formulación del problema.....	4
1.4. Objetivos de investigación .....	4
1.5. Justificación.....	4
CAPÍTULO II.....	6
2. MARCO REFERENCIAL .....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. Referentes teóricos .....	8
2.3 Programa de actividades físico recreativas.....	8
2.4 Actividades aerobias.....	9
2.5 Actividades ambientales .....	12
2.6 Actividades recreativas.....	14
2.7 Capacidades coordinativas .....	18
2.8 Capacidades coordinativas especiales .....	18
2.9 Test de capacidades coordinativas especiales .....	21
2.10 Fundamentación legal.....	25
CAPÍTULO III .....	27
MARCO METODOLÓGICO .....	27
3.1 Descripción del área de estudio .....	27
3.2 Tipo de investigación .....	27

3.3 Métodos de investigación .....	29
3.4 Población y muestra .....	30
3.5 Procedimientos de investigación .....	31
3.6 Técnicas e instrumentos de investigación .....	32
CAPÍTULO IV .....	33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	33
4.1 Análisis descriptivo de la encuesta aplicada a los estudiantes de los sextos y séptimos años de la UE Libertad .....	33
4.2 Análisis descriptivo de los test de capacidades coordinativas especiales aplicada a los estudiantes de los sextos y séptimos años de la UE Libertad. ....	45
4.3 Elaborar un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo .....	51
4.4 Análisis descriptivo de Post test de capacidades coordinativas especiales aplicada a los estudiantes de los sextos y séptimos años de la UE Libertad. ....	67
CAPÍTULO V .....	82
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	82
5.1 Conclusiones.....	82
5.2 Recomendaciones .....	83
ANEXOS .....	86
Matriz de Coherencia.....	87
Matriz categorial.....	88
Matriz de relación diagnostica.....	89
Encuesta.....	90

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población .....	30
Tabla 2. Espacio de su casa es apropiado para realizar AF recreativas.....	33
Tabla 3. Su profesor le motiva a que efectué actividades .....	34
Tabla 4. Qué tipo de actividades físicas recreativas practica .....	35
Tabla 5. La actividad física recreativa cuantos días a la semana practica.....	36
Tabla 6. Que tiempo le dedica a esta actividad que escogió .....	37
Tabla 7. La actividad física con que intensidad la realiza .....	38
Tabla 8. Con quien practica actividad física fuera de clases .....	39
Tabla 9. Con que frecuencia realiza ejercicios de coordinación .....	40



Tabla 10. En tiempos de pandemia su docente la evaluado capacidades .....	41
Tabla 11. Las actividades físicas recreativas ayudan al desarrollo capacidades .....	42
Tabla 12. Trabaja variedad de ejercicios de coordinación .....	43
Tabla 13. Le gustaría participar en un programa de actividades físicas.....	44
Tabla 14. Test T40.....	45
Tabla 15. Prueba de 20 metros con salida desde posición sentado .....	46
Tabla 16. Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit).....	47
Tabla 17. Test equilibrio dinámico.....	48
Tabla 18. Test Ritmo .....	49
Tabla 19. Test prueba de slalom con un bote de balón.....	50
Tabla 20. Test T40.....	67
Tabla 21. Prueba de 20 metros con salida desde posición sentado .....	68
Tabla 22. Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit).....	69
Tabla 23. Test equilibrio dinámico.....	70
Tabla 24. Test Ritmo .....	71
Tabla 25. Test prueba de slalom con un bote de balón.....	72
Tabla 26. Test T40.....	73
Tabla 27. Prueba de 20 metros con salida desde posición sentado .....	74
Tabla 28. Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit).....	75
Tabla 29. Test equilibrio dinámico.....	76
Tabla 30. Test Ritmo .....	77
Tabla 31. Test prueba de slalom con un bote de balón.....	78
Tabla N° 32. Frecuencia Observada.....	80
Tabla N 33. Frecuencia observada .....	81

## RESUMEN

**“Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.**

**Autor: Edisón Marcelo Quiroz Aguilar**

**Tutora: MSc. Zoila Realpe**

**Año: 2021**

La presente investigación se refirió a la “Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”. Cuyos objetivos fundamentales fueron los que orientaron el proceso de investigación: el primero fue Diagnosticar el tipo de actividades físicas recreativas que practican los niños/as de sexto, séptimo, en tiempos de confinamiento. Posteriormente se evaluó las capacidades coordinativas especiales para conocer su nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas para ello se aplicó test iniciales o diagnósticos. Conocidos los resultados del diagnóstico, se elaboró un programa de actividades físicas recreativas para mejorar sus capacidades coordinativas, tuvo una duración de 16 horas. y finalmente se efectuó un pos test, a los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”. Este se le realizó con la finalidad de descubrir de cómo está el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, pero los resultados no fueron nada alentadores, su condición coordinativa no mejoro, tal vez por el confinamiento que estamos atravesando. Un dato importante fue que se trabajó con un aforo del 30% para tomar las pruebas físicas. Enfoque de la investigación fue mixta, su corte de investigación es longitudinal, el tipo de investigación fueron la descriptiva, los métodos de investigación que se utilizó fue el deductivo e inductivos, las técnicas de investigación que se utilizó fue la encuesta y los test de capacidades coordinativas. Al respecto se manifiesta que en la actualidad las actividades físicas recreativas en la actualidad gozan de una vital importancia, debido a que en el mundo actual existe mucha inactividad, sedentarismo por parte de la población, debido los cambios en su estilo de vida y el apareamiento de la tecnología, como la televisión, los video juegos, todos estos aspectos ha afectado a la población sin importar la edad, sexo, cultura.

**Descriptor:** Programa, Actividades físicas recreativas, capacidades coordinativas especiales, niños

**ABSTRACT**

**“Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.**

**Autor: Edisón Marcelo Quiroz Aguilar**

**Tutora: MSc. Zoila Realpe**

**Año: 2021**

The present investigation referred to the "Incidence of a program of recreational physical activities for the development of special coordination capacities in children of sixth, seventh U.E" La Libertad. Whose fundamental objectives were those that guided the research process: the first was to diagnose the type of recreational physical activities practiced by sixth and seventh grade children in times of confinement. Subsequently, the special coordinative capacities were evaluated to know their level of development of the coordinative capacities. For this, initial or diagnostic tests were applied. Once the results of the diagnosis were known, a program of recreational physical activities was developed to improve their coordination skills, it lasted 16 hours. and finally a post-test was carried out for the children of sixth and seventh U.E "La Libertad". This was carried out in order to discover how the development of special coordinative capacities is, but the results were not encouraging at all, his coordinative condition did not improve, perhaps due to the confinement that we are going through. An important fact was that they worked with a capacity of 30% to take the physical tests. Research approach was mixed, its research cut is longitudinal, the type of research was descriptive, the research methods used were deductive and inductive, the research techniques used was the survey and skills tests coordinative. In this regard, it is stated that at present recreational physical activities currently enjoy vital importance, because in today's world there is a lot of inactivity, sedentary lifestyle on the part of the population, due to changes in their lifestyle and the appearance technology, such as television, video games, all these aspects have affected the population regardless of age, sex, culture.

**Descriptors:** Program, Recreational Physical Activities, Special Coordination Abilities, Children

## INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar cómo incide un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, pero antes de realizar el debido análisis, se hará una breve reseña histórica del tema donde se ubica el problema por investigar.

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud.

La situación es similar en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, y existe un amplio conjunto de pruebas científicas que indica una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad. La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental. La inactividad física durante los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes. (Aznar Laín, 2010, pág. 7)

Las actividades físicas recreativas en la actualidad gozan de una vital importancia, debido a que en el mundo actual existe mucha inactividad, sedentarismo por parte de la población, debido los cambios en su estilo de vida y el apareamiento de la tecnología, como la televisión, los video juegos, todos estos aspectos ha afectado a la población sin importar la edad, sexo, cultura. Estos hechos preocupan y eso ha sido el impulso y uno de los primordiales motivos para elevar a nivel de trabajo de grado de Maestría como requisito para graduarse.

Las actividades físicas recreativas es un problema a nivel mundial que goza de gran importancia, su vigencia y actualidad, con los antecedentes mencionados, inclusive existe muchos organismos a nivel mundial como, La organización mundial de la salud, la Organización panamericana de la salud, a nivel nacional el Ministerio de salud Pública, el Ministerio de Educación en fin y otras entidades particulares, siempre están preocupados por la salud física de los ciudadanos, es por ello que la Organización mundial de la salud recomienda por lo menos cuarenta y cinco minutos de actividad física, con el objetivo de fortalecer órganos y sistemas, para el bienestar físico y salud del ser humano.

Propósito o finalidad de la investigación fue identificar como incide un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, para ello se implementó un programa de 12 semanas, en la que se trabajó actividades físicas multivariadas, juegos recreativos, actividades coordinativas especiales, todo estuvo planificado de manera adecuada, con variedad de contenidos, actividades métodos de trabajo, recursos, volumen e intensidad para cada uno de los días.

Finalmente, la investigación está estructurada por los siguientes capítulos que contienen la investigación o Trabajos de Grado.

**Capítulo I:** Se refiere a los siguientes aspectos cómo, El problema de investigación, antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos, interrogantes, justificación.

**Capítulo II:** Se refiere a los siguientes aspectos cómo, Marco referencial, antecedentes, referentes teóricos, fundamentación legal.

**Capítulo III:** Se refiere a los siguientes aspectos cómo, Marco metodológico, descripción del área de estudio, diseño y tipo de investigación, procedimientos de investigación, consideraciones bioéticas.

**Capítulo IV:** Se refiere a los siguientes aspectos cómo, Análisis y discusión de resultados

**Capítulo V:** Se refiere a los siguientes aspectos cómo, Propuesta, título, justificación, fundamentación, objetivos, desarrollo de la propuesta, Conclusiones y recomendaciones referencias bibliográficas, anexos.

## CAPÍTULO I

### 1. EL PROBLEMA

#### 1.1.Planteamiento del Problema

La situación objeto de estudio se refiere a la incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”. Para ello se tendrá que aplicar una encuesta a los niños, realizar test diagnóstico de capacidades coordinativas, conocidos los resultados, se pretende aplicar un programa de actividades físicas, con todos los elementos, es decir considerando volumen e intensidad, repetición, series, pausas, métodos de entrenamiento, este programa tendrá una duración de 12 semanas. Posterior a la aplicación a esta serie de actividades físico recreativas se aplicará un pos test para detectar como han mejorado estas capacidades coordinativas, para ello se debe aplicar una prueba estadística como el Chi cuadrado para evaluar niveles de significancia, es decir comprobando la hipótesis nula y la hipótesis de trabajo.

El mínimo de actividad física diaria es muy importante y aunque las actividades de menor frecuencia pueden mejorar la forma física, tienen efectos más importantes sobre la salud. Actividades y ejercicios más intensos pueden ser más beneficiosos, pero no siempre, por lo que es importante consultar previamente con el especialista antes de iniciar actividades de mayor intensidad. No obstante, es necesario insistir en que se trata de una recomendación de tipo general y que los diferentes tipos e intensidades de ejercicio pueden mejorar diversos componentes de la salud y de la forma física. (Sara Marquez, 2013, pág. 14)

La práctica regular de la actividad física sea de mayor o menor intensidad, va a dar resultados importantes en la salud y en el desarrollo de las capacidades coordinativas, que son la base fundamental que se debe enseñar en las clases de educación física, porque es la base para el aprendizaje de otros movimientos, pero de manera coordinada.

En la actualidad en todas las partes del mundo se está haciendo un mínimo de actividad física. El resultado de algunas investigaciones, es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. Se calcula que más de un 70 % de la población

en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y mejorar la condición física, en este caso las capacidades coordinativas. En España los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud muestran que en torno al 80% de la población se encuentra en dicha situación. En el futuro se prevé que este fenómeno, si no se toman medidas, será aún más preocupante, y que el desarrollo de la tecnología inalámbrica puede disminuir aún más la práctica de la actividad física. Luego de conocer estos antecedentes, se identifican las siguientes causas y efectos que configuran el problema de la situación actual de la institución que es motivo de la presente investigación.

En la institución educativa motivo de investigación no existe un programa de actividades físicas recreativas que ayuden a desarrollar cada una de las capacidades coordinativas, los niños de la institución presentan problemas de descoordinación, eso se nota cuando están realizando algún ejercicio o movimiento deportivo.

En los momentos libres o fuera de clases los estudiantes se dedican en forma parcial a realizar actividades físicas recreativas esto ha ocasionado que los niños no tengan desarrollado las capacidades coordinativas especiales como la reacción, orientación, anticipación, equilibrio, diferenciación, esto se da cuenta cuando realizan algún ejercicio o la práctica de alguna técnica deportiva.

En las clases de educación física se les imparte actividades físicas recreativas en forma inadecuada, debido a que los niños les gustan sólo jugar al fútbol, o practicar otros deportes de persecución, es decir en estas edades tempranas las actividades deben estar centradas en los juegos recreativos, estos aspectos han repercutido directamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas han sido relegadas a un segundo plano, siendo estas las más importantes, porque se debe trabajar en estas edades tempranas muchos ejercicios que ayuden a desarrollar estas capacidades, más bien se han dedicado a la práctica de deportes, desarrollo en parte de las capacidades condicionales, todos estos aspectos influyen en la coordinación.

La práctica regular de las actividades físicas recreativas son actividades que tienen mucha relevancia en la formación integral de los niños, para ello se les debe impartir clases con variedad de ejercicios, actividades físicas recreativas que ayuden al desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, este trabajo de investigación es imprescindible porque se les hará tomar conciencia a los docentes y estudiantes, que se debe realizar este tipo de trabajo en esta etapa ideal para la iniciación deportiva, allí se

debe hacer un trabajo multilateral, multivariado capaz de que los niños trabajen con gusto en sus clases cotidianas.

## **1.2 Antecedentes**

Unidad Educativa la Libertad es una escuela de Educación Regular situada en la provincia de CARCHI, cantón de ESPEJO en la parroquia de LA LIBERTAD. La modalidad es Presencial de jornada Matutina y nivel educativo de Inicial, Educación Básica y Bachillerato, cuenta con una planta docente plenamente capacitada, que trabaja en forma responsable, contribuyendo a la formación integral del estudiante, su planta docente es 27 docentes de género femenino y 11 docentes de género masculino, con respecto a los estudiantes 359 son de género femenino y 376 son de género masculino, sumando un total de 735 estudiantes. La población motivo de la investigación son los estudiantes de los sextos y séptimos años, los mismos que se encuentra divididos de la siguiente manera, niñas de sexto año de Educación Básica: 25, niños de sexto año de Educación Básica: 23, niñas de séptimo año de Educación Básica: 38, niños de séptimo año de Educación Básica: 28, dando un total de 114 estudiantes.

Como antecedentes en esta institución educativa se quiere comprobar cuál es la incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad, para ello primeramente se les aplicará una encuesta a los estudiantes averiguando que tipo de actividades físicas recreativas practican, posteriormente se aplicará test de capacidades coordinativas especiales con el propósito de detectar en qué estado se encuentran y luego de esta evaluación tomar las mejores decisiones, que consiste en aplicar un programa de actividades físicas recreativas con una duración de doce semanas, luego de este trabajo planificado y organizado, se pretende aplicar nuevamente los mismos test para ver en qué medida han mejorado estas capacidades antes mencionadas.

El estudio de las actividades físicas en los niños y de las capacidades coordinativas son temas muy interesantes, que han sido analizados e investigados por varias personas, pero antes de su análisis es importante, antes de analizar sus efectos sobre la salud, establecer que se entiende por actividad física y por términos relacionados, tales como el ejercicio físico o la forma física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por lo tanto, de un gesto de energía adicional al que necesita el



organismo para mantener las funciones vitales tales como la respiración, digestión, circulación. (Sara Márquez, 2013, pág. 13)

La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir de compras. El termino ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí se podría incluir actividades tales como aerobico, ciclismo, andar a paso ligero o jardinería. La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física

### **1.3. Formulación del problema**

De qué manera incide un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

### **1.4. Objetivos de investigación**

#### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar cómo incide un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

#### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el tipo de actividades físicas recreativas que practican los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.
- Evaluar las capacidades coordinativas especiales mediante la aplicación de test y pos test, a los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.
- Elaborar un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

### **1.5. Justificación**

El presente trabajo de investigación se justifica por las siguientes razones, una de las principales es que la actividad física recreativa a nivel general cada vez está disminuyendo y eso

está afectando a la salud y la parte física de los individuos, en la actualidad existe muchas personas sedentarias, que no hacen ningún tipo de actividad, debido a los avances vertiginosos de la ciencia y de manera particular la tecnología, que ha reemplazado a muchas acciones que antes hacía el hombre, es decir se trasladaba de un lugar a otro, las máquinas a reemplazado en parte al accionar del hombre y esos es lo que está perjudicando en la salud y la parte física de los individuos.

El estudio de las actividades físicas – recreativas y el desarrollo de las capacidades coordinativas, es necesario e importante llevar a cabo en esta institución, debido a que existe índices a nivel local, de que los niños no están realizando estas actividades físicas de manera adecuada, debido al apareamiento de los celulares, el uso de las computadoras, el internet, las redes sociales, en fin esto ha perjudicado en forma parcial para que los niños no realicen actividad de manera continua y por ende a afectado a las capacidades coordinativas, que son la base fundamental para todo movimiento.

Los aportes de esta investigación son de gran trascendencia debido a que se les dotará de un programa de actividades físicas recreativas, las mismas que tendrá una duración de doce semanas, para que los estudiantes practiquen estas actividades de manera adecuada, con hábil conducción del docente de educación física, antes de la aplicación de este programa se aplicará test iniciales o de diagnóstico y posterior a ello se le realizará un pos test y finalmente se aplicará una prueba estadística, para detectar niveles de significancia.

Esta investigación beneficiará en forma directa a los niños y docentes de la institución y en forma indirecta a los padres de familia y comunidad educativa en general, los mismos que conocerán los resultados de la aplicación de los test de capacidades coordinativas especiales.

Esta investigación es de gran impacto y relevancia, debido a que los estudiantes de esta institución mejoren los hábitos para hacer actividad física recreativa y además mejoren las capacidades coordinativas especiales, que son la base para el trabajo de futuras capacidades coordinativas de mayor complejidad, como también la práctica de ciertas técnicas deportivas. Esta investigación será de gran utilidad teórica, práctica, metodológica, debido a que los docentes de educación física, tendrán un documento base para el desarrollo de las cualidades coordinativas. Es factible llevarle a cabo porque existe la predisposición de las autoridades, padres de familia y principalmente los niños, que son motivo de esta investigación.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO REFERENCIAL

#### 2.1. Antecedentes

Los antecedentes comprenden una revisión de los trabajos previos realizados sobre el tema en estudio y/o de la realidad contextual en la que se ubica. También se puede manifestar que son aportes significativos de otras investigaciones o similares, que refuercen el trabajo de investigación, es decir, investigaciones realizadas anteriormente y que guardan alguna vinculación con el problema de estudio.

En la investigación presentada por el (Cevallos Suárez, 2019), cuyo título de la tesis es Actividades físicas extraescolares como elementos recreativos en el estrés percibido por los estudiantes de 4to y 7mo del Colegio Alemán. Esta investigación se realizó en el colegio Alemán Quito en donde su calidad en el modelo pedagógico que aplica y además de la académica, así como su oferta académica multicultural, sitúan a la institución entre los colegios destacados del país. Sin duda el diseño de actividades deportivas en un ambiente extracurricular hace que la secreción hormonal se realice en forma normal lo que ayudará que los niveles altos nutricionales de ingesta de azúcar y grasas en la sangre altas regresen a estados normales, así como la presión arterial. Estos síntomas tienen una correlación fuerte con la mejora de los síntomas de estrés académico. El objetivo fue determinar la incidencia actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos en los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, para lo evaluamos el grado de estrés percibido, diseñamos y aplicamos las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos, lo que nos permitió demostrar que actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos disminuyen los niveles de estrés percibido.

Otra de las investigaciones que aporta al trabajo de investigación (Ortíz Bravo, 2019). Cuyo título de la tesis es Actividades recreativas en habilidades motrices básicas en niños de 5 a 6 años de la Unidad Educativa Manuel Espejo DMQ. Este trabajo de investigación tuvo como finalidad demostrar que las actividades recreativas contribuyen al desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 5 a 6 años de la Unidad Educativa Manuela Espejo de DMQ, partiendo desde la perspectiva de que son muchas

las personas que denotan un déficit en su desarrollo motriz, una causa de esto es el no haber trabajado las habilidades motrices básicas según las etapas evolutivas. Es necesario enfatizar que, en niños de 5 a 6 años, las habilidades motrices básicas a desarrollarse son: la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento y recepción, estas son la base fundamental para el desarrollo integral del ser humano; para lograr esto, es necesario realizar actividades lúdicas que permitan al niño aprender, jugar y divertirse al mismo tiempo. Para el cumplimiento de este objetivo se utilizó la recreación como herramienta que permite a los participantes el disfrute de las actividades. Este trabajo incluye un programa de actividades recreativas que contempla al área lúdica y artístico - expresiva, mismo que fue aplicado a los niños de primero y segundo de educación general básica de la Institución Educativa Manuela Espejo. Se utilizó el test diagnóstico TEPSI de Haeussler & Marchant, con el fin de conocer el desarrollo psicomotor de los niños y un pre test y post test sobre las habilidades motrices locomotoras y manipulativas; adaptado del Test de Mc Clenaghan y Gallaghe avalados a nivel internacional. Finalmente, se procedió a fundamentar una propuesta que permita replicar la experiencia en otro grupo de personas.

Según el trabajo de investigación presentado por (Chávez Silva, 2016) Cuyo título de la tesis es las actividades recreativas para el Buen vivir de los estudiantes de bachillerato del Colegio Ismael Pérez Pazmiño, su trataba de investigación está resumiendo se refiere a que La presente investigación se realizó en el Colegio Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala, para contribuir al mejoramiento de la salud física de los miembros de esta comunidad educativa. Se emplearon los métodos: Analítico – sintético, inductivo – deductivo y entre las técnicas: observación, encuesta: tabulación de datos y análisis de resultados, para determinar los factores que influyeron en la desconexión de la actividad física con la recreación en el accionar pedagógico deportivo. Ante el problema identificado se establecieron estrategias como reuniones con las autoridades del plantel para analizar los requerimientos teóricos y metodológicos en el ámbito de la educación física que llevaron a plantear un programa de actividades físicas-recreativas que busque fortalecer el desarrollo de capacidades corporales, motrices de los estudiantes en los diferentes espacios del proceso de enseñanza, la propuesta tuvo como argumento que la participación activa de los jóvenes fomentará gradualmente el desarrollo del buen vivir, desde este contexto se ha tratado de ilustrar mediante hechos y conceptos metodológicos un plan acorde a las exigencias del proyecto aprendiendo en

movimiento asistiendo a los lineamientos del Plan Nacional del Buen Vivir, con el fin de establecer su función social indeclinable como es la masificación de la Educación Física. Otra de las investigaciones que aporta al desarrollo del trabajo de investigación es la actividad física como factor determinante en las capacidades coordinativas especiales del adulto mayor en la fundación FUDEINCO de la ciudad de Riobamba, cuyo autor es (Llanga Guaraca, 2016). El propósito de esta investigación se originó de una preocupación que existe sobre la limitada actividad física en el adulto mayor, con la finalidad de dar respuesta y buscar diferentes metodologías y alternativas en resolver los problemas que pueden existir, El desinterés, la falta de capacitación, y el desconocimiento por parte de los monitores y coordinadores de la fundación, ha limitado la aplicación de actividades físicas, recreativas y deportivas en el adulto mayor. El presente trabajo tiene la intención de desarrollar una guía lúdica (AFAM) con el fin de dar nuevas estrategias de capacitación a las autoridades y facilitadores de la fundación FUDEINCO, sobre la aplicación de la actividad física a través de las capacidades coordinativas especiales del adulto mayor, que tiene como finalidad aportar nuevos conocimientos de construir una vejez más saludable y una calidad de vida más justo y sustentable.

## **2.2. Referentes teóricos**

### **2.3 Programa de actividades físico recreativas**

La actividad física, en sentido general, es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y con un gasto energético. La actividad física en el niño, hay que entenderla en un sentido espontáneo y natural, ligado estrechamente a la “necesidad de movimiento” que tienen. En este sentido, no se ofrecen al niño de ciudad muchas posibilidades suficientes, que el niño del medio rural, que tienen muchas más oportunidades de movimiento natural y espontáneo, con mayores disponibilidades especiales.

La actividad física es, por tanto, una conducta positiva protectora y promotora de la salud y conveniente y necesaria para un desarrollo armonioso y equilibrado del niño. Es importante informar a los educadores y padres, de la necesidad del ejercicio, convencer a los responsables de la educación, sobre la necesidad de disponer del tiempo y la oportunidad de hacer “ejercicio” organizado en los

horarios escolares, con la suficiente frecuencia e intensidad. Aconsejar y apoyar a los técnicos y docentes de educación física y deporte, para que desarrollen programas suficientes y adaptados a cada nivel de desarrollo del niño. (Marín Fernández, 2001, pág. 154)

En la actualidad las actividades físicas recreativas son consideradas como una necesidad importante para los seres humanos de todas las edades, ya sean como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre y formadora de valores educativos, volitivos y culturales. Es importante desde edades tempranas influenciar en los niños a que hagan actividad física, porque es importante para la salud y desarrollo del cuerpo.

#### **2.4 Actividades aerobias**

Las actividades aeróbicas son aquellas que incrementan el ritmo cardiaco durante largos periodos de tiempo. Al respecto se manifiesta que la actividad cardiorrespiratoria es la capacidad de la persona para poder realizar ejercicios durante largos periodos de tiempo. Está relacionada con las condiciones y aptitudes del corazón, pulmones y vasos sanguíneos para transportar el oxígeno a los músculos.

Una vez seleccionado la prueba aeróbica, es importante el que la misma se realice adecuadamente, a continuación se dan algunas directrices que servirán de ayuda a la hora de diseñar un programa de entrenamiento de resistencia cardiorrespiratoria. Frecuencia del ejercicio, el ejercicio aeróbico deberá realizarse tres o más veces a la semana. Duración del ejercicio, el ejercicio aeróbico deberá realizarse de modo continuo durante por lo menos 30 minutos por sesión. Intensidad del ejercicio, para conseguir una mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, debe utilizarse el ejercicio aeróbico con intensidad suficiente. (Dougherthy, 2001, pág. 10)

Las actividades aeróbicas sirven para trabajar la resistencia y la capacidad pulmonar, pero ambos ejercicios, aeróbico y anaeróbico, hacen trabajar el sistema circulatorio y el corazón. Durante la práctica anaeróbico se obliga al corazón a bombear la sangre rápidamente durante un breve periodo de tiempo, y esta ayuda a fortalecer el

sistema circulatorio, combinar los dos tipos de trabajos aeróbicos es beneficio para el organismo.

#### **2.4.1 Caminar**

Caminar es un ejercicio fácil, económico y seguro, se puede hacer un trabajo sólo o acompañado y en cualquier sitio adonde vaya. Al caminar tiene menor riesgo de lesionarse que correr. La mayoría de las personas pueden incorporar esta actividad en sus actividades cotidianas. Si usted puede caminar para visitar a un amigo o irse de compras o realizar las actividades cotidianas, entonces usted puede caminar para hacer ejercicio.

Para caminar se debe escoger un lugar adecuado, se debe caminar en lugar firme y adecuado, no montañoso, no inclinado por eso trae muchas dificultades y posibles problemas para que lesione sus articulaciones. Antes de caminar se debe calentarse a un paso suave con el propósito de predisponer a los músculos para realizar esa acción, se debe caminar durante 5 minutos para estimular la circulación sanguínea y posterior a ello aumentar la intensidad de por lo menos 30 minutos. (González, 2013, pág. 149)

Existe fuerte evidencia científica sobre los beneficios que conlleva seguir un estilo de vida activo. La actividad física más característica e inherente al ser humano es la marcha, la que hoy en día es promovida por diversos profesionales para mejorar el estado de salud y de condición física. No obstante, al parecer no solo basta con sugerir “salga a caminar” pues es necesario alcanzar cierta cantidad de pasos y cadencia con la finalidad de inducir al organismo una serie de efectos beneficiosos.

#### **2.4.1 Trotar**

Trotar proporciona un complemento natural, práctico, sin costos y eficiente respecto del tiempo en las terapias tradicionales y ofrece beneficios saludables adicionales, como el incremento en la eficiencia cardiovascular y el control del peso.

El trotar y el correr ofrecen los mismos beneficios que el caminar, pero a un paso más acelerado, el corazón, los pulmones y todos los sistemas del cuerpo obtienen mayor beneficio de estos ejercicios. Puedes correr por diversión, por el beneficio que le brinda a tu cuerpo, tu mente y a tu espíritu, o puedes escoger un entrenamiento serio para competir. (Shapiro Rok, 2000, pág. 23)

El trote como uno de los más indicados, moviliza grandes masas musculares y promueve beneficios múltiples a órganos y sistemas, pero es algo traumático si no se toman consideraciones como el nivel de capacidad física, longitud de piernas, arco plantar, composición corporal, alineación de la columna vertebral y técnica del trote. El trote tiene múltiples beneficios como el incremento de la resistencia aeróbica, crea las bases para el trabajo de las demás cualidades y el mejor funcionamiento de órganos y sistemas.

#### **2.4.2 Subir y bajar escaleras**

La cualidad más relevante es la posibilidad de utilizar las escaleras en lugar de ascensores de casa, domicilio o en los desplazamientos con transporte suburbano, con el propósito de incrementar la actividad física. Quien está motivado para subir escaleras probablemente camina regularmente, incrementando así el gasto energético.

Caminar, subir y bajar o realizar las tareas en el hogar o en el jardín son también formas de realizar actividad física. Todas estas actividades que eran frecuentes en el pasado, sin embargo, en la actualidad han tendido a desaparecer porque el coche, los ascensores y los electrodomésticos ofrecen la oportunidad de mecanizarles. (Veiga Nuñez, 2008, pág. 74)

Al subir y bajar escaleras, estamos practicando una actividad aeróbica eficaz, en la que se queman grasas y se trabajan los músculos de las piernas. Por tanto, practicado de manera regular y suficiente, ayuda a bajar el peso, también mejora la frecuencia cardiaca y la capacidad pulmonar.

#### **2.4.3 Subir o bajar pendientes**

Bajar puede resultar más difícil y en ocasiones según el grado de la pendiente más fatigosa. Personas poco experimentadas pueden presentar cierto temor a descender una pendiente, sobre todo según el tipo de terreno.

En general en las bajadas podemos seguir la trayectoria más recta; en caso de fuertes pendientes, descenderemos trazado diagonal. Al caminar por senderos marcados nos ceñiremos a ellos, evitando convertir la montaña en una red de surcos que la erosionen. La posición de bajada será erguida, pero con los hombros ligeramente inclinados hacia delante y rodillas flexionadas para amortiguar el choque de la planta del pie del suelo. (Melendo Soler, 2002, pág. 42)



Bajar una pendiente, andar con pasos largos, avanzar en línea recta, en caso de gran pendiente trazando diagonales, mantener erguido los hombros inclinados hacia adelante y con el peso bien distribuido, todos estos detalles se tienen que tomar en cuenta y desarrolla la capacidad aeróbica.

#### **2.4.4 Ejercicios desarrollo muscular**

Un factor importante para la expresión de la fuerza muscular en los niños es el desarrollo del sistema nervioso. Si no se ha producido la mielinización de las fibras nerviosas, o está incompleta, las reacciones rápidas y los movimientos de habilidad no pueden ser ejecutados correctamente y no es posible alcanzar niveles elevados de fuerza. Con el desarrollo del sistema nervioso, los niños mejoran su rendimiento en su ejecución de habilidades que requieren equilibrio, agilidad, fuerza y potencia.

En general, el ejercicio físico adecuado para la salud está más en consonancia con una actividad moderada y continua, apreciándose sus mayores beneficios cuando se pasa desde una situación de sedentario a niveles mesurados de actividad física, disminuyendo los mismos cuando se consiguen niveles altos de entrenamiento físico. Por ello la fórmula “cuanto más ejercicio mejor”, aunque no se conoce aún con exactitud qué cantidad de resistencia, fuerza, elasticidad y adiposidad son necesarias ya adecuadas para la salud. (Latorre Román, 2003, pág. 20)

Es muy importante el desarrollo muscular en estas edades tempranas porque fortalece su sistema y sus diferentes aparatos y sistemas musculares, esto se pueden desarrollar con actividades simples o con el cuerpo propio sin lesionar a los niños por utilizar ciertos aparatos para el desarrollo muscular.

#### **2.5 Actividades ambientales**

Dada la importancia que están obteniendo los temas ecológicos en los últimos tiempos, dada también la importancia del aprovechamiento del tiempo libre con miras educativas, y dado que dentro de la actual educación física existe un bagaje de actividades recreativas susceptibles de ser aplicadas en el medio ambiente natural sería conveniente dar un paso más en la promoción y práctica de estas actividades aplicando programas didácticos globalizadores y continuamos de actividades físico – recreativas en la

naturaleza con el objetivo de inculcar en la sociedad un acervo cultural que sería beneficioso para todos.

Las actividades en la naturaleza pueden ser aplicadas en el contexto educativo de tal forma que formen parte de un conjunto que, a lo largo de las distintas etapas educativas, introduzca progresivamente a los alumnos en la práctica de actividades físico recreativas en la naturaleza. Algunos contenidos de las actividades físicas – deportivas en la naturaleza son susceptibles de trabajarse en el entorno escolar y posteriormente realizarse al aire libre. (Contreras Jordan, 2000, pág. 272)

Son innumerables los términos que se vienen utilizando para denominar al conjunto de prácticas que utilizan como soporte el medio natural, sin embargo, en los últimos tiempos, dentro de lo que podríamos denominar el ámbito educativo, que cada vez está teniendo más aceptación, se está convirtiendo la actividad física en el medio natural.

### **2.5.1 Excursión**

Una excursión es una visita que se realiza a un lugar (una ciudad, un espacio natural, un museo, etc), con motivos recreativos, se le puede utilizar como sinónimo de paseo, travesía o recorrido. El concepto tiene dos grandes utilidades, por un lado se utiliza para nombrar a los paseos turísticos, mientras que, por otra parte, las excursiones también pueden formar parte de las actividades pedagógicas de las escuelas.

Las excursiones escolares amplían el aprendizaje de niños y jóvenes a través de experiencias prácticas con los recursos de la comunidad local. Estas excursiones aumentan el conocimiento del estudiante y la comprensión del tema, añadiendo realismo al tema de estudio. (Loots, 2000, pág. 24)

Las excursiones son una práctica habitual de escuelas y colegios. Se trata de un procedimiento que además de ser educativo, puede hacer que los alumnos ejerciten sus energías físicas y jueguen mientras respiran aire puro.

### **2.5.2 Caminar por senderos**

El senderismo es sinónimo de excursionismo a pie. Es decir, caminatas que se realizan principalmente por senderos o caminos. El grado de dificultad no suele ser alto. Es una mezcla de actividad deportiva y turística, que se desarrolla principalmente en entornos naturales.

El termino de senderismo o el excursionismo incluye actividades tan diversas como un simple paseo por un sendero de un pequeño recorrido, incluye actividades de varias horas, con buenas condiciones meteorológicas, en un terreno sin dificultades y sin peso a nuestras espaldas, nos permitirá disfrutar del contacto con la naturaleza, estando al alcance de todas las personas, con independencia de su condición física y edad. (Melendo Soler, 2002, pág. 48)

El senderismo es una actividad deportiva no competitiva que consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado. Se acostumbra a realizar en senderos balizados y homologadas por el organismo competente de cada país, pero también por sendas, caminos rurales y vías verdes sin homologar.

## **2.6 Actividades recreativas**

En primer nivel cualquier actividad física es una buena predisposición consigo mismo que algunos autores denominan “conciencia corporal”. Conectar con el cuerpo primero de forma individual o colectiva y sensibilizar sus dimensiones preceptivas, sensoriales y comunicativas, es el primer eslabón de cualquier trabajo corporal que presuma de ser integrador y equilibrado.

Es importante abordar este primer nivel de trabajo de encuentro con las capacidades propias con la ayuda o no de los compañeros y sin la participación de implementos ni desplazamientos que impliquen las nociones espaciales y de coordinación más complejas; por otro lado, este nivel interoceptivo es el que evolutivamente se manifiesta y desarrolla de forma más incipiente en los primeros años de vida del ser humano. (Camerino Foguet, 2015, pág. 31)

Las actividades recreativas, han adquirido, en los últimos años, una importancia esencial para cualquier sociedad, a partir de sus potencialidades para el desarrollo y perfeccionamiento de la vida humana y el mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, en este sentido, además de constituir una actividad placentera, también sirve de medio para desarrollar conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones.

### **2.6.1 Juegos de habilidad**

El aprendizaje de habilidades y destrezas motrices básicas se inicia en la etapa de la educación primaria continuada éste hasta prácticamente el primer ciclo de la etapa de la enseñanza secundaria obligatoria. Por otra parte, las habilidades específicas se inician al finalizar la etapa primaria, es decir, hacia el tercer ciclo de la misma, para continuar de forma progresiva a lo largo de los siguientes ciclos.

La observación del movimiento humano demuestra que un movimiento surge sobre la base de otro; por ejemplo, el niño corre después de haber caminado. La secuencia que aparece al observar el desarrollo motor como realizar giros, sentarse, pararse, caminar, correr, refleja en cada etapa de la vida, los movimientos aumentan en cantidad y calidad. (Díaz Lucea, 2000, pág. 14)

Existen muchos juegos de habilidad, donde implica muchos aspectos como el correr a diferentes ritmos y direcciones, saltar en altura y distancia, lanzar cerca, lejos y de precisión son las habilidades básicas que todo individuo debe realizar, por el hecho de ser actividades lúdicas básicas.

### **2.6.2 Juegos tradicionales**

Los pueblos habitados por gentes que diseñan su propia historia con las líneas definidas y los trazos bien marcados, de sus costumbres y tradiciones, emanadas de una infancia con raíces en los juegos, cuyos artífices, los niños, al jugar, entretejen los hilos de una sociedad adulta que encuentra en estas actividades lúdicas, una forma imprescindible de romper el ritmo rutinario de sus quehaceres.

El juego tiene un claro valor cultural y puede considerarse como una representación de la lucha por la supervivencia, es parte de las fiestas cívicas y religiosas, en las que con frecuencia aparece asociado a expresiones folclóricas como cantos, danzas, etc y por su supuesto es una actividad de ocio que proporciona diversión y beneficios de toda índole, según el modelo de ocio imperante en la sociedad. (Herradaor Sánchez, 2013, pág. 25)

Los juegos tradicionales se refieren a aquellas actividades que, desde mucho tiempo a tras siguen perdurando y pasando de generación en generación las cuales son transmitidas de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizá algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Jugar los juegos tradicionales es muy fácil, tienes que fijar un inicio y una meta, como en todos los juegos, sólo debes estar

lleno de energía y listo para pasarlo muy bien, pues de nada sirve tener juegos divertidos y si no se está con una adecuada predisposición para participar con gusto, alegría y entusiasmo, existen muchos juegos como los ensacados, saltar la cuerda, jugar la rayuela, cogidas, escondidas, en fin y otros mas

### **2.6.3 Juegos de oposición**

Cuando se trata de juegos de oposición, enseguida los educadores, pedagogos piensan aspectos negativos, piensan que estos juegos conllevan a la agresividad y a la existencia de uno o unos ganadores, o lo contrario los perdedores, entonces es necesario cambiar estos conceptos de oponer u opositor.

Los juegos de oposición también aportan valores positivos sobre las personas que practican, aceptación de la derrota y la victoria, desarrolla la iniciativa y la toma de decisiones, desarrollo del espíritu competitivo, de la voluntad necesaria para vencer las dificultades, del pensamiento practico, aceptación de las normas de juego y del arbitraje, confianza en sí mismo aceptación de los diferentes niveles de habilidad. (Galanó Muñoz, 2001, pág. 11)

El uso de estos juegos como medio educativo es uno de los mejores medios de enseñanza en todos los sentidos, tanto en la educación física como en los deportes, estos juegos se practican en un espacio estandarizado y cuyo objetivo motor, es situar al móvil en una meta y evitarlo. Los juegos de oposición tenemos los siguientes como todos los que se practica con pelota, con habilidad con las manos o la habilidad con los pies y de convertir goles y evitarlos.

### **2.6.4 Juegos de coordinación**

Se la define a este tipo de juegos como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores del movimiento, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad y las intensidades adecuadas.

Los juegos de coordinación serán, por lo tanto, aquellos cuyo objetivo se basa en el perfeccionamiento, en la armonía, en el control y en la eficacia del movimiento. Como es bien sabido, se entiende por coordinación la capacidad de efectuará simultanea o alternativamente el movimiento y de mantener en desplazamiento uno o varios segmentos mientras uno o los otros permanecen en reposo. (Méndez Jiménez, 2017, pág. 14)

Los juegos de coordinación es una secuencia de movimientos correctamente ordenados que se producen en respuesta a un estímulo sensorial, va asociada al concepto de rentabilidad, es decir, conseguir el objetivo con el menor gasto energético y el menor uso de unidades motrices (exactitud, economía y automatismo). Existe algún tipo de coordinación óculo manual, ejemplo lanzar coger la pelota, botarla. Coordinación óculo pédica, que pretende responder ante un móvil de la forma más eficaz posible mediante la acción del tren inferior

### **2.6.5 Actividades pre deportivas**

Las formas jugadas, los juegos pre deportivos y los deportes reducidos son cada uno de ellos niveles más concretos y específicos de habilidades orientadas a la iniciación deportiva y en general, a las habilidades motrices específicas. Los juegos pre deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor, su contenido, estructura y propósito.

Los juegos pre deportivos como actividades lúdicas que suponen la adaptación de otros de mayor complejidad estructural y funcional, con lo que comparten algún tipo de afinidad o paralelismo. Sirven, por tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se utilizan en el estadio deportivo, como actividades de calentamiento, de refuerzo o de predisposición a la competición. (Méndez, 2003, pág. 123)

Las aplicaciones de juegos pre deportivos son una herramienta fundamental para la enseñanza de cualquier destreza deportiva es por ello que se deben considerar como una unidad, la cual ha sido experimentada por autores durante muchos años en su labor con niños y jóvenes que se inician en la práctica deportiva.

### **2.6.6 Danzas**

El arte de la danza consiste en mover el cuerpo dominando y guardado una relación consciente con el espacio e impregnado de significación el acto o la acción que los movimientos desatan. En esta definición, lo suficientemente amplia y general para permitir su aplicación a cualquier obra de danza.

Las danzas tienen ritmo, acción, ruido o música, aunque estos elementos no sean explícitos, las artes de la danza intervienen además de la noción de ritmo, otros elementos no específicos o no aludidos de manera explícita. Por ejemplo, la noción de cuerpo humano, entendiéndose que la danza es arte para seres humanos y no para animales u objetos. (Pérez, 2008, pág. 28)

La definición de danza sea cual sea la fuente de información utilizada, está formada por los elementos de movimiento corporal, ritmo, música y expresión o comunicación. De hecho, la danza puede definirse de diversas formas, según el punto de vista que se adopte.

## **2.7 Capacidades coordinativas**

El perfeccionamiento de las capacidades coordinativas se realiza mediante la aplicación de medios generales de entrenamiento en la formación técnica y condicional y mediante la aplicación de medios de entrenamiento específicos siguiendo los métodos para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

La participación de las cualidades coordinativas permite al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia, entendemos a la coordinación como la capacidad armónica, ordenada y eficaz de la musculatura implicada en la realización de una acción. (Díaz Oliveira, 2009, pág. 60)

Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento.

## **2.8 Capacidades coordinativas especiales**

Las capacidades coordinativas especiales son particularmente relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Estas capacidades coordinativas especiales representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades más o menos adecuadas.

El desarrollo de las cualidades coordinativas especiales se efectúa paralelamente al desarrollo de la agilidad general, el concepto de capacidades de coordinación constituye una definición más avanzada y diferenciada del conocido concepto de “habilidad” se distingiuese entre la capacidad de acoplamiento, orientación, diferenciación, equilibrio, reacción adaptación y mantenimiento del ritmo. Su desarrollo propicio es hasta los 14 años. (Jurguen, 2004, pág. 20)

Las capacidades coordinativas especiales dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento necesariamente en mayor o menor medida, para realizar con acierto actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento. Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades y se expresan por medio de la velocidad y calidad del aprendizaje.

### **2.8.1 Orientación**

Capacidad del organismo para la ubicación espacio temporal de las acciones motrices que realiza con relación a los diferentes objetos que le rodean. Esta capacidad está determinada por un alto grado de desarrollo de la precepción espacio temporal.

La capacidad de orientación se enseña mediante tareas de orientación, con las cuales se ha de concebir la situación y posición del cuerpo en el espacio, junto con las condiciones especiales de los conductores del juego, los contrarios y los aparatos, la capacidad de orientación se enseña sobre todo mediante “juegos infantiles”, la tarea de orientación está íntimamente ligadas a las diferenciaciones. (Dietrich Martín, 2001, pág. 70)

En esta práctica esta capacidad es la que permite determinar lo más rápido exacto posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en correspondencia con los objetos que forman su medio.

### **2.8.2 Reacción**

Las capacidades coordinativas son consideradas como pre- requisito de rendimiento o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Se enseña mediante tareas de reacción, con las cuales se aprende a reaccionar ante señales ópticas, acústicas y ante objetos en movimiento. Con estas tareas es



importante variar constantemente la emisión de señales en relación con el movimiento de su aparición. (Dietrich Martín, 2001, pág. 70)

Es la capacidad que tiene el sujeto de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o a la señal, esta capacidad se la evalúa en distancias cortas y se valorar según la rapidez en la reacción de algún movimiento.

### **2.8.3 Equilibrio**

La necesidad de mantener el cuerpo en equilibrio es importantísima en la vida cotidiana, cualquier movimiento provoca el traslado del centro de gravedad, la cual requiere la manutención del equilibrio.

Se enseña mediante tareas de equilibrio, con las cuales se trabaja la conservación o la recuperación de este, ejemplo, estas son movimiento de giro, ejercicios sobre el banco sueco o la barra de equilibrio, movimientos de giro desde el minitrampolín cayendo sobre el suelo blando. (Dietrich Martín, 2001, pág. 70)

Es la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o luego de cambios voluminoso de la posición del mismo, se debe diferenciar los dos tipos de equilibrio estática y dinámica.

### **2.8.4 Ritmo**

Es la capacidad de comprender cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la precepción visual y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento.

La capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales se ha de trabajar la secuenciación dinámica – temporal de ritmos de movimientos preestablecidos, sirven como ejemplo, ritmos de carrera y de saltos, diversos ritmos al driblar, botar, lanzar y atrapar, combinaciones de gimnasia y baile. (Dietrich Martín, 2001, pág. 70)

Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes, particularmente si se usa el modo de enseñanza rítmica.

### 2.8.7 Coordinación

Las cualidades coordinativas representan en combinación estrecha con otras cualidades, condiciones indispensables para el rendimiento, las cuales se expresan en el grado de la velocidad y calidad del aprendizaje, del perfeccionamiento y de la estabilidad de las destrezas motrices y en su utilización adecuada de acuerdo a la situación y las condiciones reinantes.

La coordinación posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que intervienen la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. Como resultado de esta acción organizada obtenemos gestos y acciones precisas y ajustadas a los objetivos prácticos que nos proponemos. La coordinación posibilita la independencia e interdependencia de los movimientos segmentarios en la ejecución de una acción previamente representada. (Cenizo, Benjumea, 2013, pág. 1)

Las capacidades coordinativas son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz. En su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar un conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz.

## 2.9 Test de capacidades coordinativas especiales

### 2.9.1 Test Orientación

#### Test T40

**Objetivo:** Evaluar la coordinación motriz en miembros inferiores, la ubicación temporo-espacial y el desplazamiento en los diferentes sentidos mediante el test indicado.

**Instrumentos necesarios:** Espacio plano y liso de cemento; cuatro conos, silbato, cronómetro, cinta métrica.

**Condiciones de la prueba:** Para evaluar este test se requiere elaborar un recorrido, el cual deberán completar el sujeto de estudio en el menor tiempo posible.

La persona a evaluar debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad.

La persona a evaluar debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad

Del punto número 1 se dirige al punto 2 corriendo de frente. En esta topa con la mano el cono.

Se dirige al punto 3 de lado sin cruzar las piernas, donde topa el cono con la mano correspondiente.

Se regresa pasando por el punto 2 al otro lado (punto 4), topa el cono

Retorna al punto del centro (2) sin cruzar las piernas, desplazándose de lado

Y termina recorriendo de espaldas desde el punto 2 hacia el punto número

El tiempo se considera desde el momento en que se le da al evaluado la señal de partida, hasta el instante en que retorna al punto número 1.

“Deberá repetir la prueba, cuando cometan las faltas: cruzar las piernas en el desplazamiento lateral, no topar los conos o no respetar el recorrido, luego de un período de descanso” (Martínez, 2002, p. 59). Este test de coordinación nos ayuda a observar la fluidez y precisión que tiene cada persona, se la debe realizar en un terreno adecuado para prevenir cualquier tipo de accidentes.

### **2.9.2 Test Reacción**

Prueba de 20 metros con salida desde la posición sentada

Objetivo: mide la capacidad de reacción

Material: Pista de 50 metros, con señalizaciones

Desarrollo: Posición sentado tras oír la señal acústica, recorrer 20 metros, lo más rápidamente posible. Cada niño tiene dos intentos, en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores, para reducir en lo posible el error del cronometraje. (Martínez, 2002, p. 59).

### **2.9.3 Test Equilibrio**

#### **Test Equilibrio estático**

Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)

Su objetivo es medir el equilibrio estático del sujeto.



Inicialmente, el ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. de ancho.

A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

El test se interrumpe en cada pérdida de equilibrio del sujeto, conectando inmediatamente el cronómetro cada vez que vuelva a mantener el equilibrio de una forma continuada hasta un tiempo total 1 minutos. (Martínez, 2002, p. 59).

Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos finaliza la prueba.

Se contabilizará el número de intentos necesarios para guardar el equilibrio en 1 min., y se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva.

Para la realización de esta prueba se requiere una tabla de madera sujeta por dos soportes y un cronómetro.

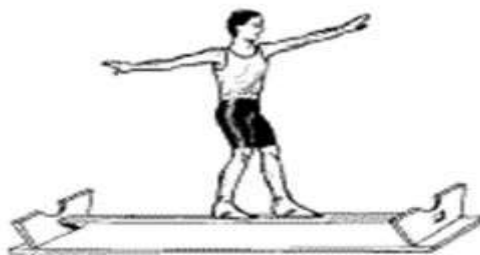
Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4-14	4	Deficiente
15	0	Malo

### **Equilibrio dinámico**

La prueba consiste en pasar caminando lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la barra. Las condiciones de realización. Descalzo con las manos en la cintura y si se puede de cara a la pared.

Medimos el número de intentos (pasadas del banco) que realiza en 30 segundos

Su objetivo es medir el equilibrio dinámico del sujeto.



Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. Hasta la señal de inicio, el ejecutante podrá apoyarse sobre un compañero, y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco. (Martínez, 2002, p. 59).

A la señal del controlador, el ejecutante comenzará a caminar sobre la viga hasta una marca situada a 2 metros de distancia. Una vez superada ésta, el examinando dará la vuelta para volver al punto de partida.

Repetirá la acción de ejecución cuantas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo u otras partes del banco.

Se medirá distancia recorrida por el ejecutante desde el inicio hasta el punto de bajada con exactitud de 5 cm.

Si el sujeto realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá la tentativa a los 45 seg.

Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos.

El test se realizará descalzo.

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4-14	4	Deficiente
15	0	Malo

#### 2.9.4 Test Ritmo

**Test:** Carreras sobre obstáculos variados (bastones, balones medicinales, pequeñas vallas etc.).

**Objetivo:** Mantener la estructura de la carrera ente las vallas, al ritmo de los tres pasos. Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos.

**Desarrollo:** En principio, las vallas se pasarán caminando, luego corriendo a un ritmo moderado y finalmente con altas velocidades. (Martínez, 2002, p. 59).

Colocar cinco vallas a una distancia de 3 metros. (Distancia total 20 metros, cronometrados)

### **2.9.5 Test Coordinación**

#### **Prueba de slalom con un bote de Balón**

**Objetivo:** medir la coordinación dinámica global y la coordinación óculo-manual a través de la habilidad en el manejo de un objeto.

**Desarrollo:** La prueba se desarrolla en un terreno liso, plano, y antideslizante, donde se colocan 4 postes alineados con separación entre ellos, y del primero a la línea de salida de 2 m. el ejecutante se colocará detrás de la línea inicial en posición de salida alta, sosteniendo entre sus manos un balón de baloncesto. (Martínez, 2002, p. 59).

A la señal del controlador, el ejecutante realizará un recorrido de ida y vuelta en zigzag, botando el balón entre los postes.

Se registrará el tiempo empleado por el ejecutante en realizar el recorrido de ida y vuelta hasta sobrepasar de nuevo la línea de salida. Se podrá botar el balón indistintamente con una u otra mano. Si se escapa el balón o se tumba un poste se permitirá realizar un segundo intento.

El material precisado para realizar esta prueba consiste en un terreno liso y plano, cuatro postes, tiza, y cronómetro.

### **2.10 Fundamentación legal**

#### **Plan Nacional de Desarrollo 2017 - 2021**

Ecuador avanzará en su garantía del derecho a la salud gracias a la promoción de hábitos de vida saludables, orientados a la prevención de enfermedades. Se plantea que Ecuador reduzca sus niveles de sedentarismo, mejore los patrones de alimentación ciudadana e incremente la actividad física en todos los grupos, independientemente de edad. Esto contribuirá a reducir los niveles de estrés y el número de muertes a causa de enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras. También se

pondrá énfasis en combatir el consumo de drogas, alcohol y tabaco (especialmente en los adolescentes y jóvenes).

El acceso a la educación básica y bachillerato será universal en el país. Se ha propuesto erradicar la discriminación en esta área y ampliar las modalidades de educación especializada e inclusiva.

Se espera un incremento importante de la oferta en educación superior y un mayor acceso a la misma; la intención, es vincular de manera clara la oferta de carreras de tercer y cuarto nivel con la demanda laboral, tanto aquella presente como la que se proyecta a futuro. El sistema educativo será de calidad, algo que se verá reflejado en los resultados de evaluaciones nacionales e internacionales para estudiantes y maestros.

### **Reglamentación Instituto de Posgrado Universidad Técnica del Norte**

#### **Art. 1. Naturaleza.**

El Instituto de Postgrado forma profesionales de cuarto nivel, desarrolla investigación, y servicios académicos en base de una planificación técnica, diseñada con criterios de calidad, en la perspectiva de encontrar soluciones pertinentes a los problemas que presentan los entornos contemporáneos, utilizando instrumentos teóricos y metodológicos que contribuyan a desarrollar la ciencia, la técnica y el humanismo.

#### **Art. 2. Objetivo General:**

Generar, a través de la investigación y de los programas de postgrado, procesos de cambio y desarrollo social, científico, tecnológico y humano, que coadyuven al mejoramiento de entorno regional, nacional e internacional. (Grinnell, 1997, p. 4).

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Descripción del área de estudio

La presente investigación se llevará a cabo en la Unidad Educativa en la Unidad Educativa la Libertad, de la Parroquia la Libertad, Cantón Espejo, Provincia del Carchi, ubicada en la calle Gran Colombia y Paquisha, fue creada en el año 2013 actualmente forma parte de la Zona 1, Distrito Educativo 04D03 perteneciente al Circuito 04D03C01 está conformada 735, docentes 38, administrativos 6.

##### 3.3.1 Localización del Área Estudio



#### 3.2 Tipo de investigación

##### 3.2.1 Cuantitativa

La investigación cuantitativa se la utilizó para recoger información, para ello se aplicó una encuesta para recabar información relacionada con las actividades recreativas y test de capacidades coordinativas para detectar su nivel de desarrollo alcanzado en estas edades.

Con la utilización del enfoque cuantitativo se parte de identificar y formular un problema científico, y a seguidas una revisión de la literatura afín al tema, con la que se construye un marco teórico-referencial; posteriormente –y sobre la base de esos dos aspectos se formulan hipótesis de investigación; en estas últimas se precisan las variables fundamentales de la investigación, las que son definidas conceptual y operacionalmente (Hernández-Sampieri et al., 2017, p.107).



La investigación cuantitativa es el tipo de investigación en que las variables operacionales son medibles y permitirán hacer un análisis estadístico, construir tablas y gráficos. En la investigación cuantitativa, se considera que la realidad solo puede ser comprendida desde una mirada matemática, con recogida de datos brutos y utilizando instrumentos estandarizados para recoger esta información.

### **3.2.2 Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación se la utilizó, con el objetivo de describir, puntualizar las características de la población que se está investigando, en este caso de la “Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de Sexto, Séptimo U.E “La Libertad.

La investigación descriptiva es una forma de estudio para saber quién, donde, cuando, cómo y por qué del sujeto de estudio. En otras palabras, la información obtenida en un estudio descriptivo, explica perfectamente, se aplica este tipo de investigaciones para describir características de ciertos grupos (Nagui Namakforoosh ,2005, p. 91).

### **Investigación Bibliográfica**

Este tipo de investigación se utilizó con el objetivo de construir el marco teórico, de acuerdo a las dos variables establecidas actividades físicas y desarrollo de las capacidades coordinativas especiales para ello se indago en libros, revistas, artículos científicos, folletos, periódicos.

Todo recurso que ofrezca información acerca de una publicación puede ser considerado como fuente de información bibliográfica. En sentido estricto se incluyen en esta categoría las fuentes que facilitan descripciones o referencias de monografías, partes de monografías, contribuciones de congresos, artículos, publicaciones de periódicos (Merlo, 2009, p.90).

### **Investigación de Campo**

Este tipo de investigación es muy fundamental, ya que permitió recabar la información relacionada con el problema de estudio con sus variables de estudio, las actividades físicas recreativas y las capacidades coordinativas en el lugar de los hechos, en este caso en los estudiantes de los sextos y séptimos de la Unidad Educativa la Libertad, del Cantón Espejo, provincia del Carchi.

Al efectuar una investigación de campo descriptiva, cuyo objetivo es estudiar las características que en relación con la cultura organizacional presenta una institución. Para tal estudio se señalan las características culturales que se presentan, respaldadas por una cultura organizacional y los hechos serán recogidos en el medio natural (García, 2004, p.90).

### **Corte de investigación longitudinal**

Se utilizó el corte de investigación longitudinal, para efectuar las mediciones de cualesquiera de las dos variables, se las efectúa en dos momentos, el factor “tiempo” es una pieza clave en la investigación y se hace necesario evaluar la variable de estudio a lo largo de un determinado periodo establecido por el investigador. En este caso de la investigación que se está efectuando se realizó dos mediciones de las capacidades coordinativas una diagnóstica y otra después de aplicar el programa de actividad física.

Un estudio longitudinal compara de manera periódica a lo largo de los años al mismo grupo de personas, también se la puede definir como en ciertas ocasiones el interés del investigador es analizar los cambios a través del tiempo en determinadas variables o las relaciones entre estas, las cuales recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos específicos (Ortiz, 2001, p.49).

## **3.3 Métodos de investigación**

### **3.3.1 Método deductivo**

Este método de investigación fue de gran importancia, en el tratamiento de los diversos temas partiendo desde el análisis de sus dos variables, dimensiones y el desarrollo de sus dos indicadores de manera particular, este método ha servido de gran apoyo y guía para la construcción de marco teórico, que es el sustento de esta investigación.

Este método, es cuando se parte del razonamiento que parte de un marco general de referencias hacia algo en particular. Este método se utiliza para inferir de lo general a lo específico, de lo universal a lo individual. (Muñoz Razo, 2000, p.191).

### **3.3.2 Método Analítico**

Con la utilización de este método se pudo analizar qué tipo de actividades físicas recreativas practican dentro y fuera de la institución, también se evaluó las capacidades

coordinativas de manera particular, luego de obtener la información de manera general, y finalmente se redactaron las conclusiones y recomendaciones.

La característica de este método es que se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares, aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación es de carácter general. El método se inicia con la observación individual de los hechos y las características del fenómeno. (Muñoz Razo, 2000, p.190).

### 3.4 Población y muestra

La población objeto de estudio estuvo constituido por 69 niños y niñas de los sextos y séptimos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa la “Libertad” del Cantón Espejo, provincia del Carchi. De los cuales por motivos de pandemia se trabajó con un aforo del 30% con asistencia de los niños, cuales si existió dificultades, que unos asistieron y otros niños no asistieron por temor o miedo a esta terrible pandemia.

Población

**Tabla 1.**  
**Población**

<b>Paralelo</b>	<b>Estudiantes</b>
<b>Sexto A</b>	14
<b>Séptimo A</b>	29
<b>Séptimo B</b>	18
<b>TOTAL</b>	61

**Unidad Educativa La Libertad, Carchi**

Se trabajó con el 50% de aforo de la totalidad de la población, haciendo una regla de tres nos un valor de 31 estudiantes, que se pudo trabajar por motivos de pandemia.

### Formulación de hipótesis

#### Hipótesis alternativa

La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas incide en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

### **Hipótesis nula**

La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas no incide en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

### **3.5 Procedimientos de investigación**

**Fase I:** Diagnosticar el tipo de actividades físicas recreativas que practican los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”. Para ello se aplicó una encuesta vía internet a los niños que estudian en este plantel, para ello se les planteó preguntas de carácter cerrado, mediante la aplicación de la escala de Likert cuyo objetivo fundamental es conocer qué actividades físicas recreativas practican en sus momentos libres o en estos tiempos de pandemia.

**Fase II:** Evaluar las capacidades coordinativas especiales de los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”. Para cumplir con este objetivo se aplicó una batería de test de capacidades coordinativas, para conocer su nivel de desarrollo, estos test se les tomo a los estudiantes de sexto y séptimo con un aforo limitado.

**Fase III:** Elaborar y aplicar un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”. Luego de aplicar los test de capacidades coordinativas a los estudiantes, se conoció los resultados, posterior a ello se elaboró y aplicó un programa de actividades físicas, cuyo objetivo fundamental fue que mejoren estas capacidades.

**Fase IV:** Realizar un pos test las capacidades coordinativas especiales de los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”. Luego de elaborar y aplicar el programa de actividades físicas, se evaluó nuevamente a los estudiantes para verificar el nivel alcanzado en cuanto al desarrollo de estas capacidades coordinativas especiales.

**Fase V:** Comprobar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, a través de la aplicación de una prueba estadística inferencial. Para comprobar el nivel de desarrollo de estas capacidades, se aplicó la prueba de Chi cuadrado, cuyo objetivo fue verificar el nivel de significancia alcanzado.

### **3.6 Técnicas e instrumentos de investigación**

#### **3.6.1 Encuesta**

Se aplicó una encuesta a los niños de los sextos y séptimos años para diagnosticar que tipo de actividades efectuó en estos tiempos de pandemia y las clases virtuales que el docente de educación física les impartía, lo que se quiere conocer como afecto esta situación en las capacidades coordinativas especiales.

#### **3.6.1 Test físicos capacidades coordinativas especiales**

Se evaluó las capacidades coordinativas, mediante la aplicación de test físicos, propios para la edad que se está trabajando, luego de conocer los resultados, se elaboró un programa de actividades físicas recreativas, el mismo con la ayuda decidida del docente de educación física de la institución, se aplicó y posterior a ello se aplicó nuevamente los mismos test de la fase del diagnóstico.

### **3.7 Consideraciones bioéticas**

En el presente trabajo de investigación se fundamentó mediante los lineamientos propuestos por el reglamento del Instituto de posgrado, de la Maestría en actividad física, es decir actuando con ética, respetando la autoría los derechos de autor de los trabajos propuestos. Este trabajo de investigación fue elaborado considerando los aspectos éticos y se evitó toda su situación de plagio, es decir respetando los derechos de autor, formatos de la Universidad y más que todo la seriedad como fueron aplicadas las técnicas de investigación.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis descriptivo de la encuesta aplicada a los estudiantes de los sextos y séptimos años de la UE Libertad

##### Pregunta N° 1

**¿El espacio de su casa es apropiado para realizar actividades físicas recreativas en tiempos de pandemia?**

**Tabla 2.**

*Espacio de su casa es apropiado para realizar AF recreativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy apropiado	4	13%
Apropiado	10	32%
Poco apropiado	17	55%
Nada apropiado	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

#### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 1, El espacio de su casa es apropiado para realizar actividades físicas recreativas en tiempos de pandemia, el 55% de los niños respondieron que es poco apropiado, en cambio 10 estudiantes respondieron apropiado lo que equivale al 32% y 4 estudiantes respondieron muy apropiado lo que equivale al 13%. Con la pandemia por COVID-19, existe un reto pedagógico del profesorado de educación física en primaria utilizando un contexto diferente al tradicional, fuera de la escuela, lo cual establece un esquema virtual, con diferentes posibilidades para que el estudiantado sea guiado en el desarrollo de su motricidad (López Hall et al.,2020). En estos tiempos de pandemia los espacios para realizar actividad física han sido los cuartos donde están las computadoras, las terrazas, los patios, los jardines, y muy pocas veces los espacios verdes y las canchas, porque allí no se puede llevar la computadora, pero sin embargo los docentes de educación física se han dado modos para dar cumplimiento al programa de educación física y contribuir en algo a la salud física.

## Pregunta N° 2

**¿En estos tiempos de pandemia su profesor le motiva a que efectúe actividades físicas recreativas en sus momentos libres?**

**Tabla 3.**

*Su profesor le motiva a que efectúe actividades físicas*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	7	22%
<b>Casi siempre</b>	8	26%
<b>Rara vez</b>	16	52%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 2, En estos tiempos de pandemia su profesor le motiva a que efectúe actividades físicas recreativas en sus momentos libres, el 52% de los niños respondieron rara vez, en cambio 8 estudiantes respondieron casi siempre lo que equivale al 26% y 7 estudiantes respondieron siempre lo que equivale al 22%. En este sentido, los motivos con mayor grado de autodeterminación o interiorización tendrían que ver con el disfrute o la mejora de la salud, mientras que en el otro extremo tendríamos motivos como el reconocimiento social o la mejora de la imagen física. Respecto a estos últimos, menos auto determinados, en la sociedad occidental se cultiva mucho el cuerpo y la imagen corporal considerándolos en la actualidad como un instrumento de especial importancia a la hora de relacionarnos con los demás. (Moreno-Murcia, J.A. et al., 2012). Es importante en estos tiempos de pandemia realizar actividad física normal, con el propósito de fortalecer su bienestar y salud, para ello se debe hacer actividad física permanente, como un bueno hábito, estos graves momentos que se está atravesando.

### Pregunta N° 3

**¿Qué tipo de actividades físicas recreativas practica con mayor frecuencia en estos tiempos de pandemia?**

**Tabla 4.**

*Qué tipo de actividades físicas recreativas practica*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Cogidas</b>	4	12%
<b>Rayuela</b>	3	10%
<b>Fútbol</b>	16	52%
<b>Baloncesto</b>	8	26%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 3, Qué tipo de actividades físicas recreativas practica con mayor frecuencia en estos tiempos de pandemia, el 52% de los niños respondieron fútbol, en cambio 8 estudiantes respondieron baloncesto lo que equivale al 26% y 4 estudiantes respondieron a las cogidas lo que equivale al 12% y 3 estudiantes respondieron rayuela, lo que equivale al 10%. La inactividad física es uno de los principales problemas de salud en la actualidad y el confinamiento profundiza aún más los riesgos que conlleva como problemas de salud cardio vascular, obesidad, depresión, varios tipos de cáncer. La actividad física para mantener y mejorar la salud debe ser visto como una política pública no sólo para niños, niñas y adolescentes, sino que para la población general y debe ser abarcado desde una perspectiva integral. (Rosales et al., 2020). En estos tiempos de pandemia cualquiera que sea la actividad física o práctica deportiva es beneficiosa para la salud física y mental de los habitantes, solo que se debe practicar con todas las medidas de seguridad para evitar posibles contagios.



**Pregunta N ° 4**

**¿Si ya escogió el tipo de actividad deportiva, cuantos días a la semana practica?**

**Tabla 5.**

*La actividad física recreativa cuantos días a la semana practica*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Un día</b>	16	52%
<b>Dos días</b>	10	32%
<b>Tres o más</b>	5	16%
<b>Ningún día</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

**Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 4, Si ya escogió el tipo de actividad deportiva, cuantos días a la semana práctica, el 52% de los niños respondieron un día, en cambio 10 estudiantes respondieron dos días lo que equivale al 32% y 5 estudiantes respondieron tres o más lo que equivale al 16%. Las actividades en la naturaleza pueden ser aplicadas en el contexto educativo de tal forma que formen parte de un conjunto que, a lo largo de las distintas etapas educativas, introduzca progresivamente a los alumnos en la práctica de actividades físico recreativas en la naturaleza. Algunos contenidos de las actividades físicas – deportivas en la naturaleza son susceptibles de trabajarse en el entorno escolar y posteriormente realizarse al aire libre. Es importante que los niños realicen actividad deportiva de dos a tres veces por semana, con un tiempo de 45 minutos por lo menos, ya que estas actividades ayudan a mejorar la salud física y mental de los niños.

## Pregunta N° 5

### ¿Qué tiempo le dedica a esta actividad que escogió?

**Tabla 6.**

*Que tiempo le dedica a esta actividad que escogió*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>15 min</b>	4	13%
<b>30 min</b>	17	55%
<b>45 min o más</b>	10	32%
<b>No realiza</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 5, Qué tiempo le dedica a esta actividad que escogió, el 55% de los niños respondieron 30 minutos, en cambio 10 estudiantes respondieron 45 minutos o más lo que equivale al 32% y 4 estudiantes respondieron 15 minutos lo que equivale al 16%. (Cintra, 2011). Los adultos necesitan 30 minutos, por lo menos, de actividad física de regular a moderada intensidad en la mayoría de los días, correspondiendo al quemar 628 kJ (150 Kcal.). Más actividad puede requerirse para el manejo del peso. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Por lo menos dos veces a la semana, esto debe incluir actividades para mejorar la salud del hueso, fuerza del músculo y flexibilidad. Es importante que los niños realicen actividad física, porque esto les ayuda a superar el sedentarismo, que en estos tiempos de pandemia más se acentuado. La Organización mundial de salud recomienda de que por lo menos hagan 60 minutos de actividad física y dos veces a la semana, que es lo más básico que pueden realizar los niños para evitar problemas de obesidad y salud.

## Pregunta N° 6

**¿El tipo de actividad física recreativa que escogió, con que intensidad la realiza esta actividad?**

**Tabla 7.**

*La actividad física con que intensidad la realiza*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Suave</b>	8	26%
<b>Moderado</b>	17	55%
<b>Intenso</b>	6	19%
<b>No realizó</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

## **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 6, El tipo de actividad física recreativa que escogió, con que intensidad la realiza esta actividad, el 55% de los niños respondieron moderada, en cambio 8 estudiantes respondieron suave lo que equivale al 26% y 6 estudiantes respondieron intenso lo que equivale al 19%. Según (Romero, 2003). Las actividades físicas vigorosas son recomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor. Se realizan del 70% al 80% de la  $F_{cm\acute{a}x}$ , si deseamos aumentar la capacidad aeróbica, éstas son las principales intensidades, por sus características se producen rápidas adaptaciones y mejoras de la velocidad en los esfuerzos de tipo cíclico. Es importante que los niños trabajen con intensidad moderadas, con el objetivo que puedan prolongar su actividad física y además resistir, porque con trabajos intensos, pueden tener problemas en la salud.

## Pregunta N° 7

¿Con quién practica actividades físicas recreativas fuera del horario de clases?

**Tabla 8.**

*Con quien practica actividad física fuera de clases*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Sólo</b>	4	13%
<b>Papá, Mamá</b>	8	26%
<b>Amigos</b>	19	61%
<b>No realizó</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 7. Con quién practica actividades físicas recreativas fuera del horario de clases, el 61% de los niños respondieron con los amigos, en cambio 8 estudiantes respondieron con papá y mamá lo que equivale al 26% y 4 estudiantes respondieron sólo lo que equivale al 13%. Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. La utilización adecuada del tiempo libre, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida escolar (Vaquero, 2007). Realizar actividad física extraescolar en tiempos de pandemia es fundamental, pero también se puede decir que la actividad física practicada en compañía de amigos, familiares y padres, es esencial, porque se aprende las diversas actividades de manera divertida.

### Pregunta N° 8

**¿Usted con qué frecuencia realiza ejercicios de coordinación, como saltar cuerda, realizar conducción de balón de fútbol o de baloncesto?**

**Tabla 9.**

*Con que frecuencia realiza ejercicios de coordinación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	7	22%
<b>Casi siempre</b>	8	26%
<b>Rara vez</b>	16	52%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 8. Usted con qué frecuencia realiza ejercicios de coordinación, como saltar cuerda, realizar conducción de balón de fútbol o de baloncesto, el 52% de los niños respondieron rara vez, en cambio 8 estudiantes respondieron casi siempre lo que equivale al 26% y 7 estudiantes respondieron siempre lo que equivale al 22%. En el entrenamiento general de la coordinación los niños deberían aprender lo antes posible a mover el cuerpo con precisión. Cuanto más versátil sean los movimientos en la niñez, mejor podrán manejar los estudiantes su musculatura con ayuda del sistema nervioso (Scheiner, 2000.p, 14). En estas edades tempranas es importante que se realice trabajo de coordinación, para ello se debe hacer variedad de ejercicios que ayuden a fortalecer esta cualidad, ya que es fundamental para el aprendizaje de la técnica de cualesquiera deportes.

### Pregunta N° 9

**¿En estos tiempos de pandemia su docente la evaluado las capacidades coordinativas especiales?**

**Tabla 10.**

*En tiempos de pandemia su docente la evaluado capacidades*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	3	10%
<b>Casi siempre</b>	6	19%
<b>Rara vez</b>	22	71%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados con respecto a la pregunta número 9. En estos tiempos de pandemia su docente la evaluado las capacidades coordinativas especiales, el 71% de los niños respondieron rara vez, en cambio 6 estudiantes respondieron casi siempre lo que equivale al 19% y 3 estudiantes respondieron siempre lo que equivale al 10%. La evaluación forma parte de las decisiones post activas que según Delgado Noguera (2002) debe tomar el profesor durante el proceso enseñanza aprendizaje. Estas son decisiones que se toma después del acto didáctico para conocer cómo se ha desarrollado el proceso de enseñanza aprendizaje (Ruiz, 2007). El docente de Educación física es muy importante o adecuado que evalúe después de cierto tiempo el contenido que ha enseñado, para ello se tiene aplicar diversos tipos de evaluaciones, entre las cuales, cada una tiene sus objetivos, que persiguen cada evaluación, la diagnostica, sumativa, procesual, final, todas estas evaluaciones tiene un objetivo que persigue.

### Pregunta N° 10

**¿Considera usted que las actividades físicas recreativas le ayudan al desarrollo de las capacidades coordinativas?**

**Tabla 11.**

*Las actividades físicas recreativas ayudan al desarrollo capacidades*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	19	61%
<b>Casi siempre</b>	12	39%
<b>Rara vez</b>	0	0%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

### **Análisis y discusión de resultados**

Con los datos obtenidos se obtuvieron los siguientes resultados, que a continuación se detallan, el 61% de los niños investigados manifiestan que siempre las actividades físicas recreativas le ayudan al desarrollo de las capacidades coordinativas, mientras 39% manifiesta que casi siempre lo que equivale al 39%, así opinaron respectivamente. (Carrera, 2013). La importancia para los niños y niñas en la edad temprana significa de gran utilidad, sobre todo, cuando se tiene por objetivo la formación y su desarrollo integral, porque a través de la actividad física el niño manifiesta sus destrezas, agilidad, comportamiento humano y explora todo lo que lo rodea, es capaz de reflejar en sus aptitudes e imita de manera creadora la actividad del adulto y su forma de actuar. Al respecto se manifiesta que las actividades físicas recreativas ayudan al fortalecimiento de las capacidades coordinativas como la velocidad de reacción, orientación, ritmo, anticipación y equilibrio, estas capacidades coordinativas dan un efecto positivo para toda la vida, tiene muchos beneficios para el aprendizaje de varias técnicas de diferentes deportes.

### Pregunta N° 11

**¿En las clases virtuales de educación física, su profesor le envía a que elabore y trabaje con variedad de ejercicios de coordinación?**

**Tabla 12.**

*Trabaja variedad de ejercicios de coordinación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	13%
<b>Casi siempre</b>	19	61%
<b>Rara vez</b>	8	26%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los niños que estudian en este prestigioso plantel, se les formula la siguiente pregunta, en las clases virtuales de educación física, su profesor le envía a que elabore y trabaje con variedad de ejercicios de coordinación, los niños respondieron que casi siempre, lo que equivale al 61%, mientras otro grupo opina rara vez lo que equivale al 26% y finalmente 4 estudiantes manifiestan siempre lo que equivale al 13%. Según (Martínez, 2020). Manifiesta que la actividad física es un componente clave para el óptimo desarrollo escolar, contribuyendo a su desarrollo integral y competencial. Los elevados niveles de sedentarismo, obesidad y malnutrición infantil han motivado que la promoción de un estilo de vida activo y saludable se constituya como uno de los retos de la escuela actual. Al respecto se manifiesta que los docentes del Ecuador, de la provincia, del cantón y manera particular la institución de la Unidad Educativa la Libertad, los docentes imparten sus clases de educación física de manera virtual y los ejercicios de capacidades coordinativas son impartidos para toda la familia, con el objetivo de que mantengan una buena salud física y mental de los educandos, en estos tiempos de confinamiento.



### Pregunta N° 12

**¿Le gustaría participar en un programa de actividades físicas recreativas de manera virtual para que desarrolle de manera adecuada las capacidades coordinativas?**

**Tabla 13.**

*Le gustaría participar en un programa de actividades físicas*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	26	84%
<b>Casi siempre</b>	5	16%
<b>Rara vez</b>	0	0%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

### **Análisis y discusión de resultados**

Según los datos obtenidos en la presente investigación se evidencia los siguientes resultados de la aplicación de la encuesta en la que manifiesta que siempre le gustaría participar en un programa de actividades físicas recreativas de manera virtual para que desarrolle de manera adecuada las capacidades coordinativas, lo que equivale al 84%, mientras que otro grupo de estudiantes manifiesta que casi siempre la gustaría participar en este programa, lo que equivale al 16%. Al respecto se puede manifestar que todo niño tiene la predisposición de participar en programas de actividades físicas que organice la institución, al menos en estos tiempos esta con muchas ganas de participar en este tipo de eventos.

## 4.2 Análisis descriptivo de los test de capacidades coordinativas especiales aplicada a los estudiantes de los sextos y séptimos años de la UE Libertad.

### Test de capacidades coordinativas especiales (Pre test)

#### Test Orientación

#### Test T40

**Tabla 14.**

*Test T40*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	4	13%
<b>Buena</b>	10	32%
<b>Regular</b>	17	55%
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021**

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos en el test de orientación evaluado a los estudiantes de sexto y séptimo, se evidencio los siguientes resultados, 17 estudiantes tienen una condición regular en el test T40, lo que equivale al 55%, mientras tanto que otro grupo tienen una condición de buena lo que equivale al 32% y finalmente 4 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 13%. Según (Dietrich Martín, 2001., p.70), manifiestan que la capacidad de orientación se enseña mediante tareas de orientación, con las cuales se ha de concebir la situación y posición del cuerpo en el espacio, junto con las condiciones especiales de los conductores del juego, los contrarios y los aparatos, la capacidad de orientación se enseña sobre todo mediante “juegos infantiles”, la tarea de orientación está íntimamente ligadas a las diferenciaciones. Esta capacidad de orientación, es muy importante en los deportes colectivos como el fútbol, el baloncesto, es decir el jugador necesita orientarse con relación a los jugadores o con dirección a la posición del balón, esta cualidad coordinativa es muy útil en la aplicación de deportes.

## Test Reacción

### Prueba de 20 metros con salida desde la posición sentada

**Tabla 15.**

*Prueba de 20 metros con salida desde posición sentado*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy bueno</b>	7	23%
<b>Bueno</b>	8	26%
<b>Regular</b>	16	51%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos en el test de 20 metros con salida desde la posición de sentado, evaluado a los estudiantes de sexto y séptimo, se evidencio los siguientes resultados, 16 estudiantes tienen una condición regular en el test de 20 metros con salida desde la posición de sentado, lo que equivale al 51%, mientras tanto que otro grupo 8 estudiantes tiene una condición de buena lo que equivale al 26% y finalmente 7 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 23%. (Dietrich Martín, 2001., p70), manifiesta que es la capacidad que tiene el sujeto de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o a la señal, esta capacidad se la evalúa en distancias cortas y se valorar según la rapidez en la reacción de algún movimiento. Esta capacidad coordinativa es muy importante enseñarle y posteriormente entrenarle, porque se está en edad ideal para aprender mucho, estas capacidades, es muy fácil de ejecutarle, se necesita un espacio amplio, para ejecutar y realizar unos pequeños piques, este ejercicio en los posterior le ayudará a reaccionar de manera óptima ante cualesquier estímulo que se presente.

## Test Equilibrio

### Test Equilibrio estático

#### Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)

**Tabla 16.**

*Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	2	6%
<b>Muy bueno</b>	4	13%
<b>Bueno</b>	8	26%
<b>Regular</b>	17	55%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos en el test de equilibrio estático, evaluado a los estudiantes de sexto y séptimo, se evidencio los siguientes resultados, 17 estudiantes tienen una condición regular en el test de equilibrio estático, lo que equivale al 55%, mientras tanto que otro grupo 8 estudiantes tiene una condición de buena lo que equivale al 26% , otros estudiantes 4 tienen una condición de muy buena lo que equivale al 13% y finalmente 4 estudiantes tienen una condición física de excelente. (Dietrich Martín, 2001., p.70), manifiesta que es la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o luego de cambios voluminoso de la posición del mismo, se debe diferenciar los dos tipos de equilibrio estática y dinámica. El equilibrio es la capacidad coordinativa que menos se la enseñado y se la entrenado a los niños, esta cualidad coordinativa es muy importante en el desarrollo de todos los deportes, especialmente cuando el cuerpo del infante hace cambios de dirección de una manera no planificada, es allí donde se necesita mucho equilibrio para poder sacar ventaja a los jugadores del equipo contrario.

## Test Equilibrio dinámico

**Tabla 17.**

*Test equilibrio dinámico*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	5	16%
<b>Buena</b>	10	32%
<b>Regular</b>	16	52%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos en el test de equilibrio dinámico evaluado a los estudiantes de sexto y séptimo, se evidencio los siguientes resultados, 16 estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 52%, mientras tanto 10 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 32% y finalmente 5 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 16%. Según Test específico para el equilibrio dinámico Körper Koordinations Test für Kinder (KTK). Es una prueba de coordinación corporal para niños, la cual permite identificar las capacidades individuales de integración sensorio-motoras. Para su realización son necesarias tres barras de equilibrio de 6, 4.5 y 3 cm de ancho cada una, 3 cm de altura y 3m de largo, así como un formato de registro. La prueba se realiza por triplicado solicitando al participante en cada uno de los intentos caminar por encima de la barra, primero hacia adelante y luego de regreso hacia atrás (de espalda) y contar el número de pasos realizados en tres intentos. Se cuentan los pasos realizados sin caer y hasta un máximo de ocho pasos en cada intento Machado, Reis, (Machado, D.C, et al., 2018). En estas edades tempranas es muy fundamental trabajar las capacidades coordinativas, porque estas capacidades son la base para el aprendizaje de futuros movimientos, o el aprendizaje de futuras técnicas deportivas.

## Test Ritmo

**Tabla 18.**

*Test Ritmo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	10	32%
<b>Buena</b>	17	55%
<b>Regular</b>	4	13%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos en el test de ritmo evaluado a los estudiantes de sexto y séptimo, se evidencio los siguientes resultados, 17 estudiantes tienen una condición buena lo que equivale al 55%, mientras tanto 10 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 32% y finalmente 4 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale al 13%. Según (Dietrich Martín, 2001., p70), manifiesta que es la capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales se ha de trabajar la secuenciación dinámica – temporal de ritmos de movimientos preestablecidos, sirven como ejemplo, ritmos de carrera y de saltos, diversos ritmos al driblar, botar, lanzar y atrapar, combinaciones de gimnasia y baile. Al respecto se manifiesta que esta capacidad coordinativa se la utiliza en todos los deportes colectivos e individuales, esta cualidad es la que marca el ritmo suave, moderado o intenso, esta capacidad se la aplica en la enseñanza o en el entrenamiento deportivo.

## Test Coordinación

### Prueba de slalom con un bote de Balón

**Tabla 19.**

*Test prueba de slalom con un bote de balón*





<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	4	13%
<b>Buena</b>	11	35%
<b>Regular</b>	16	52%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021





### Análisis y discusión de resultados





De acuerdo a los datos obtenidos en el test de slalom con un bote de Balón evaluado a los estudiantes de sexto y séptimo, se evidencio los siguientes resultados, 16 estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 52%, mientras tanto 11 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 35% y finalmente 4 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 13%. La coordinación posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que intervienen la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. Como resultado de esta acción organizada obtenemos gestos y acciones precisas y ajustadas a los objetivos prácticos que nos proponemos. La coordinación posibilita la independencia e interdependencia de los movimientos segmentarios en la ejecución de una acción previamente representada. (Cenizo, Benjumea, 2013., p.1). La coordinación es la cualidad más importante dentro de la preparación de los estudiantes o de los deportistas, esta cualidad se la debe trabajar desde tempranas edades, para en un futuro tener bien cimentado y no tener dificultades a la hora de realizar ejercicios en deportes individuales y colectivos.





### 4.3 Elaborar un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo





<b>Sesión de Clase N° 1</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>ORIENTACIÓN</b>	
<b>Tema</b>	<b>Juegos de orientación</b>	
<b>Objetivo</b>	Desarrollar la orientación mediante ejercicios especiales para mejorar los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Asignación de tareas	
<b>Materiales</b>	Conos, balones, espacio físico	
<b>Conceptualización</b>	Capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.	
<b>Calentamiento</b>	<p>Correr en el mismo espacio</p> <p>Desplazamientos laterales</p> <p>Carreras con cambios de ritmo</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneos</p> <p>Trote suave</p>	
<b>Parte Principal</b>	<p>Cambios de posición en un espacio</p> <p>Jugar a las cogidas con cambios de</p> <p>Realizar conducción con cambios de dirección</p> <p>Juegos de velocidad en parejas</p> <p>Competencias de velocidad en parejas en zig zag</p> <p>En un espacio de 20x20 se colocan 4 jugadores, tres ellos se pasan el balón con el pie y 1 trata de interceptar.</p>	
<b>Variante del ejercicio</b>	Ejercicios de persecución con cambios de dirección	
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Ejercicios de flexibilidad cuello, cabeza, hombros</p> <p>Ejercicios de flexibilidad de la cadera</p> <p>Ejercicios de flexibilidad cadera</p> <p>Ejercicios de flexibilidad tobillos</p>	






<b>Sesión de Clase N° 2</b>	
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>ORIENTACIÓN</b>
<b>Tema</b>	<b>Juegos para desarrollar la orientación</b>
<b>Objetivo</b>	Incrementar la orientación mediante ejercicios especiales para desarrollar los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos
<b>Método</b>	Mando Directo
<b>Materiales</b>	Conos, balones, espacio físico
<b>Conceptualización</b>	Capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.
<b>Calentamiento</b>	<p>           Caminar en forma indistinta            Caminar moviendo brazos            Correr de frente, de espaldas            Correr lateralmente            Skipping            Taloneos         </p> 
<b>Parte Principal</b>	<p>Se divide el grupo en dos equipos repartiendo petos de colores rojo y azul, A la señal los jugadores que llevan el peto color rojo empiezan a perseguir a los azules.</p> 
<b>Variante del ejercicio</b>	<p>En un momento dado gritan , azules y cambian de roles El objetivo del juego consiste en coger el máximo número de rivales en el tiempo estipulado.</p> 
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>           Ejercicios de flexibilidad girar la cabeza izquierda derecha.            Ejercicios de flexibilidad de cintura            Ejercicios de flexibilidad piernas            Ejercicios de flexibilidad de pies.         </p> 





<b>Sesión de Clase N° 3</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>ORIENTACIÓN</b>	
<b>Tema</b>	<b>Explorar y compartir ideas de orientación</b>	
<b>Objetivo</b>	Incrementar la orientación mediante ejercicios especiales para desarrollar los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Resolución de Problemas	
<b>Materiales</b>	Conos, balones, espacio físico	
<b>Conceptualización</b>	Capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.	
<b>Calentamiento</b>	<p>Correr con cambios de posición</p> <p>Trote con cambios de posiciones</p> <p>Perseguir algún compañero</p> <p>Jugar a las cogidas</p> <p>Trotes laterales</p> <p>Trotar de espaldas</p>	
<b>Parte Principal</b>	<p>Con que partes del cuerpo se puede golpear el globo. Los niños van sugiriendo y trabajando en pequeños grupos. Somos capaces de hacer algo más (tocar el suelo, dar palmadas, tocar el pie del compañero, no dejar caer el globo al piso)</p>	
<b>Variante del ejercicio</b>	Con que partes del cuerpo humano puede golpear el globo	
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Ejercicios de flexibilidad gira la cabeza izquierda derecha.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad de cintura</p> <p>Ejercicios de flexibilidad piernas</p> <p>Ejercicios de flexibilidad de pies.</p>	




<b>Sesión de Clase N° 4</b>	
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
<b>Tema</b>	<b>Juegos intercambios de zancos</b>
<b>Objetivo</b>	Mostrar confianza en los compañeros y disposición para cooperar con ellos para mejorar el equilibrio.
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos
<b>Método</b>	Asignación de tareas
<b>Materiales</b>	Zancos de psicomotricidad, espacio físico, colchoneta
<b>Conceptualización</b>	En el ámbito de la actividad física y del deporte, el equilibrio es la "capacidad del hombre de mantener su propio cuerpo, otro cuerpo (u objetos) en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios.
<b>Calentamiento</b>	<p>Caminar haciendo equilibrio            Caminar sobre una línea            Correr sobre aros            Corre diferentes direcciones            Trotes suaves y rápidos            Skipping            Trote proyectando punta de pie en forma alternada</p> 
<b>Parte Principal</b>	<p>Cada niño se desplaza sobre los zancos, pueden formarse filas, se pueden avanzar sobre líneas. Avanzamos sobre los zancos, cuando nos encontramos con un compañero, tratamos de intercambiar los zancos</p> 
<b>Variante del ejercicio</b>	<p>Que podemos hacer para mejorar el equilibrio durante el cambio de zancos. Caminar sobre líneas pero con los zancos.</p> 
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. También se puede hacer una competencia carreras de zancos, pero mantener mucho cuidado</p> 




<b>Sesión de Clase N° 5</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	
<b>Tema</b>	<b>Zancos Siameses</b>	
<b>Objetivo</b>	Desarrollar el equilibrio por medio de variedad de actividades para mejorar y aplicar en la vida cotidiana.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Mando Directo	
<b>Materiales</b>	Zancos de psicomotricidad, espacio físico, colchoneta	
<b>Conceptualización</b>	En el ámbito de la actividad física y del deporte, el equilibrio es la "capacidad del hombre de mantener su propio cuerpo, otro cuerpo (u objetos) en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios.	
<b>Calentamiento</b>	<p>           Caminar sobre una línea            Trotar sobre una línea            Correr en parejas            Corre diferentes direcciones            Trotes suaves y rápidos            Skipping            Trote con cambios de frente         </p>	
<b>Parte Principal</b>	<p>           Los jugadores- se colocan por parejas y se mantienen unidos a su compañero por medio de la cuerda que se sujeta con el elástico del pantalón. Las parejas avanzan por el espacio sin bajar de sus zancos coordinando.         </p>	
<b>Variante del ejercicio</b>	<p>           Caminar con zancos en parejas y realizar pequeños saltos         </p>	
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>           Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar caminar en zancos diferentes distancias y direcciones.         </p>	







<b>Sesión de Clase N° 6</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	
<b>Tema</b>	<b>La Rayuela por parejas</b>	
<b>Objetivo</b>	Incrementar el equilibrio por medio de variedad de actividades para mejorar y aplicar en la vida cotidiana.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Reciproco	
<b>Materiales</b>	Zancos de psicomotricidad, espacio físico, colchoneta	
<b>Conceptualización</b>	En el ámbito de la actividad física y del deporte, el equilibrio es la "capacidad del hombre de mantener su propio cuerpo, otro cuerpo (u objetos) en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios.	
<b>Calentamiento</b>	<p>Ejercicios para calentar los miembros superiores e inferiores</p> <p>Trotar suave</p> <p>Correr en diferentes direcciones</p> <p>Trotes suaves y rápidos</p> <p>Skiping</p> <p>Trote con cambios de frente</p>	
<b>Parte Principal</b>	<p>Se distribuye el grupo en parejas. Cada pareja lanza el canto al número correspondiente de su recinto de juego. Los componentes de la pareja avanzan portando el extremo de una cuerda que les une a su compañero y les obliga a sincronizar sus desplazamientos. Si falla vuelve a comenzar</p>	
<b>Variante del ejercicio</b>	Jugar rayuela en forma individual.	
<b>Vuelta a la calma</b>	Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar juego de la rayuela	




<b>Sesión de Clase N° 7</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>REACCIÓN</b>	
<b>Tema</b>	<b>Salidas de reacción</b>	
<b>Objetivo</b>	Desarrollar la velocidad de reacción mediante ejercicios adecuados para mejorar su agilidad.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Mando Directo	
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, tacos de salida	
<b>Conceptualización</b>	La velocidad de reacción es la capacidad que tienen las personas de responder a un estímulo determinado lo antes posible. Este tipo de velocidad se encuentra presente en multitud de deportes (salida en una carrera)	
<b>Calentamiento</b>	<p>Trote suave alrededor de la cancha</p> <p>Trote con cambios de dirección</p> <p>Trotes laterales con cambios de frente</p> <p>Trote de frente y espaldas</p>	
<b>Parte Principal</b>	<p>Salida de pie</p> <p>Salida de pie con la espalda en la pared</p> <p>Salida desde bloques</p> <p>Salida desde sentados</p> <p>Salidas arrodillado</p> <p>Salina desde prono</p>	
<b>Variante del ejercicio</b>	Salida desde la posición de fondos con una pierna flexionada	
<b>Vuelta a la calma</b>	Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar salidas de reacción	




<b>Sesión de Clase N° 8</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>REACCIÓN</b>	
<b>Tema</b>	<b>Salidas de reacción: par e impar</b>	
<b>Objetivo</b>	Mejorar la velocidad de reacción mediante ejercicios adecuados para desarrollar su agilidad.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Asignación de tareas	
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, tacos de salida	
<b>Conceptualización</b>	La velocidad de reacción es la capacidad que tienen las personas de responder a un estímulo determinado lo antes posible. Este tipo de velocidad se encuentra presente en multitud de deportes (salida en una carrera)	
<b>Calentamiento</b>	<p>Jugar a las cogidas</p> <p>Trotes con cambios de ritmo</p> <p>Trotes con cambio de orientación</p> <p>Trotes con cambios de frente</p> <p>Trote realizando skipping y taloneo.</p>	
<b>Parte Principal</b>	<p>Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, ésta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual pero al contrario</p>	
<b>Variante del ejercicio</b>	Carreras cortas. Se trata de carreras de 5 metros donde hay que salir ante un estímulo desconocido y que será diferente siempre.	
<b>Vuelta a la calma</b>	Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar salidas de reacción	





<b>Sesión de Clase N° 9</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>REACCIÓN</b>	
<b>Tema</b>	<b>Atrápala si puedes, salidas de reacción</b>	
<b>Objetivo</b>	Mejorar la velocidad de reacción mediante ejercicios adecuados para desarrollar su agilidad.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Reciproco	
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, tacos de salida	
<b>Conceptualización</b>	La velocidad de reacción es la capacidad que tienen las personas de responder a un estímulo determinado lo antes posible. Este tipo de velocidad se encuentra presente en multitud de deportes (salida en una carrera)	
<b>Calentamiento</b>	<p>Correr indistintamente</p> <p>Trote suave, con cambios de dirección.</p> <p>Trotes laterales</p> <p>Trotar cada tres tiempos cambios de frente.</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p>	
<b>Parte Principal</b>	<p>Por parejas. Una persona mirando a la pared (1-2 metros), la otra, con una pelota, se sitúa a la espalda de quién está mirando a la pared. La que está mirando a la pared tiene que intentar coger la pelota que rebotará en la pared (la lanzará su pareja) antes de que toque el suelo.</p>	
<b>Variante del ejercicio</b>	Este juego también se puede hacer con pelotas irregulares lo que hará que el rebote en la pared no sea homogéneo.	
<b>Vuelta a la calma</b>	Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar salidas de reacción	






<b>Sesión de Clase N° 10</b>	
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>RITMO</b>
<b>Tema</b>	<b>Pase simultáneo</b>
<b>Objetivo</b>	Desarrollar la capacidad de ritmo mediante ejercicios adecuados para mejorar la sincronización de los movimientos.
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos
<b>Método</b>	Mando Directo
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, pelotas
<b>Conceptualización</b>	La capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales se ha de trabajar la secuenciación dinámica – temporal de ritmos de movimientos preestablecidos, sirven como ejemplo, ritmos de carrera y de saltos, diversos ritmos al driblar, botar, lanzar y atrapar, combinaciones de gimnasia y baile.
<b>Calentamiento</b>	<p>Caminar a diferentes ritmos Trotar a diferentes ritmos Realizar skipping con ritmo Taloneo con ritmo suave Correr</p> 
<b>Parte Principal</b>	<p>Los niños de la clase forman uno o varios círculos. En cada grupo dos niños tienen un balón. Se realizan pases simultáneos de tal modo que dos balones a la misma distancia.</p> 
<b>Variante del ejercicio</b>	<p>Pelota capitana, pequeños grupos, uno de los jugadores se sitúa en la cancha portando un balón.</p> 
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar la forma de pasar las pelotas, se evaluará el ritmo.</p> 




<b>Sesión de Clase N° 11</b>	
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>RÍTMO</b>
<b>Tema</b>	<b>Las palmas</b>
<b>Objetivo</b>	Aumentar el ritmo mediante la práctica de ejercicios específicos mediante la sincronización de movimientos.
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos
<b>Método</b>	Directo
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, pelotas
<b>Conceptualización</b>	La capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales se ha de trabajar la secuenciación dinámica – temporal de ritmos de movimientos preestablecidos, sirven como ejemplo, ritmos de carrera y de saltos, diversos ritmos al driblar, botar, lanzar y atrapar, combinaciones de gimnasia y baile.
<b>Calentamiento</b>	<p>Correr en el mismo espacio Desplazamientos laterales Carreras con cambios de ritmo Skipping Taloneos Trote suave</p> 
<b>Parte Principal</b>	<p>Los miembros de la pareja se colocan con su balón y muy próximas entre sí. A la señal los jugadores lanzan los balones simultáneamente al alto, chocan las manos con las del compañero el mayor número de veces y recogen el balón antes de que caiga al suelo</p> 
<b>Variante del ejercicio</b>	Lo intentamos ahora intercambiando nuestros balones.
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Ejercicios. de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar la forma de pasar las pelotas, se evaluará el ritmo.</p> 





<b>Sesión de Clase N° 12</b>	
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>RÍTMO</b>
<b>Tema</b>	<b>Pelota capitana</b>
<b>Objetivo</b>	Acrecentar el ritmo de los estudiantes mediante actividades físicas adecuadas, para mejorar la sincronización de movimientos.
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos
<b>Método</b>	Asignación de tareas
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, pelotas
<b>Conceptualización</b>	La capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales se ha de trabajar la secuenciación dinámica – temporal de ritmos de movimientos preestablecidos, sirven como ejemplo, ritmos de carrera y de saltos, diversos ritmos al driblar, botar, lanzar y atrapar, combinaciones de gimnasia y baile.
<b>Calentamiento</b>	<p>           Caminar en forma indistinta            Caminar moviendo brazos            Correr de frente, de espaldas            Correr lateralmente            Skipping            Taloneos         </p> 
<b>Parte Principal</b>	<p>           En pequeños grupos, uno de los jugadores se sitúa en la cancha portando el balón. El resto de los componentes del grupo se colocan de frente a él en fila y a una distancia acorde con los pases que se pretenden llevar a cabo. El portador del balón pasa al primero de la fila, este le devuelve el pase y se sienta, la acción se repite con los demás miembros.         </p> 
<b>Variante del ejercicio</b>	<p>           Coge y pasa por encima de la red, a una altura de 1,50cm dominar la pelota y pasar por encima.         </p> 
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>           Ejercicios. de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar la forma de pasar las pelotas, se evaluará el ritmo.         </p>

<b>Sesión de Clase N° 13</b>	
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>DIFERENCIACIÓN</b>
<b>Tema</b>	<b>Sigueme, sígueme</b>
<b>Objetivo</b>	Desarrollar en los estudiantes la capacidad coordinativa de diferenciación mediante ejercicios seleccionados para mejorar la capacidad de percepción de movimientos
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos
<b>Método</b>	Mando Directo
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, pelotas
<b>Conceptualización</b>	Capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.
<b>Calentamiento</b>	<p>           Caminar sobre una línea            Trotar sobre una línea            Correr en parejas            Corre diferentes direcciones            Trotes suaves y rápidos            Skipping            Trote con cambios de frente         </p> 
<b>Parte Principal</b>	<p>Por parejas, uno de los niños se desplaza por el espacio conduciendo un balón con el pie mientras el otro compañero, también con balón, le sigue realizando las mismas trayectorias</p> 
<b>Variante del ejercicio</b>	<p>Conducción del balón superando obstáculos como los conos colocados a 2 metros de distancia.</p> 
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar la conducción del balón la precisión como pasa en Slalom</p> 

<b>Sesión de Clase N° 14</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>DIFERENCIACIÓN</b>	
<b>Tema</b>	<b>Malabarismo</b>	
<b>Objetivo</b>	Acrescentar la comprensión de la diferenciación mediante ejercicios adecuados para mejorar los movimientos finos y gruesos.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Mando Directo	
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, pelotas	
<b>Conceptualización</b>	Capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.	
<b>Calentamiento</b>	<p>Ejercicios para calentar los miembros superiores e inferiores</p> <p>Trotar suave</p> <p>Correr en diferentes direcciones</p> <p>Trotes suaves y rápidos</p> <p>Skiping</p> <p>Trote con cambios de frente</p>	
<b>Parte Principal</b>	Mantener el balón en el aire mediante repetidos toques con cualquier parte del cuerpo, utilizando ambas partes corporales con equilibrio y concentración	
<b>Variante del ejercicio</b>	Malabarismo de balón también se puede hacer con las manos, con un brazo, con otra mano, realizar toques con brazos en forma simultanea	
<b>Vuelta a la calma</b>	Ejercicios. de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar la coordinación de los movimientos que efectúen con los pies, rodilla o cabeza.	



<b>Sesión de Clase N° 15</b>		
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>DIFERENCIACIÓN</b>	
<b>Tema</b>	<b>Dribling con cambio de dirección y avanzando</b>	
<b>Objetivo</b>	Comprender el concepto de diferenciación mediante la aplicación de ejercicios adecuados para desarrollar los movimientos gruesos y finos.	
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos	
<b>Método</b>	Reciproco	
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, pelotas	
<b>Conceptualización</b>	Capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.	
<b>Calentamiento</b>	<p>Trote suave alrededor de la cancha</p> <p>Trote con cambios de dirección</p> <p>Trotes laterales con cambios de frente</p> <p>Trote de frente y espaldas</p>	
<b>Parte Principal</b>	Tres jugadores en hilera. El dribbleador trata de vencerlos a todos. Los defensores solo pueden moverse lateralmente en su intento de quitarle el balón al atacante.	
<b>Variante del ejercicio</b>	Drible con cambio de dirección. Pareja presionando por el contrario, avanza driblando y en su momento dado, envía el balón hacia atrás con el talón para continuar driblando en otra dirección.	
<b>Vuelta a la calma</b>	Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar el dribling pasando en slalom en una determinada distancia.	

<b>Sesión de Clase N° 16</b>	
<b>Capacidad Coordinativa</b>	<b>ACOPLAMIENTO</b>
<b>Tema</b>	<b>Ejercicios para la adquisición y dominio de destrezas en baloncesto</b>
<b>Objetivo</b>	Mejorar la capacidad de acoplamiento mediante ejercicios adecuados para coordinar los movimientos parciales del cuerpo.
<b>Duración de la sesión</b>	60 minutos
<b>Método</b>	Mando Directo
<b>Materiales</b>	Conos, espacio físico, pelotas
<b>Conceptualización</b>	Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
<b>Calentamiento</b>	<p>Correr en el mismo espacio Desplazamientos laterales Carreras con cambios de ritmo Skipping Taloneos Trote suave</p> 
<b>Parte Principal</b>	<p>Realizar movimientos de dominio de balón para el baloncesto, ejemplo realizar un círculo en la pierna, realizar el ocho pero caminando, realizar movimientos circulares de balón en las piernas y cintura</p> 
<b>Variante del ejercicio</b>	<p>Realizar el ocho, pero driblando, es decir el estudiante ya le puede hacer con desplazamiento.</p> 
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo, cabeza, hombros, pies, tobillos. Evaluar: Ejercicios para la adquisición y dominio de destrezas en baloncesto</p> 

#### 4.4 Análisis descriptivo de Post test de capacidades coordinativas especiales aplicada a los estudiantes de los sextos y séptimos años de la UE Libertad.

##### Test de capacidades coordinativas especiales (Post test)

##### Test Orientación

##### Test T40

**Tabla 20.**

*Test T40*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	7	23%
<b>Buena</b>	18	58%
<b>Regular</b>	6	19%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

##### Análisis y discusión de resultados

Luego de aplicar los test físicos a los niños de sexto y séptimo año se evidencia los siguientes resultados 18 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 58%, mientras que 7 estudiantes tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 23% y finalmente 6 estudiantes tienen una condición física regular lo que equivale al 19%. Según (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que es la capacidad del organismo para la ubicación espacio temporal de las acciones motrices que realiza con relación a los diferentes objetos que le rodean. Esta capacidad está determinada por un alto grado de desarrollo de la percepción espacio temporal. Desde edades muy tempranas es importante que los docentes de educación física trabajen las capacidades coordinativas, porque estas son la base para aprender futuros movimientos como las diferentes técnicas deportivas. Esta cualidad coordinativa de orientación le ayudará en los deportes colectivos como el fútbol y como el baloncesto a ubicarse dentro del campo de juego y esta ubicación en el campo de juego es efectiva, porque servirá para sacar ventaja con relación a los jugadores opositores.



## Test Reacción

### Prueba de 20 metros con salida desde la posición sentada

**Tabla 21.**

*Prueba de 20 metros con salida desde posición sentado*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy bueno</b>	6	19%
<b>Bueno</b>	19	62%
<b>Regular</b>	6	19%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

Después de aplicar los test físicos a los niños de sexto y séptimo año se revela los siguientes resultados 19 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 62%, mientras que 6 estudiantes tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 19% y finalmente 6 estudiantes tienen una condición física regular lo que equivale al 19%. Según (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que es la capacidad que tiene el sujeto de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o a la señal, esta capacidad se la evalúa en distancias cortas y se valorar según la rapidez en la reacción de algún movimiento. Es muy fundamental que estas edades tempranas se trabaje mucho esta cualidad física, porque están en plena edad de aprender nuevos movimientos y de manera específica ejercicios de reacción, que es lo que necesitan los niños para hacer más ágiles en los movimientos que se les está impartiendo.

## Test Equilibrio

### Test Equilibrio estático

#### Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)

**Tabla 22.**

*Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy bueno</b>	5	16%
<b>Bueno</b>	19	62%
<b>Regular</b>	7	22%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

Luego de aplicar los test físicos a los niños de sexto y séptimo año se revela los siguientes resultados 19 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 62%, mientras que 7 estudiantes tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 22% y finalmente 5 estudiantes tienen una condición física regular lo que equivale al 16%. Al respecto (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o luego de cambios voluminoso de la posición del mismo, se debe diferenciar los dos tipos de equilibrio estática y dinámica. Trabajar el equilibrio en estas edades es importante, pero se puede manifestar que, dentro del programa de actividad física, no se a trabajado con este tipo de temática, se ha trabajado más bien las cualidades condicionales, juegos, pero se ha descuidado el trabajo de las capacidades coordinativas de manera especial el equilibrio, es por ello que se recomienda a los docentes trabajar de forma multivariada.

## Test Equilibrio dinámico

**Tabla 23.**

*Test equilibrio dinámico*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	5	16%
<b>Buena</b>	20	65%
<b>Regular</b>	6	19%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### **Análisis y discusión de resultados**

Luego de aplicar los test físicos a los niños de sexto y séptimo año se evidencia los siguientes resultados 20 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 65%, mientras que 6 estudiantes tienen una condición física de regular lo que equivale al 19% y finalmente 5 estudiantes tienen una condición física regular lo que equivale al 16%. Al respecto (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o luego de cambios voluminoso de la posición del mismo, se debe diferenciar los dos tipos de equilibrio estática y dinámica. El equilibrio es la capacidad coordinativa la que posiblemente menos se trabaja, porque se manifiesta en que nos va ayudar, pero el equilibrio es una capacidad que ayuda mantener cuando estamos montando una bicicleta, o cuando giramos bruscamente para cambiar de dirección se necesita mucho equilibrio, para desarrollar el equilibrio existe muchos ejercicios que el docente puede impartirlo para que los niños practiquen y lo acrecenté de manera adecuada.

## Test Ritmo

**Tabla 24.**

*Test Ritmo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	4	13%
<b>Buena</b>	21	68%
<b>Regular</b>	6	19%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### **Análisis y discusión de resultados**

Conocidos los test físicos a los niños de sexto y séptimo año se evidencia los siguientes resultados 21 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 68%, mientras que 6 estudiantes tienen una condición física de regular lo que equivale al 19% y finalmente 4 estudiantes tienen una condición física muy buena lo que equivale al 13%. Al respecto según (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que es la capacidad de comprender cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la precepción visual y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento. El ritmo es la capacidad física coordinativa especial, que se debe trabajar con más frecuencia porque ayuda a diferenciar los tiempos del movimiento que ejecuta, este movimiento puede ser lento, moderado, rápido. Estos ritmos los niños tienen que estar familiarizados para marcar sus ritmos a sus actividades.

## Test Coordinación

### Prueba de slalom con un bote de Balón

**Tabla 25.**

*Test prueba de slalom con un bote de balón*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy buena</b>	7	23%
<b>Buena</b>	17	54%
<b>Regular</b>	7	23%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

Conocidos los test físicos a los niños de sexto y séptimo año se evidencia los siguientes resultados 17 estudiantes tienen una condición de buena con respecto a la coordinación lo que equivale al 54%, mientras que 7 estudiantes tienen una condición física de regular lo que equivale al 23% y finalmente 7 estudiantes tienen una condición física muy buena lo que equivale al 23%. Al respecto según (Cenizo, Benjumea, 2013, pág. 1), manifiesta que las capacidades coordinativas son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz. En su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar un conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz. Esta capacidad coordinativa es la más importante, es la que se recomienda trabajar muy arduamente desde tempranas edades, hasta toda la vida, porque mediante esta capacidad se puede mejorar la técnica de algunos movimientos técnicos.

## Test promedio de la evaluación de las capacidades coordinativas especiales

### Test de Orientación

#### Test T40

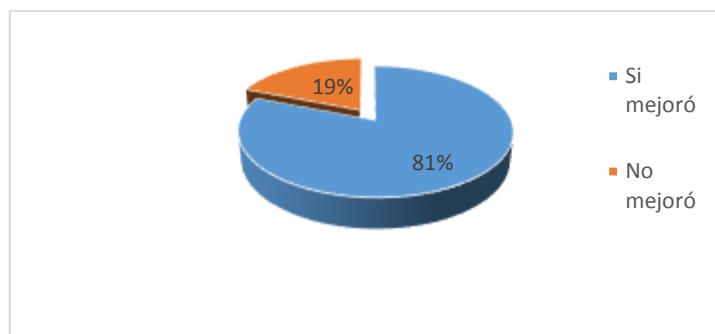
**Tabla 26.**

*Test T40*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si mejoró	25	81%
No mejoró	6	19%
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

Test T 40



Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

En el Post test T40 aplicados a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados 25 estudiantes si mejoraron lo que equivale al 81%, y 6 estudiantes no mejoraron lo que equivale al 19% Según (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que es la capacidad del organismo para la ubicación espacio temporal de las acciones motrices que realiza con relación a los diferentes objetos que le rodean. Esta capacidad está determinada por un alto grado de desarrollo de la precepción espacio temporal. Desde edades muy tempranas es importante que los docentes de educación física trabajen las capacidades coordinativas, porque estas son la base para aprender futuros movimientos como las diferentes técnicas deportivas. Esta cualidad coordinativa de orientación le ayudará en los deportes colectivos como el fútbol y como el baloncesto a ubicarse dentro del campo de juego y

## Test Reacción

### Prueba de 20 metros con salida desde la posición sentada

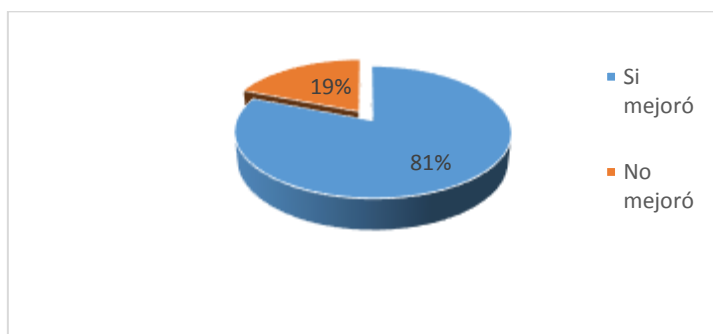
**Tabla 27.**

*Prueba de 20 metros con salida desde posición sentado*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Si mejoró</b>	25	81%
<b>No mejoró</b>	6	19%
<b>TOTAL</b>	31	100%

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

**Test Prueba de 20 metros con salida desde posición sentado**



Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

## Análisis y discusión de resultados

En el Post test de reacción aplicados a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados 25 estudiantes si mejoraron lo que equivale al 81%, y 6 estudiantes no mejoraron lo que equivale al 19% Según (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que es la capacidad que tiene el sujeto de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o a la señal, esta capacidad se la evalúa en distancias cortas y se valorar según la rapidez en la reacción de algún movimiento. Es muy fundamental que estas edades tempranas se trabaje mucho esta cualidad física, porque están en plena edad de aprender nuevos movimientos y de manera específica ejercicios de reacción, que es lo que necesitan los niños para hacer más ágiles en los movimientos que se les está impartiendo.

## Test Equilibrio

### Test de equilibrio flamenco (Eurofit)

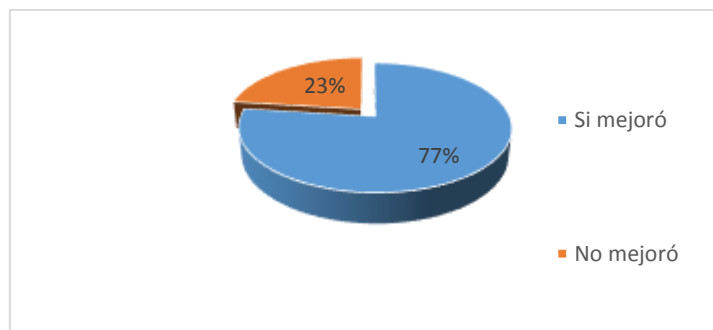
**Tabla 28.**

*Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si mejoró	24	77%
No mejoró	7	23%
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

**Test de equilibrio flamenco (Eurofit)**



Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

En el Post test de equilibrio flamenco aplicados a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados 24 estudiantes si mejoraron lo que equivale al 77%, y 7 estudiantes no mejoraron lo que equivale al 23%. Al respecto (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o luego de cambios voluminoso de la posición del mismo, se debe diferenciar los dos tipos de equilibrio estática y dinámica. Trabajar el equilibrio en estas edades es importante, pero se puede manifestar que, dentro del programa de actividad física, no se ha trabajado con este tipo de temática, se ha trabajado más bien las cualidades condicionales, juegos, pero se ha descuidado el trabajo de las capacidades coordinativas de manera especial el equilibrio, es por ello que se recomienda a los docentes trabajar de forma multivariada.



## Test Equilibrio dinámico

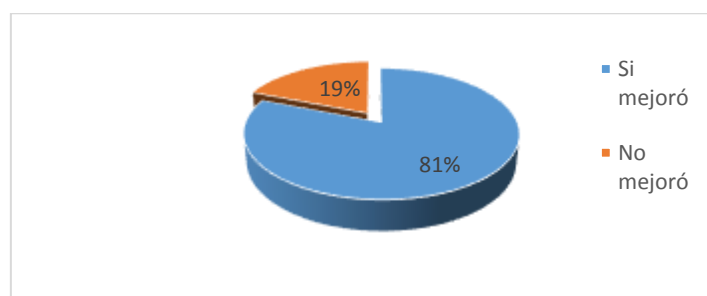
**Tabla 29.**

*Test equilibrio dinámico*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si mejoró	25	81%
No mejoró	6	19%
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

**Test de equilibrio dinámico**



Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

En el Post test de equilibrio dinámico aplicados a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados 25 estudiantes si mejoraron lo que equivale al 81%, y 6 estudiantes no mejoraron lo que equivale al 19%. Al respecto (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o luego de cambios voluminoso de la posición del mismo, se debe diferenciar los dos tipos de equilibrio estática y dinámica. El equilibrio es la capacidad coordinativa la que posiblemente menos se trabaja, porque se manifiesta en que nos va ayudar, pero el equilibrio es una capacidad que ayuda mantener cuando estamos montando una bicicleta, o cuando giramos bruscamente para cambiar de dirección se necesita mucho equilibrio, para desarrollar el equilibrio existe muchos ejercicios que el docente puede impartirlo para que los niños practiquen y lo acrecenté de manera adecuada.

## Test Ritmo

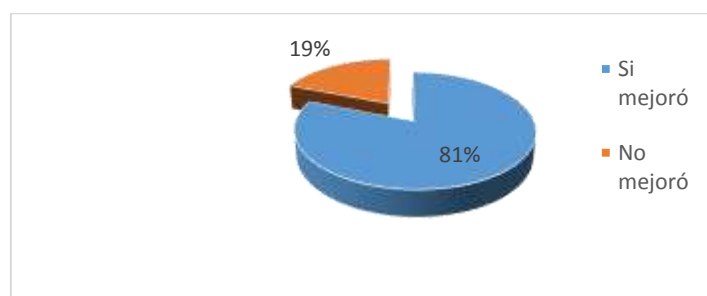
**Tabla 30.**

*Test Ritmo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si mejoró	25	81%
No mejoró	6	19%
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

**Test de Ritmo**



Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

En el Post test de ritmo aplicados a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados 25 estudiantes si mejoraron lo que equivale al 81%, y 6 estudiantes no mejoraron lo que equivale al 19%. Al respecto según (Dietrich Martín, 2001, pág. 70), manifiesta que es la capacidad de comprender cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la precepción visual y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento. El ritmo es la capacidad física coordinativa especial, que se debe trabajar con más frecuencia porque ayuda a diferenciar los tiempos del movimiento que ejecuta, este movimiento puede ser lento, moderado, rápido. Estos ritmos los niños tienen que estar familiarizados para marcar sus ritmos a sus actividades.

## Test Coordinación

### Prueba de slalom con un bote de Balón

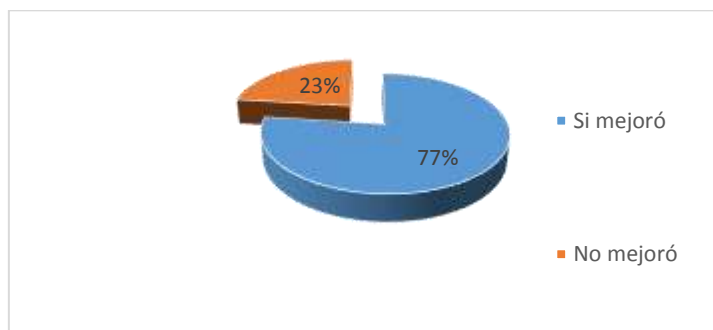
**Tabla 31.**

*Test prueba de slalom con un bote de balón*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si mejoró	24	77%
No mejoró	7	23%
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

Test prueba de Slalom con bote con balón



Fuente: Estudiantes Sexto y Séptimo UE Libertad 2021

### Análisis y discusión de resultados

En el Post test de equilibrio flamenco aplicados a los niños de sexto y séptimo año, se evidencia los siguientes resultados 24 estudiantes si mejoraron lo que equivale al 77%, y 7 estudiantes no mejoraron lo que equivale al 23% .Al respecto según (Cenizo, Benjumea, 2013, pág. 1), manifiesta que las capacidades coordinativas son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz. En su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar un conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz. Esta capacidad coordinativa es la más importante, es la que se recomienda trabajar muy arduamente desde tempranas edades, hasta toda la vida, porque mediante esta capacidad se puede mejorar la técnica de algunos movimientos técnicos.

**Verificación de hipótesis****Modelo lógico****Hipótesis alternativa**

La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas incide en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

**Hipótesis nula**

La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas no incide en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

**Modelo Matemático**

$$H_1 = 0 \neq E$$

$$H_0 = 0 = E$$

**Modelo Estadístico**

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utiliza la prueba de Chi cuadrado porque en esta indagación se emplea datos cuantitativos y se aplica la siguiente formula:

**DONDE**

$$X^2 = \text{Chi o ji cuadrado}$$

$$O = \text{Frecuencia observada}$$

$$E = \text{Frecuencia esperada}$$

**Nivel de significación**

Para la verificación de la hipótesis se utiliza el nivel de alfa  $\alpha = 0,05$

**Calculo del Chi Cuadrado**

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se determinan los grados de libertad, considerando que cuando tienen seis filas y dos columnas.

$$\text{Filas} = \text{Filas de tabla}$$

$$\text{Columnas} = \text{Columnas de tabla}$$

$$\text{Grados de libertad} = (f - 1) (c - 1)$$

$$\text{Grados de libertad} = (\text{filas} - 1) (\text{columnas} - 1)$$

$$\text{Grados de libertad} = (6 - 1) (2 - 1)$$

$$\text{Grados de libertad} = (5) (1)$$

Grados de Libertad = 5

Por lo tanto, con 5 grados de libertad y un nivel de significación de 0,05 tenemos un Chi cuadrado tabulador de  $X^2 = 11,0705$

Chi cuadrado calculo

$X^2 = \chi^2$  o Ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

$$(O - E)^2$$

$$\text{Fórmula: } X^2 = \frac{\sum \frac{(O - E)^2}{E}}$$

### Tabla N° 32.

#### Frecuencia Observada

Capacidades coordinativas especiales	Alternativas		
	Sí cumple	No cumple	Total
T40 Orientación	25	6	31
Reacción	25	6	31
Test equilibrio estático	24	7	31
Test equilibrio dinámico	25	6	31
Test de ritmo	25	6	31
Test de Coordinación	24	7	31
<b>TOTAL</b>	<b>148</b>	<b>38</b>	<b>186</b>

Elaborado por: Marcelo Quiroz

#### Frecuencia Esperada

Capacidades coordinativas especiales	Alternativas		
	Sí cumple	No cumple	Total
T40 Orientación	24.67	6.33	31
Reacción	24.67	6.33	31
Test equilibrio estático	24.67	6.33	31
Test equilibrio dinámico	24.67	6.33	31
Test de ritmo	24.67	6.33	31
Test de Coordinación	24.67	6.33	31
<b>TOTAL</b>	<b>148</b>	<b>38</b>	<b>186</b>

**Tabla N 33. Frecuencia observada****Frecuencia observada**

O	E	(O – E)	(O – E) <sup>2</sup>	$\frac{(O – E)^2}{E}$
25	24.67	0,33	0.11	4.45
25	24.67	0,33	0.11	4.45
24	24.67	-0,67	0.45	0.01
25	24.67	0,33	0.11	4.45
25	24.67	0,33	0.11	4.45
24	24.67	-0,67	0.45	0.01
6	6.33	-0,33	-0,45	0.07
6	6.33	-0,33	0,11	0.01
7	6.33	0,67	0.45	0.07
6	6.33	-0,33	0.11	0.01
6	6.33	-0,33	0.11	0.01
7	6.33	0,67	0.45	0.07
TOTAL				13.61

Frecuencia esperada

CHI CUADRADO CALCULADO

$$\text{El valor } \chi^2 = 11,07 \text{ menor que } \chi^2_{t=5} = 13.61$$

El nivel de significancia a 0.05, con 5 grados de libertad- y tomando en cuenta la regla de decisión que dice, que si el valor de Chi cuadrado calculado es mayor 13.61, que el Chi cuadrado tabular 11.07, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas incide en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

## CAPÍTULO V

### 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Se evidencia que el tipo de actividades físicas recreativas que practican los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad” con mayor frecuencia en estos tiempos de pandemia es el fútbol, seguido de la rayuela.
- Dentro de la evaluación de las capacidades coordinativas especiales mediante la aplicación de test a los niños/as de sexto, séptimo U. E “La Libertad”.se revelo que tenían la mayoría una condición cualitativa regular, seguido de menores porcentajes como buena y muy buena.
- Conocidos los resultados de la presente evaluación, se elabora un programa de actividades físicas recreativas para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”, los mismos que fueron aplicados en 16 sesiones con la colaboración del docente de educación Física de la Institución.
- Posteriormente se realizó una segunda evaluación, donde la mayoría de estudiantes de sexto y séptimo año mejoraron su condición coordinativa especial, debido a que el docente de la institución nos ayudó a aplicar el programa, esto fue comprobado científicamente, mediante la aplicación del Chi cuadrado, donde que si el valor de Chi cuadrado calculado es mayor 13.61, que el Chi cuadrado tabular 11,07, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas incide en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los señores estudiantes realizar actividad física de manera regular, tal como recomienda la organización mundial de salud, de por lo menos hacer 45 minutos de ejercicios de manera continuada, entre las actividades esta subir y bajar escaleras, realizar variedades de deportes, además como parte fundamental realizar muchos ejercicios de coordinación, que es lo que se recomienda realizar en estas edades tempranas.
- Realizar las evaluaciones en forma periódica con el propósito de que los estudiantes conozcan sus fortalezas y debilidades, con el objetivo de ir de a poco mejorando para ir desarrollando, porque si bien es cierto en estas edades tempranas es fundamental practicar variedad de ejercicios donde impliquen la coordinación de las capacidades coordinativas especiales.
- Es muy fundamental que luego de conocer los resultados de la primera evaluación, realizar un programa de actividades físicas de forma virtual y extraescolar, con el objetivo de que estas actividades físicas lo practiquen en familia, para evitar la inactividad física producto de esta pandemia, lo que ocasionado enfermedades cardiacas, obesidad, sedentarismo en fin otras enfermedades.
- Finalmente, luego de aplicar esta propuesta se debe hacer otra evaluación con el objetivo de conocer sus fortalezas y debilidades con respecto a la aplicación, para ello se debe aplicar la prueba de Chi cuadrado, para detectar científicamente si ha valido la pena practicar o no.



## Bibliografía

- Aznar Laín, S. (2010). *Actividad física y salud en la niñez y adolescencia*. Catilla de la Mancha España: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Camerino Foguet, O. (2015). *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona España: Paidotribo.
- Cenizo, Benjumea, J. (2013). *Diseño y validación de instrumentos para evaluar la coordinación motriz en primaria*. Madrid España: Medicina ciencia de la actividad física.
- Cevallos Suárez, W. (2019). *Actividades físicas extraescolares como elementos recreativos en el estrés percibido por los estudiantes de 4to y 7mo del Colegio Aleman*. Sangolqui Pichincha: Espe.
- Chávez Silva, G. (2016). *Las actividades recreativas para el Buen vivir de los estudiantes de bachillerato del Colegio Ismael Pérez Pazmiño*. Machala: UTA.
- Contreras Jordan, O. (2000). *L formación inicial y permanente del profesor de Educación Física*. Cuenca: Ediciones de la Universidad.
- Díaz Lucea, J. (2000). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona España: Inde.com.
- Diaz Oliveira, D. (2009). *Preparación física en el baloncesto*. España: Lulu.com.
- Dietrich Martín, K. (2001). *Manual de Entrenamiento Deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Dougherthy. (2001). *Educación Física y deportes*. Bogotá Colombia: Editorial Reverte S.A.
- Galanó Muñoz, C. (2001). *Juegos de oposición*. Barcelona España: Inde.com.
- Giráldez, A. (2010). *Música, Investigación, innovación y buenas prácticas*. Barcelona España: GRAO de IRIF, S.L.
- González, V. (2013). *Tomando control de su salud*. USA: Bull Publishing Company Boulder, Colorado.
- Herradaor Sánchez, J. (2013). *Juegos tradicionales y populares a través de la Filatelia*. Sevilla España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Jurguen, B. (2004). *El fútbol base programas de entrenamiento 10 - 11 años*. Barcelona España: Paidotribo.
- Latorre Román, P. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar*. Barcelona España: Paidotribo.
- Llanga Guaraca, F. (2016). *actividad física como factor determinante en las capacidades coordinativas especiales del adulto mayor en la fundación FUDEINCO de la ciudad de Riobamba*. Riobamba: UTA.
- Loots, J. (2000). *Kayak de mar*. Barcelona España: Paidotribo.

- Marín Fernández, B. (2001). *Actividad física y deporte durante el ejercicio*. Oviedo España: Universidad de Oviedo.
- Melendo Soler, J. (2002). *Manual de técnicas de montaña e interpretación de la naturaleza*. Barcelona España: Paidotribo.
- Melendo Soler, J. (2002). *Manual de técnicas de montaña e interpretación de la naturaleza*. Barcelona Esaña: Paidotribo.
- Méndez Jiménez, A. (2017). *Los juegos en la curricula de la Educación Física*. Barcelona España: Paidotribo.
- Méndez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular en Educación Física*. Barcelona España: Paidotribo.
- Muñoz Razo, C. (2000). *Cómo eleborar y asesorar una investigación*. México: Pearson Educación.
- Naghi Namakforoosh, M. (2005). *Metodología de la investigación*. México: Limusa.
- Ortíz Bravo, N. (2019). *Actividades recreativas en habilidades motrices básicas en niños de 5 a 6 años de la Unidad Educativa Manuel Espejo DMQ*. Sangolqui Pichincha: Espe.
- Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Chile: Sociedad y cultura.
- Sara Marquez, R. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid España: Diaz Santos S.A.
- Shapiro Rok, E. R. (2000). *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Boston: Siete cuentos editorial.
- Veiga Nuñez, O. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable*. España: Ministerio de Salud y Consumo.

# ANEXOS

### Matriz de Coherencia

<b>Objetivo general</b>	<b>Tema</b>
<p>Determinar cómo incide un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</p>	<p>“Incidencia de un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</p>
<b>Preguntas de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que practican los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</li> <li>• ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas especiales de los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</li> <li>• ¿Cómo elaborar y aplicar un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</li> <li>• ¿Qué aspectos tomar un pos test para evaluar las capacidades coordinativas especiales de los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”?</li> <li>• ¿Que prueba estadística se utiliza para comprobar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, a través de la aplicación de una prueba estadística inferencial?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar el tipo de actividades físicas recreativas que practican los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</li> <li>• Evaluar las capacidades coordinativas especiales de los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</li> <li>• Elaborar y aplicar un programa de actividades físicas recreativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</li> <li>• Realizar un pos test las capacidades coordinativas especiales de los niños/as de sexto, séptimo U.E “La Libertad”.</li> <li>• Comprobar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, a través de la aplicación de una prueba estadística inferencial.</li> </ul>

### Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual.	Programa de actividades físico recreativas	Actividades aerobias	Caminar
			Trotar
			Subir y bajar escaleras
			Subir o bajar pendientes
			Ejercicios desarrollo muscular
		Actividades ambientales	Excursión
			Caminar por senderos
		Actividades recreativas	Juegos de habilidad
			Juegos tradicionales
			Juegos de oposición
			Juegos de coordinación
			Actividades pre deportivas
			Danzas
Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad	Capacidades coordinativas	Capacidades coordinativas especiales	Orientación
			Reacción
			Equilibrio
			Ritmo
			Coordinación
		Test de capacidades coordinativas especiales	Test Orientación
			Test Reacción
			Test Equilibrio
			Test Ritmo
			Test Coordinación

### Matriz de relación diagnóstica

Objetivos	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Fuentes					
	Actividades aerobias	Caminar	Encuesta	Niños					
		Trotar							
		Subir y bajar escaleras							
		Subir o bajar pendientes							
		Ejercicios desarrollo muscular							
	Actividades hogareñas	Ayudar en la casa			Encuesta	Niños			
		Arreglar Jardín							
		Salir de compras							
	Actividades ambientales	Excursión					Encuesta	Niños	
		Caminar por senderos							
		Bañarse en el río							
	Actividades recreativas	Juegos de habilidad		Encuesta					Docentes
		Juegos tradicionales							
		Juegos de oposición							
		Juegos de coordinación							
		Actividades pre deportivas							
Danzas									
	Capacidades coordinativas especiales	Orientación	Test físicos						
		Reacción							
		Equilibrio							
		Ritmo							
		Coordinación							
	Test de capacidades coordinativas especiales	Test Orientación			Test físicos	Niños de sexto y séptimo año			
		Test Reacción							
		Test Equilibrio							
		Test Ritmo							
		Test Coordinación							

## Encuesta



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## INSTITUTO DE POSGRADO

**INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO  
AÑO U. E LA LIBERTAD**

El presente cuestionario ha sido diseñado para Diagnosticar el tipo de actividades físicas recreativas que practican los niños/as de sexto, séptimo U. E “La Libertad”. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

**1. ¿El espacio de su casa es apropiado para realizar juegos recreativos en tiempos de pandemia?**

Muy apropiado	Apropiado	Poco apropiado	Nada apropiado

**2. ¿En estos tiempos de pandemia su profesor le motiva a que efectúe actividades físicas recreativas en sus momentos libres?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**3. ¿Qué tipo de actividades físicas recreativas practica con mayor frecuencia en estos tiempos de pandemia?**

Cogidas	Rayuela	Futbol	Baloncesto

**4. ¿Si ya escogió el tipo de actividad deportiva, cuantos días a la semana practica?**

Un día	Dos días	Tres días o más días	Ningún día

**5. ¿Qué tiempo le dedica a esta actividad que escogió?**

<b>15 min</b>	<b>30 min</b>	<b>45 min o más</b>	<b>No realizó</b>

**6. ¿El tipo de actividad física recreativa que escogió, con que intensidad la realiza esta actividad?**

<b>Suave</b>	<b>Moderado</b>	<b>Intenso</b>	<b>No realizó</b>

**7. ¿Con quién practica actividades físicas recreativas fuera del horario de clases?**

<b>Sólo</b>	<b>Papá, Mamá</b>	<b>Amigos</b>	<b>No realizó</b>

**8. ¿Usted con qué frecuencia realiza ejercicios de coordinación, como saltar cuerda, realizar conducción de balón de fútbol o de baloncesto?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

**9. ¿En estos tiempos de pandemia su docente la evaluado las capacidades coordinativas especiales?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

**10. ¿Considera usted que las actividades físicas recreativas le ayudan al desarrollo de las capacidades coordinativas?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>



**11. ¿En las clases virtuales de educación física, su profesor le envía a que elabore y trabaje con variedad de ejercicios de coordinación?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

**12. ¿Le gustaría participar en un programa de actividades físicas recreativas de manera virtual para que desarrolle de manera adecuada las capacidades coordinativas?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

**Gracias por su colaboración**

## **Test de capacidades coordinativas especiales**

### **Test Orientación**

#### **Test T40**

**Objetivo:** Evaluar la coordinación motriz en miembros inferiores, la ubicación temporo-espacial y el desplazamiento en los diferentes sentidos mediante el test indicado.

**Instrumentos necesarios:** Espacio plano y liso de cemento; cuatro conos, silbato, cronómetro, cinta métrica.

**Condiciones de la prueba:** Para evaluar este test se requiere elaborar un recorrido, el cual deberán completar el sujeto de estudio en el menor tiempo posible.

La persona a evaluar debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad.

La persona a evaluar debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad

Del punto número 1 se dirige al punto 2 corriendo de frente. En esta topa con la mano el cono.

Se dirige al punto 3 de lado sin cruzar las piernas, donde topa el cono con la mano correspondiente.

Se regresa pasando por el punto 2 al otro lado (punto 4), topa el cono

Retorna al punto del centro (2) sin cruzar las piernas, desplazándose de lado

Y termina recorriendo de espaldas desde el punto 2 hacia el punto número

El tiempo se considera desde el momento en que se le da al evaluado la señal de partida, hasta el instante en que retorna al punto número 1.

“Deberá repetir la prueba, cuando cometan las faltas: cruzar las piernas en el desplazamiento lateral, no topar los conos o no respetar el recorrido, luego de un período de descanso” (Martínez, 2002, p. 59). Este test de coordinación nos ayuda a observar la fluidez y precisión que tiene cada persona, se la debe realizar en un terreno adecuado para prevenir cualquier tipo de accidentes.

### **Test Reacción**

Prueba de 20 metros con salida desde la posición sentada

Objetivo: mide la capacidad de reacción

Material: Pista de 50 metros, con señalizaciones

Desarrollo: Posición sentado tras oír la señal acústica, recorrer 20 metros, lo más rápidamente posible. Cada niño tiene dos intentos, en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores, para reducir en lo posible el error del cronometraje.

## **Test Equilibrio**

### **Test Equilibrio estático**

Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)

Su objetivo es medir el equilibrio estático del sujeto.



Inicialmente, el ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. de ancho.

A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

El test se interrumpe en cada pérdida de equilibrio del sujeto, conectando inmediatamente el cronómetro cada vez que vuelva a mantener el equilibrio de una forma continuada hasta un tiempo total 1 minutos.

Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos finaliza la prueba.

Se contabilizará el número de intentos necesarios para guardar el equilibrio en 1 min., y se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva.

Para la realización de esta prueba se requiere una tabla de madera sujeta por dos soportes y un cronómetro.

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4-14	4	Deficiente
15	0	Malo

### Equilibrio dinámico

La prueba consiste en pasar caminando lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la barra. Las condiciones de realización. Descalzo con las manos en la cintura y si se puede de cara a la pared.

Medimos el número de intentos (pasadas del banco) que realiza en 30 segundos

Su objetivo es medir el equilibrio dinámico del sujeto.



Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. Hasta la señal de inicio, el ejecutante podrá apoyarse sobre un compañero, y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco.

A la señal del controlador, el ejecutante comenzará a caminar sobre la viga hasta una marca situada a 2 metros de distancia. Una vez superada ésta, el examinando dará la vuelta para volver al punto de partida.

Repetirá la acción de ejecución cuántas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo u otras partes del banco.

Se medirá distancia recorrida por el ejecutante desde el inicio hasta el punto de bajada con exactitud de 5 cm.

Si el sujeto realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá la tentativa a los 45 seg.

Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos.

El test se realizará descalzo.

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4-14	4	Deficiente
15	0	Malo

### Test Ritmo

**Test:** Carreras sobre obstáculos variados (bastones, balones medicinales, pequeñas vallas etc.).

**Objetivo:** Mantener la estructura de la carrera ente las vallas, al ritmo de los tres pasos. Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos.

**Desarrollo:** En principio, las vallas se pasarán caminando, luego corriendo a un ritmo moderado y finalmente con altas velocidades.

Colocar cinco vallas a una distancia de 3 metros. (Distancia total 20 metros, cronometrados)

### Test Coordinación

#### Prueba de slalom con un bote de Balón

**Objetivo:** medir la coordinación dinámica global y la coordinación óculo-manual a través de la habilidad en el manejo de un objeto.

**Desarrollo:** La prueba se desarrolla en un terreno liso, plano, y antideslizante, donde se colocan 4 postes alineados con separación entre ellos, y del primero a la línea de salida

de 2 m. el ejecutante se colocará detrás de la línea inicial en posición de salida alta, sosteniendo entre sus manos un balón de baloncesto.

A la señal del controlador, el ejecutante realizará un recorrido de ida y vuelta en zigzag, botando el balón entre los postes.

Se registrará el tiempo empleado por el ejecutante en realizar el recorrido de ida y vuelta hasta sobrepasar de nuevo la línea de salida. Se podrá botar el balón indistintamente con una u otra mano. Si se escapa el balón o se tumba un poste se permitirá realizar un segundo intento.

El material precisado para realizar esta prueba consiste en un terreno liso y plano, cuatro postes, tiza, y cronómetro.

# Fotografías











Ministerio de Educación

**UNIDAD EDUCATIVA "LIBERTAD"**

Creada el 9 de septiembre del 2013-resolución: 214DP-CEZ-1-2013

Oficio N° 89 R-UEL-2021-2022

La Libertad, 14 de octubre del 2021.

Me permito informar a usted que el señor: QUIROZ AGUILAR EDISON MARCELO con número de cédula 0401891080, estudiante del Programa de Maestría en ACTIVIDAD FÍSICA COORTE III, ha sido aceptado (a) en esta institución para realizar su trabajo de grado, mediante Test Físicos y Encuestas, dirigido a estudiantes de 6to. y 7mo. de Educación General Básica. La Institución brindará las facilidades e información necesarias para el desarrollo de la investigación.

Agradezco su atención.

Atentamente,

Lic. Betty Esperanza Mora Muñoz

Correo: [betty.mora@educacion.gob.ec](mailto:betty.mora@educacion.gob.ec)

C.I. 0401091061

Tlf. 0999553519

**RECTORA U.E. "LIBERTAD"**





### Document Information

---

<b>Analyzed document</b>	Marcelo Quiroz URKUND (1).docx (D116355917)
<b>Submitted</b>	2021-10-25 22:44:00
<b>Submitted by</b>	
<b>Submitter email</b>	edimarquiroza@gmail.com
<b>Similarity</b>	7%
<b>Analysis address</b>	svyandun.utn@analysis.orkund.com

### Sources included in the report

---

<b>SA</b>	<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / ANDERSON TULCAN.docx</b> Document ANDERSON TULCAN.docx (D110036052) Submitted by: watulcang@utn.edu.ec Receiver: svyandun.utn@analysis.orkund.com	 5
<b>SA</b>	<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / JULIAN URKUND.docx</b> Document JULIAN URKUND.docx (D62844690) Submitted by: joseluyancarlozama@hotmail.com Receiver: svyandun.utn@analysis.orkund.com	 5
<b>SA</b>	<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / URKUND JAIRO MENA.docx</b> Document URKUND JAIRO MENA.docx (D70035382) Submitted by: jairolin_2005@hotmail.com Receiver: svyandun.utn@analysis.orkund.com	 13
<b>SA</b>	<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TG ROBERTO URKUND.docx</b> Document TG ROBERTO URKUND.docx (D102715127) Submitted by: zambonny0769@gmail.com Receiver: svyandun.utn@analysis.orkund.com	 4
<b>SA</b>	<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TESIS MAESTRIA URKUND.docx</b> Document TESIS MAESTRIA URKUND.docx (D102792471) Submitted by: pacojuanfrancis@hotmail.com Receiver: svyandun.utn@analysis.orkund.com	 8