

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Para el diligenciamiento del este informe de avance o final de proyecto de los semilleros y/o auxiliares de investigación debe tener en cuenta lo siguiente:

1. El informe no debe contener más de 50 páginas (sin contar anexos) con letra calibri light 11 interlineado sencillo, mantener márgenes originales incluidos los anexos y todas las firmas requeridas en original.
2. El color verde significa: Informe final (totalidad del informe).
3. El color amarillo significa: anteproyecto (generalidades, descripción y delimitación del problema, objetivo general y específicos, justificación, marco de referencia, marco metodológico, resultados esperados, referencias, firmas).
4. El color rosado significa: informe avance (todos los aspectos de anteproyecto, principales dificultades presentadas, impactos alcanzados, resultados y conclusiones parciales).

I. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO			
● Generalidades			
Código o número de proyecto de acta de inicio	Código 11040127		
Fecha y número de radicación al Centro de investigaciones de la Facultad	Enero de 2021, cap 514		
Título del proyecto	Programa de desarrollo motor para fomentar la inteligencia emocional en las estudiantes de tercero de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño.		
Nombre del grupo y semillero responsable del proyecto	Semillero DECA		
Nombre(s) autor(es) Principal(es) (máx. 2 estudiantes) y docente(s) tutor(es)	German Camilo Cifuentes Ceballos y Laura Camila Ramírez Rodríguez Manuel Alberto Riveros y Jaime Eduardo Alvarado		
Otras entidades participantes (en caso de ser interinstitucional o interdisciplinario)	Autor	Entidad	ROL de la otra entidad en el proyecto

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Periodo de ejecución del proyecto	Fecha real de inicio (dd/mm/aaaa)	Fecha en la que finaliza la ejecución del proyecto (dd/mm/aaaa)
	11/febrero/2020	4/Febrero/2022

### II. INFORMACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Informes (Referencia y la fecha programada para la entrega del informe)	Anteproyecto <input type="checkbox"/>	Informe de Avance <input type="checkbox"/>	Informe final <input checked="" type="checkbox"/>
Fecha entrega _____	Fecha entrega _____	Fecha entrega _____	Fecha entrega <u>4/02/2022</u>
Descripción y delimitación del problema de investigación	<p>Se identifica una problemática de salud pública a nivel mundial, que señala la falta de actividad física como una de las principales causas del sedentarismo. Según la organización mundial de la salud (OMS) afectando el 60% de la población mundial, incluyendo jóvenes, mujeres y adultos mayores. Como consecuencia aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) siendo éstas las causantes y mayores responsables de muertes en el mundo. (OMS, 2018).</p> <p>El sedentarismo tiene afectaciones a nivel funcional que se pueden expresar a corto plazo. Por ejemplo, el síndrome metabólico, debilidad osteoarticular, desequilibrio hormonal, sistema inmunodeprimido, estado inflamatorio, sarcopenia, pérdida de resistencia, afectaciones al sistema nervioso central, entre otras (Bucco &amp; Zubiaur, 2012). Y como se menciona más adelante, teniendo consecuencias negativas a nivel psicológico y en el desarrollo del movimiento (Cigarroa, Sarqui, &amp; Zapata, 2016).</p> <p>Por esta razón, la inactividad física<sup>1</sup> contribuyen al desarrollo de una baja autoestima, ansiedad y un deterioro del estado anímico producto de la baja interacción y relación con el medio (Kolotkin, y otros, 2006) lo que tendrá un efecto nocivo sobre su estado psicológico y social.</p>		

<sup>1</sup> Inactividad física, falta de actividad física: implica no reunir las recomendaciones de los tiempos e intensidades sugeridos por OMS.

En este sentido, el sedentarismo ha influido en la vida de las personas que ya se hace evidente en niños y adolescentes escolares (Martínez, Lara, Cachon, & Rodríguez, 2009). Que, sumando a las consecuencias y enfermedades ya mencionadas, los niños y jóvenes, tienen mayor influencia y riesgo sobre su calidad vida, entendida como “la habilidad de las personas para participar en actividades donde se vea involucrada la integridad bio-psico-social del ser humano” (Ureña, Araya, Salas, & Blanco, 2010) afectando negativamente los procesos de formación personal y social, producto de la interacción con el medio físico se ve reducido. Representando un problema a corto y largo plazo.

Otro rasgo de la evidencia sugiere que el nivel de sedentarismo está en aumento en edades escolares. Esto, por el crecimiento exponencial de las ciudades, en donde se reduce o limitan los espacios para la práctica recreo-deportiva, además de los elevados índices de inseguridad influyen, para optar a las prácticas sedentes<sup>2</sup> (Yi, Cameron, DesMeules, Morrison, & otros, 2009 ). Es por esta razón que los niños y jóvenes están prefiriendo quedarse frente a una pantalla a cambio de salir al parque o realizar prácticas más activas (García, 2019) (Seclén & Jacoby, 2003) abusando del uso de la tecnología. Según datos (Sepúlveda & Ladino, 2014) “el tiempo destinado a actividades sedentarias es mayor a las 2 horas recomendadas por la Academia Americana de Pediatría” aumentando los niveles de inactividad en los hogares. Se hace evidente y reiterativo decir que, el aumento de peso en escolares de 5 a 12 años pasó de “18,8% en el 2010 a 24,4% en el 2015” (ENSIN, 2015) a causa de la inactividad física dentro del territorio colombiano.

Es preciso recordar que en el periodo escolar y en la escuela se abren las posibilidades para una mayor estimulación del aprendizaje motriz (Gallego & Haro, 2003) y es por medio de movimiento como los niños aprenden de sí mismos y del mundo que los rodea (Mc clenaghan & Gallahue, 1985). Por lo cual, los niños y jóvenes que sean inactivos físicamente afectan significativamente su desarrollo físico, repercutiendo posteriormente en sus habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas (Salamanca E. , 2006).

En este sentido, la falta de actividad física en edades escolares no permite que los niños y jóvenes experimenten los beneficios de los contextos o escenarios motrices, afectando significativamente sus procesos formativos (Mc clenaghan & Gallahue, 1985) ya que, estos escenarios motrices son los que brindan el primer acercamiento del mundo y al no disponer de estos afecta, transversalmente, todo el desarrollo de su inteligencia emocional, entendida esta como “un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio” (BarOn, 1997) lo que llevaría al escolar a apropiarse de emociones negativas como algo normal,

<sup>2</sup> Prácticas sedentes: aquellas prácticas cuyo gasto energético sea inferior a la actividad física y que se llevan a cabo en un estado reclinado, acostado o sentado. (Oltra, 2017)

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

estableciendo relaciones interpersonales no constructivas y reproducir sentimientos negativos hacia su propio ser. Lo cual terminaría en desconfianza de sí mismo y una baja autoestima. (Galvis & Ospina) libro no publicado. Mientras, un desarrollo motor óptimo permite en el niño el control y dominio de su cuerpo para poder alcanzar todas las acciones posibles de movimiento, permitiendo, expresarse asertivamente y poder generar una mejor experiencia en todos los niveles de conocimiento (Córdoba, 2018).

Dicho lo anterior, se encuentra una correlación entre el desarrollo motor y la inteligencia emocional, la cual, logra ser intervenida desde la práctica de la actividad física (Galvis & Rubio, 2010) (Mc clenaghan & Gallahue, 1985). Poniendo en evidencia que el desarrollo motor tiene influencia directa sobre el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que por medio de experiencias motrices el niño interactúa y socializa con el medio.

Teniendo en cuenta lo anterior y comprendiendo el rol de la escuela, en muchos casos se hace evidente, que los espacios y tiempos dispuestos para la práctica de alguna actividad física son reducidos, en ocasiones inexistentes. En varias instituciones educativas se logra evidenciar que el descanso o recreo se realiza en espacios reducidos en donde se hace peligroso, incluso prohibido, correr o hacer practica de algún juego con balones o elementos externos, según la escuela porque podría conllevar a un daño estructural o lastimar a algún estudiante o docente. Limitando así la libre práctica de actividades físicas entre los estudiantes.

Sumado a lo anterior, y considerando el tiempo de horas orientadas por el docente de educación física, 2 horas por semana en las Instituciones educativas distritales (Cardozo & Samacá, 2018) esto contemplado por el (Mineducación). Se puede concluir que los espacios estructurales y curriculares<sup>3</sup>, son limitados; así mismo, que los estímulos para la realización óptima de cualquier proceso físico formativo. Afectando el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo.

Adicionalmente, paralelo a esta investigación, la situación en el mundo cambia drásticamente e inicia una agresiva pandemia a causa de una enfermedad viral (Sars-cov2) que ha conllevado tomar medidas drásticas para frenar su propagación, reducir la mortalidad de personas y facilitar la atención medica/hospitalaria por dicho virus. De esta manera, gobiernos de todo el mundo han optado por el cierre total de actividad, cuarentenas totales y aislamientos social obligatorios. Lo que ha conllevado al aumento de la tasa de inactividad física en todo el mundo (Adhikari, y otros, 2020). Por su parte en el territorio colombiano estas medidas se extendieron 162 días en donde niños y jóvenes estuvieron desde el 25 marzo hasta 31 agosto del 2020 en total aislamiento, lo que según un estudio realizado por (Arévalo, Urina, & Santa, 2020) en 1.193 encuestados “75,2% de los niños no realizó los minutos recomendados de

<sup>3</sup> Espacios curriculares son “espacios participativos de construcción de conocimiento, de trabajo cooperativo y solidario”. (Cardinale, 2018)

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

	<p>actividad física por la Organización Mundial de la salud (OMS), que el 82,8% superó el tiempo de 60 minutos frente a dispositivos electrónicos y que el 44% aumentó de peso”. Aumentando, aún más, los índices de inactividad física y eliminando en su totalidad los estímulos motrices de los niños de los hogares colombianos.</p> <p>Por esta razón, se hace necesario una conciencia colectiva del movimiento y la práctica de actividad física, regulada e intencionada, en torno al desarrollo motriz donde se represente la importancia de la búsqueda de la educación integral del estudiante, entendido como “como el desarrollo perfectivo del ser humano completo, en todas y cada una de sus dimensiones (física, intelectual, social, moral, religiosa<sup>4</sup>)” (Alvares, 2001).</p> <p>De esta manera surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los elementos que debe contener un programa de desarrollo motor para fomentar la inteligencia emocional en las estudiantes de quinto de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño?</p>	
<b>Formulación de la Hipótesis</b>	N/A	
<b>Objetivo General del proyecto:</b>	Diseñar un programa didáctico de desarrollo motor para fomentar la inteligencia emocional en las estudiantes de tercero de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño.	<b>% de Avance o Cumplimiento de los objetivos</b>
		100%
<b>Objetivos específicos</b>	Caracterizar las estudiantes de tercero de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño.	100%
	Identificar, clasificar y fundamentar desde el componente teórico los elementos que componen el programa de desarrollo motor.	100%
	Estructurar un plan de acción para la implementación del programa de desarrollo motor en la población objeto de estudio.	100%
<b>Justificación</b>	<p>El sedentarismo en edades escolares está en aumento, esto, debido principalmente a los deficientes estilos de vida en la población mundial, siendo muy frecuente los bajos niveles de actividad física, producto de los pocos espacios, tanto físicos o culturales, para la recreación o la práctica de cualquier actividad física (Yi, Cameron, DesMeules, Morrison, &amp; otros, 2009).</p>	

<sup>4</sup> Entendiendo la dimensión religiosa como espiritualidad.

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

La influencia de la familia ha repercutido en la inactividad física en los niños, ya sea por largas jornadas laborales de los padres, la situación actual del mundo, a raíz de la pandemia causada por el Sars-cov2 que ha reducido los tiempos destinados para el desarrollo de las prácticas recreo-deportivas, limitando así, el movimiento de los niños en su entorno (Arévalo, Urina, & Santa, 2020). Lo cual, hace insuficientes los estímulos motrices para percibir o lograr un cambio o adaptación a nivel físico, motor, cognitivo, social y emocional. (Moreno & Ordoño, 2009).

Por otro lado, de acuerdo con los resultados obtenidos en la prueba piloto del cuestionario INTA, y con el confinamiento a causa de la pandemia; el semillero de investigación decide elaborar un cuestionario para conocer el estado de los participantes (114 estudiantes del colegio femenino IED Magdalena Ortega de Nariño ubicado en la localidad de Engativá, ciudad de Bogotá D.C- Colombia. con edad promedio de  $9,1 \pm 0,9$  años) relacionado a sus comportamientos antes de confinamiento y durante el confinamiento en temas relacionados con la actividad física. Se concluyó que, los participantes realizaban mayor volumen, intensidad y con mayor frecuencia actividad física antes de confinamiento que durante el confinamiento. Lo que a su vez resalta que hubo un aumento de los índices de inactividad física de los participantes a causa de las medidas adoptadas por el ministerio de salud y el gobierno nacional, que impedían la práctica de actividad física al aire libre para menores de edad.

A su vez, se logra evidenciar que en las escuelas son escasas las horas de actividad física (Cardozo & Samacá, 2018) impidiendo obtener el conocimiento acerca del mundo en el que crece y se desarrolla. (Salamanca E, 2006). Es allí donde la educación física sobresale entre las demás asignaturas por su alto nivel de movimiento e interacción social y emocional (Ruiz, Lorenzo, & García, 2013) y es por medio del movimiento donde se encuentra la forma de desarrollar seres íntegros capaces de demostrar sus conocimientos y emociones a través de su corporalidad.

En cuanto a un mal desarrollo motriz impondrá en el niño dificultades para compartir con sus pares en las actividades lúdicas y recreativas. Lo que genera pocas experiencias para el aprendizaje emocional, que dificulta reconocer, controlar o guiar sus emociones, además, de entender la de sus compañeros (Mc clenaghan & Gallahue, 1985) Es por ello por lo que la inteligencia emocional tiene un rol importante en la educación de hoy en día, ya que es a través de ella que se logra “desarrollar la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo, y el relacionarse con los demás” (Tan, Del castillo, Combe, Urbina, & otros., 2015).

En respuesta a lo anterior, diversa evidencia científica demuestra que existe eficacia en la implementación de programas orientados a la estimulación motriz por medio de programas didácticos, en donde se logra generar un impacto positivo sobre el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices (Luna, Aravena, Contreras, Fabres,

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

	<p>&amp; Faúndez, 2016). De igual forma, el desarrollo de las habilidades motrices puede ser estimuladas por un programa motriz orientado por medio del juego. (Luarte, Rodrigues, Luna, Vergara, &amp; Carreño, 2014) indican que “el programa motor acompañado de actividades relacionadas con el juego; mejora, potencializa y nivela las habilidades motrices”. Además, puede ser adaptadas a todo tipo de población escolar y, en cualquier nivel de desarrollo motriz, con o sin ausencia o deficiencia motriz.</p> <p>Por consiguiente, una investigación de estas características, junto al diseño e implementación de un programa motriz, pretende mejorar, potencializar y nivelar las competencias motrices de los escolares dada por la urgencia e importancia de movimiento para el desarrollo motor y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional. Así mismo, se enfatiza en la necesidad de proponer programas de intervención, con el fin de aumentar los escenarios motrices que a su vez estaría aumentando los niveles de actividad física en estudiantes de tercero de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño. Por consiguiente, se elabora un programa motriz que pretende llenar esos espacios y escenarios que en la actualidad no se disponen, y que son de gran relevancia para favorecer el desarrollo motor, los hábitos de vida saludable y la formación de seres humanos competentes en diversos aspectos. Donde se pretende generar mayor autonomía y potencializar sus competencias motrices, sociales y emocionales.</p>
<b>Marco de referencia:</b>	<p>Este apartado tiene como finalidad dar soporte a este trabajo de investigación. El cual brinda referencias teóricas y conceptuales para la contextualización de nuestra problemática.</p> <p><b>Sedentarismo</b></p> <p>Se entiende como la falta de actividad física y disminución de hábitos de vida saludables, teniendo como consecuencias a mediano y largo plazo al aumentar el riesgo de sufrir ECNT (Cigarroa, Sarqui, &amp; Zapata, 2016) y poner en riesgo su salud. Es deducible que la mayor parte de la población afectada por el sedentarismo son los adultos y adultos mayores, ya que se dispone menor tiempo para la realización de actividad física, consecuencia de su ocupación y extensos horarios laborales, lo que limita el tiempo para la práctica de actividades planificadas. Por otro lado, los adultos mayores, aunque puedan destinar tiempo para la realización de actividad física están limitadas por su falta de energía, ya que su nivel de fatiga o sus condiciones ya adquiridas (patologías) dificultan la práctica de actividad física constante.</p> <p>Por otro lado, se ha evidenciado por medio de artículos científicos que existe una población que está aumentando exponencialmente sus números en los indicadores de inactividad, poniendo en riesgo no solo su salud física, también de calidad de vida. Entendida como “la habilidad de las personas para participar en actividades donde se vea involucrada la integridad bio-psico-social del ser humano” (Ureña, Araya, Salas, &amp; Blanco, 2010), ya que sedentarismos producto de la falta movimiento afecta a su constante desarrollo y crecimiento, siendo la población escolar a la que se hace</p>

referencia. Los niños al estar en un constante desarrollo tanto físico, social, cognitivo y emocional, cualquier factor que intervenga en ese proceso va a repercutir a su formación. Por este motivo, la escuela siendo el lugar en donde ellos pasan casi la mitad del día, se vuelve un espacio potencial en su desarrollo y todo lo que aprende allí va a ser influyente en su personalidad, su desempeño o sus hábitos de vida, por hablar de algunas (Virgen, Muñis, Mota, & otros, 2007). En este sentido, la escuela debe fomentar hábitos de vida saludables y espacios destinados para la práctica de actividad física y la recreación, además concientizando sobre la importancia del movimiento a la familia, comunidad y escuelas (Soteras, 2017).

### **Desarrollo y aprendizaje motriz**

#### **Desarrollo motor**

El desarrollo humano comprende todas las continuas transformaciones que transcurren desde la concepción al nacimiento y desde el nacimiento hasta la muerte. En este periodo aparecen procesos evolutivos, madurativos y jerarquizados tanto en un plano biológico como en un plano social. (Da Fonseca, 1994).

El desarrollo motor se considera un proceso lineal, progresivo y complejo. Está íntimamente relacionado con el desarrollo cognitivo, desarrollo físico, perceptivos y emocional (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2011). El cual, se da durante el periodo de la maduración, crecimiento y aprendizaje. Es fundamental entender, que según Henry Wallon citado (Ovejero, 2013) el desarrollo motor está ligado al ambiente motriz que recibe el niño durante su crecimiento, pero, se debe tener en cuenta que todos los niños sanos<sup>5</sup> desarrollan sus capacidades motrices en rangos de edad similares.

Igualmente, estos gestos motores tienden a llevar una secuencia. Por ejemplo, para caminar, el niño debe aprender sobre su postura y gateo antes de poder levantarse en posición bípeda y lograr los primeros pasos. Durante el crecimiento el niño tiende a mecanizar, combinar y modificar todos sus aprendizajes motrices, hasta llegar a consolidar los movimientos en función de una habilidad deportiva (Villalba, 2020) sí así es deseado.

Por otro lado, existen una serie de factores que están involucrados para la adquisición de estos gestos motrices, como lo pueden ser los factores internos (endógenos) y factores externos (exógenos).

- Factores internos: están relacionados con la información genética heredada por sus antepasados, y la maduración, entendido desde los factores neurales y físicas adquiridos previamente.
- Factores externos: entendidos como la influencia que proviene del exterior, como físicos (alimentación, la higiene, condiciones sanitarias, entre otras); y

<sup>5</sup> Sanos: Que tienen aparentemente un buen estado de salud.

sociales, tienen que ver con el entorno en el que se desarrolla el niño. En el cual, se debe promover la seguridad, el afecto, estímulos.

Mediante el estudio del desarrollo motor, autores como George Coghill, Henry Wallon y Esther Thelen, han logrado concretar diversas teorías que describen el comportamiento de dicho proceso motor en los niños.

George Coghill por su lado, propuso las leyes del desarrollo motor, las cuales podemos mencionar de la siguiente manera: Ley céfalo-caudal, se establece el control del movimiento desde las zonas superiores a las zonas inferiores. Es decir, se adquiere primero el control del cabeza seguido del control de los dedos de los pies. Ley próximo-distal, se adquiere primero el control del movimiento de la zona media del cuerpo y seguido, las zonas más distantes de la línea media del cuerpo. Es decir, se aprende a controlar el movimiento de los cabeza y hombros antes que los movimientos de las manos. Ley flexores-extensores, hace mención del dominio que ocurre en los músculos flexores antes que los extensores.

De esta manera, autores como Henry Wallon desarrolla una teoría que describe lo mencionado por George Coghill. donde determina cuatro factores que explican el desarrollo del niño, como lo es: la emoción, el medio externo, las personas que lo rodean y el movimiento. De esta manera (Olano, 1993) considera que el desarrollo motor está influenciado por una combinación de factores biológicos y sociales, que tienen una interacción constante en el desarrollo del movimiento desde el nacimiento hasta su adolescencia clasificando estos comportamientos en estadios<sup>6</sup>.

Según (Wallon, 1980) se clasifica de la siguiente manera:

- a) Estadio impulsivo puro (0-6 meses) Respuestas motrices como adaptación social progresiva.
- b) Estadio emocional (6-12 meses) Simbiosis afectiva, expresada por medio de la emoción (lenguaje primitivo) y reconocimiento ante el espejo.
- c) Estadio sensorial-motriz (12-24 meses) Aparición del habla y la capacidad de andar erguido. Primera exploración del mundo y manipulación e identificación de objetos simples.
- d) Estadio proyectivo (a partir de los 2 años) Sincretismo (percepción global y confusa de varios fenómenos a la vez); capacidad de evocación de objetos y acontecimientos; primeros usos de la función simbólica del lenguaje.
- e) Estadio del personalismo (2 ½ - 3 años)
- f) Estadio de oposición y negativismo (a partir de los 3 años) Comprende narcicismo, imitación y alternancia entre pasividad y actividad.
- g) Estadio de gracia (entre los 4 y los 6 años) integración plena en el medio familiar.

<sup>6</sup> Estadios: etapas sensibles de aprendizaje

h) Estadio de personalidad polivalente (a partir de los 6 años) integración en el grupo (juegos colectivos).

Por su lado, autores como Esther Thelen<sup>7</sup> quien realizó un extenso estudio sobre la conducta del niño. Desarrollando de esta manera la teoría de Sistemas dinámicos, el cual consiste en que el niño (Ovejero, 2013) “debe ir incorporando de forma progresiva esquemas de acciones cada vez más complejas, de manera que las capacidades ya adquiridas permitirán construir otras más complejas” Por lo cual, se deben encadenar y tener presente tres elementos: El estado de maduración, los objetivos que se pretenden conseguir y el refuerzo del entorno. Con el fin de obtener mejores resultados en la practicas expuestas para el desarrollo motor

En resumen, para Henry Wallon el desarrollo psicológico infantil es el resultado final de una estrecha unión psicobiológico y funcional (Carrasco & Carrasco, 2011). Resaltando el valor que la motricidad y las actitudes poseen en dicho desarrollo. Por lo cual, se consideran el movimiento en los niños como un medio para el conocimiento cognitivo (Piaget, 1968), exponiendo de esta manera la importancia de la motricidad en la evolución de la inteligencia en todas sus dimensiones.

#### ***Desarrollo de las habilidades motrices en la edad escolar.***

Autores bases en el contexto de la educación del movimiento como (Mc clenaghan & Gallahue, 1985) los cuales comparten muchos de los términos referidos anteriormente, también mencionan una serie de elementos que interfieren en el desarrollo motor de los niños como su potencial, la progresión del proceso madurativo, la cantidad y calidad de experiencias motrices.

Así concluyen que, el desarrollo motor se realiza en etapas, descritas de la siguiente manera:

1. Reflejos: (días de vida) a través de los movimientos reflejos los niños, por medio del tacto, obtienen información sensorial del mundo que los rodea. En esta etapa se observa varios de patrones de movimiento, por ejemplo: rotaciones de la cabeza, succiones, contactos de las manos con la boca, movimientos de manos, de extremidades, respiratorio, entre otros.
2. Movimientos rudimentarios: (hasta los 2 años) los movimientos reflejos pasan a ser inhibidos, y Luego de esto, se orientan a acciones voluntarias, pero muy rudimentales, que le permiten al niño interactuar. También, hacen presencia movimientos espontáneos con patrones rítmicos como ponerse de pie para caminar.
3. Movimientos elementales: (2 a 7 años) que a su vez es dividido por tres estadios de progresión (estadio inicial de 2- 3 años; estadio elemental 4 – 5 años; y

<sup>7</sup> Esther Thelen a lo largo de sus 25 años de carrera académica publicó más de 120 artículos de primer nivel y 3 libros, siendo una de las personas que más ha influido en la investigación sobre desarrollo motor en las últimas dos décadas. Falleció en año 2004 a los 63 años de edad.

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

estadio maduro de 6 – 7 años). Se entiende como el periodo de la niñez temprana y es la etapa donde el movimiento se empieza a convertir en algo más voluntario y menos globalizado. A medida que pasa el tiempo se vuelve más controlado y complejo. Es un periodo fundamental para el desarrollo solido de las bases motrices “patrones elementales motores”.

4. Especificas: (8 a 13 años) está dividido en dos estadios de progresión (generalizado de 8– 10 años; y especifico de 11-13 años) en esta etapa se producen mejoras en el rendimiento motor. Se espera la consolidación de las habilidades básicas adquiridas en la fase anterior.

5. Especializado: (14 años) en esta etapa el movimiento motriz es especializado. Se produce una mejora de la competencia motriz y de la eficacia motriz. Y se caracteriza por su aplicabilidad a deportes o actividades físicas específicas.

Adicionalmente, autores como (Sanchez, 1984) en su libro Bases para una didáctica de la educación física y el deporte, propone cuatro etapas del desarrollo motriz en las cuales pretende clasificar las habilidades que se deben fomentar y desarrollar, en las edades correspondientes. A continuación, se presenta un breve resumen (ver tabla 1).

Tabla 1  
***Fases del desarrollo motriz***

Fase	Edad	Etapa de Desarrollo	Habilidades a desarrollar
<b>1ª fase</b>	4-6 años	Habilidades perceptivo-motrices.	<p>se clasifica (Castañer &amp; Camerino, 1996) en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La corporalidad o esquema corporal</li> <li>• La espacialidad</li> <li>• La temporalidad</li> </ul> <p>Que a su vez y en combinación de las anteriores surgen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La lateralidad</li> <li>• El ritmo</li> <li>• La estructuración espacio-temporal</li> <li>• El equilibrio</li> <li>• La coordinación</li> </ul>
<b>2ª fase</b>	7-9 años	Habilidades motrices básicas.	<p><b>Locomotorices.</b> andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.</p> <p><b>No locomotrices.</b> balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.</p>

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

	<p style="text-align: right;"><b>Proyección/percepción.</b> Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.</p>		
	<p><b>3ª fase</b> 10-13 años</p>	<p>Habilidades motrices específicas.</p>	<p>“Esta fase supone la culminación de las dos anteriores. Permite desarrollar todas aquellas habilidades específicas a partir de la transferencia de los aprendizajes realizados anteriormente” (Díaz, 1999)</p>
	<p><b>4ª fase</b> 14-17</p>	<p>Desarrollo de las actividades motrices específicas</p>	<p>“Desarrollo de un número importante de actividades específicas, entre ellas los deportes” (Díaz, 1999)</p>
<p>Nota: Adaptado de Fernando Sánchez Bañuelos (Sánchez, 1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte.</p>			
<p><b>Aprendizaje motor</b></p>			
<p>El movimiento es un elemento determinante para la adquisición del aprendizaje motriz. Además de ser un agente motivador, que junto a la metodología y elementos didácticos el docente es capaz de estimular en el niño la interacción con el medio físico. Siendo de gran relevancia el juego como principal elemento didáctico para impulsar el movimiento en el niño. (Garófano, Guirado, Cuberos, Ruz, &amp; Martínez, 2017).</p>			
<p>Por esta razón, Esther Thelen propone que los estímulos se brinden de forma constante y que representen un reto para los niños, obviando el nivel de desarrollo en el que se encuentren e intentando que sea lo más acorde a sus competencias motrices. Es importante resaltar el elemento lúdico dentro de este aprendizaje motor, ya que el juego es un escenario y herramienta que dispone la educación (física) motriz (Lavega, 2007) y un elemento vital en la vida del niño.</p>			
<p>Por consiguiente, (Zapata, 1989) menciona que “los aprendizajes escolares bien orientados por medio de los juegos motores logran aprendizajes significativos que ayudarán y contribuirán en el desarrollo cognitivo, afectivo y social”. De esta manera, recalca la importancia de la planificación a la hora de brindar esos estímulos. El cual debe tener en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar para la clase.</p>			

### **Competencia motriz**

La competencia motriz (CM) se entiende como la gestión de una respuesta contextual, que, a su vez, está representada por las habilidades motrices las cuales son el resultado de su desarrollo, crecimiento y aprendizaje motriz. La calidad de las habilidades motrices adquiridas está íntimamente involucrada para la resolución eficiente y eficaz de las situaciones cotidianas o deportivas que se pueden llegar a presentar. (Fort, Román, & Font, 2017).

Para (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2011) la competencia motriz es el resultado de un proceso y producto. El proceso es el resultado de factores que afectan la CM, los cuales son factores internos, hace referencia a la genética y biológicos. factores externos, como la experiencia previa, aprendizaje, factores socioculturales. Y factores contextuales, características físicas y mecánicas, exigencia cognitiva. Por finalmente el producto, que es el resultado de cada factor para generar respuesta a la situación motriz.

### **Inteligencia emocional**

En principio se le entiende a la inteligencia “como la capacidad de solucionar problemas, de razonar, de adaptarse al ambiente” (Ardila, 2011) además, pretende abarcar los procesos relacionados con el pensamiento, el sentimiento y la conducta. Por otro lado, la emocionalidad, como el manejo de las emociones que suele asociarse “con una serie de fenómenos psicológicos que incluyen el temperamento, la personalidad, el estado de ánimo y la motivación” (Chóliz, 2005) Desde un punto más cotidiano las emociones son alteraciones instantáneas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo que se dan producto de recuerdos, circunstancias o ideas (Sandra & Zea, 2012).

La inteligencia emocional (IE) es la mezcla de las anteriores; Aparece en 1990 con Salovey & Mayer. Luego este concepto fue masificado y muy trabajado por Goleman en 1995 y en el 2000 con BarOn. Según (Salovey & Mayer, 1990) define la inteligencia emocional como “El subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esa información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”.

Por otro lado, (Goleman, 1995) define la inteligencia “como la capacidad de resolver problemas y de crear conductas [...], por lo tanto, la inteligencia emocional será la capacidad de resolver problemas de carácter emocional, que involucra el control de los impulsos que sentimos ante determinada situación”.

De esta misma manera (BarOn, 1997) menciona la “inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio” lo que propone que la inteligencia emocional es una habilidad

socioemocional que permite que la persona sea capaz de identificar su estado de ánimo y el de las demás personas. De tal forma que el individuo logre diferenciar cada emoción (felicidad, tristeza, entre otras) y así, le facilite tomar las mejores decisiones a las demandas, desafíos y presiones de la vida diaria.

Además de esto, (Salovey & Mayer, 1990) propone cuatro grandes componentes de la inteligencia emocional:

- **Percepción y expresión emocional:** consiste en reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos, ser capaces de darle una etiqueta verbal (nominación) y una expresión emocional adecuada.
- **Facilitación emocional:** es la capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- **Comprensión emocional:** es la tarea de integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **Regulación emocional:** nos permite dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se pretende profundizar en el modelo presentado por (BarOn, 1997) el cual divide la IE en 5 (cinco) escalas, que se describen de la siguiente manera:

- **Interpersonales:** empatía, responsabilidad social y relaciones interpersonales.
- **Intrapersonal:** autoconciencia emocional, asertividad, amor propio, autoactualización, independencia y la capacidad de potenciar las capacidades de alguien.
- **Manejo del estrés:** Tolerancia al estrés y control de impulsos.
- **Adaptabilidad:** capacidad para valorar la realidad, flexibilidad, la solución de problemas.
- **Estado de ánimo general:** optimismo y felicidad.

Por lo cual, es importante destacar que la inteligencia emocional es un elemento importante para trabajar en las aulas, puesto que, “la IE podría actuar como un moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico” (Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004). De esta forma se considera la educación física como una herramienta para fortalecer y estimular la IE.

#### **Educación física emocional**

Surge de la posibilidad de trabajar la IE mediante el estímulo brindado por un programa motriz dentro de la asignatura de educación física. Puesto que, una de las características de estas actividades es generar diversos estímulos, que promueva interacciones con el medio físico y social (Galvis & Rubio, 2010). Por consiguiente, es la herramienta que genera y promueve los estímulos y espacios para el desarrollo motor y trabaja a su vez la inteligencia emocional.

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

	<p>La educación física es el medio por el cual una persona puede generar la capacidad de superar retos y expectativas con respecto a sus limitaciones no solo físicas, sino también mentales. Los estímulos que se generan a partir de la capacidad de realizar diversas actividades a nivel motor son un factor de crecimiento en la autoestima de las personas, es ahí donde la educación física ha encontrado el lugar que le corresponde en la formación integral. (Argüelles, González, &amp; Ortiz, 2017, pág. 11).</p> <p>Además, el área de la educación puede ser la más indicada para que las personas puedan desarrollar su IE puesto que le brinda herramientas y espacios adecuados para desarrollarla, fortalecerla y ponerla a prueba, así a la hora de enfrentarse a la sociedad sea más fácil comunicar, expresar y controlar las emociones, por lo cual la educación debe tener una finalidad encaminada al bienestar emocional y física, lo cual permita que los estudiantes sean capaces de desenvolverse en la sociedad (Argüelles, González, &amp; Ortiz, 2017, pág. 13).</p>
<b>Marco metodológico:</b>	<p>El siguiente apartado menciona el proceso metodológico que se emplea para la elaboración y diseño del presente documento.</p> <p>Bajo el desarrollo del presente documento de investigación, se establece un alcance descriptivo con un diseño de investigación no experimental. Además, se determina un enfoque cuantitativo, tanto para la valoración y recolección de datos, los instrumentos de medición y para el análisis de los resultados. Como lo menciona (Sampieri, Collado, Baptista, &amp; Baptista, 2003) “El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población”.</p> <p>Adicional a esto, y ante la gran posibilidad de que la propuesta de intervención, producto del trabajo de investigación, sea realizada por un tercero, sugerimos y proponemos que establezca un alcance correlacional para su metodología de investigación. Esto con el fin de determinar el efecto de la intervención sobre la Inteligencia emocional en los escolares. Según (Sampieri, Collado, Baptista, &amp; Baptista, 2003) “su finalidad es conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico”.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Población y muestra:</b></li></ul> <p><b>Muestra</b></p> <p>Teniendo en cuenta que la población escolar a nivel distrital fue de 737.561 estudiantes para el año 2018 según datos reportados por la (Secretaría de Educación, 2018) distribuidos de la siguiente manera por localidad (ver tabla 2). Se realiza la elección para conocer la localidad, dando como resultado la localidad de Engativá.</p>

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 2  
*Estudiantes matriculados para el año 2018*

Localidad	Matriculados 2018	Localidad	Matriculados 2018
Usaquén	23.296	Suba	68.796
Chapinero	2.975	Barrios Unidos	12.430
Santa Fe	7.028	Teusaquillo	3.523
San Cristóbal	47.205	Los Mártires	10.003
Usme	73.36	Antonio Nariño	10.109
Tunjuelito	35.017	Puente Aranda	23.738
Bosa	94.965	La Candelaria	2.752
Kennedy	106.865	Rafael Uribe Uribe	55.183
Fontibón	23.814	Ciudad Bolívar	87.108
<b>Engativá</b>	<b>58.970</b>	Sumapaz	753
<b>Total</b>			<b>737.561</b>

Nota: Fuentes. adaptado de (Secretaría de Educación, 2018)

En la localidad de Engativá se reportaron 58.970 estudiantes matriculados en colegios oficiales distritales para el 2018. Con la intención que exista una homogeneidad de la muestra, se optó por realizar la elección del nivel educativo a trabajar (primaria o secundaria). Siendo ganador el nivel educativo primaria, el cual cuenta con 24.327 estudiantes matriculados en instituciones distritales en la localidad de Engativá para el año 2018.

En consideración y cumpliendo con los requerimientos del centro de investigación de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre y el programa de práctica pedagógica se hace elección de una institución educativa (ilustración 1) en donde se espera que se realice la práctica docente y el respectivo trabajo investigativo.

Ilustración 1  
*Colegios de la localidad de Engativá*

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Nombre del Colegio
COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED)
COLEGIO JORGE GAITAN CORTES (IED)
COLEGIO REPUBLICA DE CHINA (IED)
COLEGIO INSTITUTO TECNICO DISTRITAL REPUBLICA DE GUATEMALA (IED)
COLEGIO ROBERT F. KENNEDY (IED)
COLEGIO TABORA (IED)
COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED)
COLEGIO MANUELA AYALA DE GAITAN (IED)
COLEGIO GARCÉS NAVAS (IED)
COLEGIO NÉSTOR FORERO ALCALA (IED)
COLEGIO MARCO TULIO FERNANDEZ (IED)
COLEGIO SIMON BOLIVAR (IED)
COLEGIO MORISCO (IED)
COLEGIO FLORIDABLANCA (IED)
COLEGIO MIGUEL ANTONIO CARO (IED)
COLEGIO GENERAL SANTANDER (IED)
COLEGIO NIDIA QUINTERO DE TURBAY (IED)
COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED)
COLEGIO INSTITUTO TECNICO JUAN DEL CORRAL (IED)
COLEGIO ANTONIO VILLAMOROS (IED)
COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED)
COLEGIO REPUBLICA DE COLOMBIA (IED)
COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN (IED)
COLEGIO GUILLERMO LEÓN VALENCIA (IED)
COLEGIO REPUBLICA DE BOLIVIA (IED)
COLEGIO CHARRY (IED)
COLEGIO JOSÉ ASUNCIÓN SILVA (IED)
COLEGIO LA PALESTINA (IED)
COLEGIO SAN JOSÉ NORTE (IED)
COLEGIO VILLA AMALIA (IED)
COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS (IED)
COLEGIO TOMÁS CIPRIANO DE MOSQUERA (IED)
COLEGIO RODOLFO LLINAS (IED)

Notas: Fuente: adaptado de Engativá, localidad 10. Caracterización del Sector Educativo

El Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) es una institución femenina que cuenta con 914 estudiantes inscritos para el periodo académico 2020 (Secretaría de Educación del distrito, 2020). Específicamente 410 estudiantes en los cursos de primaria.

Por consiguiente, se opta por hacer la elección al grupo -curso. Participaban los grados y cursos de toda la primaria de la institución. Dando como resultado final el curso 3B (34 niñas).

### Técnica de muestreo

De esta manera y para la selección de la muestra, se tuvo en cuenta un muestreo por no probabilístico por conveniencia de acuerdo con los 737.561 escolares matriculados en el distrito se hace elección de la localidad de Engativá. Para ser más homogénea la muestra se hace elección del nivel educativo (primaria o secundaria). Optando por el nivel primaria.

Posterior a esto y teniendo en cuenta las instituciones educativas reportadas en la secretaria de educación en la localidad de Engativá, se hace elección del Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) y del nivel educativo (primaria). Para finalizar, haciendo elección del curso 3B (34 niñas).

Para futuras investigaciones se sugiere realizar una técnica de muestreo probabilístico, conglomerados, racimos o clúster. Esto, con el fin de poder generalizar los resultados obtenidos de la muestra en la población escolar de primaria. Para esto, se sugiere contar con el total de estudiantes inscritos, pertenecientes a primaria, en instituciones distritales y, aplicando el cálculo para poblaciones finitas poder determinar la muestra necesaria a intervenir.

A continuación, se presenta la fórmula para el cálculo de población finita, aplicando un nivel de confiabilidad de 95%, precisión de 5% y margen de 0.05%.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

- N = tamaño de la población.
- $Z_{\alpha} = 1.96$  (si la confiabilidad es del 95%).
- p = porcentaje de éxito (en este caso 5% = 0.05).
- q = porcentaje de fracaso  $1 - p$  (en este caso  $1 - 0.05 = 0.95$ ).
- d = error (en este caso 5%).

#### **Procedimientos para la valoración de la muestra**

Este apartado se pretende como una propuesta para la realización de los criterios de inclusión y exclusión.

##### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Estudiantes matriculados a la IED Magdalena Ortega de Nariño para el año 2020 -2021
- Edad entre 7-10 años.
- Que haga entrega de los formatos diligenciados de asentimiento y consentimiento informado.
- Que realicen los test tanto diagnóstico como los de respuesta a la intervención.

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes que no pertenezcan al curso 3B.
- Estudiantes con alguna condición fisiológica o mecánica que no le permita realizar algún tipo de actividad motriz producto de alguna discapacidad, patología o síndrome.
- Estudiantes con alguna condición cognitiva que no le permita realizar de manera satisfactoria los test.
- Estudiantes que no diligencien de forma clara los formularios o test.

- Variables o categorías de investigación.

Tabla 3

#### Operacionalización de variables

Variable y/o categoría	Instrumento de medición	Definición de la variable	Unidad de medida	Interpretación
Sociodemográfica	Edad	Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento, hasta el momento que se hace el cálculo o es su fallecimiento.	Años.	
Inteligencia emocional	Test de BarOn EQ-I: Yv (versión para niños y jóvenes)	Test que consta de 60 preguntas que evalúan las 7 escalas de la inteligencia emocional (Bar-On & Parker, 2001)	Las escalas evaluadas son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala interpersonal</li> <li>• Escala intrapersonal</li> <li>• Escala del manejo de estrés.</li> </ul>	La suma por variable del test. <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt;130 marcadamente alto</li> <li>• 120 a 129 muy alto</li> <li>• 110 a 119 alto</li> <li>• 90 a 109 promedio</li> </ul>

**INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO  
SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN**

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de adaptabilidad ad.</li> <li>• EQ total</li> <li>• Escala de impresión positiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 a 89 baja</li> <li>• 70 a 79 muy bajo</li> <li>• &lt;70 marcadamente bajo</li> </ul>
	<b>Habilidades motrices</b>	Batería Mobak-Kg	Evalúa el estado y el desarrollo de las competencias motrices básicas de la niñez temprana. Estas son evaluadas con ocho tareas.	<p>Para lanzar y atrapar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 a 2 aciertos: 0 puntos</li> <li>• 3 a 4 aciertos: 1 punto</li> <li>• 5 a 6 aciertos: 2 puntos</li> </ul> <p>Para equilibrarse, rodar, saltar, correr, botar el balón con una mano y conducir un balón con un pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 aciertos: nunca logrado (0 puntos)</li> <li>• 1 acierto: una vez logrado (1 punto)</li> <li>• 2 aciertos: dos veces logrado</li> </ul>	<p>Para obtener el cálculo final se dividirán las 8 tareas en 2. “control de objetos” y “control del cuerpo”, una vez obtenido los aciertos de cada tarea se sumarán según su categoría donde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 a 2: Bajo</li> <li>• 3 a 5: Medio</li> <li>• 6 a 8: alto</li> </ul>
	<b>Niveles de actividad física</b>	INTA	Tiene el propósito de evaluar la actividad física	Contiene 5 categorías divididas en:	Cada variable tiene un puntaje de 0 a 2, para terminar con un

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

			habitual de un niño o adolescente durante la semana (lunes a viernes)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Horas diarias acostadas.</li> <li>2. Horas diarias de actividad sentada.</li> <li>3. Numero de cuadras caminadas diariamente</li> <li>4. Horas diarias de juegos recreativos al aire libre.</li> </ol> <p>Horas semanales de ejercicio o deportes programados</p>	puntaje de 0 a 10.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Control de variables:</b> En cuanto a las variables de control que se han detectado en esta investigación que se pueden dar al momento de realizar la investigación, sobresalen:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>El clima:</b> es un factor que no puede ser controlado en su totalidad. Para evitar que el clima afecte el desarrollo de la actividad se piensa como alternativa la adecuación del salón de clase o espacios cubiertos.</li> <li>2. <b>El espacio:</b> la realización de los test y actividades propuestas se deben dar en superficies que no representen riesgo alguno para los estudiantes. Para esto, se debe tener previsto el lugar en donde se pretende realizar la actividad.</li> <li>3. <b>Material para la realización de actividades:</b> se debe tener presente el número de estudiantes y material que requiere cada actividad. De no tenerlo, se debe acoplar el material existente, esto, para poder realizar la actividad propuesta de forma efectiva.</li> <li>4. <b>Inasistencia de estudiantes:</b> se pretende que los estudiantes asistan de forma regular. Si esto no ocurre, se establece una estrategia mediada por las TIC's que garantice al investigador que el proceso de todos sea lineal y grupal. Los</li> </ol> </li> </ul>					

test virtuales también son una alternativa, pero, se debe tener presente que algunos pueden tener variabilidad en los resultados.

5. **Compromiso y motivación de los estudiantes:** se buscan herramientas que permitan incentivar la participación de todos los estudiantes a las actividades propuestas.
6. **Medidas covid-19:** a causa de la emergencia sanitaria producto del covid-19, actualmente las instituciones educativas brindan sus clases de forma virtual. Autoridades competentes y diferentes ministerios están creando protocolos para que las instituciones pueden volver a la presencialidad, con modalidad de alternancia, como: Clases en metodología mixta (presencial, asistida por las TIC's), asistencia gradual o asistencia por grupos. Además, existe la posibilidad de no retorno por un tiempo indefinido a los colegios. Por lo cual, el investigador debe establecer metodologías para la realización de las actividades medidas por las TIC's o dado el caso, de manera presencial y mixta. De esta forma garantizando que el proceso e intervención no se vea afectado.

- **Técnicas e instrumentos:** En este apartado se presentan los instrumentos para la evaluación de las variables, descritas en la operacionalización de las variables. Las cuales fueron seleccionadas por su nivel de confiabilidad y valides, respondiendo a las características de la población objeto de estudio.

**1. Test BarOn EQ-i:YV:**

Questionario que cumple con el objetivo de evaluar la IE de niños y jóvenes. Contribuye así a la medición de la inteligencia emocional en este rango de edades (7 – 18 años).

El cuestionario consta de 60 ítems que evalúa en 4 subescalas de la IE (Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del estrés y Adaptabilidad) a partir de estas se obtiene una puntuación total de Coeficiente emocional (CE). Además, el cuestionario incluye una escala de Estado de ánimo general que funciona para conocer la situación emocional que tiene el evaluado durante la realización del test. Otra escala que evalúa el test es Impresión positiva, identifica a las personas que pretenden dar una visión positiva exagerada de sí mismas. Por último, un índice de Inconsistencia diseñado para detectar un estilo de respuestas aleatorias. De esta manera “las respuestas a los 60 ítems se transforman en 8 puntuaciones que ayudan a conocer diferentes aspectos de la inteligencia emocional de la persona”. (Bar-on & Parker, 2018).

El Test BarOn EQ-i:YV consiste en un formato de auto reporte tipo Likert (ver ilustración 2) donde se otorga 4 posibles respuestas (de 1 “uno” a 4 “cuatro”) siendo 1= no es verdad en mi caso (nunca, rara vez); 2= un poco cierto en mi caso (algunas veces); 3= es verdad en mi caso (frecuentemente); 4= muy cierto en mi caso (muy frecuentemente). De esta manera se selecciona el valor según el tipo de respuesta posible que mejor lo describa a usted.

# INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Ilustración 2  
*Test BarOn EQ-i:YV. vista frontal.*

Una vez diligenciado el formato por parte de los estudiantes, se traspasa las respuestas a un formato digital en Excel. Éste arroja un número determinado por escala de IE (ver ilustración 3, rojo). Debe ser analizado dependiendo el perfil del encuestado (sexo y edad). Se cuenta con tablas tanto para hombre como para mujeres. Se ubica la edad en la que se encuentra el encuestado con una M seguido de un número (ver ilustración 4). Por otro lado, a cada escala se le asigna una letra (ver ilustración 4) en la que corresponde a una columna en donde se ubica el número determinado (anteriormente demostrado).

Ilustración 3  
*Ejemplo de los puntaje por escala del Test BarOn EQ-i:YV*

COEFICIENTE EMOCIONAL TOTAL:	42,1667	70
ESCALA INTRAPERSONAL	10	80
ESCALA INTERPERSONAL	33	81
ESCALA MANEJO DEL ESTRÉS	23	76
ESCALA ADAPTABILIDAD	21	75
ESCALA IMPRESIÓN POSITIVA	48	101
ESCALA ESTADO DE ÁNIMO	13	

Nota. Fuente: propia. Excel de Pruebas piloto.

# INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Ilustración 4

*Perfil para hombre del Test BarOn EQ-i:YV*

### BarOn EQ-i: YV Perfil para Hombres

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: **M** **F**  
(Señale una)

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Fecha de Hoy: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Mes Día Año Mes Día Año

M1= Hombres de 7 a 9 años de edad.  
M2= Hombres de 10 a 12 años de edad.  
M3= Hombres de 13 a 15 años de edad.  
M4= Hombres de 16 a 18 años de edad.

A. Escala Intrapersonal  
B. Escala Interpersonal  
C. Escala del Manejo de Estrés

D. Escala de Adaptabilidad  
E. EQ Total  
F. Escala de Impresión Positiva

Nota. Test BarOn EQ-i:YV perfil para hombres

Conociendo la letra de la escala que se quiere evaluar y el rango de edad (M) se busca el número determinado para así lograr obtener el dato estándar, ubicado en el costado izquierdo, (ver ilustración 5).

Ilustración 5

*Directrices para obtener los números determinados. Test BarOn EQ-i:YV*

ES	A				B				C				D				E				F				G						
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3
100	22	23	23	24	48	48	48	48	40	40	40	40	75	75	75	75	94	94	94	94	21	21	21	21	130	130	130	130			
120	21	21	21	21	47	47	47	47	39	39	39	39	72	72	72	72	91	91	91	91	20	20	20	20	129	129	129	129			
140	20	20	20	20	46	46	46	46	38	38	38	38	69	69	69	69	88	88	88	88	19	19	19	19	128	128	128	128			
160	19	19	19	19	45	45	45	45	37	37	37	37	66	66	66	66	85	85	85	85	18	18	18	18	127	127	127	127			
180	18	18	18	18	44	44	44	44	36	36	36	36	63	63	63	63	82	82	82	82	17	17	17	17	126	126	126	126			
200	17	17	17	17	43	43	43	43	35	35	35	35	60	60	60	60	79	79	79	79	16	16	16	16	125	125	125	125			
220	16	16	16	16	42	42	42	42	34	34	34	34	57	57	57	57	76	76	76	76	15	15	15	15	124	124	124	124			
240	15	15	15	15	41	41	41	41	33	33	33	33	54	54	54	54	73	73	73	73	14	14	14	14	123	123	123	123			
260	14	14	14	14	40	40	40	40	32	32	32	32	51	51	51	51	70	70	70	70	13	13	13	13	122	122	122	122			
280	13	13	13	13	39	39	39	39	31	31	31	31	48	48	48	48	67	67	67	67	12	12	12	12	121	121	121	121			
300	12	12	12	12	38	38	38	38	30	30	30	30	45	45	45	45	64	64	64	64	11	11	11	11	120	120	120	120			
320	11	11	11	11	37	37	37	37	29	29	29	29	42	42	42	42	61	61	61	61	10	10	10	10	119	119	119	119			
340	10	10	10	10	36	36	36	36	28	28	28	28	39	39	39	39	58	58	58	58	9	9	9	9	118	118	118	118			
360	9	9	9	9	35	35	35	35	27	27	27	27	36	36	36	36	55	55	55	55	8	8	8	8	117	117	117	117			
380	8	8	8	8	34	34	34	34	26	26	26	26	33	33	33	33	52	52	52	52	7	7	7	7	116	116	116	116			
400	7	7	7	7	33	33	33	33	25	25	25	25	30	30	30	30	49	49	49	49	6	6	6	6	115	115	115	115			
420	6	6	6	6	32	32	32	32	24	24	24	24	27	27	27	27	46	46	46	46	5	5	5	5	114	114	114	114			
440	5	5	5	5	31	31	31	31	23	23	23	23	24	24	24	24	43	43	43	43	4	4	4	4	113	113	113	113			
460	4	4	4	4	30	30	30	30	22	22	22	22	21	21	21	21	40	40	40	40	3	3	3	3	112	112	112	112			
480	3	3	3	3	29	29	29	29	21	21	21	21	20	20	20	20	37	37	37	37	2	2	2	2	111	111	111	111			
500	2	2	2	2	28	28	28	28	20	20	20	20	19	19	19	19	34	34	34	34	1	1	1	1	110	110	110	110			
520	1	1	1	1	27	27	27	27	19	19	19	19	18	18	18	18	31	31	31	31	0	0	0	0	109	109	109	109			
540	0	0	0	0	26	26	26	26	18	18	18	18	17	17	17	17	28	28	28	28	-1	-1	-1	-1	108	108	108	108			
560	-1	-1	-1	-1	25	25	25	25	17	17	17	17	16	16	16	16	25	25	25	25	-2	-2	-2	-2	107	107	107	107			
580	-2	-2	-2	-2	24	24	24	24	16	16	16	16	15	15	15	15	22	22	22	22	-3	-3	-3	-3	106	106	106	106			
600	-3	-3	-3	-3	23	23	23	23	15	15	15	15	14	14	14	14	19	19	19	19	-4	-4	-4	-4	105	105	105	105			
620	-4	-4	-4	-4	22	22	22	22	14	14	14	14	13	13	13	13	16	16	16	16	-5	-5	-5	-5	104	104	104	104			
640	-5	-5	-5	-5	21	21	21	21	13	13	13	13	12	12	12	12	13	13	13	13	-6	-6	-6	-6	103	103	103	103			
660	-6	-6	-6	-6	20	20	20	20	12	12	12	12	11	11	11	11	10	10	10	10	-7	-7	-7	-7	102	102	102	102			
680	-7	-7	-7	-7	19	19	19	19	11	11	11	11	10	10	10	10	7	7	7	7	-8	-8	-8	-8	101	101	101	101			
700	-8	-8	-8	-8	18	18	18	18	10	10	10	10	9	9	9	9	4	4	4	4	-9	-9	-9	-9	100	100	100	100			
720	-9	-9	-9	-9	17	17	17	17	9	9	9	9	8	8	8	8	1	1	1	1	-10	-10	-10	-10	99	99	99	99			
740	-10	-10	-10	-10	16	16	16	16	8	8	8	8	7	7	7	7	-2	-2	-2	-2	-11	-11	-11	-11	98	98	98	98			
760	-11	-11	-11	-11	15	15	15	15	7	7	7	7	6	6	6	6	-3	-3	-3	-3	-12	-12	-12	-12	97	97	97	97			
780	-12	-12	-12	-12	14	14	14	14	6	6	6	6	5	5	5	5	-4	-4	-4	-4	-13	-13	-13	-13	96	96	96	96			
800	-13	-13	-13	-13	13	13	13	13	5	5	5	5	4	4	4	4	-5	-5	-5	-5	-14	-14	-14	-14	95	95	95	95			
820	-14	-14	-14	-14	12	12	12	12	4	4	4	4	3	3	3	3	-6	-6	-6	-6	-15	-15	-15	-15	94	94	94	94			
840	-15	-15	-15	-15	11	11	11	11	3	3	3	3	2	2	2	2	-7	-7	-7	-7	-16	-16	-16	-16	93	93	93	93			
860	-16	-16	-16	-16	10	10	10	10	2	2	2	2	1	1	1	1	-8	-8	-8	-8	-17	-17	-17	-17	92	92	92	92			
880	-17	-17	-17	-17	9	9	9	9	1	1	1	1	0	0	0	0	-9	-9	-9	-9	-18	-18	-18	-18	91	91	91	91			
900	-18	-18	-18	-18	8	8	8	8	0	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-10	-10	-10	-10	-19	-19	-19	-19	90	90	90	90			
920	-19	-19	-19	-19	7	7	7	7	-1	-1	-1	-1	-2	-2	-2	-2	-11	-11	-11	-11	-20	-20	-20	-20	89	89	89	89			
940	-20	-20	-20	-20	6	6	6	6	-2	-2	-2	-2	-3	-3	-3	-3	-12	-12	-12	-12	-21	-21	-21	-21	88	88	88	88			
960	-21	-21	-21	-21	5	5	5	5	-3	-3	-3	-3	-4	-4	-4	-4	-13	-13	-13	-13	-22	-22	-22	-22	87	87	87	87			
980	-22	-22	-22	-22	4	4	4	4	-4	-4	-4	-4	-5	-5	-5	-5	-14	-14	-14	-14	-23	-23	-23	-23	86	86	86	86			
1000	-23	-23	-23	-23	3	3	3	3	-5	-5	-5	-5	-6	-6	-6	-6	-15	-15	-15	-15	-24	-24	-24	-24	85	85	85	85			
1020	-24	-24	-24	-24	2	2	2	2	-6	-6	-6	-6	-7	-7	-7	-7	-16	-16	-16	-16	-25	-25	-25	-25	84	84	84	84			
1040	-25	-25	-25	-25	1	1	1	1	-7	-7	-7	-7	-8	-8	-8	-8	-17	-17	-17	-17	-26	-26	-26	-26	83	83	83	83			
1060	-26	-26	-26	-26	0	0	0	0	-8	-8	-8	-8	-9	-9	-9	-9	-18	-18	-18	-18	-27	-27	-27	-27	82	82	82	82			
1080	-27	-27	-27	-27	-1	-1	-1	-1	-9	-9	-9	-9	-10	-10	-10	-10	-19	-19	-19	-19	-28	-28	-28	-28	81	81	81	81			
1100	-28	-28	-28	-28	-2	-2	-2	-2	-10	-10	-10	-10	-11	-11	-11	-11	-20	-20	-20	-20	-29	-29	-29	-29	80	80	80	80			
1120	-29	-29	-29	-29	-3	-3	-3	-3	-11	-11	-11	-11	-12	-12	-12	-12	-21	-21	-21	-21	-30	-30	-30	-30	79	79	79	79			
1140	-30	-30	-30	-30	-4	-4	-4	-4	-12	-12	-12	-12	-13	-13	-13	-13	-22	-22	-22	-22	-31	-31	-31	-31	78	78	78	78			
1160	-31	-31	-31	-31	-5	-5	-5	-5	-13	-13	-13	-13	-14	-14	-14	-14	-23	-23	-23	-23	-32	-32	-32	-32	77	77	77	77			
1180	-32	-32	-32	-32	-6	-6	-6	-6	-14	-14	-14	-14	-15	-15	-15	-15	-24	-24	-24	-24	-33	-33	-33	-33	76	76	76	76			
1200	-33	-3																													

# INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 4

*Perfil para interpretación de los números determinados. Test BarOn EQ-i:YV*

$\geq 130$	Marcadamente alto
120 - 129	Muy alto
110 - 119	Alto
90 - 109	Promedio
80 - 89	Baja
70 - 79	Muy bajo
$< 70$	Marcadamente bajo

Nota. Recuperado de (Bar-on & Parker, 2018)

Ilustración 6

*Perfil por escala. Test BarOn EQ-i:YV*

COEFICIENTE EMOCIONAL TOTAL:	<b>42,1667</b>			70 muy bajo
ESCALA INTRAPERSONAL	10			80 baja
ESCALA INTERPERSONAL	33			81 baja
ESCALA MANEJO DEL ESTRÉS	23			76 muy bajo
ESCALA ADAPTABILIDAD	21			75 muy bajo
ESCALA IMPRESIÓN POSITIVA	48			101 promedio
ESCALA ESTADO DE ÁNIMO	13			

Nota. Fuente Propia. Excel

## 2. Test INTA:

Tiene el objetivo de evaluar la actividad física habitual de un niño o adolescente durante la semana (de lunes a viernes). No se consideran las actividades realizadas el fin de semana ya que no se realizan de manera regular, excepto si realiza actividades deportivas.

El cuestionario cuenta con 5 categorías las cuales son: 1. Horas diarias acostado, 2. Horas diarias de actividades sentadas. 3. Número de cuadras caminadas diariamente. 4. Horas diarias de juegos recreativos al aire libre y 5. Horas semanales de ejercicios o deportes programados.

El encuestado debe responder con el número de horas según la pregunta. Luego a cada categoría se les asigna un puntaje que va de 0 a 2 y este puntaje depende de los rangos de la respuesta y de cada categoría, contemplada por horas, en el formato (ver ilustración 7).

Para conocer el nivel de actividad que se encuentra el estudiante, se suman los valores por categoría (entre 0 a 10) y se determina dicho valor en el rango (ver tabla 5) finalmente conocer se respecto nivel de actividad física.

# INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Ilustración 7  
**Test Inta y puntuación**

I Acostado (h/día) <sup>1</sup>		Puntos		
a) Durmiendo de noche	_____		<8 h	= 2
b) Siesta en el día	+ _____ = _____	<input type="checkbox"/>	8-12 h	= 1
			>12 h	= 0
II Sentado (hrs/día) <sup>1</sup>				
a) En clase	_____			
b) Tareas escolares, leer, dibujar	+ _____		<6 h	= 2
c) En comidas	+ _____		6-10 h	= 1
d) En auto o transporte	+ _____	<input type="checkbox"/>	>10 h	= 0
e) TV+PC+ Video juegos	+ _____ = _____			
III Caminando (cuadras/día) <sup>1</sup>				
Hacia o desde el colegio o a cualquier lugar rutinario		_____ <input type="checkbox"/>	>15 cdas	= 2
			5-15 cdas	= 1
			<5 cdas	= 0
IV Juegos al aire libre (min/día) <sup>1</sup>				
Bicicleta, pelota, correr etc.		_____ <input type="checkbox"/>	>60 min	= 2
			30-60 min	= 1
			<30 min	= 0
V Ejercicio o deporte programado (h/sem)				
a) Educación física	_____ <input type="checkbox"/>		>4 h	= 2
b) Deportes programados	_____ <input type="checkbox"/>		2-4 h	= 1
			<2 h	= 0
Puntaje total de AF		<input type="checkbox"/>		

Nota. Recuperado de (Godard, y otros, 2008)

Tabla 5  
**Baremos del test Inta**

<b>0 – 3</b>	Baja actividad física
<b>3,1 – 6,9</b>	Regular
<b>7 – 10</b>	Buena actividad física

Nota. Recuperado del test Inta

### 3. Batería Mobak-kg 3-4: (acrónimo de Motoriche Basiskompetenzen en alemán)

Permite una evaluación de las competencias motrices básicas de niños y niñas de 4 a 6 años de edad. Las tareas están relacionadas con las actividades que se realizan en clases, por lo que su aplicación es fácil y rápida. La puntuación de las tareas de la batería MOBAC es fácil, a través de una valoración dicotómica (logrado – no logrado) y con claros criterios estandarizados para establecer la puntuación. La interpretación de los resultados se puede realizar fácilmente con base a las tareas individuales y a través de la suma de los puntajes (Herrman & Seelig, 2019)

La batería evalúa 8 “tareas motrices” las cuales son divididas en 2 grupos. La primera es control de objetos, conformada por lanzar, atrapar, botar con las manos y

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

conducir con los pies. La segunda es control del cuerpo, conformado por equilibrio, rodar, saltar y correr.

Para la aplicación del test se necesita mínimo 35 min. Cada tarea tendrá una cantidad de intentos y será asignado un valor de 0 a 2 y logrado o no logrado (ver tabla 6).

Tabla 6

*Intentos por tarea motriz. Batería Mobak-Kg 3-4.*

Grupo de HM	Habilidad motriz	N° Intentos
<b>Control de objetos</b>	Lanzar	6 intentos
	Atrapar	6 intentos
	Botar con la mano	2 intentos
	Conducir un balón	2 intentos
<b>Control del cuerpo</b>	Equilibrio	2 intentos
	Rodar	2 intentos
	Saltar	2 intentos
	Correr	2 intentos

La puntuación del test se tendrá en cuenta la cantidad de aciertos logrados según los intentos establecidos de cada tarea, siendo así que para las tareas de lanzar y atrapar donde son 6 intentos se establecerá la puntuación de acuerdo a: de 0 a 2 aciertos, 0 punto; de 3 a 4 aciertos, 1 punto; y de 5 a 6 aciertos, 2 puntos. Para el restante de las tareas donde son solo 2 intentos se establecerá la siguiente puntuación: nunca logrado = 0 punto; una vez logrado = 1 punto; dos veces logrado = 2 puntos. Una vez obtenida esta puntuación se hará la suma de ellas según el grupo que corresponda, donde el valor más alto de esta suma será 8 y el más bajo 0:

- Control de objetos: (lanzar + atrapar + botar con la mano + conducir un balón con el pie).
- Control del cuerpo: (equilibrio + rodar + saltar + correr).

Posterior a la suma de cada grupo de patrones motrices, se establece el rango en el que se encuentra el estudiante y finalmente, su estado motriz (ver tabla 7).

Tabla 7

*Baremos de la batería Mobak-Kg 3-4*

Puntos	Estado motriz
<b>0 a 2</b>	Bajo
<b>3 a 5</b>	Medio
<b>6 a 8</b>	Alto

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

### Marco legal

A continuación, se prestan todas las disposiciones legales, las cuales se tienen en cuenta para el desarrollo del presente documento.

En primera instancia se encontró la Ley 115, específicamente el artículo 20 titulado “Objetivos generales de la educación básica”. En el apartado “a” encontramos que la educación debe proporcionar un conocimiento en todas sus dimensiones, con el fin de preparar al estudiante para los procesos superiores del nivel educativo y social.

En segunda instancia se presenta la Ley 181 de 1995, la cual fomenta el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. Con esta ley no solo se fomentan los aspectos mencionados anteriormente, sino también se crea el sistema nacional del deporte. Por consiguiente, cabe resaltar el artículo 1, el cual habla de la promoción, fomento y ejecución, entre otros aspectos para la práctica de las actividades por la que fue creada la ley. El artículo 4 señala la importancia del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, en la educación y la formación integral de la persona.

Por otra parte, en el Artículo 52 de la constitución política de Colombia. Señala al deporte en todas sus dimensiones, como un medio de prevención y el desarrollo de una mejora en la salud. También compromete al estado en actividades de inspección, vigilancia y control a entidades deportivas y recreativas en cumplimiento a lo anterior mencionado y a la estructura democrática que enmarca dichas entidades.

Sin embargo, existen otros referentes legales que se deben tener en cuenta al momento de poner en práctica esta investigación, los cuales son:

La Resolución 008430 de 1993 Ministerio de salud indica las normas científicas, técnicas y administrativas para la intervención en salud; en el título 2 abarca el tema de la investigación en seres humanos. En su capítulo 1, los aspectos éticos de la investigación en seres humanos. El cual nos presentará aspectos puntuales a tener en cuenta a la hora de realizar la investigación. según como lo señala el artículo 11, donde según la clasificación de esta investigación se establece en la categoría de investigación con riesgo mínimo: ya que “Son estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios” (Ministerio de salud, 1993).

La Declaración de Helsinki 1964, su objetivo es informar y orientar la participación voluntaria en estudios científicos. Se debe tener en cuenta que el sujeto debe presentar un consentimiento escrito. El bienestar del ser humano debe primar sobre los intereses científicos, para terminar, debe haber unos beneficios para los participantes.

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Principales dificultades presentadas																									
Impactos alcanzados	La realización de programa basado en el desarrollo motor para fomentar la inteligencia emocional en las estudiantes del tercero de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño.																								
Productos de investigación	En referencia a los elementos teóricos y metodológico para el diseño o elaboración de programas motrices, se valida una propuesta de intervención didáctica basada en el desarrollo motor para fomentar la inteligencia emocional en las estudiantes del tercero de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño. (ver anexos 1).																								
Resultados	<p><b>Objetivo esp. 1.</b> Caracterizar las estudiantes de tercero de primaria del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño.</p> <p>La población objeto de estudio pertenece al grado tercero de primaria del colegio femenino Institución Educativa Distrital Magdalena Ortega de Nariño ubicado en la localidad de Engativá, ciudad de Bogotá D.C- Colombia. Dicha población presenta una edad promedio de <math>8,1 \pm 0,9</math> años.</p> <p style="text-align: center;">Tabla 8 <i>Caracterización de la muestra. Años.</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Grado</th> <th style="text-align: left;">Edad</th> <th style="text-align: left;">Número de estudiantes</th> <th style="text-align: left;">Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">20,6%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>3B</b></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">53%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">14,7%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">11,7%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Total</b></td> <td></td> <td style="text-align: center;">34</td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </tbody> </table> <p>De lo anterior y tomando en consideración las etapas y estadios de desarrollo de patrones de movimiento propuestos por (Mc clenaghan &amp; Gallahue, 1985) se considera, que la población objeto de estudio ya se encuentra en una etapa de habilidades motrices específicas. Esto quiere decir que, la etapa de maduración de sus patrones motrices básicos ya es o está pronta para terminar. Por consiguiente, tal como lo mencionan (Mc clenaghan &amp; Gallahue, 1985) en su libro movimientos</p>	Grado	Edad	Número de estudiantes	Porcentaje		7	7	20,6%	<b>3B</b>	8	18	53%		9	5	14,7%		10	4	11,7%	<b>Total</b>		34	100%
Grado	Edad	Número de estudiantes	Porcentaje																						
	7	7	20,6%																						
<b>3B</b>	8	18	53%																						
	9	5	14,7%																						
	10	4	11,7%																						
<b>Total</b>		34	100%																						

fundamentales, los patrones de carrera, salto y lanzamiento debe presentar las siguientes características.

Progresión en el desarrollo de los patrones fundamentales

- Patrón maduro de la carrera: puede reconocerse por el aumento de la distancia en los pasos a medida que la carrera se hace más veloz. La pierna que retorna presenta una flexión que aproxima más el pie a los glúteos, además, el balanceo de la pierna que retorna presenta un arco mayor con una leve rotación hacia afuera. El contacto del pie es más directo con la tierra, apoyando más los dedos. La pierna que está realizando el apoyo se observa más extendida. Los brazos, con flexión de codos, se balancean en oposición a los movimientos de las piernas.
- Patrón maduro del salto. Los brazos son muy protagonistas del movimiento. Los brazos se mueven hacia arriba y hacia atrás en el instante que realiza la postura de cuclillas, la cual alcanza un ángulo de alrededor de 90 grados. Una vez en cuclillas los brazos se balancean hacia una posición alta (por encima de la cabeza) ayudando a obtener el impulso hacia arriba. Al mismo tiempo que ocurre el balanceo de los brazos, las extremidades inferiores realizan una marcada extensión, lo que genera la proyección del cuerpo hacia adelante. En la fase de vuelo los brazos se mantienen altos y las caderas flexionadas, ubicando los muslos en posición paralela al piso. En el aterrizaje los brazos se estiran hacia adelante, intentando amortiguar el impulso que el cuerpo lleva hacia bajo y adelante.
- Patrón maduro de lanzamiento se caracteriza por ser un movimiento altamente integrado. Al iniciar el movimiento se puede reconocer que el brazo que va a ejecutar la acción es llevado hacia atrás, el tronco rota alejándose del blanco, y el pie del hemicuerpo que va a realizar la acción da un paso atrás, mientras el peso se ve desplazado hacia posterior, el hombro que va a ejecutar el tiro descende lentamente. Al realizar el movimiento hacia adelante, el tronco rota hacia el lado opuesto al brazo ejecutante de la acción, desplazando hacia adelante el peso y dando un paso con el fin de generar más potencia en el tiro. El brazo y el hombro que no lanza es llevado hacia abajo y rotando a favor. Durante el tiro, el codo, de la mano que lanza, se proyecta hacia adelante y direcciona la mano, provocando un movimiento de látigo en el brazo. El objeto es soltado en el punto que el brazo está horizontal al suelo y el hombro perpendicular al blanco. El brazo sigue su trayectoria hacia abajo hasta descansar en la rodilla opuesta, con la palma hacia abajo.

Por otra parte, la OMS recomienda que la práctica de actividad física para niños, niñas y jóvenes escolares (entre 5 a 17 años) debe ser mínimo de 60 minutos diarios con una intensidad moderado (3,0 a 5,9 veces superior al. reposo) o vigorosa (6,0 veces superior al. reposo).

**Objetivo esp. 2.** Identificar y clasificar los elementos que componen un programa de desarrollo motor.

Para la elaboración del programa de desarrollo motor se hace revisión de la literatura para reconocer los factores más determinantes e influyentes que deben ser tenidos en cuenta al momento de proponer una intervención de estas características. Para ello, se hace revisión de autores dentro del campo educativo-metodológico y también de las recomendaciones de organizaciones nacionales e internacionales.

**Pedagógico-Metodológico:** Teniendo como referencia a (Mc clenaghan & Gallahue, 1985) en su libro titulado fundamentos del movimiento, donde describen cuatro fases para el diseño de un programa de intervención en el contexto pedagógico.

**1.** Planeación: se determinan los fines y objetivos del programa. Para ello, se deben tener en cuenta que los fines para desarrollar un programa motriz son: aprender a moverse, y aprender por el movimiento. En este último se puede enfatizar que potencializa y refuerza el desarrollo de aspectos cognoscitivos y afectivos.

Para determinar el objetivo general se debe establecer si se busca desarrollar o reeducar<sup>8</sup>, teniendo en cuenta el estado inicial de los participantes. Los programas orientados a participantes en edades entre 7 a 9 años pueden responder al objetivo de desarrollo o de reeducación.

**2.** Evaluación previa: para determinar los instrumentos para la evaluación, primero se debe establecer qué elementos motrices va a abordar el programa. Esto con el fin de ser aplicados antes de la realización del programa.

**3.** Determinar el contexto del plan de trabajo: se deben tener en cuenta los objetivos específicos, anteriormente planteados. Los cuales pueden ser observables, medibles y contando con unos criterios de realización. Además, de crear un objetivo por cada patrón que pretende desarrollarse.

**4.** Evaluación posterior a la intervención: se pretende establecer los resultados obtenidos posteriores a la realizada de la intervención.

Por otro lado, y haciendo revisión de literatura acerca de las variables de la carga que se pueden y deben aplicar para el diseño de un programa de intervención, se identifica una revisión temática, realizada por (París, Alvares, & Cárdenas, 2020) que nos plantea los siguientes elementos para tener en cuenta: duración de la intervención, frecuencia semanal, duración de la sesión, intensidad, tipos de ejercicios y fases de una sesión de clase.

Los programas de intervención con un periodo entre 1 a 6 meses generan y promueven múltiples beneficios a nivel fisiológico, psicológico, social y académico. La frecuencia semanal debe oscilar entre 2 y 5 días; mientras que, cada sesión de clase debe ser de 50 a 80 minutos. Respecto a la intensidad, la organización mundial de la

<sup>8</sup> Está diseñado para niños que ya han superado el periodo crítico de la primera niñez sin haber desarrollado habilidades motrices maduras (Mc clenaghan & Gallahue, 1985)

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

salud, propones que, en niños y adolescentes, entre 5 y 17 años, se deben proponer actividades entre moderada (3,0 a 5,9 veces superior al. reposo) y vigorosa (6,0 veces superior al. reposo). En cuanto a las fases de la sesión, los autores enfatizan en la importancia de la fase de activación ya que “son ejercicios que estimulan las cualidades físicas básicas del movimiento [...] lo cual permite que los escolares preparen el organismo para realizar el ejercicio y evitar lesiones” (París, Alvares, & Cárdenas, 2020). También recomiendan que, una vez finalizada la fase central, se realice la fase de vuelta a la calma y estiramiento.

**Objetivo esp. 3.** Estructurar un plan de acción para la implementación del programa de desarrollo motor en la población objeto de estudio.

Para el desarrollo del programa motriz se propone tener en cuenta las siguientes fases:

- Fase 1: Caracterizar la población: El presente documento se desarrolla teniendo en cuenta como muestra las estudiantes pertenecientes al grado tercero de primaria del Colegio femenino I.E.D Magdalena Ortega de Nariño, ubicado en la localidad de Engativá, ciudad de Bogotá D.C – Colombia. Dicha población, presenta una edad promedio de  $9,1 \pm 0,9$  años. Por lo cual, el investigador o docente que pretenda implementar la propuesta del programa motriz debe tener en cuenta que su población cuente con características similares a la muestra del presente documento, para así, evitar posibles variabilidades en los resultados esperados de la investigación.
- Fase 2: Realización de test diagnóstico: teniendo en cuenta la operacionalización de variables, propuestas en el presente documento. Se recomienda realizar los test diagnósticos con el fin de identificar si la población objeto de estudio presenta la problemática planteada. Por otro lado, la realización de los test diagnósticos sugiere un punto de partida para continuar con la investigación y la implementación de la propuesta.
- Fase 3: Análisis de los resultados: Una vez realizado y obtenido los resultados de los test se recomienda realizar un análisis univariado aplicando estadística descriptiva, determinando la normalidad y la homocedasticidad de las variables. Para el análisis de los resultados se recomienda el uso del paquete estadístico. Gratuito. Spss versión IBM SPSS. Statistics Subscription.
- Fase 4: Implementación de la propuesta de intervención: La propuesta está enfocada en el desarrollo de las habilidades motrices, específicamente correr, saltar y lanzar. Para ello, se diseñó un cronograma con un periodo de intervención de 4 meses y 10 sesiones de clase de 60 minutos. La metodología de las clases es de comando directo con baja participación del docente en la adquisición del aprendizaje.
- Fase 5: Realización de los post-test: posterior a la intervención se vuelven a evaluar todas las variables descritas en la operacionalización de variables, esto

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

	<p>con el fin de determinar la influencia del programa sobre las variables de análisis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase 6: Análisis de bivariado: Una vez obtenidos los resultados de los post-test se sugiere comparar los resultados obtenidos en los pretest y post-test de cada una de las variables deseadas. Ejemplo: habilidad motriz (pre) vs habilidad motriz (post). Inteligencia emocional (pre) vs inteligencia emocional (post). Etc. Además, debe cruzar variables como inteligencia emocional (pre) vs habilidad motriz (pre), etc.</li> </ul>
<b>Discusión</b>	<p>El entorno escolar es el escenario idóneo para promover la salud y mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes. Es en esta etapa escolar el momento más importante para fomentar la construcción de hábitos saludables. Por esta razón, la comunidad científica ha investigado sobre el diseño de programas de intervención, ya que se presentan como una alternativa viable ante la falta de movimiento que se evidencia actualmente en los niños, niñas y adolescentes escolares, y se perfilan como una estrategia protectora contra enfermedades crónicas no transmisibles, las futuras problemáticas sociales y el mal manejo de la inteligencia emocional, producto de la poca interacción motriz.</p> <p>Entre los múltiples beneficios de una intervención motriz bien estructurada y fundamentada, destacan, según lo mencionado por (París, Alvares, &amp; Cárdenas, 2020) “a nivel fisiológico, el control del peso corporal, crecimiento y desarrollo, mejora de la resistencia cardiopulmonar, resistencia a la insulina, coordinación, postura, fuerza muscular, densidad ósea y disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares”. También se identifican beneficios psicológicos como lo pueden ser “el aumento de la autoestima, mejora de la autoimagen, reducción del estrés y aislamiento social, mayor independencia y disminución de la agresividad” (París, Alvares, &amp; Cárdenas, 2020) al igual que beneficios sociales, ya que promueven la interacción social, generando códigos morales, éticos y fomentando los valores. Además, de otros beneficios académicos que contribuyen a mejorar el desempeño cognitivo. (París, Alvares, &amp; Cárdenas, 2020).</p> <p>Por esta razón, la asignatura de Educación Física, dentro de las instituciones educativas, es una materia fundamental por su alto nivel de interacción física como menta. Es decir, fomenta el desarrollo integral de los estudiantes por medio del movimiento y las acciones motrices “con la práctica de secuencias motrices y de un programa bien estructurado, los niños y las niñas pueden, lograr pasar de un gesto controlado a uno más automático, y como resultado, un movimiento más rápido y fluido” (Jiménez &amp; Araya, 2009) Lo que permite en el niño “desarrollar su identidad, controlar su cuerpo y movimientos, y facilita la expresión y comunicar emociones” (Viciano, Cano, Chacón, Padial, &amp; Martínez, 2009).</p> <p>Gran parte de los estudios y autores consultados, mencionan y enfatizan del efecto beneficioso del desarrollo motor sobre el desarrollo de la IE en la población en general “Los niños de los grados primaria e intermedios utilizan el movimiento de</p>

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

	<p>manera subordinada como recurso para obtener información. Por medio del movimiento ellos aprenden acerca de sus cuerpos y experimentan las relaciones interpersonales” (Mc clenaghan &amp; Gallahue, 1985) además, mencionan que los niños, niñas y adolescentes escolares, que participan en actividades motrices, aumentan el conocimiento sobre ellos mismos en lo que se refiere a estabilidad emocional, interacción con sus pares e implementación de estrategias (Mc clenaghan &amp; Gallahue, 1985).</p> <p>Por consiguiente, el propósito de esta investigación es diseñar, sustentado con bases científica, un programa de desarrollo motor que fomente el desarrollo de la inteligencia emocional para escolares de tercero de primaria. Para el cumplimiento de este propósito se hace una búsqueda científica. La cual arroja unos parámetros para la estructuración y elaboración del programa, dentro de las cuales se encontraron elementos pedagógicos-metodológicos y variables de la carga. Como lo pueden ser la planeación, la evaluación previa, el contexto de intervención y la evaluación final. Para el componente de la carga, se tiene en cuenta las recomendaciones de organismos nacionales e internacionales y revisiones sistemáticas donde se describen los elementos de la carga, pudiendo concluir en la duración de la intervención, frecuencia semanal, duración de la sesión, intensidad, tipos de ejercicios y fases de una sesión de clase.</p> <p>Por último, diversos estudios demuestran la importancia de involucrar diferentes actores para la búsqueda del desarrollo óptimo e integral de los niños, niñas y adolescentes de edades escolares. Es necesario la participación del estado como ente que garantice el desarrollo de estas estrategias dentro del entorno escolar y fuera de éste. Esto se da gracias a la implementación de políticas públicas, donde se asignen los recursos económicos, recursos humanos, participación de las instituciones educativas e instituciones recreo-deportivas. Por su parte, la familia es fundamental ya que son el principal ejemplo y son los responsables de controlar los hábitos que se desarrollan dentro de sus hogares. Es por ello, que los padres y cuidadores pueden y deben fomentar los hábitos saludables y la participación de sus hijos en estrategias orientadas al movimiento e interacción física y emocional con el mundo.</p>
<p><b>Referencias</b></p>	<p>Aguedad, M., &amp; Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil. dialnet.</p> <p>Alvares, J. (2001). Análisis de un modelo de educación integral. En J. Alvares, La integralidad de la educación: en busca de un modelo axiológico (pág. 126). Granada: Universidad de Granada.</p> <p>Ardila, R. (2011). Inteligencia. ¿qué sabemos y qué nos falta por investigar? Acad. Colomb. Cienc., 97-103.</p> <p>Argüelles, N., González, M., &amp; Ortiz, N. (2017). Educación personalizada, educación emocional y educación física, consolidado teórico para fines de investigación en la línea: persona, educación física y desarrollo humano. Bogotá.</p> <p>Arrabal, E. (2018). Inteligencia Emocional. España: Elearning.</p>

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

- BarOn, R. (1997). Development of the BarOn EQ-I: A measure of emotional and social intelligence. . 105th Annual Convention of the American Psychological Association in Chicago. Chicago .
- Bar-On, R., & Parker, J. (2001). The Handbook of Emotional Intelligence: The Theory and Practice of Development, Evaluation, Education, and Application--at Home, School, and in the Workplace. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-on, T., & Parker, J. (2018). EQ-i: YV. inventario de la inteligencia emocional de BarOn: versión para jóvenes (R. Bermejo, C, Ferrádiz, M. D. Prieto y M, Sáinz, adaptadores). Madrid: TEA Ediciones.
- Bucco, L., & Zubiaur, M. (2012). Comparación de la evolución y desempeño entre la edad cronológica y edad motora general de escolares con medidas corporales de obesidad y sobrepeso. Revista Digital.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). Capacidades Perceptivo Motrices, Esquema Corporal y Lateralidad En La Infancia. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Cardona, F. (2018). Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes acíclicos. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.
- Cardona, F. (2018). Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes acíclicos . Bogotá : UDCA.
- Cardozo, L., & Samacá, I. (2018). La Educación Física en las Instituciones Educativas Distritales (IED) de la ciudad de Bogotá. Bajo impacto funcional en los jóvenes de educación básica secundaria y media. EFDeportes, 182.
- Carrasco, D., & Carrasco, D. (2011). Desarrollo Motor. Madrid: Editorial I.N.E.F.
- Castañer, M., & Camerino, O. (1996). La E. F. en la enseñanza primaria. Barcelona: Ed. Inde.
- Chóliz, M. (25 de 09 de 2005). Psicopedia. Obtenido de Psicología de la emoción: el proceso emocional.: <https://psicopedia.org/1510/psicologia-de-la-emocion-el-proceso-emocional-pdf/>
- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Zapata, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: una revisión de la actualidad latinoamericana. universidad y salud, 156-169.
- Cook, T., Campbell, D., & Peracchio, L. (1990). Quasi experimentation. . Palo Alto: Consulting Psychologist Press. .
- Córdoba, D. (2018). Desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia. España: IC Editorial .
- Da Fonseca, V. (1994). Fundamentos psicomotores del aprendizaje natatorio en la infancia. Educación Física y Deportes,, 20-24.
- Díaz, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona : INDE.
- Dietz, W. (1998). Health Consequences of Obesity in Youth: Childhood Predictors of Adult Disease. Pediatrics, 518-525.
- ENSIN. (21 de Noviembre de 2015). Encuestas nacional de la situación nutricional. Colombia.
- Fernández, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2003). Perceived emotional intelligence, psychological adjustment and academic performance.
- Fort, A., Román, B., & Font, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable. Apunts Sports Medicine, 103-112.
- Gallahue, D., Ozmun, J., & Goodway, J. (2011). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, and Adults. (7a edición). Mishawaka, Estados Unidos de America.: McGraw-Hill.

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Gallego, J., & Haro, J. (s.f.). Desarrollo motor en la infancia. Universidad de Almería.

Galvis, P., & Ospina, L. (s.f.). Eje curricular socio-emocional para la educación física. Bogotá: Universidad Libre.

Galvis, P., & Rubio, E. (2010). Relación entre el coeficiente emocional y el desarrollo motor. Bogotá: Universidad Libre.

García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *factorRevista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento.*, 1602-1624.

Garófano, V., Guirado, L., Cuberos, R., Ruz, R., & Martínez, A. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *Dialnet*.

Gensell, A. (1969). El niño de los 5 a los 10 años. Cuba : Edición revolucionaria instituto del libro.

Getchell, B. (1979). *Physical Fitness: A Way of Life*. 2nd ed. New York: John Wiley and Sons,inc.

Godard, C., Rodríguez, M., Díaz, N., Lera, L., Salazar, G., & Burrows, R. (2008). Valor de un test clínico para evaluar actividad física en niños. *Méd Chile*, 1155 - 1162.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New york : Bantam Books.

Hedrick, T., Bickman, L., & Rog, D. (1993). *Applied research design. A practical guide*. Newbury Park: CA: Sage.

Jiménez, R. (1998). Metodología de la Investigación. Elementos básicos para la investigación clínica. *Metodología de la Investigación. Elementos básicos para la investigación clínica.:* Ciencias Médicas.

Kolotkin, R., Zeller, M., Modi, A., Samsa, G., Quinlan, N., & otros, &. (2006). Assessing Weight-Related Quality of Life in Adolescents. *Obesity*, 448-457.

Lavega, P. (2007). El juego motor y la pedagogía de las conductas motrices. *Revista Conexões*, 27-41.

Leiva, A., Martínez, M., Montero, C., Salas, C., & otros, &. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Scielo*.

Luarte, C., Rodrigues, R., Luna, P., Vergara, C., & Carreño, M. (2014). Desarrollo motor grueso: efectos de un programa de estimulación motriz, basado en juegos motores, para escolares con déficit motor del nb1, en un colegio particular de la ciudad de concepción, chile. *Ciencias de la Actividad Física*, 85-106.

Luna, P., Aravena, J., Contreras, D., Fabres, C., & Faúndez, F. F. (2016). Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación de habilidades motrices básicas en escolares de 5º año básico de colegios particulares subvencionados del gran concepción. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 29-38.

Malasini, L. (03 de Noviembre de 2017). Ministerio de Educación. Recuperado el 15 de Mayo de 2019, de Ministerio de Educación: [https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-363327.html?\\_noredirect=1](https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-363327.html?_noredirect=1)

Malaver, C. (23 de Junio de 2018). En menos de 20 años, la mitad de los Colombianos podrían ser gordos. *El Tiempo*.

Martínez, E., Lara, A., Cachon, J., & Rodríguez, I. (2009). Características, frecuencias y tipo de ejercicio físico practicado por los adolescentes. *dialnet*, 88-100.

Mc clenaghan, B., & Gallahue, D. (1985). *Movimientos fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación*. Buenos Aires: Panamericana.

Mineduación. (s.f.). Serie lineamientos curriculares. Obtenido de Educación Física, Recreación y Deporte: [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Ministerio de salud. (1993). Resolución N° 008430 DE 1993. Obtenido de [https://urosario.edu.co/Escuela-Medicina/Investigacion/Documentos-de-interes/Files/resolucion\\_008430\\_1993.pdf](https://urosario.edu.co/Escuela-Medicina/Investigacion/Documentos-de-interes/Files/resolucion_008430_1993.pdf)

Moreno, F., & Ordoño, E. (2009). Aprendizaje motor y síndrome general de adaptación . Dialnet, 1-19.

Olano, R. (1993). La psicología genético-dialéctica de H. Wallon y sus implicaciones educativas. Oviedo, España : Universidad de Oviedo.

OMS. (1 de Junio de 2018). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20\(ENT,de%20ingresos%20bajos%20y%20medianos](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20(ENT,de%20ingresos%20bajos%20y%20medianos).

Ovejero, M. (2013). Desarrollo cognitivo y motor. Madrid: Macmillan profesional.

Pedhazur, E., & Schmelkin, L. (1991). Measurement, design, and analysis. An integrated approach. Hillsdale, Nueva Jersey.

Petrides, K., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004 ). The role of Trait emotional intelligence in academy a performance and deviant behavior at school.

Piaget, J. (1968). Los estadios del desarrollo intelectual del niño y del adolescente. La Habana: Editorial Revolucionaria.

Puertas, p., Gabriel, G., & Sánchez, m. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia. Education, Sport, Health and Physical Activity, 10-24.

Reynaldo, T. (2015). EL ALCANCE DE LAS INVESTIGACIONES JURÍDICAS. Derecho y Cambio Social.

Ruiz, G., Lorenzo, L., & García, A. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación primaria. Journal of Sport and Health Research, 203-210.

Salamanca, E. (2006). El aprendizaje motriz en los primeros tres años de vida del niño. Pensamiento educativo, 218-230.

Salamanca, E. (2006). El aprendizaje motriz en los primeros tres años de vida del niño. Pensamiento educativo, 218-230.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, cognición y personalidad, 185-211.

Sampieri, R., Collado, C., Baptista, C., & Baptista, L. (2003). Metodología de la investigación . México: McGraw-Hill Interamericana .

Sanchez, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.

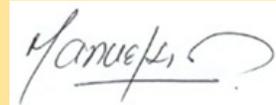
Sandra, C., & Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida\*. Revista LOGOS CIENCIA & TECNOLOGÍA, 58-67.

Seclén, J., & Jacoby, E. (2003). Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. Revista Panamericana de Salud Pública, 255-264.

Secretaría de Educación. (2018). Bogotá D.C: Caracterización del Sector Educativo año 2018. Obtenido de [https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/sites/default/files/inline-files/0-Caracterizacion\\_Sector\\_Educativo\\_De\\_Bogota\\_2018.pdf](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/inline-files/0-Caracterizacion_Sector_Educativo_De_Bogota_2018.pdf)

Secretaría de educación del distrito. (13 de septiembre de 2020). Educacion Bogotá: secretaria de educación del distrito. Obtenido de [https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/conoce-nuestras-cifras](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/conoce-nuestras-cifras)

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

	<p>Sepúlveda, C., &amp; Ladino, L. (2014). Práctica de actividad física, actividades sedentarias y hábitos alimentarios en escolares entre los 5 y 10 años con exceso de peso de un colegio en Bogotá, Colombia. Rev. Fac. Med, 221-228.</p> <p>Soteras, A. (2017). Sedentarismo: Niños y adolescentes abusan de tiempo frente a una pantalla. Madrid : Efesalud.</p> <p>Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. (2006). Boston: McGraw-Hill.</p> <p>Ureña, P., Araya, F., Salas, J., &amp; Blanco, L. (2010). Perfil de calidad de vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolares y jóvenes de secundaria guanacastecos. Revista Electrónica Educare, 207-224.</p> <p>Villalba, M. (1 de junio de 2020). El desarrollo motor. Obtenido de abc color: <a href="https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/el-desarrollo-motor-550836.html">https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/el-desarrollo-motor-550836.html</a></p> <p>Villalba, M. (1 de Junio de 2020). El desarrollo motor. Obtenido de Abc color: <a href="https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/el-desarrollo-motor-550836.html">https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/el-desarrollo-motor-550836.html</a></p> <p>Virgen, A., Muñis, J., Mota, A., &amp; otros, &amp;. (2007). Efectos de programa de intervención en sobrepeso y obesidad de niños escolares en Colima, México. Salud Publica Mex., 389-390.</p> <p>Wallon, H. (1980). La evolución psicológica del niño. Barcelona: Crítica.</p> <p>Yi, S., Cameron, C., DesMeules, M., Morrison, H., &amp; otros, &amp;. (2009 ). Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. BMC Public Health, 9-21.</p> <p>Zapata, O. (1989). Aprendizaje por el juego en la escuela primaria. México : Pax Mexico.</p>		
Nombre (s) Estudiante (s)	German Camilo Cifuentes ceballos	Firma	
Nombre (s) Estudiante (s)	Laura Camila Ramírez Rodríguez	Firma	
Nombre Tutor principal	Manuel Alberto Riveros Medina	Firma	
Líder grupo de investigación	Jaime Eduardo Alvarado Melo	Firma	

	<b>INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN</b>
--	---

Director del Centro de investigaci ones		Firma	
---	--	-------	--

**Anexos**

**Anexo 1: Propuesta de intervención**



**CAMILO CIFUENTES – LAURA RAMÍREZ  
PROGRAMA MOTRIZ  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS  
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
SEMILLERO D.E.C.A.  
UNIVERSIDAD LIBRE. BOGOTÁ D.C**

**1. Introducción.**

El programa motriz surge debido a la gran cantidad de problemáticas generadas por los malos hábitos de vida de la población mundial. Dentro de estos malos hábitos y tal vez uno de los más recurrentes e influyentes, se encuentra el sedentarismo, que afecta diariamente la salud y la calidad de vida de millones de personas alrededor de todo el mundo. Esta situación, presenta un impacto significativo en la población infantil y jóvenes escolares debido a que se encuentran en la etapa sensible de su vida en cuanto al desarrollo de las habilidades físicas motrices, cognitivas, sociales y emocionales. Por esta razón, se hace necesario diseñar y aplicar un programa basado en el desarrollo de habilidades motrices “programa motriz” que estimule el desarrollo de habilidades emocionales, que, a su vez, contribuya al aumento de los niveles de actividad física y por ende a la disminución de los niveles de sedentarismo de la población escolar.

El programa motriz consiste en una serie de actividades que van desde los patrones básicos de movimiento como elemento fundamental del desarrollo motor, hasta las habilidades motrices. Dichas actividades son sencillas y propuestas de forma progresiva. Además, son actividades que no requieren de escenarios o situaciones específicas. Todo esto, con el fin de que el niño tenga nuevos espacios para el desarrollo maduro de las habilidades motrices, ya que se brindan las oportunidades motrices de manera óptima que permite en el niño comprender y controlar el rol de sus emociones promoviendo la interacción entre sus pares (inteligencia socio-emocional).

**2. Objetivo del programa**

Estimular los patrones de carrera, salto y lanzamiento por medio del programa motriz, influenciando en las habilidades motrices y emocionales en los estudiantes de primaria (grado 3B) del Colegio IED Magdalena Ortega de Nariño.

**3. Estructura**

El programa motriz se propone con un tiempo de intervención de 12 (doce) semanas, que serán distribuidas por fases. La primera, la fase diagnóstica, momento en el cual se realiza una evaluación inicial de las variables establecidas. La segunda, la fase de aplicación, que a su vez está distribuida por etapas, es el momento de la realización de las actividades motrices, por consiguiente, las etapas, siguen un orden progresivo desde lo más fácil hasta lo complejo y cada etapa responde a un objetivo específico. La tercera, la fase de evaluación, tiene como finalidad evaluar el impacto de la intervención, haciendo el análisis de las variables establecidas. (ver tabla 1).

**INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO  
SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN**

Tabla 9

**Fases del programa**

Fases	Semana	Etapa	Objetivos específicos	Tema	Actividades
Fase diagnóstica	1	Diagnóstica	Evaluar y reconocer el estado inicial de la habilidad motriz y la inteligencia emocional	Inteligencia emocional	Test Bar-On Ice
	2			Habilidades motrices básicas	Mobak-kg
Fase de aplicación	3	Estimulación	Identificar los movimientos segmentarios para la realización de las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento)	Patrón de carrera y salto	Ejercicios y actividades
	4			Patrón de salto y lanzamiento	Ejercicios y actividades
	5	Combinación	Coordinar las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento) para la práctica de diversas actividades	Combinación de patrones (carrera, salto y lanzamiento)	Ejercicios y actividades
	6			Combinación de patrones (carrera, salto y lanzamiento)	Ejercicios y actividades
	7	Afianzamiento	Ejecutar las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento) en el contexto lúdico	Lúdica motriz	Juegos
	8			Lúdica motriz	Juegos
	9	Progreso	Explorar las diversas prácticas que le permiten el desarrollo de las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento)	Progresión de patrones	Prácticas y juegos
	10			Progresión de patrones	Prácticas y juegos
Fase de evaluación	11	Evaluación	Evaluar y reconocer el estado final de la habilidad motriz y la inteligencia emocional	Inteligencia emocional	Test Bar-On Ice
	12			Habilidades motrices básicas	Mobak-kg

Nota: Fuente propia

	<b>INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN</b>
--	---

Por otro lado, la fase de aplicación contiene 4 (cuatro) etapas correspondientes a dos semanas por etapa, en las cuales se desarrollarán competencias de tipo motriz, lúdica y técnicas de movimiento<sup>9</sup>. De esta manera la semana 3 y 4 corresponde a la etapa de estimulación, donde se pretende iniciar con los movimientos básicos de cada patrón. La semana 5 y 6 corresponden a la etapa de combinación, la cual busca coordinar y combinar los patrones de movimiento. La semana 7 y 8 corresponden a la etapa de afianzamiento, la cual pretende abordar los patrones de movimiento desde un componente lúdico. Por último, la semana 9 y 10 corresponde a la etapa de progreso, en esta etapa se espera una exploración de diversas prácticas deportivas por medio de los patrones de movimiento.

---

<sup>9</sup> Se entiende la técnica de movimiento como una acción, virtud, creación y expresión de acciones que se realizan de forma eficaz, económica y eficiente.

Tabla 10

**Generalidades del programa motriz**

Indicador	Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos									
Tiempo	Meses: 2 meses		Semanas: 8 semanas		Sesiones: 8 sesiones			Minutos: 480 minutos		
Semanas	3-4		5-6		7-8			9-10		
Etapas	Estimulación		Combinación		Afianzamiento			Ejecución / progreso		
Competencias	Desarrollo motriz	Técnicas del cuerpo	Desarrollo motriz	Técnicas del cuerpo	Desarrollo motriz	Lúdica motriz	Técnicas del cuerpo	Desarrollo motriz	Lúdica motriz	Técnicas del cuerpo
Contenidos	Movimientos segmentarios Movimientos globales	Formas básicas de movimiento.	Ubicación del cuerpo en el espacio. Relación del cuerpo con objetos  Movimientos globales	Diversidad de actividades de acuerdo con la combinación de patrones	Relación del cuerpo con objetos  Movimientos globales	Diversidad de juegos (individuales y colectivos)  Seguimiento de orientaciones por medio del juego	Práctica de juegos deportivos  Prácticas según las posibilidades	Relación del cuerpo con objetos  Ubicación del cuerpo en el espacio  Relación del cuerpo con objetos	Exploración de juegos  Propuestas de juegos deportivos	Diversidad de actividades de acuerdo con la combinación de patrones

Nota. Recuperado y adaptado de (MEN) Lineamientos de la educación física

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

### Estructura de las sesiones de clase

Cada sesión está conformada por la fase inicial de 15 minutos: movilidad articular, entrada en calor, estiramiento activo e introducción a las actividades. Luego, la fase central compuesta por diversos ejercicios y juegos enfocados al estímulo de las habilidades motrices y tienen una duración de 35 minutos. Se da finalidad a la sesión con la fase de vuelta a la calma que tendrá un tiempo de 10 minutos.

A continuación, se describe los planes de clase correspondientes a la semana 3,4,5, 6, 7, 8, 9 y 10 de la fase de aplicación:

Tabla 11

#### Sesión de clase N1

N1	<b>Etapa:</b> Estimulación	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> Comando directo
<b>Recursos:</b> Línea marcada en el suelo (horizontal)		<b>Tema:</b> patrón de carrera y salto	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Identificar los movimientos segmentarios para la realización de las habilidades motrices básicas de carrera y salto</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Movimientos segmentarios, Movimientos globales</p> <p><b>Competencias técnicas del cuerpo:</b> Formas básicas de movimiento</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> explicación de la actividad movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se explica la técnica de la carrera (apoyo, impulso, vuelo)</li> <li>-Se ubican detrás de la línea demarcada y se empieza con un skipping, se pasa el pie derecho delante de la línea, volvemos atrás de la línea se hace skipping y luego se pasa el pie izquierdo.</li> <li>-Se ubican detrás de la línea demarcada y se empieza con un skipping, se pasa el pie derecho sobrepasando la línea 2 veces, se vuelve al centro y se realiza el mismo proceso con la otra pierna.</li> <li>-Se ubican con los pies paralelos a la línea. Realizan skipping y sobrepasan la línea con el pie más cercano a la línea. Se realiza lo mismo con el otro lado. Para esto, se ubican mirando al otro costado de la línea.</li> <li>-Se ubican detrás de la línea demarcada. Se hace skipping y flexionamos rodilla derecha junto con la cadera se hace una zancada sobrepasando la línea. Se repite este proceso con la otra pierna.</li> <li>-Se explican las fases del salto (preparación, vuelo, caída)</li> <li>-Se ubican detrás de la línea demarcada y hacen las fases de salto para sobre pasar la línea demarca y se devuelven de la misma manera.</li> <li>-Se ubican de forma paralela con la línea demarcada y sobre pasan la línea con un salto lateral, así hasta llegar al final de la línea.</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p>Indicadores de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza de manera óptima los ejercicios propuestos.</li> <li>-Existe fluidez en el desarrollo del movimiento.</li> <li>-Identifica las fases de salto y la técnica de carrera.</li> </ul>			

Fuente. Propia

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 12

**Sesión de clase N2**

N2	<b>Etapa:</b> estimulación	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> comando directo
<b>Recursos:</b> Cancha o espacio amplio, una pelota y agua		<b>Tema:</b> Patrón de salto y lanzamiento	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Identificar los movimientos segmentarios para la realización de las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento)</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Movimientos segmentarios, Movimientos globales</p> <p><b>Competencias técnicas del cuerpo:</b> Formas básicas de movimiento</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> llamado a lista, explicación de la actividad movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se ubican los estudiantes en fila en el centro de la cancha. A cada borde de la cancha se le asigna un número. El profesor da un número de los asignados y los estudiantes deben desplazarse hasta ese borde de la cancha y devolverse lo más rápido posible. (variantes, formas de desplazamiento saltos, lanzamientos de pelotas, orden de números)</li> <li>- En parejas: los estudiantes se ubican de frente y deben trabajar como un espejo. El estudiante con el balón repite el patrón de lanzamiento de su compañero, y este, lo recibe e intercambian posiciones.</li> <li>- La bomba. Los estudiantes deben estar distribuidos dentro de una cancha, y se pasan el balón entre todos mientras la docente hace un conteo. A al llamado del profesor, los estudiantes deben quedarse quietos y la persona que quedó con el balón deberá realizar un reto enfocado desde el salto.</li> <li>- Rondas: Los estudiantes por parejas se asignan un número "1,2". Los estudiantes 1 harán un círculo agarrado de la mano, y los estudiantes 2 se ubican por fuera del círculo 1 haciendo también un círculo agarrado de la mano. Cada círculo debe cantar (ejemplo rondas infantiles) y girar al mismo tiempo, en diferente dirección y canción. El profesor da una indicación para que los estudiantes realicen, ejemplo: 1 pasa por encima de 2 y dar tres vueltas alrededor de 2.</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p>Indicadores de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza de manera óptima los ejercicios propuestos.</li> <li>- Existe fluidez en el desarrollo del movimiento.</li> </ul>			

Fuente. Propia

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 13

**Sesión de clase N3**

N3	<b>Etapas:</b> combinación	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> comando directo
<b>Recursos:</b> pelotas de diversos tamaños		<b>Tema:</b> Combinación de patrones (carrera, salto y lanzamiento)	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Coordinar las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento) para la práctica de diversas actividades.</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Ubicación del cuerpo en el espacio, relación del cuerpo con objetos y movimientos globales</p> <p><b>Competencias técnicas del cuerpo:</b> Diversidad de actividades de acuerdo con la combinación de patrones</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> Explicación de la actividad, movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skipping con movimiento de brazos alternados.</li> <li>- Skipping tocamos muslos (2 veces), Trote talones a glúteos tocamos tobillos (2 veces).</li> <li>- Carrera con salto (variable: salto vertical con obstáculos, salto horizontal con objetivo fijo).</li> <li>- Carrera con lanzamiento de pelota (variable: tamaño y forma de pelotas).</li> <li>- Circuito de carrera: Se desplaza de un punto a otro, una vez terminado el recorrido, debe lanzar la pelota dentro de un objetivo para continuar. La siguiente estación es de salto y carrera, deben pasar obstáculos y agarrar objetivos que se encuentran colgados (sin dejar de correr).</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p>Indicadores de evaluación: por medio de evidencia (videos), se evalúa, si el estudiante</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza de forma óptima los ejercicios y actividades propuestos por el docente.</li> <li>-Es capaz de corregir y regular sus movimientos en el cuadro.</li> </ul>			

Fuente. Propia

	<b>INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN</b>
--	---

Tabla 14

**Sesión de clase N4**

N4	<b>Etapa:</b> combinación	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> Comando directo
<b>Recursos:</b> Laso, Aros, Conos, pelotas, Cuerda		<b>Tema:</b> Combinación de patrones (carrera, salto y lanzamiento)	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Coordinar las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento) para la práctica de diversas actividades</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Ubicación del cuerpo en el espacio, relación del cuerpo con objetos y movimientos globales</p> <p><b>Competencias técnicas del cuerpo:</b> Diversidad de actividades de acuerdo con la combinación de patrones.</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> llamado a lista, explicación de la actividad movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de obstáculos. En parejas. Los estudiantes deben pasar obstáculos mientras el compañero, una vez finalizado cada salto, le lanzará una pelota, la cual debe recepcionar y devolver (variable: tipo de salto, orientación del salto, tipo de lanzamiento).</li> <li>-Carrera de obstáculo: se ubican conos en una pista para que los estudiantes hagan una carrera pasando por el zigzag. Luego, por unos aros, saltando en un pie y por último pasar por debajo de una cuerda en arrastre o gateo.</li> <li>-Salto de laso: diferentes combinaciones (a dos pies). Variable número de repeticiones seguidas y tiempo de ejecución.</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p><b>Indicadores de evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza de manera óptima los ejercicios propuestos.</li> <li>-Existe fluidez en el desarrollo del movimiento.</li> </ul>			

Fuente. Propia

	<b>INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN</b>
--	---

Tabla 15

**Sesión de clase N5**

N5	<b>Etapas:</b> Afianzamiento	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> comando directo
<b>Recursos:</b> Aros y Balones de diferentes tamaños		<b>Tema:</b> Lúdica motriz	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Ejecutar las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento) en el contexto lúdico</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Relación del cuerpo con objetos y movimientos globales</p> <p><b>Competencia lúdica motriz:</b> Diversidad de juegos (individuales y colectivos) y seguimiento de orientaciones por medio del juego.</p> <p><b>Competencias técnicas del cuerpo:</b> Práctica de juegos deportivos, prácticas según las posibilidades</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> explicación de la actividad movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Achique de balones: la clase se divide en dos grupos, y separados por la línea media de la cancha, cada alumno con un balón a la señal del profesor lanzará al campo contrario. Gana el equipo que al final del tiempo tenga menos balones en su campo.</li> <li>-Tiro al pichon: se divide la clase en dos grupos, uno en el centro, y, el otro grupo en una portería, que tratará pasar a la otra sin ser tocados por los lanzadores del centro. A los que les golpee deben estarse inmóviles hasta que un compañero le pase por debajo de las piernas.</li> <li>-Pierde y sede: se ubica una pista con aros. el curso se divide en dos grupos y se ubican en cada extremo de la pista. Los estudiantes deben ir saltado dentro de los aros, al encontrarse con un compañero del equipo rival, deben hacer piedra papel y tijera, el que pierda deberá salir y volver al inicio, mientras un rival avanza.</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p><b>Indicadores de evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza de manera óptima los ejercicios propuestos.</li> <li>-Existe fluidez en el desarrollo del movimiento.</li> </ul>			

Fuente. Propia

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 16

**Sesión de clase N6**

N6	<b>Etapas:</b> afianzamiento	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> comando directo
<b>Recursos:</b> Material para delimitar, Cesto, ficha de ajedrez, Colchoneta, balones		<b>Tema:</b> Lúdica motriz	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Ejecutar las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento) en el contexto lúdico</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Relación del cuerpo con objetos y movimientos globales.</p> <p><b>Competencia lúdica motriz:</b> Diversidad de juegos (individuales y colectivos) y seguimiento de orientaciones por medio del juego</p> <p><b>Competencias técnicas del cuerpo:</b> Práctica de juegos deportivos y prácticas según las posibilidades</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> llamado a lista, explicación de la actividad movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b> juegos predeportivos</p> <p>-Liebre corre por tu carril: El juego comienza a la voz de mando del profesor “corredores a sus marcas, listos, ya”. El corredor que inicia la carrera debe correr en línea recta por el borde interior del carril y al final buscar en un cesto una pieza de ajedrez. (la idea es no dejar encontrar la ficha)</p> <p>-Ocupa tu lugar: se realizan dos círculos donde un estudiante quede por fuera. A la señal del profesor, el niño que se encuentra por fuera de cada círculo corre alrededor de este, toca a un compañero y continúa la carrera. El niño que ha sido tocado sale corriendo en la misma dirección tratando de tocarlo antes de llegar al lugar desocupado.</p> <p>-La vuelta al tablón: Por equipos en filas detrás de una línea y con cinco colchonetas enfrente de cada equipo a cierta distancia. A la señal, los primeros salen hacia las colchonetas. Al llegar a ella, se deben acostar de forma transversal y rodar a lo largo de la misma, luego deberán pasar sobre unos ula ula saltando en un pie en forma de zigzag y, por último, deberán introducir un balón dentro de una cesta. Gana el equipo en el que todos los participantes realicen el ejercicio.</p> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p><b>Indicadores de evaluación:</b></p> <p>-Realiza de manera óptima los ejercicios y juegos propuestos.</p> <p>-Existe fluidez en el desarrollo del movimiento.</p>			

Fuente. Propia

	<b>INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN</b>
--	---

Tabla 17

**Sesión de clase N7**

N7	<b>Etapas:</b> progreso	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> comando directo
<b>Recursos:</b> Agua, Palo, Peluche o pelota Vaso plástico		<b>Tema:</b> Progresión de patrones	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Explorar las diversas prácticas que le permiten el desarrollo de las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento)</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Relación del cuerpo con objetos, ubicación del cuerpo en el espacio y relación del cuerpo con objetos</p> <p>Competencia lúdica motriz: Exploración de juegos y propuestas de juegos deportivos</p> <p>Competencias técnicas del cuerpo: Diversidad de actividades de acuerdo con la combinación de patrones</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> explicación de la actividad movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La bala: Con una pelota con un peso considerable, los estudiantes deben buscar hacer un lanzamiento lejano.</li> <li>-Arco punto: el arco de una cancha se divide en diferentes partes y se les asigna puntos a los objetivos (partes) más complejos. El curso se divide en cuatro grupos, cada estudiante tiene la oportunidad tres oportunidades de lanzar y así sumar puntos. El equipo con más puntos gana.</li> <li>-Carrera de relevos.</li> <li>-Carrera de obstáculos.</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p><b>Indicadores de evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El estudiante es capaz de realizar los movimientos de manera óptima.</li> <li>-El estudiante puede concretar los retos.</li> </ul>			

Fuente. Propia

## INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 18

**Sesión de clase N8**

N8	<b>Etapas:</b> progreso	<b>Tiempo:</b> 60 min	<b>Metodología:</b> comando directo
<b>Recursos:</b> Balones, Cuerda, Pared		<b>Tema:</b> Progresión de patrones	<b>Área:</b> Educación Física
<p><b>Objetivo:</b> Explorar las diversas prácticas que le permiten el desarrollo de las habilidades motrices básicas (carrera, salto y lanzamiento)</p> <p><b>Competencia motriz:</b> Relación del cuerpo con objetos, ubicación del cuerpo en el espacio y relación del cuerpo con objetos</p> <p>Competencia lúdica motriz: Exploración de juegos y propuestas de juegos deportivos</p> <p>Competencias técnicas del cuerpo: Diversidad de actividades de acuerdo con la combinación de patrones</p>			
<p>Actividades para desarrollar:</p> <p><b>Fase inicial:</b> llamado a lista, explicación de la actividad, movilidad articular por cada segmento del cuerpo y entrada en calor.</p> <p><b>Fase central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-No dejes caer el balón: se divide el salón en dos grupos. Se ubica el primer grupo frente a una pared, cada uno con un balón, deben lanzar el balón contra la pared sin dejar que se caiga, la distancia va incrementando a medida que pasan los segundos. Si se cae el balón sale el estudiante hasta que quede uno que se enfrentara con el estudiante que quede del otro grupo. (variantes: lanzar con una mano, dos manos, no sostener el balón cuando se recepciona, distancia)</li> <li>-Salto de rocas: se divide el salón en grupos iguales. Se ubican en filas y el ultimo estudiante deben ponerse en la línea de salida, los demás del grupo deben estar a una distancia de 1 metro acurrucados para permitir que el estudiante que está en la línea de salida pase saltando sobre ellos.</li> <li>- "Voleibol sentado": los estudiantes en grupos de 6, se ubican sentados en un lado de la cancha que los separa una cuerda. Deben pasar el balón por encima de la cuerda hacia el otro lado de la cancha con el objetivo de que el balón toque el piso y así hacer punto. El otro equipo debe evitar que le realicen el punto para esto deben responder al ataque. Se debe pasar el balón después de que tres jugadores hayan tocado el balón.</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> vuelta a la calma y estiramiento.</p>			
<p><b>Indicadores de evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza de manera óptima los ejercicios propuestos.</li> <li>-Existe fluidez en el desarrollo del movimiento.</li> <li>-Trabaja en los juegos grupales</li> </ul>			

Fuente. Propia

	<b>INFORME DE AVANCE O FINAL DE PROYECTO SEMILLEROS Y/O AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN</b>
--	---

#### 4. EVALUACIÓN

A continuación, se presenta una rúbrica para la validación del programa matriz donde se pretende obtener una valoración de forma cualitativa y cuantitativa, por parte del par externo. Para esto, se debe tener en cuenta los ítems planteados en la rúbrica y de esta manera se logre asignar una valoración cuantitativa: siendo 0 (cero) la nota más baja y 5 (cinco) la nota más alta.

**Docente evaluador:** Leydi Y. Morales G.

	CUANTITATIVO
El programa presenta los contenidos necesarios para dar cumplimiento al objetivo establecido.	4.0
El programa está estructurado adecuadamente.	4.0
El programa atiende las necesidades de la población objeto de estudio.	4.0
Las actividades y ejercicios son específicos para la población objeto de estudio.	4.0
Las sesiones presentan un planteamiento adecuado.	4.0
El programa en general es útil, funcional e innovador.	3.4
Las actividades y ejercicios son llamativas, interesantes y divertidas.	4.0
Valida usted los contenidos, estructura y actividades del programa.	SI

**Observaciones:** Se recomienda colocar la edad exacta de la población con la que se piensa llevar la intervención.