

El fortalecimiento de la motricidad gruesa en las pruebas de pista de la categoría infantil de los atletas pertenecientes al club de atletismo Esparta en la ciudad de San Juan de Pasto

Camilo Francisco Erazo Tapia, Alex Ferney Castillo Pupiales y Paula Andrea Yandún Cuaical

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad Educación

Nota del autor

El presente Trabajo de Grado tiene como propósito cumplir con el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciados en Educación Física en la Universidad CESMAG

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

El fortalecimiento de la motricidad gruesa en las pruebas de pista de la categoría infantil de los atletas pertenecientes al club de atletismo Esparta en la ciudad de San Juan de Pasto

Camilo Francisco Erazo Tapia, Alex Ferney Castillo Pupiales y Paula Andrea Yandún Cuaical

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad Educación, Universidad CESMAG

Asesor: Mg. Vinicio Sebastián Belalcázar Díaz

Pasto, marzo 2026

Nota de Aceptación

Firma presidente jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

San Juan de Pasto, marzo de 2026

Nota de Exclusión

El pensamiento que se expresa en
esta obra es de exclusiva
responsabilidad de sus autores y no
comprometen la ideología de la
Universidad CESMAG

Dedicatorias

Dedico este trabajo, en primer lugar, a **Dios**, quien ha sido mi fuente de fortaleza, sabiduría y esperanza en cada paso que he dado a lo largo de este camino académico. Agradezco profundamente a mi familia, a mis **padres**, en especial a **mi madre** quien fue y sigue siendo mi más grande inspiración para luchar cada día, por ser el ejemplo de una mujer guerrera, que desde el principio estuvo ahí apoyándome porque siempre confió en mí, incluso cuando yo dudaba de mí misma, nunca me cansare de agradecerte todo lo que haces por mí, sin tus sacrificios, dedicación y esfuerzos nada de esto sería posible, gracias por tu amor incondicional, tu apoyo constante y tu esfuerzo diario, los cuales han sido mi mayor inspiración para llegar hasta aquí. Cada logro es un reflejo del ejemplo y los valores que me han transmitido con entrega infinita.

De igual manera dedico este trabajo a mis compañeros, por su apoyo constante y la dedicación compartida a lo largo de este proceso, su colaboración y amistad han sido una fuente de motivación, este logro es resultado del esfuerzo que vivimos día a día.

Con el corazón lleno de gratitud, dedico también este logro a ese ser tan especial. A ti, mi ángel en el cielo, mi **luz**, mi tesoro más hermoso: gracias por confiar siempre en tu niña y por ser mi eterna inspiración. Tu presencia me motiva a seguir adelante y realizar cada sueño con la seguridad de que estarás orgullosa de mí.

Finalmente, quiero dedicar este triunfo a mi yo de meses atrás, que, a pesar de enfrentarse a fuertes procesos, encontró la fuerza para continuar y honrar aquel legado. Gracias, **abuelita**, porque este logro también te pertenece a ti. Con todo mi cariño, esta tesis es y será siempre para ustedes.

Paula Andrea Yandun Cuaical

Agradecimientos

En primera instancia es necesario dar agradecimiento a la Universidad CESMAG en su nombre a la Facultad de Educación, especialmente al programa de Licenciatura en Educación Física, por brindarnos la oportunidad de formarnos como maestros, a los docentes por brindar su conocimiento y lograr que seamos excelentes profesionales.

A la escuela de formación deportiva Esparta por su colaboración y compromiso durante el desarrollo del informe investigativo, a cada uno de los participantes y a su entrenador Kevin Portillo por confiar en cada uno de nosotros y por brindarnos el espacio y el apoyo para la realización de cada una de las intervenciones.

Agradecemos a los padres de familia por permitir que sus hijos participaran en este estudio, por su comprensión y permisos correspondientes para la ejecución de las actividades, su apoyo y confianza son fundamentales para nosotros.

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a los niños y niñas que participaron en este estudio, gracias a su colaboración, compromiso, disposición, y entusiasmo permitieron recoger valiosa información que enriquece nuestro estudio y aporta al crecimiento profesional.

En ese mismo sentido a nuestro asesor Vinicio Belalcázar por su valiosa colaboración y acompañamiento constante, sus consejos y retroalimentación fueron claves para mejorar la calidad de este trabajo y así poder culminar satisfactoriamente.

Resumen Analítico del Estudio R.A.E.

CÓDIGO:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Programa Académico: Licenciatura en Educación física

Fecha de elaboración del RAE: septiembre 12 de 2025

Autores: Camilo Francisco Erazo Tapia, Alex Ferney Castillo Pupiales y Paula Andrea Yandun Cuaical

Asesor: Mg. Vinicio Sebastián Belalcázar Díaz

Título: El fortalecimiento de la motricidad gruesa en las pruebas de pista de la categoría infantil de los atletas pertenecientes al club de atletismo Esparta en la ciudad de Pasto.

Palabras o Frases Clave: La motricidad gruesa, lúdica, pedagogía, atletismo, formación deportiva, batería de test, técnica de carrera.

Descripción: El siguiente informe de investigación se llevó a cabo con el propósito de fortalecer la motricidad gruesa a través de diferentes actividades llevadas a cabo en la intervención con los atletas pertenecientes al club de atletismo Esparta en la ciudad de Pasto, con la cual fue importante realizar un proceso educativo por medio de actividades lúdico-pedagógicas, las cuales han ayudado en su medida al aprendizaje y la mejora de habilidades motoras. Estas actividades propuestas por los docentes investigadores de Educación Física, permitieron un acompañamiento constante y supervisión del progreso de los participantes. Se detectó que la motricidad gruesa es el problema dentro del grupo sujeto de estudio y durante las actividades propuestas se implementaron diferentes metodologías de aprendizaje, logrando que los deportistas se desarrollaran dentro de los diferentes contextos, y a la misma vez permitiendo que los niños a través de los juegos lúdicos propuestos lograran potenciar sus habilidades básicas, para así poder alcanzar aspectos técnicos y motores de la carrera dentro del atletismo. Este enfoque permitió no solo el desarrollo de los participantes, sino también ofrecerles herramientas que contribuyeron a un mejor desempeño en su formación, y, a la misma vez a su crecimiento integral.

Contenido: Este informe final se organizó en doce capítulos; en el primer capítulo se da a conocer el tema de investigación, siguiendo con la segunda parte la contextualización, que se encuentra dividida en micro contexto y macro contexto que describe al club de atletismo Esparta. A continuación, el tercer capítulo presenta el problema de investigación, dando a conocer la descripción del problema con sus síntomas y posibles causas que fueron recolectadas mediante la observación, y también se estableció la formulación de la pregunta orientadora. Como cuarto capítulo, se desarrolla la justificación en la cual se argumenta el que, el por qué, el para qué y el cómo que son los componentes bases para el desarrollo de este informe.

Continuando el capítulo cinco, se plantearon un objetivo general y tres específicos, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo del presente proceso investigativo. Dentro del capítulo seis se describe la línea de investigación. Igualmente, el capítulo séptimo, presenta la metodología, en la que se encuentra el paradigma cualitativo-cuantitativo, el enfoque mixto y el método con prevalencia cualitativo, así como la unidad de análisis que hace referencia a la información del grupo sujeto de estudio, llegando a la viabilidad de estudio que muestra todo con lo que se contará para la realización y sus diferentes técnicas de recolección de información.

Siguiendo con el orden de ideas, como octavo capítulo se encuentra el referente teórico conceptual del problema donde se proyectaron las bases teóricas para dar soporte a cada argumento propuesto para esta problemática; dentro del mismo se encuentra la categorización, el referente documental histórico, el referente investigativo, el referente legal y el referente teórico conceptual de categorías y subcategorías, en donde se explicó por medio de referentes que describen diferentes conceptos sobre la problemática a trabajar.

Por otro lado, se encuentra el capítulo noveno que contiene la propuesta de intervención pedagógica, en la cual se encuentran inmersos el título de la investigación, la caracterización, el pensamiento pedagógico, el referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica, presentando la importancia del tema y algunas teorías que son de gran importancia para darle viabilidad a la temática abordada, prosiguiendo con el plan de actividades y procedimientos, el proceso metodológico, el proceso didáctico, el plan de actividades, la evaluación, y los recursos. Estas temáticas dan a conocer las actividades aplicadas en cada sesión de clase, los diferentes materiales utilizados para la práctica educativa, como también se

mencionan los criterios de evaluación para medir el accionar de cada estudiante en la clase de Educación Física.

Así mismo, se enuncia el décimo capítulo, el cual trata acerca del análisis e interpretación de resultados, enfatizando las manifestaciones y realidades que se vieron reflejadas en cada una de las sesiones de clase en el área de Educación Física donde se llevaron a cabo la aplicación de diversas actividades didácticas con el fin de fortalecer la motricidad gruesa.

Seguidamente, se menciona el décimo primer capítulo el cual hace referencia a las conclusiones dando a conocer un argumento destacado y alcanzado por los investigadores. Por último, se describe el capítulo décimo segundo que establece las recomendaciones la cual da a conocer algunas sugerencias para continuar trabajando esta problemática en la clase de educación física. Por otro lado, se incluyen las respectivas referencias bibliográficas que contribuyeron a soportar la información teórica, y finalmente, los anexos, donde se ubican los formatos de test psicomotor con los respectivos resultados obtenidos por los estudiantes.

Metodología: El proceso investigativo estuvo basado desde el enfoque cualitativo, que analiza procesos interpretativos para entender distintos significados y experiencias dentro de un ámbito formativo. De este modo se utilizó la observación participante permitiendo la interacción con cada uno de los individuos para posibilitar una comunicación, análisis y reflexión dando solución a las diferentes problemáticas encontradas en el grupo sujeto de estudio.

El método utilizado con prevalencia es el cualitativo. Esto conlleva al investigador a realizar una observación de las acciones que efectúa el niño en cada movimiento de manera individual, y como consecuencia se utilizó una técnica de recolección de información en la cual se ejecutó un test psicomotor para cada subcategoría, lo que contribuyó a obtener una adecuada valoración de sus diferentes actividades, en este caso la de fortalecer la motricidad gruesa en las sesiones de trabajo. Asimismo, se utilizó un instrumento de recolección de información a través de diarios de campo que permitieron recopilar sucesos ocurridos dentro del grupo sujeto de estudio y en este sentido se permitió analizar cada una de sus experiencias y reacciones, y así poder identificar el nivel alcanzado, permitiendo llegar a un resultado eficaz.

Línea de investigación: Escuelas de Formación Deportiva

Conclusiones:

Mediante la intervención con el grupo de atletismo Esparta se logró obtener diferentes resultados, los cuales ayudan a identificar deficiencias tanto motrices y técnicas al momento de ejecutar la carrera. Una vez identificadas las necesidades del grupo de estudio se aplicó la propuesta planteada por los investigadores teniendo en cuenta el aporte de los participantes para el desarrollo de la planeación.

En el proceso investigativo se logró determinar que con cada actividad implementada se contribuyera a que los participantes a través del juego pudieran mejorar sus habilidades motoras, y a la misma vez se demostró que las diferentes metodologías aplicadas permitieron una enseñanza-aprendizaje significativa para cada uno de los niños y niñas durante su formación deportiva.

Durante la formación deportiva de los niños y niñas, fue fundamental respetar cada una de las etapas formativas propias de su desarrollo. En este proceso, el acompañamiento de los docentes investigadores resultó esencial para promover un aprendizaje significativo. Este acompañamiento se realizó en un ambiente de interacción constante entre maestro y estudiante, donde la comunicación fluida y la participación activa se convirtieron en pilares para el desarrollo óptimo de las habilidades motrices y técnicas.

Recomendaciones:

Es importante destacar que, cuanto más detallada y exhaustiva sea la información obtenida, más fácil será para el investigador identificar patrones recurrentes y orientar el proyecto hacia la mejora de las debilidades detectadas, con el propósito de transformar la realidad y alcanzar los objetivos establecidos en la investigación. Además, cuando se trabaja con niños entre las edades de 8 a 12 años, lo primero que se debe hacer es otorgar a los padres de familia el asentimiento o consentimiento informado, para no tener inconvenientes en el proceso investigativo, como también se tiene en cuenta que la participación en el proyecto fue completamente voluntaria.

Es necesario continuar con la práctica e implementación de actividades que permitan que los niños mejoren a través del juego, para que las actividades propuestas motiven a los niños y niñas en la ejecución correcta de aspectos técnicos y motrices que permiten el fortalecimiento de estas habilidades; además, es necesario reconocer y resaltar el progreso individual y colectivo de cada uno de los participantes y de esta manera se convierta en fuente de inspiración impulsando la obtención de resultados positivos en cada una de las modalidades practicadas.

Referencias:

- Acosta, E. R. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15(sup), 57–65. <https://doi.org/10.31910/rudca.v15.nsup.2012.893>
- Capos Granell, J. & Gallach Lazcorreta, J. E. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Editorial Paidotribo. <https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/2022/12/Las-tecnicas-del-atletismo.pdf>
- Coloma Manrique, C. R., & Tafur Puente, R. (1999). El constructivismo y sus implicancias en educación. *Educación*, 8(16), 217–244. <https://doi.org/10.18800/educacion.199902.003>
- Fernández Droguett, F. (2009). Discusiones de metodología. La observación en la investigación social: la observación participante como construcción analítica. *Revista Temas Sociológicos*, (13), 49-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6780076>
- Guasch, O. (1996). *Observación participante*. [Cuaderno metodológico]. <https://mastor.cl/2021/wp-content/uploads/2011/12/CUADERNOS-METODOLOGICOS-Observacion-Participante.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (2000) *Serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte*. https://www.mineduacion.gov.co/1780/articulos-339975_recurso_10.pdf.
- Palao Andres, J. M. & Martínez Suelotto, R. (2010). Ejecución de la técnica de la carrera, conocimiento teórico y de percepción de eficacia en niños de edad escolar en función de su edad cronológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 71-80. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/110301/104941>
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1997). *Psicología del niño*. 14ª. Ed. Ediciones Morata. <https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2014/12/doctrina38882.pdf>
- Quiroga, J. E. (2018, enero). *Técnica de carrera velocistas vs Fondistas*. Sportraining N° 77. <https://www.sportraining.es/2022/01/27/articulo-tecnica-de-carrera-velocistas-vs-fondistas>
- Villamarín Menza, S. (2010). Longitud de zancada, frecuencia del paso y dinámica de la velocidad de corredoras de velocidad del Norte del Cauca. *Lúdica Pedagógica*, 2(15). <https://doi.org/10.17227/ludica.num15-561>

Tabla de contenido

	pág.
Introducción.....	18
1 Objeto o Tema de Investigación.....	19
2 Contextualización	20
<i>2.1 Macro contexto</i>	<i>20</i>
<i>2.2 Micro contexto</i>	<i>21</i>
3 Problema de Investigación.....	23
<i>3.1 Descripción del problema.....</i>	<i>23</i>
<i>3.2 Formulación del problema</i>	<i>25</i>
4 Justificación	26
5 Objetivos	28
<i>5.1 Objetivo general</i>	<i>28</i>
<i>5.2 Objetivos específicos</i>	<i>28</i>
6 Línea de Investigación	29
7 Metodología.....	31
<i>7.1 Paradigma</i>	<i>31</i>
<i>7.2 Enfoque.....</i>	<i>32</i>
<i>7.3 Método</i>	<i>33</i>
<i>7.4 Unidad de análisis</i>	<i>34</i>
<i>7.5 Unidad de trabajo.....</i>	<i>34</i>
<i>7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información</i>	<i>34</i>
8 Referentes Teóricos	38
<i>8.1 Categorización.....</i>	<i>38</i>
<i>8.2 Referente documental histórico</i>	<i>38</i>

8.3	<i>Antecedentes investigativos</i>	43
8.3.1	En el ámbito internacional.....	43
8.3.2	En el ámbito nacional.....	46
8.3.3	En el ámbito regional	48
8.4	<i>Referente legal</i>	49
8.4.1	Normativa internacional.....	49
8.4.2	Normativa nacional	50
8.4.3	Normativa regional.....	51
8.5	<i>Referente teórico conceptual: La técnica de la carrera</i>	52
8.5.1	Capacidades perceptivo-motrices.....	54
8.5.2	Fases de carrera	58
9	Propuesta de Intervención Pedagógica	62
9.1	<i>Título</i>	62
9.2	<i>Caracterización</i>	62
9.3	<i>Pensamiento pedagógico</i>	63
9.4	<i>Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica</i>	67
9.4.1	Proceso metodológico	71
9.4.2	Proceso Didáctico.....	72
9.5	<i>Plan de Actividades</i>	74
9.5.1	Plan de actividades preliminares	99
9.5.2	Evaluación.....	102
9.5.3	Recursos	102
10	Análisis e Interpretación de resultados	103
10.1	<i>Perfil de atletas infantiles del club de atletismo Esparta</i>	103
10.2	<i>Programa de actividades lúdico - pedagógicas para los atletas en formación</i>	114
10.3	<i>El desempeño del niño dentro de su desarrollo motor y técnico en el atletismo por medio de la intervención lúdico - pedagógico</i>	125

Conclusiones139

Recomendaciones141

Referencias143

Anexos153

Anexo A 153

Anexo B 156

Anexo C 177

Anexo D 180

Anexo E 181

Anexo F 183

Anexo G 185

Anexo H 187

Anexo I 189

Anexo J 191

Lista de Tablas

	pág.
Tabla 1. Test técnico y motor	104
Tabla 2. Primera subcategoría – Capacidades perceptivo – motrices.....	107
Tabla 3. Segunda subcategoría de Capacidades Perceptivo -Motrices.....	109
Tabla 4. Primera subcategoría de Fases de la Carrera	111
Tabla 5. Segunda subcategoría de Fases de la Carrera	113
Tabla 6. Subcategoría de Capacidades perceptivo- motrices segundo objetivo	125
Tabla 7. Subcategoría de Capacidades perceptivo- motrices segundo objetivo específico	128
Tabla 8. Subcategoría de Fase de la carrera segundo objetivo específico.	130
Tabla 9. Subcategoría de fases de carrera segundo objetivo específico	133
Tabla 10. Test técnico y motor	135

Lista de Figuras

	pág.
Figura 1. Jerarquía de Categorización	38
Figura 2. Árbol de preguntas segundo objetivo específico.....	124

Lista de Anexos

	pág.
Anexo A	153
Anexo B.....	156
Anexo C.....	177
Anexo D	180
Anexo E.....	181
Anexo F	183
Anexo G	185
Anexo H	187
Anexo I.....	189
Anexo J.....	191

Introducción

El presente informe final de investigación se centrará, en el favorecimiento de la motricidad gruesa en el atletismo con la categoría infantil del club de atletismo Esparta de la ciudad de Pasto. En la realización del documento se tomará en cuenta distintos puntos que guiarán y orientarán el desarrollo de este y por ende ayudan a la motricidad gruesa.

Es por lo anterior que como primer punto se tiene al objeto o tema de investigación, seguido de esto, está la contextualización, que tiene como fin dar a conocer el macro y micro contexto de la población estudiada. Continuando, se aborda el problema de investigación, donde se describe y formula dicho problema; prosiguiendo se presenta la justificación, en la cual se conoce el ¿por qué?, ¿para qué? y el ¿cómo? de la investigación. Después, se desarrollan los objetivos, tanto el general como los específicos; posteriormente, se conoce la línea de investigación a la que pertenece el trabajo. Consecutivamente está la metodología, en la que se da a conocer, el paradigma, el enfoque, el método, las unidades de análisis y de trabajo y también las técnicas e instrumentos de recolección de información. Se continúa con los referentes teóricos, que abarcan la categorización, el referente histórico, los antecedentes investigativos; además, se mencionan, los referentes legales y teóricos conceptuales.

Seguidamente, se encuentra la propuesta de intervención pedagógica aplicada, donde se encuentra el título, la caracterización, el pensamiento pedagógico, los referentes teóricos de la propuesta de intervención pedagógica, el plan de actividades y sus procedimientos. Continuando se presentan las consideraciones éticas y bioéticas del proyecto; luego, se continúa con el análisis e interpretación de resultados, donde se da respuesta a los objetivos específicos propuestos en la investigación. Y, para culminar, se presentan las conclusiones y las recomendaciones, finalizando con las referencias y los anexos.

1 Objeto o Tema de Investigación

La motricidad gruesa.

2 Contextualización

2.1 Macro contexto

El informe final se desarrolló en la ciudad de San Juan de Pasto, cabecera del municipio de Pasto, que es perteneciente al departamento de Nariño, siendo su capital. La ciudad se caracteriza por su clima templado. Es pertinente agregar que es una zona donde el atletismo es uno de los deportes que ha tomado fuerza y poco a poco se han ido incluyendo más atletas a esta disciplina deportiva; por ende, el presente trabajo se realizará en este centro urbano para el fomento de la práctica de este deporte.

Desde una perspectiva general, es necesario mencionar que la población de estudio es el club de atletismo Esparta, que se caracteriza por realizar sus sesiones de entrenamiento en la pista atlética de la Pastusidad, más específicamente en la Unidad Deportiva Recreativa y Ambiental (UDRA), ubicada en la vía de ingreso, al corregimiento de Obonuco. Cabe resaltar que, dentro del club de atletismo, los participantes son de distintas edades y géneros, y cada uno de ellos tiene preferencias en cuanto al tipo de prueba que deseen realizar. Dentro del club, se practican las pruebas de pista.

Con respecto a los niños y jóvenes que conforman el club, se puede decir que a todos les gusta practicar atletismo. Es aquí donde es necesario conocer el concepto del atletismo, para entender el gusto de los atletas hacia dicha disciplina deportiva. Por esto, Gómez Marmol y Valero Valenzuela (2013), lo contextualizan en la siguiente definición: “El atletismo es el deporte donde se expresan las habilidades motrices de correr, saltar y lanzar de forma más pura” (p. 39).

Los mismos autores, en cuanto a la clasificación de las diversas disciplinas atléticas explican que existe una gran cantidad de propuestas taxonómicas que atienden a sus componente técnico y táctico, como también a las propias habilidades motrices que intervienen (Gómez Marmol & Valero Valenzuela, 2013).

En el contexto de lo explicado por los autores, se puede apreciar que el atletismo, comprende distintas fases, las cuales requieren de un trabajo meticuloso y disciplinado para lograr un resultado satisfactorio. Pero relacionándolo con la investigación, es pertinente decir que a los atletas les causa gusto la práctica de este deporte, debido al placer que les ocasiona y

también por la manera en cómo ha mejorado su calidad de vida, ya sea en aspectos cognitivos, sociales, educativos o culturales, entre otros. No sobra mencionar, que al trabajar con una población que le gusta el deporte, en este caso el atletismo, la investigación toma un giro positivo, tanto para los investigadores como para la población estudiada, además, que la práctica de este deporte explora diferentes panoramas corporales lo cual fortalece el desarrollo motor de los niños y niñas del club.

2.2 Micro contexto

La investigación se centra específicamente en la categoría infantil del club de atletismo Esparta en la ciudad de Pasto en un sector urbano, donde se encuentran las edades de 8 a 12 años; en esta población se observa que el atletismo empieza a llamar la atención a los niños y niñas. Por tal motivo se realiza el estudio en esta localidad, para poder fortalecer distintas habilidades en esta disciplina.

La cantidad de niños que asisten a este club deportivo es entre 8 y 12 atletas aproximadamente; cada uno de ellos tiene sus propias características y modos de ver y percibir a este deporte.

En el informe final se tomó al atletismo como objeto de investigación, centrándose en las pruebas de pista. Estas pruebas incluyen diferentes tipos, como la de velocidad, fondo y medio fondo, En la modalidad de velocidad, el objetivo es recorrer una distancia en el menor tiempo posible y las distancias varían según la categoría y la organización de la carrera, pero generalmente en la categoría infantil se encuentran entre los 80 y 100 metros.

En las pruebas de fondo y medio fondo, se recorren distancias entre 600 y 1.200 metros; estas varían dependiendo de las edades de los atletas. Cuando se trabaja con una población de 8 a 12 años se debe tener en cuenta que ellos entran en una etapa de formación deportiva donde comienzan a conocer esta disciplina y se desempeñan en la modalidad que más les gusta o les llama la atención.

Se debe trabajar con esta población el atletismo, pero no de una manera competitiva ya que ellos a partir del juego, comienzan a experimentar elementos básicos de la carrera como el braceo o la zancada al realizar las actividades. En estas edades, más que resultados, lo que se busca, es el afianzamiento motriz, para que el niño pueda desenvolverse en situaciones o

dificultades que la vida le plantea, como, por ejemplo, saltar la cuerda con sus amigos; a pesar de que esta actividad no se practica en el atletismo, si influye, ya que está presente en la coordinación y la percepción espacio- tiempo para poder moverse adecuadamente tanto con sus piernas y sus brazos, logrando una carrera más fluida.

Una vez mencionado lo anterior, se concluye que lo que se quiere con la población objeto de estudio es fortalecer aspectos motrices gruesos, y por ende, se busca una trabajo formativo y no competitivo, con el fin de aportar de determinadas maneras, técnicas y motrices al deporte, más puntualmente al atletismo en la región nariñense.

3 Problema de Investigación

3.1 Descripción del problema

Para el proceso de investigación, fue necesario tener en cuenta, el desarrollo motor del niño y niña, en donde se observó, que presentaron una serie de dificultades en relación a su motricidad gruesa como integrantes del club de atletismo Esparta, los cuales oscilan en edades desde los 8 a 12 años. Estas falencias se observaron dentro del desarrollo de las actividades planteadas en las sesiones de formación deportiva con referencia a la ejecución de ciertos elementos motores, en donde se lograron destacar una serie de síntomas que dejan entrever, las inexactitudes motrices relacionadas con el tema anteriormente mencionado.

De este modo, como primer síntoma detectado se evidenció la dificultad en los aspectos coordinativos, puesto que dentro de las actividades el atleta no tiene secuencia de movimientos, tanto en su uniformidad coordinativa general como en la específica. En las sesiones de entrenamiento se logró observar que ellos no identifican y confunden los segmentos corporales; por ejemplo: se pedía que realicen skipping continuos de braceo y elevación de rodillas, pero no lo ejecutaban de manera simultánea, lo cual impedía que no se ejecutaran funcionamientos motrices adecuados.

En base a lo observado, se identificó un segundo síntoma: que los estudiantes no tienen una comprensión de su lateralidad, puesto que se evidenció confusión entre lado derecho e izquierdo del cuerpo, debido a que al realizar desplazamientos laterales se les indicó que lo ejecutaran hacia el lado derecho, y es aquí donde presentan desorden coordinativo en las actividades, puesto que los niños no comprenden conscientemente la indicación del docente, cambiando de segmento corporal sin tener en cuenta las tareas asignadas ni la intención de las actividades planteadas.

Continuando con el tercer síntoma, se percibió una deficiencia en la orientación temporo-espacial, puesto que al momento de efectuar ejercicios por circuitos chocaban con el material didáctico que se usaba; por ejemplo, se ubicaron los conos en forma de hilera, los cuales debían de pasarlos en zigzag, y al momento de hacerlo ya la mayoría de ellos tumbaban los conos e incluso los pisaban

En cuanto al cuarto síntoma, se identificó falta de flexibilidad, ya que al inicio de cada sesión de entrenamiento se realizaba un estiramiento dinámico con el fin de preparar a los niños para el entreno, pero se observó dificultad para ejecutar ciertos movimientos, como, por ejemplo, las abducción y aducción de piernas, como también la circunducción de miembros superiores.

Se identificó un quinto síntoma, donde se destacó una discontinuidad en el patrón de la carrera dentro de las actividades realizadas, puesto que en las sesiones de entrenamiento, se evidenció que los niños presentan una falta de cadencia y aceleración en la carrera; por ejemplo: al hacer los ejercicios de desplazamientos se observó que los atletas pierden la ejecución del patrón de carrera, cuando lo llevan ejecutando durante largas distancias, afectando su rendimiento técnico y a su desarrollo motriz.

Considerando el sexto síntoma, se reconoció la mala postura en la ejecución de la carrera, puesto que, al efectuar las pruebas de velocidad, algunos de los niños adoptaron una inclinación del tronco muy pronunciada hacia adelante; el encorvamiento del cuerpo en la salida también fue notorio en los atletas puesto que lo siguen conservando, aun cuando ya han empezado a correr.

El séptimo síntoma evidenciado fue que los niños al correr y saltar realizaron un fuerte impacto en la caída, ya que el apoyo lo ejecutaron con el talón y no con el metatarso del pie, afectando su parte muscular y articular promoviendo el posible riesgo de lesión durante los entrenamientos y las competencias.

Se presentaron dificultades que traen los niños con relación a la coordinación, puesto que es un elemento que se encuentra estrechamente ligado a los procesos de desarrollo de todo acto motor con relación a las acciones motrices, las cuales van afianzándose en el niño a través de sus etapas de maduración y la ejecución de diferentes actividades realizadas en las sesiones de entrenamiento, y estas son las causantes que si no se trabajan con una intencionalidad motriz y pedagógica desde las primeras etapas, se originan consecuencias de una regular motricidad en los niños, que se puede mejorar gradualmente con procesos lúdicos pertinentes desde la educación física. La dificultad de la orientación del cuerpo con relación a un espacio determinado y la falta de dominancia de un lado del cuerpo con relación a otro, es un factor importante que se debe trabajar desde la parte técnica y motora.

3.2 Formulación del problema

¿De qué manera aportan las actividades lúdico - pedagógicas al fortalecimiento de la motricidad gruesa en las pruebas de pista en la categoría infantil en los atletas del club Esparta de la Ciudad de San Juan de Pasto?

4 Justificación

En la cultura nariñense se ven reflejadas distintas disciplinas deportivas, pero entre todas ellas resalta el atletismo, el cual es un deporte característico de la región. Es por esto por lo que se ha tomado en cuenta la importancia de trabajar en la categoría infantil, en la ciudad de Pasto con el club de atletismo Esparta.

Es necesario trabajar con las poblaciones infantiles debido a sus problemas motores, los cuales traen consigo dificultades en el desarrollo del niño. También, se escogió dicha población, debido a su interés y potencial en las pruebas de pista, ya que cuentan con personal capacitado que guíe y planifique un entrenamiento, pero es necesario el apoyo en ciertos aspectos técnicos y motores dentro del club, ya que el personal en muchas ocasiones está limitado, ya sea por la ausencia de material, o también por el manejo de la población, debido a que algunos niños se distraen muy fácilmente, no ponen atención u otros problemas similares.

Otro punto a resaltar es que se escogió a un grupo infantil, debido a que en su gran mayoría es desmeritada y olvidada en su formación física, cognitiva y motora; por lo tanto, se requiere fomentar el trabajo con este tipo de edades, ya que en estos años es apropiado el afianzamiento de habilidades que favorezcan la motricidad tanto en la cotidianidad como a nivel deportivo. Es importante recalcar, lo nombrado anteriormente, respecto a que la categoría infantil es olvidada, esto es ocasionado como consecuencia de que existen profesionales que no quieren asumir el reto de trabajar con infantes y prefieren el trabajo enfocado en el alto rendimiento, es decir con atletas que ya han recorrido bastante trayecto deportivo y formativo, buscando un horizonte netamente competitivo. Pero lo que se olvida, es que la carrera de un deportista de alto rendimiento empieza desde una edad temprana, debido a que en su etapa formativa centrará las bases de su desempeño como deportista a futuro. Es por esto por lo que es necesario el trabajo con este tipo de población, con la finalidad de sembrar bases firmes y estables en su proceso formativo.

Otro punto a mencionar y continuando con la idea anteriormente mencionada, es que, algunos de los pocos profesionales que trabajan con los niños, lo hacen de manera errónea, ya que se centran en una formación competitiva y no formativa, ocasionando así en el niño dificultades como lesiones a temprana edad, desinterés del niño en la práctica del deporte, etc.,

que se verán reflejadas en su futuro deportivo. Lo anterior, es una muestra del afán del entrenador por expresar el rendimiento del niño, de manera negativa y es aquí, donde entra la intervención de los investigadores y sus aportes a este campo de la formación deportiva del niño, con la finalidad de evitar las dificultades antes mencionadas en la población de estudio, y aportar de manera positiva al deporte, más específicamente, al atletismo en la Ciudad de San Juan de Pasto, en sus alrededores y en el departamento de Nariño.

Con el fin de brindar apoyo y enriquecer las experiencias deportivas de los niños, sabiendo que el atletismo es una disciplina característica de la región nariñense, se quiere hacer parte de ese proceso formativo que se encargará de guiar el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje de las distintas disciplinas deportivas del atletismo, en este caso en las pruebas de pista. Lo que se busca es aportar desde una edad temprana en los aspectos técnicos y motrices a través de actividades lúdicas, esto con el fin de establecer bases que sean fundamentales para la mejora a nivel formativo y competitivo del atleta en un futuro.

Como recurso para la mejora de la motricidad gruesa en los niños, se hará uso de distintas actividades que permitan lograr los objetivos planteados dentro del proyecto, donde se verán implicadas estrategias metodológicas que beneficien a todos los miembros del club Esparta, ofreciendo un acompañamiento grupal y logrando resultados satisfactorios, tanto en la investigación, como en la formación deportiva a través de actividades lúdico-pedagógicas que den soporte a las falencias presentadas en los atletas.

Además, la utilización de objetos creados a partir de material reciclable, dentro de los entrenamientos ayudará a que las actividades sean más dinámicas y atractivas, logrando unos mejores resultados en cuanto al desarrollo motor del niño y su parte formativa. Al implementar en las actividades distintos materiales de uso reciclado no solo se implementa la formación deportiva, sino también la parte integral, haciendo que el niño se concientice sobre la importancia de cuidar el medio que lo rodea.

5 Objetivos

5.1 Objetivo general

Fortalecer la motricidad gruesa en las pruebas de pista a través un plan de actividades lúdico - pedagógicas en la categoría infantil en los atletas pertenecientes al club de atletismo Esparta en la ciudad de San Juan de Pasto.

5.2 Objetivos específicos

- Identificar las dificultades motrices y técnicas de los niños del club de atletismo Esparta.
- Implementar un plan de actividades lúdico - pedagógicas que permitan la superación de las dificultades motrices en el grupo de niños pertenecientes al club de atletismo Esparta.
- Analizar el impacto de las actividades lúdico - pedagógicas en el fortalecimiento de la motricidad gruesa en los niños y niñas del club, para que se verifique su progreso colectivo.

6 Línea de Investigación

Teniendo en cuenta el concepto de deporte formativo, se toma en cuenta lo explicado por Edgar Raúl Acosta (2012):

El deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo con prácticas multivariadas, abarcando los procesos de iniciación, de fundamentación y de perfeccionamiento deportivo y que tienen lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal como en los programas desescolarizados, de las escuelas de formación deportiva y semejantes. (p. 40)

Es pertinente recordar que esta etapa de formación deportiva del niño, lo que se busca es fortalecer a los participantes de manera integral, para que así se genere un proceso complementario que pueda favorecer al niño a futuro, si es que existe un enfoque más allegado al alto rendimiento, sin olvidar, que como nombra el autor antes mencionado, el deporte formativo está constituido por procesos de iniciación.

Respecto al presente trabajo investigativo, se enmarca en la línea de investigación de formación deportiva, la cual se relaciona con una población donde se trabajaron diferentes campos relacionados con motricidad gruesa, buscando mejorar los aspectos técnicos y motrices en los deportistas de la categoría infantil pertenecientes al club de atletismo Esparta, con el fin de aportar a esta comunidad desde los conocimientos de los investigadores como licenciados en Educación Física, formando personas íntegras y capacitadas para afrontar los retos en su diario vivir.

Por consiguiente, la línea de investigación tiene relación directa con el trabajo investigativo, ya que permite contribuir y mejorar las bases que el niño necesita, de carácter técnico o motriz, permitiendo visualizar al niño a proyectos grandes por medio de la práctica del atletismo.

Por lo tanto, la línea de investigación permite desarrollar un proceso investigativo, el cual busca cumplir con los objetivos propuestos para un bien común; de esta manera, lo que se busca a través de esta es interpretar los problemas y avances que los niños van adquiriendo durante el

desarrollo de la formación deportiva y de la investigación, en base a lo motriz y todo lo que se abarca en dicho trabajo.

7 Metodología

7.1 Paradigma

El paradigma de esta investigación corresponde al paradigma crítico - social. Este paradigma se comprende como uno de los modelos de acción que permite la búsqueda de conocimientos, ya que de acuerdo con Alvarado y García (2008):

Este paradigma introduce la ideología de forma explícita y la autorreflexión crítica en los procesos del conocimiento. Su finalidad es la transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas, partiendo de la acción reflexión de los integrantes de la comunidad. (p. 189)

Teniendo en cuenta lo mencionado por los autores, se entiende al paradigma crítico-social como la forma de comprender y transformar a la sociedad, permitiendo obtener respuestas a ciertas problemáticas presentadas por la comunidad de estudio y permitiendo que los participantes también sean partícipes de las soluciones de dicho problema, sin dejar de lado que las comunidades o los grupos de estudio junto con los investigadores realicen procesos autocríticos y reflexivos con el objetivo de lograr respuestas más eficientes y satisfactorias a las dificultades encontradas.

El paradigma socio-crítico se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter auto reflexivo; considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano; y se consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social. (Alvarado & García, 2008, p. 190)

Es importante resaltar la importancia de este paradigma, ya que permite que los participantes y los investigadores obtengan un conocimiento libre y tomen decisiones responsables dentro del proceso investigativo.

El paradigma crítico social es una corriente de pensamiento que se enfoca en analizar las estructuras de desigualdad y opresión en la sociedad. Este enfoque busca comprender cómo estas estructuras afectan a diferentes grupos sociales; el paradigma crítico social se centra en la

búsqueda de la justicia social y la transformación de las condiciones que generan inequidad y sobre todo se orienta a generar interés dentro de los procesos a desarrollar en la investigación.

7.2 Enfoque

El enfoque al que se ajusta esta investigación es el enfoque cualitativo. Continuando con lo anterior, se trata de una metodología de investigación que se utiliza para comprender los fenómenos de estudio de una manera más clara; al respecto, Rosario Quecedo y Carlos Castaño (2003), explican que:

El diseño cualitativo, se adapta especialmente bien a las teorías sustantivas, ya que facilita una recogida de datos empíricos que ofrecen descripciones complejas de acontecimientos, interacciones, comportamientos, pensamientos... que conducen al desarrollo o aplicaciones de categorías y relaciones que permiten la interpretación de los datos. (p. 12)

Respecto a lo mencionado anteriormente por los autores Quecedo y Castaño (2003), este enfoque busca comprender la complejidad de las experiencias humanas, los comportamientos sociales y comprender cada uno de los significados que las personas presentan en cada una de sus vidas. A través de este enfoque se refleja la interacción que los investigadores realizan dentro de cada contexto, recopilando información a través de entrevistas, así como la observación directa del contexto a investigar.

Otro punto de vista a tener en cuenta sobre el enfoque cualitativo es la forma en la que se desarrolla, buscando una comprensión profunda de los fenómenos de estudio. Bernardo Jiménez-Domínguez (2008), menciona al respecto que:

Los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos. De ahí que la intersubjetividad sea una pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales. (p. 1)

Considerando lo mencionado por el autor el enfoque cualitativo busca comprender los fenómenos sociales, siendo especialmente útil para explorar temas complejos; los investigadores se involucran totalmente en los fenómenos de estudio permitiendo un acercamiento profundo a dicho contexto, sin dejar de lado a la población de estudio, ya que de esta manera pueden crear una realidad acorde a las necesidades de la población y de los investigadores.

7.3 Método

El método que corresponde con el desarrollo del proyecto es el de investigación - acción. Con respecto a lo anterior, es pertinente conocer en qué consiste este método de investigación. Emilio Berrocal de Luna y Jorge Expósito López (2014), lo introducen de la siguiente forma:

La idea de Investigación-Acción fue desarrollada por Kurt Lewin en el periodo inmediato a la postguerra con un método de intervenir en los problemas sociales. Lewin identificó cuatro fases en la investigación-acción (planificar, actuar, observar y reflexionar) y la imaginó basada en principios que pudieran llevar “gradualmente hacia la independencia, la igualdad y la cooperación” dice Lewin en 1946.

Teniendo en cuenta lo expresado por el autor y relacionando su definición con el proyecto de investigación, se resalta que este método, ayuda a la formación de los investigadores, ya que, como primer punto, favorece a una mirada crítica que se debe tener respecto al contexto en el que se trabaja y como se puede abordar en este. Como segundo punto, facilita un entendimiento hacia la población de estudio para lograr el desarrollo de una investigación amena y recíproca. Y, como tercer y último punto, hace comprender a los investigadores su papel como mediadores para lograr diferentes soluciones enfocadas hacia el problema investigación. En conclusión, el método de investigación - acción, involucra a los participantes de manera resiliente frente al progreso del proyecto pedagógico. Cabe resaltar que esta metodología tiene un orden de ejecución el cual va acompañado de los objetivos específicos de la investigación, lo que genera un proceso investigativo con una planificación ordenada. Los pasos de la investigación acción son: diagnosticar - planificar, actuar, observar y reflexionar.

El primer paso a cumplir en la investigación - acción fue el diagnóstico de este método de investigación; se identificaron a través de hipótesis los posibles síntomas que presentaba la población objeto de estudio y se realizó el registro en un diario de campo para comparar resultados con los compañeros de investigación e ir corroborando los síntomas que más se evidenciaron. Como segundo paso se realizó la planificación de sesiones de trabajo lúdico-pedagógicas, con las cuales se trató de cubrir las necesidades de la población y buscar un cambio significativo en dicho grupo.

El tercer paso a seguir fue actuar, en donde se realizó la intervención con los sujetos de estudio, en este caso los niños pertenecientes al club Esparta, y poner en práctica las sesiones de trabajo propuestas. El cuarto paso a seguir fue la observación en el cual se evidenció si el plan de clase estaba cumpliendo con las necesidades de la población. Y por último, se aplicó la reflexión consistente en analizar si el plan de trabajo cubrió las necesidades de los sujetos de estudio en su gran mayoría o la planificación tenía puntos débiles que debían implementarse.

María Vidal Ledo y Natacha Rivera Michelena (2007), explican que “la investigación-acción es una forma de investigación que permite vincular el estudio de los problemas en un contexto determinado con programas de acción social, de manera que se logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales” (p. 1).

De acuerdo con las autoras, es necesario realizar algún plan para que se puedan dar soluciones a las dificultades encontradas de las poblaciones de estudio; es por consiguiente necesario, que la planificación y estructuración resultan claves dentro del proceso investigativo, esto con el objetivo de lograr resultados óptimos, y sobre todo generar un aprendizaje significativo en las poblaciones de estudio.

7.4 Unidad de análisis

Club de Atletismo Esparta - Pasto

7.5 Unidad de trabajo

Categoría infantil - niños entre las edades de 8 a 12 años del club de atletismo Esparta Pasto.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para recolectar los datos en esta investigación se emplearon diferentes técnicas de recolección de información, con el fin de detectar el fenómeno que se está presentando en la población del club de atletismo Esparta.

La primera técnica que se aplicó en el proyecto fue la observación participante. Con respecto a esta técnica se encuentra el siguiente concepto:

Este término se ha usado en la investigación sociológica y antropológica para designar una estrategia metodológica compuesta por una serie de técnicas de obtención y análisis de datos, entre las que se incluye la observación y participación en el lugar de los hechos. (Fernández Droguett, 2009, p. 53)

Es importante mencionar que, con la ayuda de la observación participante es más factible vivenciar las experiencias de la población de estudio, a su vez que se participa de manera activa dentro de la misma; esto ayuda a que se logre un mejor registro de lo observado, junto con las experiencias que ocurren en las diferentes realidades abordadas.

Continuando con la segunda técnica, se utilizó una entrevista; esta técnica es utilizada para obtener información de manera individual de una persona entrevistada, y da a conocer de forma plural o singular su respuesta.

Por entrevista se entiende una conversación verbal entre dos o más seres humanos (entrevistador y entrevistado), cuya finalidad es lo que en verdad le otorga el carácter, es una conversación que establecen un interrogador y un interrogado para un propósito expreso. (Díaz & Ortiz, 2005, p. 10)

En esta investigación se utilizó esta técnica para conocer los intereses y la problemática de los participantes en la comunidad en cuanto al atletismo, a la vez que también se conocen o se buscan otras alternativas de enseñanza y/o aprendizaje con la población.

En este trabajo se utilizó como tercera técnica, la batería de test, que según Rafael Titos Tripiana (2016), “nos sirve como punto de partida para comprender la anatomía de las HHMMBB¹ y, a partir de ahí, en un futuro, para establecer relaciones entre el rendimiento en HHMMBB y otras variables en personas con DI” (p. 4).

El usar la batería de test desde un inicio, como parte de una fase diagnóstica, ayuda a observar que dificultades presenta la población de estudio desde un inicio, y así poder efectuar un plan de acción acorde a dichas dificultades; es por esto que se hace hincapié en las habilidades motrices básicas, ya que estas son la base para que la población de estudio pueda realizar movimientos más específicos acorde a su disciplina deportiva, en este caso el atletismo.

¹ Habilidades Motrices Básicas.

La batería de test permite medir la condición inicial de la motricidad gruesa de los niños para evaluar su desempeño, poniendo en evidencia su desarrollo y ayudando a determinar la evolución individual de cada uno de ellos (Montenegro et al., 2022). De esta forma, la batería se usa para medir, pero además de ello, para diagnosticar las dificultades que presentan los niños en el inicio y en el final de la investigación, y de esta manera observar el progreso obtenido.

El primer instrumento utilizado, fue el diario de campo, que como lo explica Luis A. Valverde Obando (2014):

Es un instrumento que tiene en su elaboración un carácter personal. Además, es un instrumento de consulta valioso para el trabajo en equipo y para la transferencia de proyectos o referencias de situaciones. Así planteado, es una fuente de información excelente para profesionales que trabajan sobre un mismo asunto. (p. 318)

Es pertinente agregar que este instrumento favorece tanto a la observación como también al análisis, ya que al tener registro del proceso que se lleva a cabo, se pueden detallar las mejoras obtenidas o también las dificultades presentadas en el grupo de estudio. Se menciona de igual forma que el diario de campo también tiene miradas subjetivas, ya que, aunque los investigadores se encuentren en el mismo lugar y momento observando, cada uno de ellos puede evidenciar diferentes comportamientos o relaciones dentro de la población; es por esto que cada uno de los diarios de campo obtenidos se complementan generando así un amplio y vasto volumen de información que favorece a la investigación.

Continuando con los instrumentos, se hace uso también del guion de preguntas, que Lázaro Gutiérrez (2021), lo define de la siguiente forma:

Un guion de preguntas, fundamentalmente abiertas (en contraste con las preguntas que aparecen en un cuestionario, que son principalmente cerradas o de opción múltiple). A todos los entrevistados se les hacen las mismas preguntas con la misma formulación y en el mismo orden. De esta manera el estímulo es igual para todos los entrevistados y se garantiza que la variedad en la disposición de preguntas no altera las respuestas. (p. 67)

De esta forma, el guion de la entrevista en profundidad no debe seguir un orden específico, pero sí debe dar respuestas que estén enfocadas a conocer y saber más sobre la población estudiada; es por eso por lo que este instrumento se lo usa dentro de la fase diagnóstica

en el proceso investigativo. Además, dichas preguntas no deben quedarse en simples respuestas como “sí” o “no”, sino por el contrario ir más allá y profundizar dichos encuentros, para que de esta manera se logren respuestas que acerquen más a la población con los investigadores y así dar solución a las problemáticas encontradas en su interior.

Para finalizar, se hará uso de la lista de verificación, que se describe de la siguiente forma:

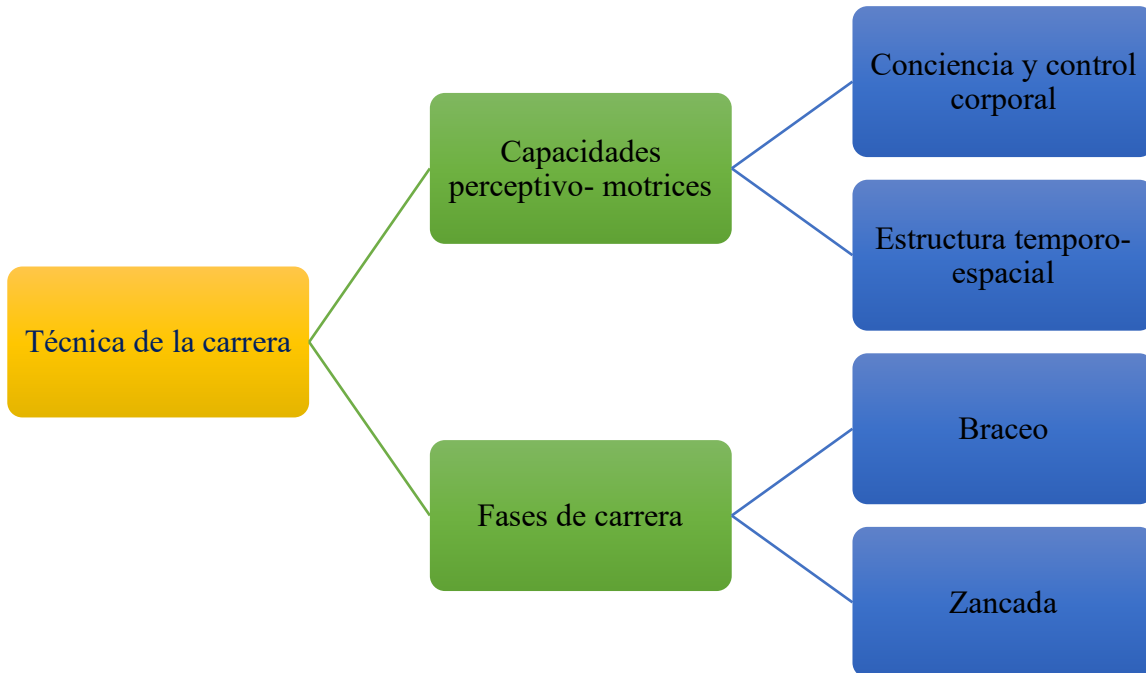
Esta lista incluye prácticas que inducen e invitan al niño a hacer actividades físicas y juego activo como parte del aprendizaje diario. La lista incluye varias prácticas que los adultos, tanto practicantes como padres, pueden seguir para asegurar que los niños estén físicamente activos, como ejercicio, movimiento, etc., de forma que mantengan o mejoren la preparación física, el bienestar y el desarrollo de las capacidades motrices básicas, así como el desarrollo en otras áreas. (Early Childhood Technical Assistance Center, 2018, p. 1)

Por tanto, es pertinente comprender que la lista de verificación ayuda en el proceso para los test que se apliquen en la población de estudio, con el fin de llevar registro de las mejoras individuales de cada uno de los participantes para la posterior mejora en sus dificultades. Cabe resaltar que los ítems que se tienen en cuenta dentro de la lista de verificación son acordes al trabajo de investigación que son tanto los aspectos motrices como los técnicos.

8 Referentes Teóricos

8.1 Categorización

Figura 1. Jerarquía de Categorización



Nota. Fuente: autoría propia

8.2 Referente documental histórico

Para dar un orden cronológico a los aspectos más relevantes de la investigación, es importante abarcar tanto la historia de las escuelas de formación, como la psicomotricidad y finalmente las escuelas de formación en Colombia, con el fin de entender la trascendencia que han tenido estos conceptos a lo largo de la historia, al mismo tiempo que se dan a conocer aspectos fundamentales dentro del informe.

Los desarrollos de las escuelas de formación deportiva se han presentado a lo largo de la historia desde la antigüedad a la actualidad y a partir de algunos autores que respaldan el proyecto de investigación, se puede evidenciar el avance que la formación deportiva ha tenido durante los últimos años, y como busca mejorar aspectos que beneficien a la población deportiva.

Existe una teoría denominada “Teoría de adaptación a la vida moderna” que el profesor Eduardo Antonio Pérez Restrepo (2025), presenta de la siguiente manera:

Esta teoría se circunscribe en la postura de que el deporte se originó recientemente como una forma de adaptación a la vida moderna. Según los promotores de esta teoría (Rigauer, 1986; Eichberg, 1973 y Guttman, 1978; citados por Mandell, 1986, p. 3), el deporte puede ser una forma de trabajo disfrazado y ausente de moralidad, evidente en las características del deporte moderno —disciplina, autoridad, iniciativa, perfección, destreza, finalidad, racionalidad, organización y burocracia— compartidas con el capitalismo industrial, que aparecieron por primera vez en Inglaterra, en el marco de la revolución industrial. (p. 45)

Existen varias definiciones que describen la aparición del deporte, pero en la actualidad es aún difícil precisar un origen único y uniforme, pero si ha habido acercamientos que permitan esclarecer los acontecimientos en la evolución del deporte y enfocados en el desarrollo de las escuelas de formación. El profesor Zepeda Flores (como se cita en Murcia Peña et al., 2005), relata:

La civilización china parece haber sido la primera en hacer uso bastante amplio y razonado de los ejercicios físicos. Treinta siglos antes de nuestra era, en China los deportes se hallaban perfectamente codificados, atribuyéndoseles una gran influencia higiénica, preventiva, sanitaria y patriótica, pero su principal medio era un método que educaba físicamente, el Kong Fu, creado hacia el año 2700 a.C. con un basamento profundamente religioso. (p. 11)

Siguiendo con la historia se encuentra a la Grecia Clásica donde surge la formación integral clasista. Resaltando sus periodos más significativos; el prehistórico o arcaico entre los años 3000 y 2000 a.C, el heroico entre el siglo XII Y VII a.C. y el periodo histórico o clásico entre el siglo VII y II a.C. Este último periodo se caracterizó por una gran expansión del pueblo griego, con la supremacía de Esparta y Atenas y el advenimiento de grandes transformaciones económicas y sociales.

La creación de la escuela no solo representó el surgimiento de ella como institución, sino la estructuración organizativa que en Atenas garantizó la educación integral del ciudadano. Según Fernández Corujedo (1965):

En lo físico, lo que hoy denominamos maestros de enseñanza elemental, llamados en Grecia como se ha dicho «paidotribas» atendían la dirección de la gimnasia educativa a

los niños y la atlética a los jóvenes, bajo la dirección del gimnasta o maestro de gimnasia, cuya autoridad se basaba en sus amplios conocimientos teórico-prácticos; los gimnastas acompañaban a los atletas a los juegos públicos, guiándonos tanto en los entrenamientos como en las competencias, de manera que actuaban exactamente igual que los instructores encargados de la dirección de equipos deportivos; los paidotribas aplicaban en el plan de trabajo ordenado por los gimnastas para los niños, o sea el programa de gimnasia educativa, así como el atlético, de más alta elaboración y dificultades, a los jóvenes. (p.26)

Y refiriéndose a la Grecia Clásica, el mismo autor continúa:

El desarrollo en el ámbito deportivo trajo consigo un cierto profesionalismo, ya que se tomó en cuenta a los talentos, entrenadores y estrategias de la época, así mismo la escuela y la palestra (una organización que era la encargada del entrenamiento atlético) se consideran las instituciones más cercanas a lo que se conoce como escuelas de formación desde edades tempranas. (p. 27)

Entre el siglo XV y XVI, en Italia existió un educador llamado Victorino De Feltre, quien formó a una familia perteneciente a la realeza, donde su enseñanza revolucionó ciertos aspectos tanto teóricos como a nivel de las prácticas físicas. Es por lo anterior, que para De Feltre, el aprendizaje de los caballeros depende entre la relación y equilibrio entre la condición física y el proceso de enseñanza (Fernández Corujedo, 1965).

Es pertinente dar a conocer, que las escuelas de formación forman parte de las políticas de Estado; por ejemplo, en la República Popular China, los preescolares tienen acercamientos con ciertas habilidades predeportivas, siempre con el acompañamiento de personal capacitado. Luego en 1955 se crearon las primeras escuelas de formación deportiva para que posterior a ello se expandieran alrededor de todo el territorio. En 1959 se crearon Escuelas de Formación Deportiva que brindaban alimentación, alojamiento, estudio y entrenamiento, y es pertinente agregar que para el año de 1965 existían más de 1800 Escuelas de Formación Deportiva en La República Popular China. Es pertinente agregar que las Escuelas Deportivas en la República Popular China, masificaron el deporte con el logro de resultados deportivos altos (Fernández Corujedo, 1965).

A continuación, se analizarán diferentes teorías y conceptos de la psicomotricidad que se han presentado a lo largo de la historia en la humanidad, desde la antigüedad hasta la actualidad, a partir de autores que son soporte fundamental para respaldar esta investigación. También se observa cómo ha ido evolucionando, pues la psicomotricidad está presente en la parte deportiva, educativa y social.

Antes de empezar a destacar autores con sus aportes valiosos al tema cabe resaltar que como tal hasta el siglo XX no se tenía la definición de psicomotricidad ya que estaba anteriormente en constante cambio de definición y en construcción. Todo comienza con la concepción de cuerpo que se crea en las primeras civilizaciones, como la griega, la romana o la oriental, donde se establecía la idea de que cuerpo y alma estaban unidos. En la cultura francesa del siglo XVII surgió una idea de cuerpo propuesta por el filósofo René Descartes, el cual afirmaba que el cuerpo es un fragmento visible en el espacio pero que está separado del individuo pensante (Mendiara y Gil, 2016).

A finales del siglo XIX y principio del XX comenzó a desestimarse la idea física, simplemente biológica, del cuerpo humano. Esta nueva concepción sobre el cuerpo se originó debido a varios factores de influencia. Sigmund Freud dejó constancia del vínculo que existía entre lo corporal y lo psíquico, sentando así las bases de una teoría psicósomática del ser humano, y, así, otros autores comenzaron a darle forma a la definición que hoy en día se conoce. También al mismo tiempo se observaron avances de la neurofisiología y el desarrollo de la psicología genética donde Piaget y Wallon son sus acreditadores de esta investigación (Vázquez, como se cita en Murcia Peña et al., 2005, p. 12).

Después de un tiempo de toda la recopilación de los antecedentes anteriores, aparece el autor Rigal (como se cita en Murcia Peña et al., 2005), quien da a conocer el concepto de la educación psicomotriz, que para él es un “enfoque pedagógico fundamentado en la integración de las funciones motrices y mentales combinando el desarrollo del sistema nervioso y las acciones educativas.” (p. 13); este autor combina el cuerpo con la mente para lograr un nuevo tipo de conocimiento, desarrollo o mejora de habilidades que benefician tanto corporal, cognitiva y psicológicamente.

Pero por primera vez la definición de psicomotricidad sale desde Francia, en donde se incluye al autor llamado Ernest Dupré (como se cita en Murcia Peña et al., 2005). Este personaje usó como fuente a personas que estaban enfermas mentalmente por lo que expresó:

Cuanto más se estudian los desórdenes motores entre los psicópatas, más se llega a la convicción de las estrechas relaciones que hay entre anomalías psíquicas, más se llega a la convicción de las estrechas relaciones que hay entre las anomalías psíquicas y las anomalías motrices, relaciones que son la expresión de una solidaridad original y profunda entre los movimientos y el pensamiento. (p. 84)

Según la anterior cita la psicomotricidad surgió para ayudar a esas personas que tenían alguna discapacidad motora, para que su vida fuera un poco más fácil y pudieran adaptarse a las situaciones que la vida le presentaba.

Así, pasado un tiempo aparece un autor llamado Wallon (como se cita en Murcia Peña et al., 2005), ya que su aporte a la psicomotricidad fue indispensable y se enfocó en el desarrollo del niño en la parte física, afectiva y emocional. Este autor afirmaba que “la adquisición de emociones y de tono muscular eran los principios básicos si queremos ayudar al niño a desarrollar competencias comunicativas y de expresión con los demás” (como se cita en Murcia Peña et al., 2005, p.13). Está claro que la importancia del estudio de estos autores en cuanto al desarrollo del niño radica en que se fijaron en la interacción que tienen con el medio social, ambiental y como deben de adaptarse a los cambios que les presenta el medio, y logren, así, un desarrollo lo más completo posible.

Así mismos autores como Picq y Vayer (como se cita en Murcia Peña et al., 2005), afirman que la educación psicomotriz es “una acción pedagógica y psicológica que utiliza medios de la educación física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño.” (p. 9). De esta forma, podemos identificar la importancia de ejecutar un buen desempeño de la práctica motriz, pues si bien la psicomotricidad es la base fundamental de todo lo que rodea al niño y como es capaz de desenvolverse en él, es necesario crear actividades que ayuden a los alumnos a conseguir un desarrollo óptimo psicomotrizmente.

Las escuelas de formación deportiva en Colombia han tenido un crecimiento notable en cuanto a número y especialidades. El Ministerio de Educación Nacional (2000), a través de

Coldeportes, y luego a través del Ministerio del Deporte, ha definido los lineamientos que deben seguir las escuelas de formación deportiva las cuales deben ser tomadas como “estructuras de carácter pedagógico y fundamentalmente deportivo encargadas de la formación intelectual, física, técnica y social que mediante programas sistematizados orienten y proyecten al mayor número de niños a incorporarse al deporte de rendimiento en forma progresiva” (p. 31); esto con el fin de aportar al país deportistas preparados para enfrentar competiciones en el deporte asociado en el país. Todo ello en el contexto del proceso por fases que va desde la educación psicomotriz y de las formas básicas de movimiento hasta la formación de estereotipos perfeccionados de un deporte en específico.

La experiencia Escuelas de Formación Deportiva con Enfoque Integral «EFDEI» iniciada en 1994, pretende dinamizar en un grupo de niños, procesos de entrenamiento deportivo que están mediados por un enfoque didáctico metodológico altamente participativo -el enfoque problémico- y cuyo objetivo fundamental lo encontramos en la búsqueda de alternativas que lleven al niño a desarrollarse como ser trascendente. (Ministerio de Educación Nacional, 2000, p. 32)

Cada uno de los aportes obtenidos permite tener claridad sobre la historia de la formación deportiva y como esta ha ido evolucionando, enfocada en buscar un mejor rendimiento y respetando cada una de las fases de desarrollo dentro del deportista, buscando calidad y excelencia en cada atleta del país y del mundo entero.

8.3 Antecedentes investigativos

Con el fin de conocer que otras investigaciones se han referido al tema de investigación a tratar en el presente proyecto, es pertinente agregar que se buscaron distintos trabajos de grado y posgrado, en los ámbitos regional, nacional e internacional y se escogieron tres investigaciones de cada uno de ellos respectivamente.

8.3.1 *En el ámbito internacional*

Dentro del mismo proceso es fundamental abordar los elementos teóricos de carácter investigativo a nivel internacional; entre lo analizado se encuentra como primera investigación la “Práctica del atletismo y el desarrollo de la motricidad y psicomotricidad en los estudiantes de la

IE. no 32594 de Yuragmarca” (2020), de Huanuco, en Perú, que tiene como autores a Julio Emilio Peña Falcon, Percy Hilario Campos y Jaime Ridu Narcizo Tucto.

Este trabajo tiene como objetivo general, “Determinar la relación que existe entre la práctica del atletismo y el desarrollo de la motricidad y psicomotricidad en estudiantes de la I. E N° 32594- Yuragmarca, Pachitea, 2020.”

La metodología aplicada en la investigación comprende, un enfoque cualitativo, una muestra de 88 estudiantes, seguido del uso de técnicas e instrumentos de recolección de información, como la encuesta, el análisis de documentos y el procesamiento y análisis de datos. (Peña, Campos, Narcizo. 2021, p. 41).

También como conclusión principal se indica que:

La práctica del atletismo tiene una relación directa con el desarrollo de aspectos psicomotores y motores de la población de estudio, ya que, al realizar esta disciplina deportiva, se obtuvo una mejora a nivel motor y cognitivo, es por esto por lo que la práctica deportiva en las diferentes poblaciones tiene la capacidad de fortalecer cualidades físicas, sino también psicomotoras y/o técnicas.

Se debe destacar que, respecto al trabajo de los anteriores autores, si existe relación con base al proyecto de investigación que se trabaja, ya que en el documento citado se habla sobre la asociación que tiene la motricidad con el atletismo y retomando el objetivo del proyecto ambas investigaciones se compaginan y aportan entre sí. También, se debe destacar que, en este proyecto, se busca favorecer la motricidad gruesa, y el informe citado, ayuda al desarrollo y complementación del presente trabajo, aportando conocimientos pertinentes que pueden ser aplicados al momento de realizar la parte teórica y práctica.

Como segundo trabajo de investigación se escogió a “La motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas en edades escolares” (2021) de Ambato, en Ecuador, que tiene como autor a Yajaira Lissette Jaramillo Villegas.

Este trabajo, tiene como objetivo general “determinar la incidencia de la motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas en escolares de sexto año de la Escuela de Educación General Básica “teniente Hugo Ortiz” de la ciudad de Ambato durante el período abril- agosto 2021.”

La metodología aplicada tiene un enfoque cuantitativo, con una modalidad investigativa de Investigación documental – bibliográfica, una muestra de 30 estudiantes y como técnicas e instrumentos de recolección de información se usó, la batería de test y cuestionarios.

Y, como principal conclusión se destaca lo siguiente:

El análisis de cada uno de los test permitió determinar la relación que había entre las cuatro capacidades físicas con la motricidad, dotando que el nivel de resistencia con el desarrollo motriz grueso es “malo”, la agilidad se encuentra en un nivel “bueno”, para la velocidad y fuerza abdominal en relación al desarrollo motriz se visualiza que efectivamente el rango a destacar en este análisis fue “muy deficiente.

El anterior trabajo de carácter internacional se relaciona con esta investigación ya que tiene en cuenta las capacidades físicas y la motricidad gruesa; de esta manera se permite dar a conocer que la falta de trabajo de las capacidades físicas o las deficiencias en ellas se ve transmitida a la motricidad gruesa; es por esto por lo que, dentro del proyecto, se pretende hacer hincapié en los aspectos físicos del niño, como lo son estas capacidades, sin dejar de lado otros aspectos motores y técnicos.

De tercer y último trabajo de investigación dentro del ámbito internacional, esta “Los juegos pre deportivos en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de la unidad educativa Jorge Álvarez” (2017) de Ambato, en Ecuador, que tiene como autor a Edgar Andrés Mata Cruz.

Este trabajo tiene como objetivo general, “investigar cómo los juegos predeportivos inciden en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica, sección media de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

En la metodología empleada, se cuenta con un enfoque cuantitativo, con tipo de investigación cuasi - experimental, acompañado con una muestra de 36 estudiantes y como técnicas e instrumentos de recolección de información se usó test, plan de recolección de información y plan de procesamiento de información.

Como conclusión principal, se arriba a la siguiente:

La aplicación organizada de un programa de juegos predeportivos tiene un efecto positivo en el estado motriz general de los estudiantes, lo que se demostró con la obtención de mejora en las cuatro variables estudiadas, siendo la más significativa la lograda en las variables equilibrio estático y coordinación dinámica general.

El aporte que hace el trabajo referenciado magnifica la trascendencia de implementar los juegos predeportivos en la enseñanza del deporte por medio de actividades lúdicas, con un enfoque del mejoramiento de la motricidad gruesa y lo conlleva a la madurez del niño en la práctica diaria de este tipo de acciones que buscan su enriquecimiento motor de manera gradual.

8.3.2 En el ámbito nacional

En este ámbito se encuentra un primer trabajo de investigación realizado por los autores John Edison Delgado Lazo, Diana Carolina Portilla Benavides (2019), llamado: “El atletismo como instrumento lúdico en el desarrollo de la habilidad motriz “carrera” en niños de 6 a 7 años del colegio Ica Daniel Sarria Villano de Palmira”.

Como objetivo general se planteó “proponer sesiones de entrenamiento lúdico enfocado al atletismo para el desarrollo de la habilidad motriz “carrera” en los niños de 6 a 7 años del colegio ICA Daniel Sarria Villano”.

En el estudio se abordó un enfoque mixto, cualitativo y cuantitativo con un tipo de investigación descriptiva tomando como técnicas de recolección la observación, sesiones de trabajo, aplicando la muestra a 20 niños del colegio Ica Daniel Sarria Villano.

Como conclusión principal del documento se tiene que:

La investigación concluye que después de haber aplicado las 11 sesiones logramos observar la mejoría, en cada uno de los gestos técnicos de la técnica de carrera y teniendo en cuenta el análisis de resultado expuesto anteriormente podemos afirmar que el atletismo lúdico para fundamentar la carrera es una innovadora propuesta al proceso de formación física, ya que algunos entrenadores nos hemos olvidado que esta práctica es fundamental para todo campo deportivo, esta guía aporta algunas actividades y juegos que hacen de la clase algo espontáneo y poco monótono tanto para los niños como para los entrenadores.

Este trabajo aporta en el atletismo un proceso lúdico, permitiendo que los deportistas desarrollen un papel principal a través del juego, aportando a este trabajo de investigación un mejor aprendizaje y enseñanza de las actividades a realizar dentro del transcurso de esta, permitiendo así que la población disfrute mientras ejecuta las actividades.

El siguiente trabajo investigativo en el ámbito nacional es de William Andrés Borrero Moreno (2016), llamado: *“Aporte de una actividad física en el mejoramiento de la motricidad gruesa y la detección temprana de su retraso en niños de 4-5 años”*.

Como objetivo general se planteó como “fundamentar la importancia de la actividad física en el mejoramiento de la motricidad gruesa y la detección temprana de su retraso en niños de 4-5 años”.

En el estudio en cuestión se abordó un tipo de investigación monográfico. Como principal conclusión del documento se tiene que:

El cuerpo es una fuente que le permite al niño sentir las diferentes estimulaciones del medio, mediante los movimientos corporales el niño aprende de sí mismo y de su entorno, por esto la estimulación que se le ofrezca al niño permitirá que este logre perfeccionar sus habilidades; el desarrollo motor grueso es fundamental para el niños, actividades como correr, saltar, trepar, son actividades que se realizan durante el juego y brindan sensaciones de satisfacción para el infante; además, el juego permite potencializar la habilidad motriz gruesa si no también su proceso de aprendizaje, a partir de la construcción de su propio conocimiento, su proceso de socialización y afectividad, debido a que el juego permite interactuar con otros concebir un el mundo real a partir de la imaginación y tener relaciones con los demás estables, por esta razón la actividad física recreativa debe estar presente a lo largo del proceso de desarrollo y crecimiento del preescolar.

Se destaca la importancia y relación que tiene el trabajo realizado por el autor, brindando aportes fundamentales dentro del proyecto de investigación que se trabaja; respecto a esto se puede decir que la motricidad gruesa brinda un aporte fundamental dentro del proceso de formación de la actividad física, permitiendo que el niño aprenda por sí mismo y relacione su

entorno con lo que hace. Al respecto es fundamental que el desarrollo motor se lo debe trabajar desde la infancia permitiendo un aprendizaje libre y significativo en el niño.

El último trabajo investigativo considerado en el ámbito nacional es el realizado por Fabián Bernal Higuera (2021) llamado: *“Plan de actividades físico-coordinativas sobre el cociente motor grueso en niños de 6 a 10 años”*.

El objetivo general es: “terminar el efecto de un plan de actividades físicas-coordinativas sobre el cociente motor grueso en niños de 6 a 10 años de la institución educativa centro integral el mundo de los niños de Tunja, Boyacá”.

Destacando el trabajo anterior se tiene como conclusión que es importante tener en cuenta que los resultados del programa de ejercicios físico-coordinativos aplicado tienen relación con la situación que presentaban los estudiantes, teniendo en cuenta que nunca habían tenido clases de educación física ni contaban con un profesional capacitado para orientarla.

Lo anterior permite relacionar el trabajo investigativo, obteniendo información importante para resaltar lo encontrando en situaciones similares de la población a estudiar, y, así, las actividades propuestas dentro del transcurso del proyecto tendrán el fin de favorecer a los atletas respecto a sus falencias, recolectando bases que permitan un desarrollo eficiente en el atleta.

8.3.3 En el ámbito regional

En el ámbito regional, el primer trabajo es el realizado por los autores Chamorro, Morales, Muñoz y Muñoz (2022), llamado *“Programa de ejercicios coordinativos como estrategia para fortalecer la coordinación dinámica general en los porteros de fútbol, categoría infantil de la escuela de formación deportiva de Samaniego”*.

El objetivo general que comprende la investigación es “fortalecer la coordinación dinámica general por medio de un programa de ejercicios coordinativos en los porteros de fútbol de la categoría infantil de la escuela de fútbol Samaniego”. Dentro de la metodología aplicada se logra destacar lo siguiente:

En el presente trabajo se abordó un paradigma mixto con prevalencia a lo cualitativo, con un enfoque socio crítico y una metodología investigación- acción. La cual su unidad de análisis fue una totalidad de dieciséis (16) niños, de los cuales 15 son de género

masculino y la restante pertenece al género femenino, con edades que oscilan entre ocho (8) a doce (12) años de la escuela de formación deportiva de fútbol de Samaniego.

Este trabajo, como puede observarse, no está netamente enfocado en el atletismo, sino en la escuela de fútbol, y trae consigo la relación que aporta dentro de la investigación, ya que se implementan una variedad de ejercicios que permiten llegar al desarrollo de sus capacidades físicas que todo reporte se lo requiere, a la misma vez que se enfoca en un trabajo individual que a lo largo del presente trabajo se realizará con los niños.

Como segundo trabajo de investigación está el realizado por los autores, Farit Alexander Morales y David Alejandro Benavides Villacriz (2023), llamado: “*Revisión documental sobre el sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor del año 2012 al 2022*”.

Como objetivo general que comprende la investigación es, “definir el estado del arte en investigaciones científicas sobre efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor”.

Como conclusión principal del presente trabajo se indica lo siguiente:

En la presente monografía se destaca la relevancia que tiene el sobrepeso y el sedentarismo en la población cotidiana, por lo cual conlleva a un inadecuado desarrollo psicomotor causando el mal desarrollo de la coordinación y la ejecución de movimientos.

Se debe destacar que, respecto al trabajo realizado por los anteriores autores, no está completamente relacionada con el proyecto investigativo, pero permite obtener información que, si bien se puede utilizar, partiendo desde lo fundamental que es la psicomotricidad, permitiendo avanzar gran parte de ejercicios que logran desarrollar aspectos para la ejecución de ejercicios mejorando falencias dentro de los deportistas.

8.4 Referente legal

8.4.1 Normativa internacional

Para esta oportunidad es relevante traer a mención la reglamentación que soporta la elaboración de este proyecto investigativo. Por tanto, se tiene en cuenta la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015), la cual fue adoptada por los países miembros de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura,

UNESCO, y está inspirada primordialmente en la defensa de los derechos humanos, además de la promulgación de estándares éticos en la educación física: “La posibilidad de desarrollar el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales por medio de estas actividades debe verse respaldada por todas las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas”. (UNESCO, 2015, p. 2).

En el artículo anteriormente expuesto se menciona que a través de la educación física y sus temáticas a desarrollar en el caso específico de este proyecto investigativo se puede generar un beneficio no solo en lo físico, sino que también lo logra en aspectos socioafectivos.

Además, es importante destacar que la Organización de las Naciones Unidas, ONU (2015), plantea como uno de los puntos clave para la consecución de los objetivos del desarrollo sostenible una educación de calidad, destacando que esta debe ser equitativa, de calidad e inclusiva dejando a las personas aprendizajes significativos permitiendo eliminar las barreras sociales y dando paso al cumplimiento de los derechos humanos, promocionando el acceso igualitario a todos los niveles de enseñanza. Además, propone que los gobernantes de los países deben tener a la educación como una de sus mayores prioridades ya que la cataloga como un medio oportuno y eficaz para poder lograr una sociedad más tolerante, pacífica y justa.

8.4.2 Normativa nacional

La república de Colombia está conformada por leyes y normas que dictan los deberes y los derechos de las personas asegurando la igualdad de condiciones. La norma fundamental que rige a todo el país es la Constitución Política de Colombia, expedida en 1991, y que en el primer inciso del artículo 52 se refiere al deporte en los siguientes términos: “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

En el inciso tercero “se reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre” (art. 52), y el artículo 44 consagra los derechos fundamentales de los niños en los siguientes términos:

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la

recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

Por tanto, se puede incluir, entonces, la recreación, el deporte y la educación física como derechos fundamentales en los niños.

En el anterior artículo se da a conocer la importancia que tiene el ejercicio, el deporte, sus manifestaciones recreativas las cuales tienen como función una formación integral del ser humano. Por eso es de gran interés que el estado fomente dichas actividades con el fin de que los niños gocen de una educación de calidad.

En los lineamientos curriculares de la Educación Física se asume en la escuela una determinada misión de formación a partir de un tratamiento específico del cuerpo, como objeto de adiestramiento. A manera de ejemplo, se menciona el concepto de educación física extraído de una conferencia dirigida a los maestros en el periódico La Escuela Normal, en 1871:

Damos el nombre de Educación Física a la rama de la Educación que tiene por objeto esencial formar los diversos órganos del cuerpo. Al darle esta denominación nos conformamos al uso, y esto nos basta para ser claros; si se tratara de discutir su mérito, nos parecería defectuosa desde varios aspectos. (Ministerio de Educación Nacional, 2000, p. 30)

Entre esos lineamientos del Ministerio se indica que la educación física ayuda al desarrollo integral de los niños y se aspira a que sea un bien común para todos los niveles de educación, definiendo como educación a la formación cognitiva, psicosocial, psicomotriz y espiritual de los niños, a través de metodologías que se adecuen a un buen aprendizaje.

8.4.3 Normativa regional

A nivel regional se puede tomar como referencia al Plan de Desarrollo Departamental del Departamento de Nariño (2024), en donde se establecen las herramientas políticas y proyectos a poner en marcha durante dicho periodo incluyendo el área de actividad física, deporte y recreación. En el que se encuentra relaciones entre la educación y la actividad física para producir espacios de bienestar entre la comunidad que habita en el departamento de Nariño.

Tomando la parte municipal de igual manera se encuentra el Plan de Desarrollo Municipal de Pasto 2024-2027 (2024), en el cual están establecidos objetivos y metas a desarrollarse durante el periodo de la administración encargada en sus cuatro años de mandato; se puede resaltar un punto importante como el de velar por que la educación en el municipio se consolide día a día logrando un idóneo desarrollo humano. A través de prácticas pedagógicas y metodológicas las cuales deben estar adaptadas a cada contexto institucional permitiendo tener una educación de calidad.

8.5 Referente teórico conceptual: La técnica de la carrera

Dentro del referente teórico conceptual, se incluyen las distintas categorías y subcategorías de la investigación, y se las sustenta con la opinión y puntos de vista de distintos autores, dando más confiabilidad al trabajo presentado. Cabe resaltar que dentro de cada definición que se diga por parte de los autores, también se dará el punto de vista relacionado al tema a investigar y cómo esta definición se relaciona con el trabajo, con el fin de sustentar el fortalecimiento de la motricidad gruesa dentro del atletismo.

El respaldo del concepto de técnica de carrera se encuentra en diversos autores, y se puede comenzar con el profesor Eusebio Porrás Sulca (2018):

En la técnica de la carrera podremos mover los brazos con mayor rapidez que las piernas, en las pruebas de velocidad se debe tener en cuenta la coordinación de los movimientos tanto de brazos como de piernas ya que ellos juegan un papel importante durante el desplazamiento, todas las partes de nuestro cuerpo trabaja en las carreras de velocidad, con mayor frecuencia son los brazos y piernas (p. 31)

Considerando lo mencionado, poseer una técnica sólida durante la carrera conlleva a un rendimiento mejorado y, al mismo tiempo, promueve una mayor eficiencia. Esto se traduce en la capacidad de correr más rápido durante períodos prolongados y con menor desgaste físico. Es pertinente también mencionar que la coordinación juega un papel importante en el desarrollo de la carrera, ya que tener movimientos coordinados se reflejan en una mejora a nivel, motor, técnico y físico, donde existe más conciencia y control corporal, por ende, mejor eficiencia de los movimientos.

A su vez, Alberto Hernández (2019), indica que la técnica de carrera no sólo abarca nuestras piernas y pies, pues también debemos prestar atención a nuestro tren superior. El braceo es muy importante. La correcta posición de los brazos debe estar en una flexión del codo de 90° aproximadamente, sueltos pero a la vez con cierta tensión que nos permita coordinarlos con la zancada, sin exagerar el movimiento, y por supuesto el tronco erguido, sin correr hacia delante o hacia atrás.

Según lo mencionado por el autor, no solo se trata de realizar el movimiento, sino también de que exista fluidez en el mismo, ya que, si existe una tensión de más en el individuo, eso se verá transferido dentro de la carrera; es por esto que ajustar ciertas partes o segmentos del cuerpo es esencial, para que los participantes logren una carrera con soltura y sin tensiones innecesarias que afecten a su eficiencia a nivel técnico o motor.

Ejecutar de manera incorrecta la técnica de carrera puede traer muchas dificultades para el atleta, pues como lo menciona el autor, puede haber probabilidades de lesiones por la tensión que tienen diferentes músculos al realizar los movimientos, lo que también afecta en el rendimiento del atleta dando como resultado que puede fatigarse más rápido.

Por otro lado, de acuerdo con Edgardo Romero y María Elena Scrubb (2002):

En la preparación técnica, el futuro corredor, cuando transita por la etapa de iniciación, necesita dominar una gran escuela de hábitos motores y desarrollar una movilidad articular tal, que le permita tener un gran diapasón de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitarle las desagradables lesiones y facilitarle la efectividad de los movimientos pendulares que ejecuta en la carrera. (p. 1)

Los autores Chiluisa, Castro, Paz y Barrera (2016), por su parte, complementan lo anterior con el siguiente concepto:

Técnica de carrera es la forma que tenemos de ejecutar los movimientos que intervienen en el gesto de la carrera, una buena técnica de carrera vendría a ser el modelo que un corredor puede realizar en el ciclo de su marcha desde el punto de vista biomecánico, motriz y energético. (p. 126)

Ejecutar de manera incorrecta la técnica de carrera puede traer muchas dificultades para el participante, como lo mencionan los autores, puede haber probabilidades de lesiones por la

tensión que tienen diferentes músculos al realizar los movimientos; también afecta en el rendimiento de los participantes, lo que significa que puede fatigarse más rápido. Es por lo anterior, que a los niños y niñas del club de atletismo, se les debe enseñar de manera repetitiva los patrones motores técnicos de la carrera para adecuar su cuerpo y de esta manera evitar lesiones, siempre usando la lúdica y la pedagogía para enseñar estos patrones motores y técnicas.

Dentro de la categoría de la técnica de la carrera también se deben tener en cuenta las subcategorías, que en este caso corresponden a los gestos técnicos posturales y a las capacidades físicas.

Siguiendo con la investigación la primera subcategoría que se considerará dentro de la técnica de la carrera, se relaciona con la parte corporal y la biomecánica del movimiento al ejecutar la carrera en el atletismo; en esta encontramos aportes de distintos autores como se verá a continuación.

8.5.1 Capacidades perceptivo-motrices

El desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la carrera en atletismo es fundamental, ya que estas habilidades permiten a los atletas optimizar su rendimiento al procesar y responder adecuadamente a los estímulos externos e internos durante la competencia.

Estas capacidades se relacionan con la interacción entre el sistema nervioso y los músculos, permitiendo un control más eficaz de los movimientos, la postura y la toma de decisiones como lo sostienen Martha Castañer y Oleguer Camerino (2001), ya que las capacidades perceptivo-motrices son “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central” (p. 54).

Otros autores que se refieren a estas capacidades son Juan José Cuervo y otros (2021), quienes explican:

El conocimiento de las capacidades perceptivo motrices (CPM), su desarrollo y su aplicación constituyen un pilar fundamental en diferentes escenarios a nivel educativo, deportivo, de actividad física y de salud; dado que estas capacidades representan una armonización e integración paulatina de repertorios de movimientos que fortalece en gran medida el vocabulario básico de la motricidad.

De esta forma, se subraya la importancia de la integración entre la mente y el cuerpo para una ejecución eficiente del movimiento. Relacionada con la carrera de velocidad en el atletismo, se resalta cómo los atletas necesitan combinar diversos factores motores y sensoriales para maximizar su rendimiento en una disciplina que exige precisión y rapidez, a la vez que van conociendo cómo funciona y reacciona su cuerpo a través de diferentes ejecuciones de patrones motores más específicos.

8.5.1.1 Conciencia y control corporal. Dentro de la investigación se tiene como subcategoría a la conciencia y al control corporal, aportando cada uno de ellos un pilar fundamental en el desarrollo de la motricidad gruesa en el niño. Por esto último es pertinente dar a conocer cómo aporta cada uno de estos conceptos al niño; en un principio se tiene a Saúl Herrera Pérez (2020), para quien la conciencia corporal se basa en entrenar la escucha corporal, lo que significa estar presente y consciente en cada momento de nuestra vida, acogiendo, sin enjuiciar, aquello que surja.

Interpretando la idea del anterior autor, se da a entender que la conciencia corporal es ese conocimiento que se tiene sobre el propio cuerpo y cómo el individuo, en este caso el niño, lo identifica. También es relevante mencionar, que, al conocer al propio cuerpo, la persona es capaz de conocer sus límites y ya con esto se pueden plantear diferentes objetivos a lograr, para que en forma posterior se puedan superar dichos límites y lograr mejoras de manera progresiva, a corto, medio y largo plazo.

En cuanto al control corporal, Emilio Viera Sánchez (2016), define lo siguiente:

El esquema corporal no es un dato fijo e inmutable sino que es, al mismo tiempo, permanentemente cambiante. Toda experiencia nueva es referida a él en un movimiento de continua modificación y perfección. No solamente abarca la imagen corporal en reposo sino que también integra la imagen dinámica de su funcionamiento. (p. 1)

Cuando el niño posee un control de su propio cuerpo, puede llegar a lograr movimientos de menor a mayor complejidad, ejecutando gestos técnicos dentro del atletismo y fuera de él. Es por esto por lo que el control corporal, juega un papel vital en el desarrollo, motor, físico y técnico del niño en el atletismo, fortaleciendo sus habilidades físicas y motrices y también logrando evitar algún tipo de lesión a corto o largo plazo. Lo que se quiere es que los niños y

niñas del club, fortalezcan de manera progresiva su control motor y técnico mediante la lúdica y la pedagogía.

8.5.1.2 Estructura temporo-espacial. Esta es una subcategoría de la investigación que hace referencia a las nociones temporo espaciales, y para eso se tiene en cuenta lo mencionado por diversos autores. Jean Piaget y Barbel Inhelder (1997) se refieren a este tema de la siguiente forma:

Comenzando por las estructuras espacio - temporales, se comprueba que al principio no existen ni un espacio único ni un orden temporal que engloben los objetos y los acontecimientos, como el continente engloba lo contenido. Sólo se da un conjunto de espacios heterogéneos, centrados todos en el cuerpo propio: espacio bucal (Stern), táctil, visual, auditivo, posicional; y ciertas impresiones temporales (espera, etc.). (p. 26)

Como lo expresan los autores, el cuerpo es el centro de todo y a partir de este se crean nociones en el espacio y tiempo, ayudando a los niños y niñas a orientarse a través de los míos, usando sus diferentes sentidos, tanto, vista, oído, etc. Esto ayuda a generar en ellos escenarios en los cuales exista un ambiente al cual se puedan adaptar y sobre todo conocer de él, para así lograr una adaptación a los medios en los cuales van a estar actuando los niños y niñas del club.

Dichas nociones espaciales constituyen una de las bases del conocimiento matemático y por tanto “este tipo de conocimiento tiene lugar cuando el infante acciona sobre los objetos de su entorno mediado por un proceso reflexivo que le permite discriminar las dimensiones espaciales constituidas en las diversas interacciones”. (Piaget & Inhelder, 1997, p. 2).

Continuando con el tema, la autora Elsa Chamorro (2016) expresa:

La estructura espacio-temporal constituye un ente de importancia para la educación de inteligencias constituyendo un medio flexible para por construí un buen esquema corporal del cuerpo. Al poder separarse del conocimiento con el dominio del cuerpo a través de mundo exterior, procurando tener claridad en la exposición de manera conjunta. (p. 23)

Teniendo en cuenta lo anterior se defiende la idea que hace relación con la noción espacial, la cual juega un papel crucial en el desarrollo del niño, ya que contribuye a la comprensión de espacio el cual los rodea a medida que interactúa con el entorno y toma

conciencia de su propio cuerpo y de los objetos que ellos puedan manipular. En este sentido, se considera cada aspecto que contribuye al desarrollo espacial del niño dentro de las actividades propuestas en el trabajo investigativo. Estas actividades están diseñadas para ayudar a los niños a identificar y perfeccionar sus habilidades de desplazamiento, donde los niños aprenden a reconocer carriles, esquivar obstáculos y manejar su movimiento de manera efectiva durante un recorrido, fortaleciendo así su comprensión espacial y su capacidad para enfrentarse al medio que los rodea.

En otros autores, la definición de la estructura espacio-temporal se define como sigue:

La estructuración espacio-temporal emerge de la motricidad, de la relación con los objetos localizados en el espacio, de la posición relativa que ocupa el cuerpo, en fin, de las múltiples relaciones integradas de la tonicidad, del equilibrio, de la lateralidad y de la noción del cuerpo.

La percepción de la estructuración espacio-temporal toma como soporte la imagen del cuerpo, para realizar proyecciones espaciales y temporales de su Yo hacia el exterior, hacia los demás, cara al dominio de los conocimientos de espacio y tiempo. (Correa Pérez, García Suárez, Martín Ruiz & Morilla Navarro, 2009, pp. 2-3)

De acuerdo con los conceptos anteriores, la espacialidad y la percepción temporal juegan un papel importante ya que implica que el niño sea consciente de la posición en la que se encuentra y de las interacciones que él puede tener con los objetos y con el medio que lo rodea; para esto el autor también defiende la idea de realizar un proceso, un paso a paso que permita el desarrollo eficaz dentro de la práctica dando importancia de integrar tanto las percepciones temporo-espaciales para una mejor comprensión del entorno y de las interacciones con él.

Cuando el niño conoce su entorno a través del cuerpo y por ende aprende del mismo, esto se verá reflejado en su desarrollo motor, ya que como expresan los autores antes mencionados, los participantes mejorarán sus desplazamientos, su capacidad de tensión y de relajación, pero sobre todo tendrán la capacidad de adaptarse a estos escenarios y por ende aprender de ellos y de lo que les rodea, mejorando así aspectos motrices en cada uno de ellos.

De esta forma, se hace referencia a cómo el niño experimenta por medio de su parte física y cómo utiliza su cuerpo como referencia, permitiendo la comprensión del espacio y la

interacción con el entorno, dejando que se desarrollen actividades donde el niño vivencie y explore de manera práctica toda su percepción espacial y temporal a través de actividades lúdicas y pedagógicas, siempre a partir de su “yo”.

8.5.2 Fases de carrera

Esta categoría se enfoca en las etapas del gesto a la hora de correr, pues cuando esas fases son aplicadas correctamente, se podrá notar un rendimiento óptimo a nivel técnico y motriz. Además, en esta categoría se desprenden unas subcategorías que son el braceo y la zancada, donde la armonía de ellas lleva a una buena técnica de carrera.

Prieto Vega, Caro, León y Acero (2019), explican lo siguiente:

La técnica es la que nos permite potenciar movimientos específicos y llevarlos a su máximo rango de ejecución efectiva, en el caso del correr, la técnica efectiva está dividida en tres fases: fase de apoyo, fase de impulso y fase de vuelo. Siendo estas tres repetidas una y otra vez formando así un ciclo. (p. 4)

De esta forma, la fase de la carrera se centra en dos puntos clave: el primero, es el punto de apoyo donde el pie toca el suelo; además, esta se descompone en tres sub-fases: apoyo inicial, amortiguación e impulso, y en la fase de vuelo se encuentra, el recobro y la preparación de apoyo. Cabe mencionar que es importante tener en cuenta estas fases de la carrera ya que permiten entender los movimientos de manera técnica dentro de la carrera.

En la formación deportiva es importante enseñar estos aspectos de las fases de la carrera ya que con estos movimientos bien realizados el atleta tendrá mayor rendimiento, mayor ahorro de energía y disminuirá el problema de lesiones.

También se consultó a Juan Campos Granell y Jose Enrique Gallach Lazcorreta (2004), quienes refieren que “la zancada está constituida desde que el pie pierde contacto con el suelo, hasta que nuevamente llega a él, Por lo tanto se distinguen diferentes fases como lo son: el impulso, suspensión, apoyo, recepción” (p. 66).

Además de tener en cuenta las fases de la carrera, el autor también apunta su mirada a la parte motriz ya que si el niño o niña no tienen un buen reconocimiento y dominio de su cuerpo se le dificulta aplicar estas fases de carrera correctamente. Por tanto, si no corrige este problema

puede traer consecuencia a corto o largo plazo, afectando al niño tanto en forma articular como muscular. Es por lo anterior y junto con lo que dice el autor mencionado, la zancada forma parte esencial en la carrera, ya que, al conocer sus fases, se puede entender el porqué de cada una de estas, y por consiguiente se crea el plan de acción que son las actividades lúdico pedagógicas que buscan ejecutar estas fases de la carrera en los niños junto con sus componentes técnicos y motores.

8.5.2.1 Braceo. Según el blog de Power Instep (2020), los brazos son los encargados de coordinar y de equilibrar nuestro cuerpo, siendo de gran importancia para la economía de carrera, sobre todo cuando se aumenta el ritmo de velocidad o cuando se está fatigado. Esto es así porque los brazos trabajan de manera sincronizada con las piernas. Es por esto por lo que un braceo correcto al correr es tan importante como una buena técnica de pies.

Teniendo en cuenta el punto de vista del autor, se puede decir que el braceo ayuda al rendimiento del deportista al momento de caminar, correr, trotar, etc. Dentro del atletismo se ve reflejada la técnica de la carrera, al ejecutar un braceo correcto el desempeño del deportista será mayor, ya que la acción de sus brazos ayuda a mantener su control postural y mejora la coordinación del atleta. Correr no solo se basa en el gesto de las piernas, sino también en el movimiento de los brazos ayudando a mantener una técnica de carrera más limpia, eficiente y eficaz.

Y hay que tener en cuenta lo que expresan los siguientes autores: “Si el braceo se encuentra carente de movimientos coordinados, impiden lograr un rendimiento eficiente” (Tobar & Zurata, 2013, p. 12).

Es aquí donde cobra más relevancia el braceo al momento de correr dentro del atletismo, ya que, si no se ejecuta bien el atleta se verá afectado dentro de las pruebas que vaya a realizar, Todo atleta busca mejorar su rendimiento. Con el movimiento coordinado de brazos, el corredor, evita un desgaste físico innecesario, debido a que no realiza un sobreesfuerzo dentro de la carrera, sino que, por el contrario, se optimiza el esfuerzo dentro de las pruebas.

Otro concepto del braceo que sirve de guía y apoyo para la investigación lo agregan Ibáñez, Martínez y Gajardo (2024), para quienes:

El braceo se define como un movimiento rítmico, alternado y sincronizado de los brazos, en sentido antero-posterior, en oposición al movimiento de miembros inferiores. Este movimiento se ha descrito como esencial para contrarrestar el torque generado por las zancadas facilitando un desplazamiento más eficiente y equilibrado. (p. 289)

En este caso, los autores hacen referencia a cómo un correcto movimiento de brazos puede ayudar en la carrera y equilibrio de los niños y niñas al momento de correr. Además de esto, se puede mencionar que un correcto movimiento de brazos se verá reflejado en la zancada, así que este aspecto complementa a otro. Es importante recalcar que con la población que se trabajó en la investigación, se requirió enfatizar y trabajar en la técnica de la carrera, con el fin de obtener un desempeño óptimo que les servirá en su desarrollo motriz.

8.5.2.2 Zancada. Siguiendo con las subcategorías también se encuentra la zancada, donde Villamarín Menza (2010), se refiere a que “la importancia de estudiar la longitud de la zancada tiene mayor relevancia cuando se relaciona con otros factores tales como la frecuencia del movimiento, por cuanto de su óptima relación depende la economía y rendimiento del atleta” (p. 92).

Respecto al concepto anterior, se puede decir que la zancada es importante dentro del desarrollo y rendimiento de la carrera de los niños y niñas, ya que dependen mucho de la parte física y corporal que cada uno de ellos tengan, debido a que todas las personas la desarrollan de una manera diferente y que si se la trabaja bien está favorecerá tanto a la frecuencia como la longitud en cada zancada. Además, que, al mejorar la zancada, se reduce el desgaste físico y por ende el riesgo de sufrir alguna lesión se reduce considerablemente, eso sí, siempre acompañado de la técnica de la carrera junto con patrones motores específicos.

Villamarín Menza (2010), también menciona que “la longitud de la zancada depende directamente de las características antropométricas del individuo, de ahí la importancia de la mayor longitud de los miembros inferiores en los velocistas” (p. 97).

Cabe destacar que la investigación se centra en las pruebas de pista en la categoría infantil. Por lo tanto, es crucial enfocarse en mejorar la zancada desde la temprana edad, fomentando una mayor amplitud, que permita incrementar tanto la frecuencia como la longitud del paso. Esto conduce a un aumento en la velocidad, logrando una combinación óptima de

ambos aspectos. Todo esto se puede lograr con la ayuda de actividades lúdicas y pedagógicas que fomentan en los niños y niñas nuevas formas de aprender, sin dejar de lado los aspectos motores y técnicos, es decir que, al momento de jugar también se está aprendiendo a tener la zancada más larga, el recobro más rápido, etc.

Otro aspecto sobre la zancada es que está comprendida por dos intervalos de apoyo bipodal y dos de apoyo monopodal, uno por cada pie. Según los doctores Rodríguez-Marroyo y García-López (2015), “en la carrera, la máxima energía potencial se consigue a mitad de la fase de vuelo entre una zancada y otra, siendo cero aproximadamente cuando la rodilla tiene su máxima flexión durante el apoyo en el suelo”. (p. 266)

La zancada despliega dos funciones esenciales: el contacto inicial y el contacto final que el pie establece con el suelo. Estos movimientos generan cadencia y optimizan el desplazamiento del atleta durante las pruebas. Por lo tanto, es fundamental considerar tanto el apoyo bipodal como el apoyo monopodal para comprender y destacar la importancia de una técnica de carrera impecable. Es aquí donde se deben realizar actividades que incluyan los saltos en los niños y niñas del club, esto con el fin de que se cree un efecto rebote al momento de que se realicen las zancadas y así lograr una mayor eficiencia en su carrera.

9 Propuesta de Intervención Pedagógica

9.1 Título

La motricidad gruesa en niños, fortaleciendo habilidades en futuros atletas

9.2 Caracterización

En el informe final lo que se realizó es un aporte al desarrollo de los atletas pertenecientes al club de atletismo Esparta, dicho aporte fue orientado hacia el favorecimiento de la motricidad gruesa en las pruebas de pista y campo en la categoría infantil, por ende, es pertinente mencionar que como primer punto se realizó un diagnóstico de la población, para que de esta manera se observaran las fortalezas o falencias del grupo de estudio. En el segundo punto se construyeron diferentes planes de clase, los cuales sirvieron como guía para el favorecimiento de la motricidad gruesa en los niños, donde se contuvieron distintos test, que ayudaron al desarrollo del proyecto como tal. Y como tercer punto, se realizó un análisis a los resultados obtenidos en los niños, para verificar su progreso.

Implementando los planes de clase para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y motrices de la población, fortaleciendo el desarrollo motriz de los participantes, especialmente en categorías o en edades tempranas, donde se evidencian más falencias. Así, se pretendió cubrir las necesidades de esta población, permitiendo una adecuada orientación para la programación de cada actividad.

A la vez, se llevó a cabo una investigación que favoreció la identificación de aspectos negativos en el desarrollo de la carrera, lo que permitió intervenir en las actividades y proporcionar un acompañamiento que beneficiara a la población, reconociendo que cada niño y niña enfrenta dificultades diferentes y que necesita de un guía que oriente dichas necesidades. Es por lo anterior, que el acompañamiento fue constante, con el fin de solucionar las deficiencias encontradas a nivel motor y técnico en la población, con la finalidad de aportar a la comunidad en la formación deportiva e integral de los niños del club.

A través de una batería de test se identificaron las dificultades que pueden presentar los atletas, se realizaron entrevistas para recolectar información necesaria que permita la creación de

planes de clase, para desarrollar actividades lúdico-pedagógicas que favorecieran y cubrieran las necesidades de la población.

Cuando se refiere a quienes estuvo dirigido este proyecto, se tiene como principal población a los niños del club de atletismo Esparta, con los que se trabajó, ya que ellos son los principales protagonistas dentro de su formación deportiva y formativa.

9.3 Pensamiento pedagógico

Con el fin de dar coherencia al presente proyecto, es necesario tener presente a varios autores que sustentan la importancia del favorecimiento de la motricidad gruesa en las pruebas de pista y campo en la categoría infantil; teniendo en cuenta esto es pertinente conocer la metodología o estrategias que se pueden usar dentro del trabajo con este tipo de población, ya que se requiere de un pensamiento pedagógico por parte de los autores citados.

El juego es una herramienta fundamental en la enseñanza de la motricidad gruesa en el niño. El autor Oliveira (como se cita en Vergara Castillo & Bolaño-García, 2021), conceptúa que:

El juego es una herramienta importante para el desarrollo de la motricidad gruesa, partiendo del hecho que, al convertirse en una acción repetitiva, esto les permite a los infantes desarrollar destrezas y habilidades motoras con mayor seguridad y apropiamiento. (p. 3)

Como nombra el autor, el juego es fundamental para ese desarrollo de la motricidad fina en el niño, y por consiguiente es pertinente agregar que, dentro del proyecto, específicamente en el diseño e implementación de los planes de clase, se incluyeron actividades lúdico-pedagógicas, que favorecieran la motricidad gruesa en el niño.

Oscar Vergara Castillo y Matilde Bolaño-García (2021), en este contexto, explican:

Desde esta perspectiva, el desarrollo de la motricidad gruesa se puede articular con la lúdica o con juegos predeportivos, si bien es cierto la estructura humana está conformada una parte muscular y por el esqueleto, la cual requiere de una actividad física dirigida para lograr un desarrollo motriz que le permita dominar de manera adecuada sus movimientos, es decir conseguir una apropiada relación entre los músculos y el esqueleto, ejerciendo en ellos un proceso de enseñanza – aprendizaje enfocada al buen desarrollo de la estructura

humana a través de la motricidad gruesa implicando en ella acciones a través de juego predeportivos. (p. 7657)

Como se desprende de lo anterior, el juego es fundamental para ese desarrollo de la motricidad en el niño; es cierto que el cuerpo nace con músculos tendones y huesos, pero a medida que el niño comienza su crecimiento estos se van desarrollando y por eso se debe ir implementando una serie de movimientos que ayudarán en las habilidades motrices básicas y consigan implementar cadenas musculares para poder ejecutar movimientos más complejos en los que involucra partes del cuerpo, como por ejemplo al correr o al lanzar un objeto, lo que incorpora y activa diferentes músculos para poder realizar esta acción. Por consiguiente, es pertinente agregar que, dentro del proyecto, específicamente en el diseño e implementación de los planes de clase, se incluyeron actividades lúdico-pedagógicas, que fortalecen la motricidad gruesa en el niño.

Continuando con el pensamiento pedagógico, se tiene en cuenta a los autores Enríquez, Abril y Sandoval (como se cita en Vergara Castillo & Bolaño-García, 2021), quienes manifiestan lo siguiente:

Con el diseño de una guía práctica de actividades físicas para el desarrollo de la motricidad gruesa, es la base para lograr un proceso de intervención motriz adecuado desarrollando en los participantes la educación motriz y la creatividad a través de los juegos. (p. 3)

Cuando los autores se refieren a una guía práctica, se debe destacar que es necesario tener una planeación de actividades la cual sirva para el trabajo lúdico-pedagógico con los niños, con las cuales aparte de fortalecer la parte de la motricidad gruesa, también se estará aportando al niño en su parte cognitiva, integral y social. Si bien es cierto la investigación es acerca de la motricidad gruesa no se debe de olvidar que se trabajó con niños de 8 a 12 años de edad, los cuales cruzan por una etapa crucial, la cual es la formación deportiva, donde están experimentando diferentes deportes, y como su cuerpo se va adaptando a los retos que le proponen las actividades lúdico-pedagógicas. Por ende, es pertinente agregar que, al contar con un plan ordenado y estructurado, el desarrollo de las actividades con la población es más efectivo y significativo. Y además los autores, nuevamente resaltan la prioridad del juego para la enseñanza de la motricidad gruesa en el niño, y es por esto por lo que, dentro del presente

proyecto, es de gran trascendencia utilizar este tipo de actividades con el fin de fortalecer dicha motricidad, de manera lúdico-pedagógica y divertida.

Por su parte, los autores Enríquez Villarreal, Abril Cruz, y Sandoval Jaramillo (2020), explican lo siguiente:

El estudio de investigaciones sobre la motricidad gruesa, en diferentes temáticas, concuerdan en valorar la importancia de la psicomotricidad en el aprendizaje, quienes la abordan desde la psicomotricidad en la educación infantil, se proyecta en la psicomotricidad y la relajación, la asumen en los juegos. El estudio de sus obras permitió corroborar que sus aportes constituyen referentes valiosos para la investigación, pues posibilitaron conocer los resultados de la implementación de una guía práctica de actividades físicas para el desarrollo la motricidad gruesa.

Agregando también la relevancia que tiene la motricidad en el niño, Arenas (como se cita en Posada Veloz, 2017), expresa:

En los niños los problemas de motricidad pueden ser un problema grave, pues no solamente influye en su condición física, sino también el desarrollo psicológico y social. La actividad motora, o la capacidad de movernos influye en la mayoría de las actividades humanas, cualquier movimiento por sencillo que sea, se basa en procesos complejos en el cerebro que controlan la interacción y el ajuste con precisión de ciertos músculos. Cuando un niño presenta cierto deterioro en este desarrollo es cuando se habla de problemas de motricidad. (p. 32)

Siguiendo con el punto de vista del anterior autor, se destaca las dificultades que acarrea la motricidad en el niño; es por esto, que, en el presente proyecto, lo que se busca es favorecer la motricidad gruesa en el niño, no solamente en el atletismo, sino también en el deporte en general y en sí, lo que se quiere mejorar es la vida del individuo, ya que, al poseer un óptimo desarrollo en su motricidad, no presentará problemas a nivel, físico, técnico y motriz.

Teresa Farreny Terrado y Gabriel Román Sanchez (1997, por su parte expresan:

Esta actividad motriz se puede manifestar en todas las actividades del conjunto de áreas que forman parte del curriculum: a través de su cuerpo manipulan para descubrir su entorno, se expresan gestual y verbalmente, perciben distintas sensaciones, bailan, cantan,

establecen relaciones con los demás, piensan es decir, los niños y niñas viven su cuerpo, ya que en definitiva se identifican a sí mismos a través de él. Si el niño no conoce, no valora, no «estimas su cuerpo en esta etapa escolar, será más difícil que lo consiga más tarde, cuando el cuerpo va perdiendo el privilegio de ser el elemento más importante de descubrimiento y relación, y cuando la psicomotricidad está menos presente en el trabajo específico del aula. (p. 5)

Como bien expresan los autores, al trabajar con el niño la parte motriz no solo se enfoca en la parte corporal, sino que también trabaja la parte emocional y cognitiva, pues tanto la parte corporal, mental y emocional están relacionadas y si se ve afectada una de estas influirá en las otras.

En cuanto a la investigación se destacan las dificultades que acarreo la motricidad en el niño, y es por ello que se buscó fortalecer la motricidad gruesa en el niño, no solamente en el atletismo sino también en el deporte en general, y en sí, lo que se quiere mejorar es la vida del individuo, ya que, al poseer un óptimo desarrollo en su motricidad, disminuirá los problemas a nivel, físico, técnico y motriz.

De esta forma, es necesario conocer como la motricidad gruesa influye en el desarrollo del niño; y en este punto, Amparo Diaz, Osman Arturo Florez y Zully Moreno (2022), dicen que “el área motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio” (p. 14). La motricidad gruesa es, así, necesaria para realizar diferentes tipos de movimiento, activando diferentes músculos tendones y husos haciendo que estos trabajen de manera coordinada, tratando de cumplir los objetivos propuestos.

Los autores anteriores ayudan a complementar y a dar más entendimiento al concepto de la motricidad gruesa, pues si bien con esta se ejecutan movimientos grandes, también ayuda al cuerpo a desarrollar habilidades más complejas en las cuales involucran más cadenas musculares y van desarrollando la parte cognitiva para que todo lo aprendido sea puesto en práctica y tenga un cambio significativo en el cuerpo del niño.

Y finalmente se retoma la relevancia del juego en los procesos de enseñanza de la motricidad gruesa, y es por esto por lo que los autores Huarcaya y Rojas (como se cita en Vergara Castillo & Bolaño-García, 2021), manifiestan que:

Se puede lograr un buen desarrollo motriz grueso haciendo uso de los juegos, porque desde esas actividades se pueden desarrollar habilidades y destrezas direccionadas a la motricidad gruesa y se debe hacer desde la etapa inicial de formación en los niños y niñas para que le sirva de apoyo y fortalecimiento en su esquema corporal.

El juego es una herramienta esencial que ayuda al desarrollo de las habilidades motrices desde edades tempranas, logrando una maduración progresiva a través del juego, los niños no solo se divierten, sino que también aprenden y van reconociendo y fortaleciendo su esquema corporal y la motricidad gruesa. (pp. 5-6)

Pere Lavega Burgués (2007), se refiere a los principales dominios de los ámbitos de las situaciones motrices que originan los juegos, para significar que “existe un inagotable abanico de opciones de lógicas internas que pueden asegurar una excelente pedagogía de las conductas motrices.” (p. 39).

El juego es una herramienta esencial que ayuda al desarrollo de las habilidades motrices desde edades tempranas, logrando una maduración progresiva a través del juego, pues los niños no solo se divierten, sino que también aprenden y van reconociendo y fortaleciendo su esquema corporal y la motricidad gruesa. Si bien el juego es visto como una herramienta de aprendizaje también puede jugarse sin tener un objetivo en específico, en donde solo se busca divertirse, pero al implementar el juego en las actividades lúdico-pedagógicas, se tiene un propósito y objetivo de aprendizaje con el cual el niño podrá crear nuevos conocimientos.

9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

La actividad lúdica en la etapa infantil constituye un elemento fundamental e irremplazable dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje motor, dado que se configura como una estrategia altamente motivante para los niños. A través del juego el infante experimenta sensaciones de satisfacción, disfrute y participación activa, lo que favorece significativamente el desarrollo de la motricidad gruesa y la adquisición de habilidades motrices básicas. Estas experiencias lúdicas no solo estimulan el desarrollo físico, sino que también inciden positivamente en los ámbitos cognitivo, afectivo y social, aspectos esenciales en las edades escolares y en las primeras fases de la formación deportiva.

En el contexto del atletismo infantil, el juego se convierte en una herramienta pedagógica de gran valor, ya que posibilita la asimilación progresiva de los fundamentos técnicos de las pruebas de pista, de manera acorde con las características evolutivas de los niños. De esta forma, la actividad lúdica actúa como una fuente constante de refuerzo, entusiasmo y motivación, promoviendo la participación activa y el interés por la práctica deportiva, al tiempo que facilita una enseñanza más dinámica, significativa y adaptada a las necesidades del grupo objeto de estudio. En este sentido, el juego se consolida como una estrategia didáctica eficaz para orientar los procesos de iniciación deportiva, favoreciendo el fortalecimiento de la motricidad gruesa y el desarrollo integral de los atletas de la categoría infantil del club de atletismo Esparta de la ciudad de San Juan de Pasto.

Desde una perspectiva teórica, Jean Piaget (1969), plantea una clasificación del juego en función del desarrollo cognitivo del niño, destacando su importancia en la construcción del conocimiento y en los procesos de aprendizaje. Según el autor, los juegos propios de estas edades corresponden a etapas en las que el niño consolida estructuras mentales y motoras a través de la acción, la exploración y la repetición. En consecuencia, la aplicación de actividades lúdicas en el ámbito deportivo contribuye al fortalecimiento de las capacidades motrices, facilitando el aprendizaje progresivo de las habilidades específicas del atletismo y respaldando las subcategorías del tema investigado, especialmente aquellas relacionadas con la coordinación, el equilibrio, la velocidad y el control corporal.

Para Piaget (1969), “se puede considerar el juego como el conducto de la acción a la representación, en la medida en que evoluciona de su forma inicial de ejercicio sensorio-motor a su forma secundaria de juego simbólico o juego de imaginación” (p. 5).

Por lo tanto, realizando un paralelo entre las características cognitivas y motoras descritas por Jean Piaget de los participantes del club, adquieren especial relevancia para la planificación y ejecución de los procesos de iniciación deportiva. Aunque los atletas de esta categoría se encuentran mayoritariamente en el tránsito del juego simbólico hacia el juego con reglas, ambos tipos de juego continúan coexistiendo y cumpliendo una función pedagógica esencial en el fortalecimiento de la motricidad gruesa. El uso de situaciones motrices basadas en el “como si”, propias del juego simbólico, permite a los niños representar acciones de carrera, desplazamiento

y coordinación de manera espontánea, favoreciendo la exploración del movimiento, la creatividad motriz y el control corporal, aspectos fundamentales para la ejecución de las pruebas de pista.

De igual manera, la incorporación progresiva de juegos con reglas en las sesiones de entrenamiento del club Esparta posibilita que los atletas infantiles asimilen normas básicas relacionadas con salidas, recorridos, tiempos y formas de desplazamiento, elementos inherentes al atletismo. En esta etapa, el respeto por las reglas, la cooperación con los compañeros y la aceptación de consignas técnicas fortalecen no solo las habilidades motrices específicas, sino también el pensamiento reflexivo y la autorregulación del movimiento. Así, el juego se convierte en un medio pedagógico que facilita la transición desde una práctica motriz espontánea hacia una actividad deportiva más estructurada, acorde con las exigencias de la categoría infantil.

En segunda instancia, es de gran relevancia mencionar el juego de reglas dentro el conjunto de los juegos motores, principalmente, porque este tipo de actividades logra que el niño interactúe con el medio teniendo en cuenta una serie de normas, que estén establecidas o que se las puedan fijar por sí mismos. Siguiendo con esto también podemos mencionar que dentro de este conjunto de juegos existe una gran variabilidad de interacción tanto individual y colectiva. Como también, recalcar desde el punto de vista pedagógico, esta clasificación es de vital importancia en el campo de la educación física en primaria ya que el niño asimila lo aprendido en tanto a sus experiencias en un desarrollo social, tanto afectivo, motor, cognitivo y personal.

En segunda instancia, es de gran relevancia mencionar el juego de reglas dentro el conjunto de los juegos motores, primeramente, porque este tipo logra que el niño interactúe con el medio teniendo en cuenta una serie de normas, que estén establecidas o que se las puedan fijar por sí mismos. Siguiendo con este punto, también podemos mencionar que dentro de este conjunto de juegos existe una gran variabilidad de interacción tanto individual y como grupal. Como también, se quiere recalcar desde el punto de vista pedagógico, que esta clasificación es de vital importancia en el campo de la educación física en primaria ya que el niño asimila lo aprendido en tanto sus experiencias inciden en un desarrollo social, tanto afectivo, motor, cognitivo y personal.

Cada persona tiene su propia forma de percibir su entorno; para la profesora Parra Peña (2020), las actividades lúdicas se consideran como: “creaciones diseñadas para que los niños y niñas puedan dotar de sentido al mundo natural y social que les rodea, al mismo tiempo que se

constituye en un recurso de aprendizaje y una estrategia de investigación” (p. 150). Según la autora las actividades lúdicas facilitan al niño la comprensión de conceptos complejos del entorno natural y social, ayudando a los niños y niñas a formar una visión coherente y significativa del mundo. Al interactuar con estos recursos, pueden desarrollar habilidades motrices que mejorarán su rendimiento en la etapa del entrenamiento inicial.

Al implementar lo lúdico dentro de las actividades, se logra despertar curiosidad e interés por aprender cosas nuevas que tal vez para el niño son completamente desconocidas; a través de estas su fortalecimiento de las habilidades motrices se verá beneficiada tanto a nivel educativo, integral y deportivo, notándose en los resultados que el atleta demuestra en los entrenamientos.

También al incluir las actividades lúdico - pedagógicas en el atletismo, se puede en forma opcional lograr una participación del niño junto con los padres de familia, profesores y la comunidad, con el fin de que hagan parte de la creación para satisfacer sus necesidades y prioridades. Cuando se hace partícipe a la población beneficiada se logra captar esas diferentes posturas que ayudan a identificar los problemas, para a través de estas actividades propuestas se logre minimizar y en lo posible dar una solución completa a las dificultades presentadas.

Además de aportar beneficios en el componente físico y corporal también se ayuda al niño a fortalecer su parte socio- emocional, con lo cual se fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y los niños aprenden a seguir reglas, a respetar a sus compañeros y a manejar tanto el éxito como la derrota en un entorno seguro y controlado, como lo mencionan las investigadoras Tatiana Gómez Rodríguez, Olga Patricia Molano y Sandra Rodríguez Calderón (2015) “la actividad lúdica favorece en los individuos la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales” (p. 6).

Las mismas autoras, definen a la lúdica de la forma siguiente:

La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una

verdadera fuente generadora de emociones. (Gómez Rodríguez, Molano & Rodríguez Calderón, 2015, p. 29)

El ser humano presenta necesidades fundamentales para una comunicación asertiva en cualquier entorno. De acuerdo con la propuesta de esta investigación, el niño debe ser el principal beneficiario del disfrute del juego, que le permite desarrollar su imaginación, expresar emociones y aprender de actividades diseñadas con objetivos específicos. Así, el investigador obtiene resultados de manera natural, sin que el niño perciba que está siendo evaluado o que adquiere habilidades que fortalecen su motricidad.

Al hablar de lúdica aparece inmerso el juego donde a través de este los niños atletas pueden desarrollar habilidades motoras básicas como correr, saltar y coordinar movimientos. Ellas también permiten la práctica repetitiva de estas habilidades de una manera que sea atractiva y menos tradicional o mecánica. Como lo definen Candela Borja y Benavides Bailón (2020):

La lúdica en sus diferentes expresiones enriquece manifestaciones positivas como la admiración, el entusiasmo, curiosidad, alegría, sociabilidad, atención, seguridad en su autoestima alta, dinamismo, diálogo, disponibilidad a participar, aportan y construyen ideas y soluciones, se esmeran en competir y en pasarla bien, características del estado inherente e ideal en el niño (p. 79)

Cuando el entrenamiento incorpora actividades lúdicas, el niño asimila mejor la información del docente o su entorno, lo que mejora sus destrezas y desempeño. En la etapa de iniciación deportiva, los conceptos deben ser concretos y fáciles de comprender, y el juego facilita esto al hacer los aprendizajes más significativos y transformadores. Estas actividades generan seguridad en lo que hace el niño, fomentan su confianza, proporcionando disfrute en el deporte y motivando su asistencia regular a las sesiones de entrenamiento.

9.4.1 Proceso metodológico

A lo largo del desarrollo del proyecto hay que tener en cuenta el proceso que se ejecutó en la investigación. Se realizaron tres (3) momentos que sirvieron como guía para describir el proceso metodológico.

En un primer momento, se realizó la fase diagnóstica, en donde se hicieron distintas pruebas técnicas y motrices a los niños y niñas del club, mediante una batería de test, con el fin

de observar y detallar todas las falencias y fortalezas que presentaba la población estudiada a través de una lista de verificación. Cabe mencionar que en esta fase también se realizó una entrevista, con el uso de un guion de preguntas para también conocer más acerca del club infantil.

Como segundo momento, se diseñó un plan de actividades lúdico-pedagógicas, que sirvió como un mapa para el planteamiento que se ejecutó con los niños; en esta fase se recopiló todo lo del primer momento, para que de esta manera se abarcaran todos los aspectos, como lo son, físicos, motrices y técnicos en el atletismo. Se debe agregar que en la creación de las actividades estuvo incluida la participación de los investigadores y de los niños. Una vez diseñado el plan de actividades, se implementó el trabajo con los niños, para afianzar y mejorar todas sus fortalezas y debilidades en los aspectos anteriormente mencionados. Es pertinente añadir, que este momento, fue el más extendido durante todo proyecto, con el objetivo de lograr una mejora significativa en los niños.

Y finalmente, se llegó al tercer momento, que es donde nuevamente se realizó una batería de test, pero con la diferencia que, en este punto, los niños y niñas del club ya habían trabajado en sus deficiencias y mejorado sus fortalezas, así que los resultados que arrojaron los test aplicados ya no fueron los mismos de la fase diagnóstica y de esta manera se pudo llegar a determinadas conclusiones que respaldaron el favorecimiento de la motricidad gruesa en los niños.

A lo largo de todo el proceso metodológico también se realizó la observación participante con la ayuda de un diario de campo, con el fin de registrar todo y de igual manera concluir acerca de la población de estudio según lo descrito en el diario.

9.4.2 *Proceso Didáctico*

Para poner en práctica esta investigación se tuvo en cuenta modelos de enseñanza - aprendizaje, de un proceso metodológico y didáctico con el cual fueron las herramientas o estrategias principales para crear vínculos entre estudiantes - maestros y comunidad, logrando una construcción en conjunto en pro del beneficio de la población de la categoría infantil del club de atletismo Esparta.

Por ello se consideró desde el principio un modelo de enseñanza constructivista. Para las autoras Carmen Rosa Coloma Manrique y Rosa María Tafur Puente (1999):

Desde esta concepción constructivista que aboga por considerar el contexto en el desarrollo del aprendizaje, el aula se constituiría en el lugar central donde importan las interacciones entre alumnos, profesores y contenido. Estudiar los procesos de enseñanza aprendizaje en el contexto de aula implica analizar estos tres componentes de forma interrelacionada y no aislada. (p. 229)

La relación que debe de tener el niño con el profesor, entrenador o la comunidad deben de ser compatibles en los intereses, ya que si no concuerdan con estas necesidades será muy difícil poner en marcha el proyecto, por lo cual, a través de la implementación de las actividades lúdico-pedagógicas, se hace partícipe las opiniones de los niños, profesores y padres de familia para cubrir con las necesidades y poder disminuir este fenómeno.

La relación entre el niño, el profesor, el entrenador o la comunidad debía ser compatible con sus intereses compartidos; de lo contrario, será difícil implementar el proyecto. Por ello, la inclusión de actividades lúdico-pedagógicas permite incorporar las opiniones de niños, profesores y padres de familia, cubriendo necesidades y reduciendo este obstáculo.

Además, el niño fue el protagonista de la construcción de su aprendizaje y con ayuda del docente o el personal capacitado, siendo los que guíen este proceso a través de diferentes estrategias lúdicas y recursos didácticos para que sus conocimientos sean más significativos.

Cuanto más el niño interactúe con el medio, se fue creando sus propias experiencias ya sean positivas o negativas, como lo mencionan un grupo de autores sobre el tema:

El objetivo de la educación debe ser el aprender a pensar y aprender los procesos del mismo aprendizaje para comprender el cambio y estar buscando, aprendiendo y construyendo constantemente las soluciones de los nuevos y diversos problemas que plantea la sociedad. (Díaz del Aguila et al., 2012, p. 3)

Es cierto que lo que vivencia el niño se ve reflejado en el rendimiento o conducta del atleta; por esto, los espacios donde se practica este deporte debe tener la mayor parte de adecuaciones y espacios para su ejecución. Además, está en el profesor o entrenador para mantener ese interés y motivación a través de un aprendizaje lúdico, ejemplo, incorporando juegos y actividades divertidas.

Asimismo, para obtener mejores resultados, los entrenamientos debieron seguir una progresión gradual, pasando de actividades simples a ejercicios más complejos que fortalecieran la motricidad gruesa. Estas actividades permitieron que el niño dirigiera sus movimientos con buena ejecución, consolidando acciones motoras que generaran un aprendizaje significativo y duradero.

Así mismo, para obtener mejores resultados debía haber una progresividad en los entrenamientos de forma gradual en donde pasar de actividades fáciles a solucionar ejercicios más complejos que lleven a desarrollar su motricidad gruesa. Como el deporte a tratar es atletismo el trabajo fue individualizado para así poder adaptarlo a sus capacidades y necesidades de cada niño.

9.5 Plan de Actividades

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA				
NOMBRE ESTUDIANTES – MAESTROS (A): Alex Ferney Castillo Pupiales-Camilo Francisco Erazo Tapia- Paula Andrea Yandun Cuaical				
CORREO ELECTRÓNICO:	payandun.0696@unicesmag.edu.co	CELULAR:	3022139366	SEMESTRE: Noveno
	u.co		3044248344	
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO				
CLUB DE ATLETISMO ESPARTA				
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR		
Pista de atletismo Luis Fernando López “UDRA” Vía Obonuco		3044248344		
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN				
El grupo está conformado por 10 niños, entre ellos 5 niñas y niños, con edades entre los 8 a los 12 años, pertenecientes al club de atletismo Esparta, los cuales realizan sus entrenamientos en la pista atlética Luis Fernando López, en la ciudad de Pasto, la población de estudio se destaca por ser niños con responsabilidad, dedicación, y compromiso para poder realizar las actividades propuestas por los docentes investigadores.				
NOMBRE DEL COOPERADOR		Kevin Pinta		
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO		3216695241		
UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica De Carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:		conciencia y control corporal.
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	Categoría infantil	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA		TIEMPO
ACTIVACIÓN	Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, El calentamiento inicia con un trote suave de cinco minutos para elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiovascular. Luego, se realiza movilidad articular durante cinco minutos, con movimientos controlados en cuello, hombros, brazos, caderas, rodillas y tobillos, preparando estas zonas para el esfuerzo. A continuación, se llevan a cabo estiramientos dinámicos activos durante cinco minutos, como elevaciones de rodillas, talones al glúteo, zancadas y saltos suaves, que aumentan la flexibilidad sin reducir la potencia. Finalmente, se incluyen ejercicios lúdicos, como relevos, dinámicas tipo “simón dice”, para fomentar la coordinación y la motivación. Este calentamiento de 20 minutos ayuda a prevenir lesiones y preparar a los niños para la sesión de clase.	Mando directo		20 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	ACTIVIDAD 1: EL ENCUENTRO MATERIALES: Conos y platos. En una pista o espacio delimitado, dos jugadores se ubican en los extremos opuestos, mientras el resto del grupo se dispersa por el área. Al iniciar la señal, los dos corredores deben moverse en diferentes direcciones con el objetivo de tocarse. Los demás jugadores	asignación de tareas		30 minutos

	<p>intentan impedirlo cortando su paso, pero con las manos detrás de la espalda, sin empujar y sin salir del espacio delimitado. Al lograr el encuentro, se intercambiarán los roles.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aumentar el número de parejas que deben encontrarse simultáneamente. ● Los jugadores que bloquean solo se pueden mover lateralmente (de izquierda a derecha). <p>ACTIVIDAD 2: PELOTA AL AIRE</p> <p>MATERIALES: Globos o pelotas, platos para demarcar zona</p> <p>Se forman dos grupos de camareros, ubicados en extremos opuestos del espacio de juego. Cada jugador sostiene un globo que debe trasladar al campo contrario manteniéndose en cuatro apoyos, con el estómago hacia arriba y el globo sobre él. Al llegar al campo contrario, el camarero recoge el globo y lo lleva de regreso. Cuando el docente dice "¡a comer!", todos los jugadores que tengan un globo deben explotarlo, al igual que los globos que estén en su propio campo. Gana el equipo que explota más globos.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En caso de mal clima, se puede sustituir el globo por una pelota o balón. ● La forma de desplazarse puede cambiar según las indicaciones del docente: en cuatro apoyos boca abajo, o sosteniendo el globo con la mano derecha mientras se desplazan. <p>ACTIVIDAD 3: CUENTA Y CORRE</p> <p>MATERIAL: Ninguno</p> <p>La actividad "Cuenta y corre" consta de tres fases de intensidad progresiva para mejorar la respiración, resistencia y concentración al correr. En la primera fase, los niños caminan rápido o trotan suavemente en círculo, mientras responden en voz altas preguntas sencillas como "¿Cómo te llamas?" o "¿Tienes mascotas?". Luego, continúan trotando y respondiendo preguntas más elaboradas, por ejemplo, "¿Qué superhéroe te gusta y por qué?". El objetivo es que puedan hablar sin quedarse sin aire.</p> <p>En la segunda fase, el docente realiza preguntas rápidas tipo "ping-pong", como "¿Pizza o hamburguesa?" o "¿Gato o perro?", y los niños deben responder sin detenerse ni perder el ritmo mientras corren a una velocidad intermedia.</p> <p>La tercera fase consiste en correr a máxima velocidad y responder con una sola palabra, por ejemplo, "Tu fruta favorita" — "Manzana", manteniendo el esfuerzo y sin agotarse. Finalmente, se baja la intensidad con una caminata en pareja o en grupos pequeños, donde los niños comparten cómo se sintieron, qué fase les gustó más y cuál les resultó más difícil.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● los niños pueden cantar una ronda asignada por el docente mientras corren. Para esta actividad se utiliza un silbato para dar las señales de inicio y cambio de fase. 		
--	---	--	--

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza una rutina de estiramientos estáticos que permita una recuperación adecuada y reduzca el riesgo de lesiones. Los niños, en grupo o en parejas, ejecutan ejercicios suaves enfocándose en los principales grupos musculares trabajados durante la clase, como piernas, espalda y brazos. Se incluyen estiramientos de cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, así como extensiones suaves de la columna y estiramientos de hombros y brazos. Cada estiramiento se mantiene de 15 a 20 segundos	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar la coordinación dinámica general en los niños, mejorando su conciencia corporal y control motor.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprenden la importancia de la conciencia corporal y el control motor para realizar movimientos coordinados y seguros, así como los fundamentos del calentamiento, la respiración y la prevención de lesiones para mejorar su bienestar.	Participa en ejercicios y juegos que desarrollan su reconocimiento espacial y ajuste postural, fortaleciendo su control motor	Actúa de forma responsable y consciente respecto al propio cuerpo, valorando la importancia de un movimiento controlado y seguro.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:		Conciencia y control corporal
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	Categoría infantil	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saludo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.		Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	ACTIVIDAD 1: AIRE Y PELOTAS MATERIAL: Pelotas de tenis de mesa, conos, platos, cinta métrica. El grupo se divide en parejas, ubicándose cada integrante a un lado de la línea de medio campo. Entre ellos, sobre la línea, se coloca una pelota de tenis de mesa. El objetivo es que cada jugador sople la pelota intentando llevarla hacia el campo del		Asignación de tareas	35 minutos

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>oponente. Cuando la pelota cruza una línea imaginaria situada a medio metro de la línea central, el jugador que logró empujarla hasta el campo contrario debe levantarse rápidamente y correr para atrapar a su compañero, quien intentará evadirlo.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se puede aumentar la distancia que la pelota debe recorrer sobre la línea central para fomentar un mayor control de la respiración y el soplo. ● En lugar de correr tras soplar la pelota, los jugadores pueden realizar desplazamientos variados, como saltar sobre una pierna, desplazarse en cuatro apoyos (de lado, boca arriba o boca abajo), para trabajar diferentes habilidades motoras. <p>ACTIVIDAD 2: SOPLA Y CORRE</p> <p>MATERIALES: Vasos, pelota plástica,</p> <p>Se forman cuatro grupos iguales, cada uno en una línea de salida frente a un recorrido de 20 metros delimitado por conos. A la distancia, encontrarán un lugar con seis vasos llenos de agua en fila, y en el primer vaso una pelota ligera. El primer jugador corre los 20 metros según el ritmo de la ronda (bajo, medio o alto). Al llegar, sopla la pelota desde el primer hasta el último vaso sin que caiga, la recoge y la coloca de nuevo en el primero, para luego correr de regreso y pasar el relevo.</p> <p>La actividad tiene tres rondas: trote suave, caminata rápida o carrera veloz.</p> <p>VARIANTES: Durante la carrera, los docentes investigadores pueden realizar preguntas rápidas para fomentar la concentración y el control del aire mientras los niños corren.</p> <p>ACTIVIDAD 3: CARRERA DE AVEJAS</p> <p>MATERIALES: Bandas elásticas, aros, conos, platos.</p> <p>El grupo se divide en dos equipos. En cada equipo, un niño representa a la abeja y el resto forman la flor. La flor se conforma con un aro del que cuelgan varias bandas elásticas, las cuales están sujetas a cada integrante del equipo. La abeja se ubica dentro del aro central. La actividad consiste en que todo el equipo complete el recorrido desde la línea de salida hasta la de llegada, cuidando que el aro no toque el suelo ni que la abeja toque el aro. Gana el equipo que llegue primero a la meta sin infringir estas reglas,</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El recorrido puede incluir obstáculos como aros, conos, platos para aumentar la dificultad. ● Los niños pueden desplazarse de distintas formas: saltando, caminando de espaldas, desplazándose en cuatro apoyos, entre otros. 	Grupos reducidos	
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15	Mando directo	10 minutos

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.		
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar la coordinación dinámica general en los niños, mejorando su conciencia corporal y control motor.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprenden la importancia de la conciencia corporal y el control motor para realizar movimientos coordinados y seguros, así como los fundamentos del calentamiento, la respiración y la prevención de lesiones para mejorar su bienestar.	Participa en ejercicios y juegos que desarrollan su reconocimiento espacial y ajuste postural, fortaleciendo su control motor	Actúa de forma responsable y consciente respecto al propio cuerpo, valorando la importancia de un movimiento controlado y seguro.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Conciencia y control corporal
SESIÓN:	3	GRADO O EDADES:	Categoría infantil
		FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saludo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.	Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	ACTIVIDAD 1: SECUENCIA. MATERIAL: Conos o platos. Se colocando conos o platos en fila con una distancia determinada. Los niños deben desplazarse entre ellos sin tocar los conos, usando movimientos libres como saltar, correr o zigzag. El docente irá indicando cómo realizar los desplazamientos. VARIANTES: <ul style="list-style-type: none"> • Alternar desplazamientos frontales y de espaldas en cada cono. • Desplazarse lateralmente, combinando, saltando alto hacia un lado y luego hacia el otro, siempre mirando al frente. • Combinar saltos con ambos pies juntos, skipping bajo y saltos alternando pies juntos y separados, a lo largo de una hilera con conos separados a mayor distancia. 	Asignación de tareas	35 minutos

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>ACTIVIDAD 2: MI OVEJA ES ASI MATERIALES: Aros o platos. Los niños forman un círculo, cada uno en su aro o plato, excepto uno que es el "dueño de la oveja". Esta pregunta a un jugador: "¿Has visto a mi oveja?" y, tras recibir una descripción, identifica a un participante. El jugador identificado debe perseguir al dueño de la oveja para impedir que ocupe su lugar. Si el dueño llega primero al espacio vacío, el perseguidor pasa a ser el nuevo dueño; Si no, continúa el mismo. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El dueño describe las partes físicas del jugador. • Durante la persecución, el dueño indica cómo debe desplazarse el perseguido (cojeando, moviendo solo un brazo, etc.). <p>ACTIVIDAD 3: EL GUSANO COJO MATERIALES: Ninguno. Los niños forman hileras y se sujetan del frente: la mano derecha en el hombro derecho del compañero y la mano izquierda en la pierna izquierda del mismo. Avanza desde la línea de salida hasta la línea de llegada. Al regresar, cambian el agarre a la pierna derecha y tocan con la mano izquierda. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forman un círculo en la misma posición y se desplazan de un punto a otro sin perder la postura ni la formación. • En un espacio amplio con obstáculos, avanzan con los ojos vendados siguiendo comandos de palmadas dados por el último niño, quien guía al grupo. 			Grupos reducidos	
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.			Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR				
Desarrollar la coordinación dinámica general en los niños, mejorando su conciencia corporal y control motor.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	Comprenden la importancia de la conciencia corporal y el control motor para realizar movimientos coordinados y seguros, así como los fundamentos	Participa en ejercicios y juegos que desarrollan su reconocimiento espacial y ajuste postural, fortaleciendo su control motor	Actúa de forma responsable y consciente respecto al propio cuerpo, valorando la importancia de un movimiento controlado y seguro.		

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	del calentamiento, la respiración y la prevención de lesiones para mejorar su bienestar.	
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Estructura temporoespacial
SESIÓN:	4	GRADO O EDADES:	Categoría infantil
		FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	
ACTIVACIÓN	<p>Se da inicio con el saludo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.</p>	Mando directo	15 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>ACTIVIDAD 1: CRUCES MATERIALES: Platos para delimitar la zona, Juego en parejas en terreno llano con una línea horizontal de 3 metros. Un corredor inicia 20 metros antes de la línea a ritmo medio, y el otro comienza a 5 metros en sentido contrario, arrancando explosivamente para cruzarse juntos sobre la línea. Se debe evitar que corran en el mismo carril para prevenir choques. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambos corren en el mismo sentido, separados 2-3 metros; el rezagado compañero para llegar juntos a la línea. • Uno está parado a 10 metros hasta que lo sobrepasan a ritmo lento; Entonces comienza a correr para llegar juntos a la línea. <p>ACTIVIDAD 2: PELOTA AL AIRE MATERIALES: Pelotas, platos para demarcar zona</p> <p>La actividad se realiza en parejas y consiste en pasarse la pelota sin que esta caiga al suelo. Para ello, los niños adoptan distintas posturas, como de rodillas o sentados, y practican lanzamientos tanto con la mano dominante como con la no dominante. La distancia inicial entre ellos es de aproximadamente 5 metros, pudiendo aumentarse progresivamente conforme mejoran sus lanzamientos y recepciones.</p>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Grupos reducidos</p>	35 min

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Las parejas forman un cuadrado y lanzan sin que las pelotas choquen entre sí. El docente indica cómo lanzar, la postura y la mano a usar; los niños siguen las instrucciones <p>ACTIVIDAD 3: FLORES PREFERIDAS MATERIAL: Balones, aros, conos y pelotas</p> <p>Se divide a los participantes en cuatro grupos iguales, asignándoles el nombre de una flor. Cada grupo se coloca en un lado de un cuadrado delimitado con conos, mirando hacia el centro. Cuando el docente dice "Me gustan mucho los (nombre de la flor)", ese grupo se levanta y hace una reverencia. Si dice "No me gustan los (nombre de la flor) y los cambiaré por los (nombre de otra flor)", ambos grupos intercambian lugares rápidamente, mientras el docente intenta ocupar uno de los espacios libres. Quien quede sin puesto inicia nuevamente el juego.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con cinco grupos, el quinto se ubica en el centro y sus integrantes se reparten entre los dos grupos que cambian, provocando cambios constantes de nombre. Al cambiar de lugar, los grupos deben transportar un objeto en movimiento (pelota, balón, etc.) sin que caiga al suelo. 			
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.	Mando directo	10 min	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR			
Desarrollar la percepción y coordinación temporal-espacial mediante actividades en parejas y grupos, que implican el control del espacio personal y compartido, la sincronización de movimientos, recepciones y desplazamientos en escenarios delimitados.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
	Comprende la importancia de la estructura temporal-espacial en la ejecución de movimientos coordinados, además de identificar conceptos básicos como distancia, sincronización y espacio compartido dentro de actividades físicas.	Aplica estrategias de coordinación y control corporal para realizar desplazamientos, lanzamientos y recepciones con precisión, respetando las indicaciones de espacio y tiempo durante las actividades en parejas y grupos.	Muestra disposición para trabajar en equipo, respetar turnos y espacio de los compañeros, y mantener una actitud receptiva y colaborativa frente a las instrucciones y dinámicas grupales.	
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA			

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera		TEMÁTICA A DESARROLLAR:		Estructura temporo-espacial
SESIÓN:	5	GRADO O EDADES:	Categoría infantil	FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO	
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saludo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.		Mando directo	15 minutos	
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>ACTIVIDAD 1: CAPITAN SOLITARIO MATERIAL: CONOS, PLATOS</p> <p>Los niños se organizan formando dos círculos, delimitados con conos o platos. En el centro se encuentra el "Capitán Solitario". Este capitán da diferentes órdenes, por ejemplo: "mano con mano". En ese momento, los jugadores del círculo interno se giran hacia los del círculo externo y se colocan según la indicación dada; por ejemplo, si la orden es "de espaldas", todos deberán quedar de espaldas al centro del círculo.</p> <p>Cuando el Capitán Solitario ordena "Círculo único", los jugadores forman un solo círculo, asegurándose de que no queden dos jugadores consecutivos que pertenezcan al mismo círculo original.</p> <p>El jugador que no cumple rápidamente con las órdenes pasa a convertirse en el nuevo "Capitán Solitario".</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cada niño utiliza un distintivo característico para diferenciar a los jugadores de cada círculo. ● El Capitán Solitario da las órdenes de manera rápida y consecutiva, para trabajar la velocidad de reacción de los estudiantes. <p>ACTIVIAD 2: ARO-BASE MATERIALES: AROS Y BALON</p> <p>Se colocando tres aros formando un triángulo, y en cada aro se sitúa un grupo de niños. El docente lanza una pelota al aire y, antes de que ésta caiga al suelo, los participantes deben cambiar de aro, es decir, cambiar de base.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los cambios de base se realizan cada vez que la pelota rebota en el suelo, lo que incrementa la velocidad con la que los niños deben moverse. 		Asignación de tareas	35 minutos	
			Grupos reducidos		

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<ul style="list-style-type: none"> Los grupos intentan cambiar de base la mayor cantidad de veces posible mientras la pelota permanece en el aire. <p>ACTIVIDAD 3: LA CACERIA DELCIERVO MATERIALES: CONOS, PLATOS, AROS, SOGAS.</p> <p>La actividad se realiza en la pista atlética o en una superficie plana de aproximadamente 50 metros de largo por 20 metros de ancho. El grupo se divide en tres equipos: uno de "ciervos", otro de "perros" y el tercero de "cazadores". Se delimita un círculo de aproximadamente tres metros de diámetro en un extremo de la zona de juego, que funcionará como zona segura. Al iniciarse el juego, los "ciervos" comienzan a correr desde el punto más alejado del círculo. Luego, los "perros" y los "cazadores" salen en persecución. Los "perros" ayudan a los "cazadores" a atrapar a los "ciervos", pero no pueden tocarlos, solo obstaculizar su huida. Si un "ciervo" logra llegar y entrar al círculo sin ser atrapado por un "cazador", es declarado vencedor. Si un "ciervo" es atrapado antes de llegar al círculo, queda fuera del juego hasta que todos los "ciervos" hayan sido atrapados o se hayan puesto a salvo. En ese momento, los equipos cambian roles para continuar con la actividad.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se coloca obstáculos (conos, platos, sogas, aros, etc.) en la zona de juego para dificultar el paso a los "ciervos". Los "perros" y "cazadores" deben sortear los obstáculos con libertad, pero solo los "ciervos" están obligados a evitarlos. Los desplazamientos pueden realizarse de formas predeterminadas establecidas por el docente, por ejemplo: movimiento lateral, saltando en una sola pierna, gateando (cuatro apoyos), entre otros. Si la zona de juego es muy amplia, se pueden delimitar varios círculos seguros para aumentar la dinámica del juego. 		
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar la percepción y coordinación temporal-espacial mediante actividades en parejas y grupos, que implican el control del espacio personal y	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia de la estructura temporal-espacial en la ejecución de movimientos coordinados, además de identificar conceptos básicos como	Aplica estrategias de coordinación y control corporal para realizar desplazamientos, lanzamientos y	Muestra disposición para trabajar en equipo, respetar turnos y espacio de los compañeros, y mantener una actitud receptiva y

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

compartido, la sincronización de movimientos, recepciones y desplazamientos en escenarios delimitados.	distancia, sincronización y espacio compartido dentro de actividades físicas.	recepciones con precisión, respetando las indicaciones de espacio y tiempo durante las actividades en parejas y grupos	colaborativa frente a las instrucciones y dinámicas grupales.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:		Estructura temporo-espacial
SESIÓN:	6	GRADO O EDADES:	Categoría infantil	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saludo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.		Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>ACTIVIDAD 1: SUCESION MATERIAL: PELOTAS</p> <p>La actividad se realiza en una superficie amplia y plana. Los niños se dividen en dos grupos y se colocan frente a frente. Se sortea el equipo que inicia y un integrante de ese equipo se desplaza hasta el centro del campo.</p> <p>En respuesta, un jugador del equipo contrario nombra a quien salió diciendo: "Voy por (nombre del jugador)", y entra al campo para intentar atraparlo. Al mismo tiempo, otro integrante del primer equipo ingresa al campo para perseguir al perseguidor, gritando con fuerza: "Voy por (nombre)".</p> <p>De esta manera, sucesivamente, se van incorporando alternativamente jugadores de ambos equipos. Cada jugador, por lo tanto, tendrá un perseguidor y alguien a quien perseguir, excepto el primero del equipo que inicia, que solo huye, y el último del equipo contrario, que solo persigue.</p> <p>Los jugadores atrapados son retirados y conducidos a los lugares designados para cada equipo. Al finalizar el juego, se cuentan los jugadores capturados por cada grupo para determinar el resultado.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A cada niño se le entrega una pelota con la que debe "ponchar" al compañero a quien 		Asignación de tareas	35 minutos
			Grupos reducidos	

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>persigue, mientras evita ser "ponchado" por su propio perseguidor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los desplazamientos pueden realizarse de diferentes formas, como lateralmente, en una sola pierna, a cuatro apoyos, entre otros. ● La actividad también se puede realizar en parejas para mayor dinámica. <p>ACTIVIDAD 2: LLEGADA CORRINADA MATERIALES: conos, platos, pelotas, pelotas de tenis, balones.</p> <p>En un espacio delimitado con líneas de salida y llegada, dos niños parten corriendo en momentos diferentes y desde posiciones distintas, con el objetivo de cruzar juntos la línea de llegada. También es posible coordinar la llegada de un niño con la de un objeto rodante, como una pelota de tenis, que otro participante hace rodar por el suelo.</p> <p>Este ejercicio debe repetirse desde ambos lados —derecho e izquierdo— y el participante debe sujetar al objeto o a la persona para cruzar juntos la meta.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se pueden lanzar varios objetos simultáneamente y el estudiante debe prestar atención a cuál debe igualar para cruzar juntos la línea de llegada. El objeto a igualar será indicado por el docente o un compañero. ● Ambos estudiantes parten al mismo tiempo, manteniendo una velocidad similar. Uno de ellos tiene un objeto que lanza hacia la línea de llegada, y el otro debe igualar la velocidad de ese objeto para cruzar juntos la meta. <p>ACTIVIDAD 3: CUATRO ESQUINAS MATERIALES: PELOTAS, AROS, BALONES.</p> <p>Los participantes se dividen en cuatro grupos, y cada grupo ocupa una esquina del terreno, identificándose con un color específico. En el centro del terreno se colocan bolas o pelotas que correspondan a los colores de cada equipo.</p> <p>Al dar la señal, todos los jugadores deben desplazarse simultáneamente a una esquina diferente, pero antes deben pasar por la pelota que identifica a su equipo, transportándola hasta su nuevo lugar. Una vez allí, colocando la pelota nuevamente en el centro. El equipo que logró completar el recorrido primero suma un punto.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los desplazamientos pueden variar según las indicaciones del docente, por ejemplo: hacia la derecha, hacia la izquierda, o movimientos cruzados. ● En lugar de pelotas, se pueden utilizar otros objetos como balones, aros u otros elementos, siempre que sean del color que identifique a cada equipo. 		
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10 minutos</p>

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar la percepción y coordinación temporal-espacial mediante actividades en parejas y grupos, que implican el control del espacio personal y compartido, la sincronización de movimientos, recepciones y desplazamientos en escenarios delimitados.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia de la estructura temporal-espacial en la ejecución de movimientos coordinados, además de identificar conceptos básicos como distancia, sincronización y espacio compartido dentro de actividades físicas	Aplica estrategias de coordinación y control corporal para realizar desplazamientos, lanzamientos y recepciones con precisión, respetando las indicaciones de espacio y tiempo durante las actividades en parejas y grupos	Muestra disposición para trabajar en equipo, respetar turnos y espacio de los compañeros, y mantener una actitud receptiva y colaborativa frente a las instrucciones y dinámicas grupales.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Braceo
SESIÓN:	7	GRADO O EDADES:	Categoría infantil	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saldo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.		Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	ACTIVIDAD 1: BRACEO CON BANDAS ELASTICAS MATERIAL: BANDAS ELASTICAS ELABORADAS CON NEUMATICOS REUTILIZADOS. Con el objetivo de mejorar la técnica del braceo, se propone una actividad en la que los niños realicen desplazamientos a lo largo de carriles previamente señalizados. A cada niño se le asignará un carril específico para llevar a cabo el ejercicio. Para agregar resistencia y trabajar el control del movimiento, cada niño utilizará una banda elástica hecha con neumático que se coloca en el brazo, desde la mano hasta el codo. Esta banda debe estar bien ajustada para generar una ligera tensión durante el movimiento.		Asignación de tareas	35 minutos

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>El uso de esta resistencia favorece que los niños mantengan una postura adecuada mientras realizan el braceo, ayudándolos a desarrollar un movimiento más controlado, eficiente y natural al desplazarse.</p> <p>ACTIVIDAD 2: CARRERA DE BRAZO CONGELADO. MATERIALES: CONOS Y BANDAS DE NEUMÁTICO.</p> <p>Esta actividad se realiza de forma individual, asignando a cada niño un carril propio para desplazarse. A lo largo de cada carril se coloca conos a una distancia adecuada que permita realizar una ampliación de zancada, favoreciendo así la práctica correcta de la postura y el movimiento del braceo.</p> <p>El ejercicio se desarrolla como un juego de “congelado”: mientras los niños avanzan por su carril, deben estar atentos a la indicación del profesor. Al dar la orden “¡Congelado!”, los niños deben detenerse de inmediato y quedarse quietos en la posición en la que se encuentran. Durante esta pausa, se invita a los niños a tomar conciencia sobre la forma en que están moviendo los brazos y desplazándose, lo que les ayuda a corregir y ajustar su técnica.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para intensificar el trabajo técnico del braceo, se entrega una banda hecha con neumático a cada niño, que deberá colocar en el brazo desde la mano hasta el codo. Esta resistencia genera una ligera tensión que ayuda a mantener una postura adecuada durante el movimiento. El juego de “congelado” se repite, poniendo especial atención en cómo el neumático contribuye al control del braceo y la postura de los brazos. <p>ACTIVIDAD 3: CARRERA CON PESO LIGERO. MATERIALES: PELOTAS O BOTELLAS DE AGUA O ARENA LIGERA</p> <p>A cada niño se le coloca en las manos pelotas de peso ligero o botellas pequeñas llenas hasta la mitad con agua o tierra. El objetivo es correr por la pista sosteniendo las botellas o pelotas con ambas manos, para que puedan prestar mayor atención al movimiento del braceo durante el desplazamiento.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para una mejor comprensión del movimiento de los brazos, se realiza un ejercicio complementario: el niño lanza la pelota desde la mano derecha hacia adelante, sin que sea muy lejos, y trata de atraparla utilizando el gesto del braceo. Luego, intercambia la pelota a la mano izquierda y repite el mismo movimiento. • Además, los niños se organizarán en grupos de cuatro integrantes, quienes deberán coordinar el movimiento de los brazos, mientras dan una vuelta completa alrededor de la pista atlética. 	Grupos reducidos	
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.	Mando directo	10 minutos

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalecer la técnica del braceo y la coordinación motora durante desplazamientos dinámicos, y ejercicios que promueven el control postural, la precisión en el movimiento de brazos y la sincronización corporal, favoreciendo un patrón de movimiento eficiente y natural en actividades diarias de entrenamiento.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia del braceo correcto para mejorar la eficiencia en desplazamientos y el control corporal.	Aplica la técnica adecuada de braceo durante diferentes tipos de desplazamiento (carrera, cambios de dirección, desplazamientos laterales) propuestos durante la clase	Demuestra respeto y colaboración con sus compañeros durante actividades grupales, facilitando la dinámica de trabajo en equipo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Braceo
SESIÓN:	8	GRADO O EDADES:	Categoría infantil	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saldo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.		Mando directo	15 minutos

<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>ACTIVIDAD 1: CARRERA CON PAÑUELOS. MATERIAL: PAÑUELOS La actividad se realiza en la pista atlética. Cada participante llevará un pañuelo de color atado a la muñeca. El objetivo es completar una vuelta de 400 metros alrededor de la pista, concentrándose en mover los brazos de adelante hacia atrás, manteniendo una flexión de codo aproximada de 90°. El pañuelo servirá como referencia visual para que los niños observen y ajusten la técnica adecuada del braceo durante la carrera. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se pueden utilizar pañuelos de diferentes tamaños para que los niños observen cómo el movimiento del pañuelo varía según la correcta ejecución del braceo técnico. ● Los niños pueden correr en grupos de dos o tres, uno detrás del otro, procurando sincronizar sus movimientos de braceo para favorecer la coordinación grupal. 	<p>Asignación de tareas</p>	
	<p>ACTIVIDAD 2: CARRERA CON ESTILO MATERIALES: CONOS, PLATOS Y CINTA METRICA La actividad se realiza en la pista atlética o en un área plana delimitada con conos o platos, con un espacio aproximado de 50 metros de largo por 20 metros de ancho. El docente da diferentes instrucciones sobre la forma de correr. Se inicia con una carrera normal y, luego, el docente indica diferentes estilos, por ejemplo: “corre como robot”, “corre como soldado” o “corre como velocista”. Los niños deben imitar la forma de correr indicada, manteniéndose en movimiento constante hasta completar una vuelta completa a la pista. Esta dinámica promueve la creatividad, la atención y el control del movimiento corporal mientras se ejercitan. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se puede premiar al participante que complete la vuelta más rápido, fomentando que los niños realicen los movimientos con mayor velocidad sin perder la técnica del estilo asignado. ● Se puede seleccionar un participante para que asuma el rol de instructor y sea quien dé las órdenes de las diferentes formas de correr al resto del grupo. 	<p>Grupos reducidos</p>	<p>35 minutos</p>
	<p>ACTIVIDAD 3: CARRERA DEL BRACEO PERFECTO MATERIALES: PLATOS. Después de que el docente explique la técnica correcta del braceo en la carrera, los niños realizarán una carrera corta de 20 a 30 metros, delimitada con platos. Durante la carrera, el entrenador o los compañeros observarán cuidadosamente la ejecución del braceo. El ganador no será quien cruce primero la meta, sino quien demuestre la técnica más depurada en el braceo. La evaluación se realizará asignando una puntuación de 1 a 5, considerando criterios como postura, ritmo y dirección del movimiento de los brazos. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En parejas, los niños deben sincronizar su braceo y correr juntos durante la distancia establecida, promoviendo la coordinación y el trabajo en equipo. 		

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalecer la técnica del braceo y la coordinación motora durante desplazamientos dinámicos, y ejercicios que promueven el control postural, la precisión en el movimiento de brazos y la sincronización corporal, favoreciendo un patrón de movimiento eficiente y natural en actividades diarias de entrenamiento.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia del braceo correcto para mejorar la eficiencia en desplazamientos y el control corporal.	Aplica la técnica adecuada de braceo durante diferentes tipos de desplazamiento (carrera, cambios de dirección, desplazamientos laterales) propuestos durante la clase	Demuestra respeto y colaboración con sus compañeros durante actividades grupales, facilitando la dinámica de trabajo en equipo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	LISTA DE COTEJO		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Braceo
SESIÓN:	9	GRADO O EDADES:	Categoría infantil
		FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saludo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.	Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	ACTIVIDAD 1: NO DEJES CAER EL PAPEL MATERIAL: 1 HOJA DE PEPEL POR PARTICIPANTE Cada niño colocará una hoja de papel entre su brazo (a la altura del bíceps o parte superior del brazo) y el costado del cuerpo. A continuación, deberá realizar una carrera suave o desplazamiento continuo (puede ser caminata rápida, trote o carrera corta) intentando mantener la hoja en su lugar sin que caiga al suelo. El ejercicio se puede realizar de forma individual o grupal, y se puede plantear como un juego en el que quienes logren mantener la	Asignación de tareas	35 minutos

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>hoja en su lugar durante todo el recorrido obtienen un punto o avanzan a la siguiente ronda. Indicaciones técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El codo debe permanecer en un ángulo aproximado de 90°. • El movimiento del brazo debe ser hacia adelante y atrás, sin cruzar la línea media del cuerpo. • Se debe evitar la tensión excesiva o rigidez en los hombros. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el ejercicio solo con un brazo y luego cambiar. • Aumentar la velocidad progresivamente sin perder la técnica. • Hacer relevos o carreras por equipos, manteniendo la hoja durante todo el recorrido. <p>ACTIVIDAD 2: CARRERA CON BASTON MATERIALES: BASTON O PALOS DE ESCOBA Cada niño debe sujetar el bastón horizontalmente con ambas manos, separadas al ancho de los hombros. Una vez en posición, realizarán el movimiento de braceo en el lugar, simulando una carrera, manteniendo los codos flexionados aproximadamente a 90° y concentrándose en que el movimiento provenga desde los hombros y no desde los codos o muñecas. Puntos clave para la ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bastón debe permanecer horizontal y estable durante el movimiento. • El braceo debe ser simultáneo y simétrico, manteniendo los brazos paralelos y sin cruzar la línea media del cuerpo. • Se debe evitar la rigidez excesiva y fomentar un ritmo natural del movimiento. <p>VARIANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez dominado el ejercicio en el lugar, se puede realizar con desplazamiento suave hacia adelante, manteniendo la técnica. Esto permite trasladar el gesto técnico del braceo a una situación más cercana a la carrera real. 	Grupos reducidos	
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalecer la técnica del braceo y la coordinación motora durante desplazamientos dinámicos, y ejercicios que promueven el control postural, la precisión en el movimiento de brazos y la sincronización corporal, favoreciendo un patrón de movimiento eficiente y natural en actividades	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia del braceo correcto para mejorar la eficiencia en desplazamientos y el control corporal.	Aplica la técnica adecuada de braceo durante diferentes tipos de desplazamiento (carrera, cambios de dirección, desplazamientos laterales)	Demuestra respeto y colaboración con sus compañeros durante actividades grupales, facilitando la dinámica de trabajo en equipo.

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

diarias de entrenamiento.	propuestos durante la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Zancada
SESIÓN:	10	GRADO O EDADES:	Categoría infantil
		FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da inicio con el saldo de bienvenida y se procede a realizar el calentamiento el cual incluye trote suave 2 vueltas a la pista, luego diferentes ejercicios para preparar el cuerpo de forma integral. Se inicia con de elevación de rodillas trotando, seguido de talones al glúteo. Luego, se realizan desplazamientos laterales rápidos para trabajar agilidad y equilibrio, y zancadas con alcance para mejorar la movilidad y coordinación. Después, se hacen saltos cortos y suaves para activar los músculos de los pies. Finalmente, se realizan skipping progresivos, aumentando la velocidad gradualmente. Este calentamiento dura alrededor de 15 minutos y ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.	Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>ACTIVIDAD 1: EL LEÓN MATERIAL: PLATOS, BALONES Los niños y niñas se ubican alrededor de la zona delimitada por medio de unos platos con las siguientes medidas de 50 m de largo y 20 m de ancho aproximadamente. Uno de ellos hará de león y se colocará en 4 apoyos, pudiéndose desplazar. Los que estén de pie llevarán un balón entre las piernas y evitarán que el león se lo robe, para lo cual podrán desplazarse únicamente con saltos. Si el león logra quitar un balón de entre las piernas, el perseguidor pasará a ser otro león más. La actividad finaliza cuando todos son leones.</p> <p>VARIANTES;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se ubican en parejas y tendrán dos balones cada uno, donde no pueden soltarse de la mano o pasarán a ser leones. ● En parejas tendrán que mantener un balón con una pierna de cada integrante o cualquier segmento corporal, que asigne el docente <p>ACTIVIDAD 2: ROBA PAÑUELOS MATERIALES: PAÑUELOS, CONOS. Los participantes se desplazan en skipping alto con un pañuelo en cada bolsillo del pantalón. Todos deberán quitar el pañuelo de todos e intentar que no le quiten el suyo. El número máximo de pañuelos que se puede llevar son tres, colocando este último a la altura de la cadera, sujeto por el pantalón.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se los ubicará en parejas a los niños y niñas con un solo pañuelo y de esta forma 	Asignación de tareas	35 minutos
		Grupos reducidos	

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<ul style="list-style-type: none"> realizar la actividad agarrados de las manos la longitud del pañuelo puede variar para aumentar o disminuir el robo de este se agregan obstáculos en el campo de juego haciéndolo un poco más complejo. <p>ACTIVIDAD 3: TRES TOQUES MATERIALES: CONOS O PLATOS PARA DELIMITAR LA ZONA. Se forman dos grupos de 3 a 5 niños, y a cada participante de cada grupo se le asigna un número correspondiente, Los equipos esperarán frente a frente detrás de una línea, con los brazos a la altura de las caderas. Al oír el número dicho por el o los docentes investigadores, los jugadores correspondientes se acercarán al equipo contrario, dando tres toques en las palmas de los compañeros del otro equipo, después de ello saldrán corriendo para retornar a su campo. El último que haya sido tocado le perseguirá intentando tocarle antes de que llegue a su refugio. Si consigue tocarle, sumará un punto para su equipo. VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> Deberán desplazarse en parejas tomados de la mano El docente nombrará varios números al mismo tiempo y realizarán la actividad 		
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.	Mando directo	10 minutos

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar en los participantes la capacidad de ejecutar y coordinar correctamente la zancada mejorando su técnica de desplazamiento, resistencia y trabajo en equipo, mediante la integración de habilidades motrices básicas y la comprensión de la importancia del ritmo y la coordinación en la carrera.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia de la técnica de la zancada para mejorar el desempeño en carreras	Aplica correctamente la técnica de la zancada para aumentar eficiencia y velocidad durante la carrera.	Manifiesta responsabilidad al cumplir con su turno y seguir las reglas establecidas.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Zancada
SESIÓN:	11	GRADO O EDADES:	Categoría infantil
		FECHA:	

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>de "ya", los jugadores empezarán a avanzar hacia el centro y antes de llegar a juntarse, el profesor dirá uno o dos. El grupo nombrado deberá correr hacia su lugar de origen y el otro intentará agarrarlo antes de que consiga llegar. Los jugadores estarán colocados en las líneas de salida respectivas, en posición de tres apoyos en el momento de la salida.</p> <p>variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se asignan tres colores a todo el grupo a la señal del docente investigador sale solo los colores mencionados • Se remplazan los números con colores ejemplo blanco y negro y los colores con números, ejemplo salen los numero 2 0 3 dependiendo la señal 		
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.	Mando directo	10 minutos

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar en los participantes la capacidad de ejecutar y coordinar correctamente la zancada mejorando su técnica de desplazamiento, resistencia y trabajo en equipo, mediante la integración de habilidades motrices básicas y la comprensión de la importancia del ritmo y la coordinación en la carrera.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia de la técnica de la zancada para mejorar el desempeño en carreras	Aplica correctamente la técnica de la zancada para aumentar eficiencia y velocidad durante la carrera.	Manifiesta responsabilidad al cumplir con su turno y seguir las reglas establecidas.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica de carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Zancada
SESIÓN:	12	GRADO O EDADES:	Categoría infantil
		FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>mencionar que la distancia no será muy larga para evitar fatiga en los niños.</p> <p>VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actividad se realiza de manera frontal, pero también puede hacerse de forma lateral. • Para hacer otro enfoque, en lugar de que el objetivo sea dar el mayor número de pasos entre los conos, ahora será hacer el menor número de pasos entre cada cono. <p>ACTIVIDAD 3:</p> <p>MATERIALES:</p> <p>Se formarán dos equipos con igualdad de integrantes y se forman en hileras por grupo. Cada grupo tendrá su cono de inicio y cono de llegada a la misma distancia. lo que van a realizar es que se colocan tumbados boca abajo con una separación de un metro por integrante. a la voz de ya el último de cada grupo se levantará e irá saltando a los compañeros hasta llegar al final y este debe de acostarse de la misma manera para que haya una secuencia. Ganará 1 punto el que llegue primero. Se jugará a 3 puntos.</p> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La posición que optarán los compañeros será en 6 apoyos haciéndolo más complejo el juego • Deberá de pasar saltando en un solo pie por encima de los compañeros • Deberán de pasar saltando de manera lateral con los pies juntos tanto por derecha como por izquierda 				
ACCIÓN FINAL	<p>Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento suave y controlado de los principales grupos musculares usados durante la actividad, como cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda. Cada estiramiento se mantiene durante 15 segundos, respirando profundamente para favorecer la relajación y la recuperación muscular.</p>	Mando directo	10 minutos		
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR				
<p>Desarrollar en los participantes la capacidad de ejecutar y coordinar correctamente la zancada mejorando su técnica de desplazamiento, resistencia y trabajo en equipo, mediante la integración de habilidades motrices básicas y la comprensión de la importancia del ritmo y la coordinación en la carrera.</p>	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
	<p>Comprende la importancia de la técnica de la zancada para mejorar el desempeño en carreras</p>	<p>Aplica correctamente la técnica de la zancada para aumentar eficiencia y velocidad durante la carrera.</p>	<p>Manifiesta responsabilidad al cumplir con su turno y seguir las reglas establecidas.</p>		
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA				

9.5.1 Plan de actividades preliminares

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA				
NOMBRE ESTUDIANTES – MAESTROS (A): Alex Ferney Castillo Pupiales-Camilo Francisco Erazo Tapia- Paula Andrea Yandun Cuaical				
CORREO ELECTRÓNICO:	payandun.0696@unicesmag.edu.co	CELULAR:	3022139366	SEMESTRE: Noveno
			3044248344	
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO				
CLUB DE ATLETISMO ESPARTA				
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR		
Pista de atletismo Luis Fernando López “UDRA” Vía Obonuco		3044248344		
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN				
El grupo está conformado por 10 niños, entre ellos 5 niñas y niños, con edades entre los 8 a los 12 años, pertenecientes al club de atletismo Esparta, los cuales realizan sus entrenamientos en la pista atlética Luis Fernando López, en la ciudad de Pasto, la población de estudio se destaca por ser niños con responsabilidad, dedicación, y compromiso para poder realizar las actividades propuestas por los docentes investigadores.				
NOMBRE DEL COOPERADOR		Kevin Portillo		
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO		3216695241		
UNIDAD DIDÁCTICA:	Técnica De Carrera	TEMÁTICA A DESARROLLAR:		Conciencia y control corporal.
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	Categoría infantil	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA		TIEMPO
ACTIVACIÓN	Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, El calentamiento inicia con un trote suave de cinco minutos para elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiovascular. Luego, se realiza movilidad articular durante cinco minutos, con movimientos controlados en cuello, hombros, brazos, caderas, rodillas y tobillos, preparando estas zonas para el esfuerzo. A continuación, se llevan a cabo estiramientos dinámicos activos durante cinco minutos, como elevaciones de rodillas, talones al glúteo, zancadas y saltos suaves, que aumentan la flexibilidad sin reducir la potencia. Finalmente, se incluyen ejercicios lúdicos, como relevos, dinámicas tipo “simón dice”, para fomentar la coordinación y la motivación. Este calentamiento de 20 minutos ayuda a prevenir lesiones y preparar a los niños para la sesión de clase.	Mando directo		20 minutos

<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>ACTIVIDAD 1: EL ENCUENTRO MATERIALES: Conos y platos. En una pista o espacio delimitado, dos jugadores se ubican en los extremos opuestos, mientras el resto del grupo se dispersa por el área. Al iniciar la señal, los dos corredores deben moverse en diferentes direcciones con el objetivo de tocarse. Los demás jugadores intentan impedirlo cortando su paso, pero con las manos detrás de la espalda, sin empujar y sin salir del espacio delimitado. Al lograr el encuentro, se intercambiarán los roles. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aumentar el número de parejas que deben encontrarse simultáneamente. ● Los jugadores que bloquean solo se pueden mover lateralmente (de izquierda a derecha). <p>ACTIVIDAD 2: PELOTA AL AIRE MATERIALES: Globos o pelotas, platos para demarcar zona</p> <p>Se forman dos grupos de camareros, ubicados en extremos opuestos del espacio de juego. Cada jugador sostiene un globo que debe trasladar al campo contrario manteniéndose en cuatro apoyos, con el estómago hacia arriba y el globo sobre él. Al llegar al campo contrario, el camarero recoge el globo y lo lleva de regreso. Cuando el docente dice "¡a comer!", todos los jugadores que tengan un globo deben explotarlo, al igual que los globos que estén en su propio campo. Gana el equipo que explota más globos. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En caso de mal clima, se puede sustituir el globo por una pelota o balón. ● La forma de desplazarse puede cambiar según las indicaciones del docente: en cuatro apoyos boca abajo, o sosteniendo el globo con la mano derecha mientras se desplazan. <p>ACTIVIDAD 3: CUENTA Y CORRE MATERIAL: Ninguno</p> <p>La actividad "Cuenta y corre" consta de tres fases de intensidad progresiva para mejorar la respiración, resistencia y concentración al correr. En la primera fase, los niños caminan rápido o trotan suavemente en círculo, mientras responden en voz altas preguntas sencillas como "¿Cómo te llamas?" o "¿Tienes mascotas?". Luego, continúan trotando y respondiendo preguntas más elaboradas, por ejemplo, "¿Qué superhéroe te gusta y por qué?". El objetivo es que puedan hablar sin quedarse sin aire. En la segunda fase, el docente realiza preguntas rápidas tipo "ping-pong", como "¿Pizza o hamburguesa?" o "¿Gato o perro?", y los niños deben responder sin detenerse ni perder el ritmo mientras corren a una velocidad intermedia. La tercera fase consiste en correr a máxima velocidad y responder con una sola palabra, por ejemplo, "Tu fruta favorita" — "Manzana", manteniendo el esfuerzo y sin agotarse. Finalmente, se baja la intensidad con una caminata en pareja o en grupos pequeños, donde los niños comparten cómo se sintieron, qué fase les gustó más y cuál les resultó</p>	<p>asignación de tareas</p>	<p>30 minutos</p>
---	--	-----------------------------	-------------------

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

	<p>más difícil. VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • los niños pueden cantar una ronda asignada por el docente mientras corren. Para esta actividad se utiliza un silbato para dar las señales de inicio y cambio de fase. 		
ACCIÓN FINAL	<p>Para finalizar la sesión, se realiza una rutina de estiramientos estáticos que permita una recuperación adecuada y reduzca el riesgo de lesiones. Los niños, en grupo o en parejas, ejecutan ejercicios suaves enfocándose en los principales grupos musculares trabajados durante la clase, como piernas, espalda y brazos. Se incluyen estiramientos de cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, así como extensiones suaves de la columna y estiramientos de hombros y brazos. Cada estiramiento se mantiene de 15 a 20 segundos</p>	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
<p>Desarrollar la coordinación dinámica general en los niños, mejorando su conciencia corporal y control motor.</p>	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	<p>Comprenden la importancia de la conciencia corporal y el control motor para realizar movimientos coordinados y seguros, así como los fundamentos del calentamiento, la respiración y la prevención de lesiones para mejorar su bienestar.</p>	<p>Participa en ejercicios y juegos que desarrollan su reconocimiento espacial y ajuste postural, fortaleciendo su control motor</p>	<p>Actúa de forma responsable y consciente respecto al propio cuerpo, valorando la importancia de un movimiento controlado y seguro.</p>
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

9.5.2 Evaluación

Esta investigación se centró en la motricidad gruesa de los niños de la categoría infantil del club de atletismo Esparta y cómo mejorarla a través de la creación y aplicación de un plan de actividades lúdico - pedagógicas. A partir de esto para poder evaluar en un inicio se realizaron unas pruebas prediagnósticos, también una recolecta de datos e información a través de una observación participante, una entrevista y una batería de test, para tener claro el problema y el punto de partida de la investigación.

Se registraron los datos obtenidos de cada atleta mediante una batería test al inicio del proyecto. Posteriormente, estos resultados se compararon con los obtenidos después de aplicar el plan de trabajo propuesto por los docentes, los niños y los padres de familia. De esta manera, se podía evaluar la eficacia y el progreso del proyecto en los niños.

El proceso evaluativo que se llevó a cabo dentro esta investigación estuvo fundamentado desde los aspectos que se deben comúnmente tener en cuenta dentro de la educación física, iniciando por el rendimiento motriz en la cual se analizó la respuesta a los diferentes actos motrices que el niño ejecutó, que a su vez le permitió el desarrollo y afianzamiento de sus habilidades motrices básicas.

La siguiente competencia a tener en cuenta fue la expresión corporal mediante la cual el atleta a través de los gestos con su propio cuerpo logró reflejar y exteriorizar las diversas emociones, sensaciones y sentimientos que el infante vivenció durante cada una de las sesiones, y por último se tuvo en consideración el aspecto axiológico en el que se analizó cómo cada uno de los participantes, que en este caso fueron los atletas, expresaron durante las sesiones de entrenamiento el trabajo motor en busca de mejorar su técnica en cuanto a gestos se refiere.

9.5.3 Recursos

Implementación deportiva como son: aros, conos, bandas elásticas, cuerdas, platos y balones.

10 Análisis e Interpretación de resultados

10.1 Perfil de atletas infantiles del club de atletismo Esparta

La utilización de baterías fue una herramienta que sirvió para la recolección de la respectiva información en la población sujeto de estudio, que en este caso se menciona los atletas del grupo Esparta, en donde se estructuraron algunas pruebas en las cuales permitieron a la obtención de diferentes resultados que contribuyeron satisfactoriamente a esta investigación, pues se permitió evidenciar las pruebas de manera cualitativa, que fueron analizadas, buscando muy detalladamente uno a uno los problemas, debilidades y fortaleza de manera individual de cada uno de los participantes del grupo de estudio.

Para el siguiente desarrollo de cada uno de las pruebas realizadas y analizadas por la batería de test fue necesario plantear y seguir con algunos de los parámetros de control relacionados con el propósito y objetivos; estos que estaban establecidos en la investigación, acompañados de una descripción, con reglas y procesos evaluativos con los cuales se enfrentaron dichos resultados para ser verificados dentro de las diferentes graficas que dieron un mayor soporte al proceso de investigación.

Según el autor Carles Garrido García (2019), el término test es utilizado indistintamente junto con el término prueba. Ambos conceptos implican la ejecución de una tarea desarrollada de forma igual para todos los sujetos, con condiciones de aplicación estandarizadas y una técnica concreta para la estimación del éxito o del fracaso. Por su parte, una batería (de test o pruebas) podría definirse como la agrupación de una serie de test. (p. 7)

De lo anterior, mencionado por el autor, se deduce que esta técnica permite de manera directa identificar las diferentes dificultades de los segmentos corporales, con las cuales se logró establecer un punto de partida para la mejora de la técnica individual. Además, se facilitó el aprender a comprobar sus progresos gracias a las pautas y el registro de avances de las diferentes dificultades del esquema corporal que ayudaron a aclarar diferentes dudas o complementar conocimientos. Esta información se estableció en fichas de registro para implementar el suministro de cada una de las pruebas que permitió esta actividad.

También cabe de señalar que se estableció una segunda técnica, que fue la de la observación participante; en este sentido Óscar Guasch (1996) explica que:

Uno de los objetivos centrales de la investigación que aplica la observación participante es definir conceptos clave desde el punto de vista de los actores implicados en la realidad social que se estudia. La perspectiva de las personas ajenas suele estar categorizada social y culturalmente por lo que, en general, es relevante comprender el modo en que los miembros se ven a sí mismos (p. 36)

Teniendo en cuenta lo anterior, las exploraciones realizadas a través de la observación ayudaron a ser representadas de una manera exacta como lo expresa el autor. Para esto va enfocado al diario de campo donde se reflejó todo lo observado en la clase práctica, la cual se constituyó como una de las herramientas de gran relevancia y necesaria para las observaciones.

Tabla 1. Test técnico y motor

Test técnico y motor	Aspectos técnico - motrices recurrentes	Porcentajes
Técnico	7	53,84%
Motor	6	46,16%
Total, de aspectos	13	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

Con la batería de test se lograron identificar varios aspectos a mejorar como lo es la parte técnica <<en la cual algunos niños hacen los primeros 200 metros de forma rápida, pero después por la fatiga, los últimos 200 metros, bajan el ritmo y llegan cansados a la línea de llegada>> ; durante esta aplicación de la batería de test se logró evidenciar que los niños y niñas no ejecutaban la carrera con la técnica adecuada, lo que hacía que se consumiera más energía de lo normal y esto hizo que existiera una carga extra en la parte muscular y articular del niño.

La técnica de la carrera es muy importante ya que ayuda al niño a cuidar su cuerpo y mejorar en su rendimiento deportivo, como lo dicen los autores Martin y Coe (1997): “un aumento en el equilibrio y coordinación, que reduce la tarea en cuanto a la postura del cuerpo” (p.21) y también “la técnica de carrera en el atletismo de velocidad implica una postura erguida, una acción de brazos y piernas coordinada, y una zancada eficiente” (p. 32). De acuerdo con los

autores, al tener una buena técnica de la carrera se ve reflejado en un movimiento fluido al realizar la carrera. Para lograr esto se deben tener unas ciertas posiciones del cuerpo, y, además, se irán corrigiendo a través de la aplicación de sesiones de trabajo, como también de repeticiones y retroalimentaciones de los docentes investigadores.

Además de observar la parte técnica también se fijó en otro criterio que fue la parte motriz, en donde se involucran movimientos que se realizan a través de cadenas musculares al momento de correr, por esto <<se definieron criterios de observación centrados en el análisis del ritmo, postura corporal, y la posición de extremidades durante la locomoción>> , lo que hace reflexionar que si el niño no tiene desarrollada la parte motriz, se le dificulta ejecutar la carrera de manera eficiente, y esto hará que su formación deportiva se atrase un poco en comparación de otros niños que tengan trabajada esta parte motora.

Por esto, para el autor Silvio Rafael Villera Coronado (2023), “es importante señalar que el desarrollo motor implica no solo la adquisición de habilidades motrices básicas, sino también la práctica y coordinación de movimientos más complejos a lo largo de la vida” (p. 299).

Teniendo en cuenta este concepto, se resalta la importancia del desarrollo motor en la infancia y como la falta de estímulos y fortalecimiento de habilidades motrices puede afectar el rendimiento en actividades más complejas, como el deporte. Es preocupante que muchos niños no tengan acceso a profesionales que les ayuden a desarrollar estas habilidades, lo que puede generar retrasos o dificultades en su desarrollo motor.

Esto permite la importancia de programas y entrenamientos que se centren en el desarrollo motor en la infancia; para esto dentro de la investigación se desarrollaron actividades que permitieron el fortalecimiento de las habilidades motrices en los niños, como juegos de movimiento, actividades de coordinación, actividades de equilibrio y agilidad, deportes y juegos modificados permitiendo la exploración y disfrute de las actividades y así fortalecer cada uno de los aspectos identificados dentro del club.

En la tabla 1 se observan los aspectos más recurrentes en donde se observa que dentro del indicador de lo técnico se encuentran 7 aspectos que equivalen al 53,84% y en el indicador de lo motor, existen 6 aspectos recurrentes que equivalen al 46,16%.

Una vez mencionado el análisis de la batería de test es pertinente continuar con la macro categoría en la cual se encuentra la técnica de la carrera, que se divide en dos categorías que son las capacidades perceptivo- motoras, que acoge a las subcategorías conciencia y control corporal y a la estructura temporo- espacial. La otra categoría se compone de las fases de la carrera donde se desprenden las subcategorías de zancada y braceo. De acuerdo con lo anterior, se realizó una selección de los aspectos motores más recurrentes en los niños y se tomó el pico más alto y se los registró en las tablas de registro y seguimiento.

Para conocer más aspectos relacionados con la macro categoría que corresponde a la técnica de la carrera es pertinente que se tengan en cuenta los puntos de vista de varios autores. Esto es fundamental para el desarrollo del deportista, permitiendo mejorar su rendimiento motriz y técnico, además que cuando se emplea una buena técnica de carrera, el porcentaje de lesiones disminuye considerablemente en los atletas. Según Juan Romero (2016):

Las carreras se diferencian unas de otras por su duración y por el manejo de dos grandes variables: la amplitud y la frecuencia de la zancada. Si bien una actúa respecto a la otra de forma inversamente proporcional, en la armonización entre ellas radica el éxito del objetivo que cada uno pretenda, ya sea de velocidad o de resistencia. La utilización de estas variables de manera óptima hará que se realicen con economía desde el punto de vista energético y que el rendimiento motriz se vea favorecido al utilizar más adecuadamente todas las palancas humanas.

La técnica de carrera es una cadena de movimientos simultáneos y coordinados que transcurre en un ciclo de la marcha de un corredor; de acuerdo ello es importante tener una buena coordinación del cuerpo para poder ejecutar movimientos más amplios y precisos al momento de ejecutar la carrera.

Continuando con la macro categoría se tiene a José Manuel Palao y Rodrigo Pérez Martínez (2010) quienes plantean que sería necesario que en el período escolar se desarrollara la técnica de carrera desde edades tempranas y de forma continua (por ejemplo en los calentamientos de las clases), por medio de la aplicación de ejercicios de técnica de carrera (ejercicios que buscan mejorar el movimiento y las capacidades físicas necesarias para la realización del mismo, como la fuerza y la flexibilidad).

De acuerdo con la categoría de capacidades perceptivo - motrices, se evidenció una serie de casos o acciones que tienden a sobresalir más que otras realidades. Aquí se presenta la tabla 2, donde se evidencian los indicadores a evaluar, los aspectos recurrentes y finalmente los porcentajes.

Tabla 2. Primera subcategoría – Capacidades perceptivo – motrices

Control y conciencia corporal	Aspectos perceptivo - motrices recurrentes	Porcentajes
Control y coordinación del cuerpo	11	55%
Comprensión y reconocimiento del propio cuerpo	6	30%
Capacidad de describir sensaciones corporales y externas	3	15%
Total, de aspectos	20	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

Teniendo en cuenta las subcategorías y los indicadores presentes en la investigación, es pertinente continuar con la triangulación de las siguientes subcategorías que son el control y la conciencia corporal, donde teniendo en cuenta el primer indicador de control y coordinación del propio cuerpo se logra extraer la siguiente realidad, en la que <<se observa que los niños a medida que realizan una distancia más larga por recorrer, su técnica de la carrera se mira mucho más afectada, incluyendo una postura deficiente, en este caso muy adelantada y un movimiento de tronco con desbalances a los lados>> . De acuerdo con la realidad anterior, la postura es un eje fundamental en el desarrollo del niño, ya que puede afectar de manera positiva o negativa en su práctica deportiva o simplemente en su cotidianidad; por esto es necesario conocer qué tan importante es la postura dentro de la práctica del atletismo, y es por lo que Teresa Pomés (2008), explica:

De entrada, parece una contradicción hablar de postura, que es un concepto más bien estático, en relación al ejercicio físico, que implica movimientos repetidos, planificados y estructurados, y por lo tanto, más dinámico. Pero si nos fijamos en la variedad de deportes que se practican, veremos que cada uno implica un gesto deportivo concreto, o unas secuencias de movimientos parecidos y repetidos, que necesitan de un aprendizaje hasta automatizar ese gesto, con una estructura corporal en correctas condiciones. (p. 1)

También complementa la autora al referirse a “la manera en cómo se organiza su cuerpo en el espacio teniendo en cuenta todas las fuerzas que pueden actuar, siendo, a nivel físico, la gravedad, la más importante” (p. 2).

De esta manera, la postura es un eje fundamental dentro del desarrollo de las distintas pruebas en el atletismo, pues siempre se necesita adoptar una postura eficiente para lograr resultados satisfactorios y no solo resultados, sino también evitar algún tipo de lesión en la población de estudio. Es importante mencionar, que la edad de la población de estudio corresponde a una edad en donde al niño se lo debe formar de manera técnica en su disciplina y no competitiva; por ende, estos aspectos técnicos, entre ellos la postura, es pieza clave para que el desarrollo del niño sea de manera eficiente y logre la adquisición de hábitos posturales saludables en esta disciplina deportiva.

Continuando con el análisis de los resultados investigados, el segundo indicador corresponde a la comprensión y reconocimiento del propio cuerpo, del cual se logra extraer lo siguiente: <<se realiza el calentamiento específico, que se da inicio con movimientos articulares lo que tiene ver con movimientos de talones, rodillas, desplazamientos cruzados, pues se evidencia que a los niños se les dificulta acoplarse al ejercicio, pero después se acoplan a él>> .

Para comprender un poco mejor la situación que presentada en los niños del club Esparta en San Juan de Pasto, para referirse a las dificultades sobrevinientes, se puede tomar como referencia lo explicado por los autores Marta Gómez, Luis Miguel Ruiz y Esmeralda Mata (2006):

Su torpeza se manifiesta por una clara falta de coordinación que les lleva a chocarse con los objetos; tienen dificultades al atrapar móviles; su carrera, saltos, lanzamientos, son imprecisos y poco fluidos, y su impericia la muestran tanto en estas habilidades que implican una motricidad gruesa como las que implican una motricidad fina. (p. 45)

Como se ha explicado, los ejercicios físicos aumentan el rendimiento del deportista de manera progresiva, a tal punto que se puede ver la adaptación que presentan los niños al realizar los ejercicios, que tienen sus distintos niveles de complejidad como ha sido evidenciado en el caso anterior, donde los atletas en un inicio se les complicaba seguir o ejecutar la actividad, pero, a medida que fueron familiarizándose con el movimiento, lograron desenvolverse mejorando su

control corporal. Cabe mencionar que el atletismo es más un deporte individual, y esto hace que el deportista se enfoque en él, pero al entrenar con otras personas a su alrededor hace que se mejore su parte socio afectiva e integral y pueda convivir de manera amena con las demás personas.

Dentro de la investigación se evidenció que los niños presentaban dificultades en el desarrollo de actividades propias del calentamiento general en el atletismo. Estas actividades, aunque fundamentales para preparar el cuerpo y disminuir el riesgo de lesiones, no eran ejecutadas de manera adecuada en los primeros acercamientos.

No obstante, las primeras intervenciones con la población permitieron identificar las principales falencias en los aspectos motrices. A medida que se desarrollaron las clases y se implementaron diversas actividades, se observó un proceso de familiarización progresivo, el cual resultó positivo y favoreció el aprendizaje en los niños.

Asimismo, se logró una corrección significativa en los movimientos más frecuentes, lo que contribuyó al fortalecimiento de la acción motriz, consolidándose como un eje fundamental dentro del proceso formativo.

Teniendo en cuenta la información recolectada, cuyos resultados se muestran en la tabla 2, se sacaron datos de la subcategoría, las capacidades perceptivo-motrices destacando el indicador de control y conciencia corporal, donde 20 realidades son el 100% en total y de acuerdo con esto el pico más alto de coincidencias es de un 55% que se enfoca en el control y coordinación del cuerpo que es donde se encuentra la mayor dificultad en el club Esparta de Pasto, y el segundo pico alto está en la comprensión y reconocimiento del propio cuerpo que representa el 30%.

Dando seguimiento a lo anterior, se continúa con la siguiente subcategoría, que corresponde a la estructura temporo - espacial. En la tabla 3 se muestran los datos recolectados.

Tabla 3. Segunda subcategoría de Capacidades Perceptivo -Motrices

Estructura temporo- espacial	Aspectos perceptivo - motrices recurrentes	Porcentajes
Comprensión de la posición y orientación del cuerpo en el espacio	10	58,82%

Dimensión espacial	4	23,52%
Adaptación y respuesta	3	17,64%
Total, de aspectos	17	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

En la subcategoría correspondiente a la 3estructura temporo - espacial, se tomó el primer indicador, el cual corresponde a la Comprensión de la posición y orientación del propio cuerpo, donde se destaca, <<realizar carreras de velocidad por diferentes distancias como 20, 40, 60 y 80 metros; en estas pruebas ocupaban varias posiciones y técnicas de la carrera como salida baja y salida alta, esto dependiendo de la indicación que les da el docente>> . Agregando a la anterior realidad y conociendo como la salida puede influir en las pruebas de atletismo, se tiene a Pillaga (2016), que dice: "En el atletismo la correcta posición de salida puede definir entre llegar primero o último a la meta, claro que estos pasos requieren de una previa preparación y conocimiento básico en los diferentes tipos de salida" (p. 1)

Continuando con lo anterior, los tipos de salidas en las pruebas de atletismo juegan un papel principal en distintas pruebas que componen a este deporte, pero desde una perspectiva que se compagine con la subcategoría, se puede decir que los niños deben de saber cómo ubicar su cuerpo en el espacio para que de esta manera puedan adoptar diferentes posturas, en este caso posturas de salida para la realización de pruebas determinadas, sin olvidar su ubicación en el espacio y tiempo.

Otra realidad de la subcategoría, se la extrajo del segundo indicador, el correspondiente a la dimensión espacial, en donde, <<se realizaron juegos con platos, donde los niños deben saltar a la distancia en que lanzan los platos; la distancia en la que se deben realizar la actividad es en 20 metros aproximadamente>>. Es fundamental tener en cuenta otra de las subcategorías que permiten tener relación con los niños a través del juego. Según Mawrin Olivares (2020):

El juego es el factor que el niño usa como aislamiento de su vida cotidiana y cuando logramos a través de este, proporcionarle medios, herramientas o técnicas de aprendizaje o comportamientos, no solo estamos permitiendo a este niño disfrutar de un espacio netamente suyo, sino que, a su vez, lo estamos formando para aportar a la sociedad. (p. 21)

Según lo mencionado por el autor, el juego ofrece al niño la oportunidad de experimentar y adquirir conocimientos que mejoran su comportamiento. En el ámbito deportivo, se puede utilizar el juego para fomentar el disfrute y perfeccionar técnicas que contribuyan al rendimiento de los atletas. Además, crea un ambiente positivo que rompe con la monotonía, permitiendo a los niños explorar y vivir nuevas experiencias.

A través de los distintos juegos diseñados con el fin de fortalecer las habilidades motrices, se implementaron actividades orientadas a la coordinación de lanzamientos y saltos. Estas propuestas permiten que el niño, además de disfrutar del proceso, desarrolle y fortalezca sus capacidades de manera integral.

En la tabla 3, perteneciente a la subcategoría capacidades perceptivo-motrices, se encontró que 17 casos son el 100% en donde el pico más alto registrado es del 58,82% que corresponde a la comprensión de la posición y orientación del cuerpo en el espacio y el segundo pico es de 23,52 % que pertenece a la dimensión espacial- Estos dos porcentajes son abarcados por la estructura temporo-espacial.

Continuando con el análisis de los datos recolectados dentro de la categoría de las fases de la carrera se encontraron algunas realidades que son recurrentes; en esta ocasión, las realidades van relacionadas con el braceo, y en la tabla 4 se observan los indicadores a evaluar, aspectos recurrentes y los porcentajes.

Tabla 4. Primera subcategoría de Fases de la Carrera

Braceo	Aspectos de la fase de carrera recurrentes	Porcentajes
Rango de movimiento	10	40%
Coordinación de braceo	4	40%
Posición de brazos	3	20%
Total, de aspectos	17	100%

Nota. Fuente: Autoría propia.

Es por lo anterior, que el primer indicador que corresponde al rango de movimiento, se logró destacar que <<el braceo al ir aumentando la distancia es deficiente la técnica>> . Al revisar documentos teóricos que hablaran de este problema se encontraron dos autores que expresan: "el correcto movimiento de los brazos permite un eficaz movimiento de las

extremidades inferiores al momento de desplazarse corriendo. Si el braceo se encuentra carente de movimientos coordinados, impide lograr un rendimiento eficiente" (Tobar & Zurata, 2013, p. 12).

Esto demuestra que una buena técnica de braceo en los deportistas contribuye a un mejor rendimiento deportivo. Por el contrario, la falta de resistencia y coordinación en los brazos puede disminuir dicho rendimiento. Por lo tanto, es fundamental trabajar desde las bases para desarrollar una técnica de braceo adecuada y así evitar un exceso de fatiga en la parte superior del cuerpo.

Para continuar, se tiene en cuenta al segundo indicador, el que corresponde a la coordinación de braceo, ya que este aspecto afecta en la eficiencia general de la técnica de la carrera es por esto por lo que se logró extraer lo siguiente: <<otra falla técnica es el braceo, ya que realizan movimientos muy bruscos con los brazos al momento de correr>> que son problemas muy comunes en una edad donde están incursionando en varios deportes, pero en este caso es en la modalidad del atletismo.

En relación con la anterior realidad ya mencionada, se tiene a Quiroga (2018), donde dice que, al trabajar la técnica del braceo, este debe ser fluido, perfectamente sincronizado y coordinado con la zancada, tanto en amplitud como en su frecuencia. Asociando la realidad con el autor ya mencionado, se concluye que el braceo es pilar fundamental dentro del transcurso de la carrera, ya que de este depende el control y coordinación de esta. También, al tener un braceo deficiente, esto puede resultar en un gasto de energía innecesario, ocasionando que la población de estudios sienta mucha fatiga en sus extremidades superiores. Y, para agregar, la práctica de pruebas de campo, específicamente los lanzamientos en el atletismo, mejora en gran manera el braceo en el niño, eso sí, planificado y estructurado de manera eficiente.

De acuerdo con las anteriores realidades interpretadas, se procede a registrar los datos que lanzó la categoría de las fases de la carrera en la cual se desprende la subcategoría el braceo y 5 casos son el 100% de los datos, donde el rango de movimiento y la coordinación de braceo del atleta son los porcentajes y picos más altos con un valor de 40 %.

Por otra parte, dentro de la categoría de fases de la carrera, también se encuentra la subcategoría de zancada, donde se lograron recolectar los siguientes datos, ubicados en la tabla 5.

Tabla 5. Segunda subcategoría de Fases de la Carrera

Zancada	Aspectos de la fase de carrera recurrentes	Porcentajes
Coordinación de zancada	3	60%
Amplitud de zancada	3	20%
Longitud de zancada	3	20%
Total, de aspectos	5	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

Como se muestra en la tabla 5, se tiene un indicador, el cual corresponde dentro de esta subcategoría, se destacó el indicador coordinación de la zancada que relata la siguiente realidad: <<se les dificulta mucho caer con los pies juntos presentando dificultad en el recorrido, se observaba esfuerzo para saltar>>.

Otro de los elementos fundamentales que se toma en cuenta son los relacionados con los saltos por este motivo se ha tomado en cuenta lo expuesto en el Blog de Runeasi (2026):

La carga de impacto se refiere a la intensidad del impacto que soporta nuestro cuerpo al correr. Comprende dos parámetros cruciales: la magnitud del impacto, que indica el grado de fuerza ejercida sobre el cuerpo durante la carrera, y la duración del impacto, que mide la velocidad con la que este se transmite a través de las piernas. Esto constituye un indicador esencial de la capacidad del cuerpo para absorber eficazmente los impactos. Una mayor duración del impacto sugiere una mejor absorción. Una absorción óptima y un bajo impacto son fundamentales para distribuir la carga de manera efectiva entre las extremidades inferiores, reduciendo así el riesgo de lesiones. (párr. 3)

Al realizar pruebas de salto, es fundamental considerar las funciones que desempeñan tanto el tren superior como el tren inferior del cuerpo. Ambos son esenciales para ejecutar un salto eficiente: los brazos contribuyen al impulso y los pies deben aterrizar juntos para asegurar una correcta técnica. Esto no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también permite que el niño reconozca y adopte los patrones de movimiento necesarios para un salto adecuado.

En el segundo indicador se tiene a la amplitud de la zancada, un aspecto muy importante cuando se habla sobre la eficiencia de la carrera, es por esto que se logra destacar lo siguiente: <<los niños no tienen una zancada amplia, ocasionando una deficiencia al momento de realizar la

carrera>> . Dentro de las subcategorías encontramos la importancia de la zancada y para esto el Schmolinsky (1985), expresa: "la velocidad está en función de la longitud y frecuencia de la zancada. El atleta que desee ganar velocidad deberá dar zancadas más largas, aumentar el número de ellas o usar una combinación de ambas. (p. 97)

Es crucial destacar la relevancia de la zancada en el atletismo, ya que es un componente esencial para el rendimiento del deportista. La cadencia y amplitud de la zancada son pilares fundamentales que contribuyen a un mejor desempeño en diversas pruebas. Si un deportista desarrolla estas habilidades, será más fácil lograr resultados óptimos. Por ello, es esencial trabajar en estas capacidades desde la niñez, permitiendo que los niños vayan desarrollando sus habilidades de manera gradual.

En la fase de la carrera se encuentra la subcategoría de la zancada donde 5 casos presentados en este indicador equivale al 100% como total de datos, el pico más alto es la coordinación de la zancada con un valor del 60 % y como segundo pico se encuentran en igualdad de casos con un 20% por cada descripción encontrada.

Al realizar las pruebas de la batería de test relacionadas con la carrera que consistió en que cada niño pase al frente del profesor en orden de lista, para que, de esta manera, los estudiantes ubiquen cada una de las partes del cuerpo, las cuales eran mencionadas por el docente, como: "señala donde esta tus hombros, tu cadera". Luego de esto se le pide a cada estudiante que ubique de la misma manera las partes del cuerpo en el maestro. Por ejemplo, señala en el profesor donde esta ubicadas sus rodillas, sus codos, etc., y así hasta terminar con cada una de las partes del cuerpo tanto del niño como el maestro.

10.2 Programa de actividades lúdico - pedagógicas para los atletas en formación

El atletismo se estructura a partir de cuatro grandes áreas que agrupan sus pruebas fundamentales: la marcha deportiva, las carreras, los saltos y los lanzamientos. Cada una de estas modalidades integra una diversidad de contenidos técnicos y motrices que permiten profundizar progresivamente en el aprendizaje de este deporte desde las etapas iniciales.

Carlos Isidoria y otros (2008), explican lo siguiente:

Es importante para continuar elevando el desarrollo de nuestro deporte, el papel del entrenador, instructor y profesor vinculado a la educación física el deporte. Estos deben

estar sólidamente preparados desde el punto de vista científico, pedagógico y técnico, así como una actitud política e ideológica y moral correspondiente con el papel que juegan los educadores en nuestra sociedad. (p. 1)

De acuerdo con los anteriores autores, la formación de los entrenadores que van a ejercer su labor como profesionales en el entrenamiento deportivo debe de tener una buena preparación teórica y práctica, y el entrenador debe de saber lo que está enseñando y en la parte práctica tener la capacidad de corregir una mala postura o algún movimiento que se lo esté ejecutando de forma inadecuada que puede ser lesivo para el niño o niña. Por ello el entrenador debe de tener unas buenas bases de conocimiento para poder ejercer su labor de la manera más profesional posible, no solo formando al niño en la parte deportiva sino que también en la parte integral, social y emocional, con la cual pueda convivir de buena manera con los demás compañeros y cuando crezca sea un buen ciudadano.

Además la práctica del deporte no solo se lo enseña para llegar al alto rendimiento sino que debe hacer parte de la vida diaria, porque el movimiento es salud y vida y debe de estar presente en la vida diaria para poder estar sano, fuertes y con energías acompañado de una buena alimentación y un buen descanso hacia el cuerpo.

En concordancia con lo anterior, los entrenadores deben ser capaces de implementar diferentes metodologías y estrategias para la enseñanza- aprendizaje del niño como se menciona en investigaciones como, la “Guía metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de la carrera en atletas fondistas del Club Trotahacheros del municipio de Túquerres – Nariño” que destacan que la aplicación de orientaciones metodológicas basadas en el conocimiento científico, articuladas con los saberes empíricos del entrenador, favorece significativamente los procesos de formación deportiva. Los autores concluyen que una correcta ejecución de la técnica de carrera incide directamente en el rendimiento deportivo, aspecto que resulta clave en la formación de atletas infantiles.

Además los siguientes autores también respaldan la idea de tener una buena formación de un entrenador:

Pretende entonces no el traslado sugerido de una determinada práctica, sino la descripción de la misma, a efecto que en el momento de la enseñanza, el futuro docente y/o

entrenador tenga clara la idea de lo que enseña, en que consiste y como puede enseñarlo, sujeto a la demostración, a la explicación, a la corrección, a la evaluación apropiada y efectiva. Desde luego, que no pretende agotar el tema, ni erguirse como verdad única, es tan solo un referente, que persigue estimular el desarrollo, ampliación o competición del contenido de atletismo. (Tobar & Zurata, 2013, p.11)

De acuerdo con lo anterior el rol que cumple el entrenador dentro de una sesión de trabajo es fundamental, ya que el encargado identifica las deficiencias motrices que presentan los niños y tiene que adecuar su proceso metodológico de enseñanza ya que cada niño tiene su propio problema motor y aprende de diferente manera, y es aquí donde el entrenador está capacitado para corregir al niño y llevarlo a practicar el deporte de la mejor manera.

Si bien es cierto que el entrenador cumple con la formación deportiva del niño al entrar a un club deportivo, cabe resaltar que el problema de la motricidad gruesa nace desde las edades tempranas ya que por algún motivo, cuando son bebés no los dejan experimentar las etapas de desarrollo, como, por ejemplo sería el gatear o reptar, el cual es fundamental para la coordinación en los movimientos y el fortalecer las cadenas musculares. Luego pasan a la escuela en donde no existe un profesional de educación física, que fortalece estas habilidades motrices, por lo cual cuando comienzan a practicar un deporte o llegan a secundaria, se pueden encontrar muchos vacíos en la motricidad gruesa de los niños y niñas. Por tanto, en estas etapas donde comienzan a experimentar sus deportes de preferencia el entrenador es un guía de gran importancia para fortalecer estas deficiencias.

Desde el punto de vista biomecánico, la técnica de las carreras planas se caracteriza por la repetición cíclica del gesto de la zancada, la cual comprende las fases de apoyo y suspensión. El apoyo se inicia con el contacto del pie con el suelo y finaliza con la impulsión, mientras que la fase de suspensión se produce cuando el atleta pierde contacto con la superficie. Comprender estas fases permite orientar de manera adecuada el trabajo técnico desde edades tempranas, priorizando la eficiencia del movimiento y la prevención de lesiones.

En relación con el segundo objetivo de la investigación, se realizó una entrevista semiestructurada a los 12 integrantes de la categoría infantil del club de atletismo Esparta, con el propósito de conocer sus percepciones, gustos y preferencias frente a las actividades lúdico-pedagógicas que se proyectan implementar. Esta estrategia permitió vincular activamente a los

participantes en el proceso investigativo y obtener información relevante desde su experiencia directa.

Antes de empezar con el relato de las preferencias y necesidades de la población de estudio, se debe tener claro el concepto de la entrevista semi-estructurada con la cual se logró obtener información para tratar de cubrir sus necesidades al momento de estructurar la actividades lúdico-pedagógicas. Para el autor Jesús Manuel Tejero González (2021), en las entrevistas semi-estructuradas, el entrevistador dispone de un guion que recoge los temas que debe tratar a lo largo de la entrevista. Sin embargo, el orden en el que se abordan los diversos temas y el modo de formular las preguntas se dejan a la libre decisión y valoración del entrevistador.

Como bien lo dice el autor fue necesario tener un guion de preguntas con la cual se logra encontrar esas necesidades y preferencias de dicha población y que el ser semi-estructurada se pueden realizar las preguntas en el orden que se desee no se lleva un protocolo determinado.

Continuando con la respuestas que fueron obtenidas de los participantes de esta investigación se utilizara las siglas P que significa participante y se utilizara también los números del 1 hasta el 12 que es la cantidad de niños y niñas. De las respuestas obtenidas se las registro en un diario de campo en el cual se interpretó la respuesta más recurrente.

Ante la primera pregunta sobre la importancia del calentamiento antes de correr, participantes como P3, P7 y P10 manifestaron que calentar es fundamental para evitar lesiones, dolores musculares, calambres y molestias durante la práctica. Estas respuestas evidencian que los niños poseen un conocimiento básico sobre la función preventiva del calentamiento, asociándolo con la preparación del cuerpo para una actividad física de mayor intensidad.

Consuelo Sagarra Álvarez y Armando Vega Martínez, (2019), conceptúan que:

No existe forma determinada para realizar el calentamiento, pero se aconseja que en una movilización general, suave y progresiva se intercalen los estiramientos musculares y los ejercicios de coordinación, los mismos se pueden realizar dinámicos si se efectúan con desplazamiento y estático si se realizan en el lugar, o combinando estas dos formas de realización. El calentamiento acaba cuando el sujeto tiene la certeza de estar preparado para realizar un esfuerzo intenso en las mejores condiciones y sin lesiones. (p. 4)

Dicho lo anterior, el calentamiento otorga unos beneficios reconocidos, tales como la reducción del riesgo de lesiones, la mejora del rendimiento, el aumento de la coordinación y la optimización de la eficiencia del movimiento, en pocas palabras en calentamiento prepara al niño para que pueda ejecutar sus sesiones de entrenamiento disminuyendo el riesgo de lesiones y con una mayor capacidad y disponibilidad para realizar la actividades propuestas.

Continuando con la importancia del calentamiento antes de entrar en la fase central de la sesión, el entrenador es el que tiene que a través de una comunicación oral transmitir el mensaje del porque el calentamiento es importante, ya que cuando se trabaja con niños, ellos no tiene claro el concepto y en lo único que piensan es en pasar a la actividad central directamente, sin medir las consecuencias que traerá al no entrar en calor antes de realizar el entrenamiento, haciéndose daño inconscientemente.

Continuando con la segunda pregunta, se la realizo con el fin de saber que concepto tienen del movimiento de los brazos durante la carrera, y participantes como P1, P5 y P9 indicaron que los brazos deben ir “derechos” y no excesivamente separados. Aunque las respuestas son simples, reflejan una comprensión inicial de la importancia del braceo en la carrera. Por consiguiente se tiene a la autora Natalia Romero (2022) que define que “el movimiento de brazos o braceo ayuda a impulsar el cuerpo hacia adelante y ganar en velocidad. Además, sin él sería mucho más difícil mantener el equilibrio mientras se disputa una carrera o un entrenamiento”.

Esta percepción demuestra que, a partir de la experiencia práctica, los niños identifican que una mala ejecución de este gesto técnico puede afectar su rendimiento, lo que resalta la necesidad de reforzar la enseñanza mediante la demostración constante por parte del entrenador, especialmente en estas edades, donde el aprendizaje visual predomina sobre la explicación teórica.

Como tercera pregunta se la relacionó con las emociones previas a la competencia, la participación al hacer las preguntas es positiva ya que al momento de terminar la pregunta varios alzaron la mano al mismo tiempo para ser escuchados con su aporte, y en este caso los participantes como P2, P6 y P11 <<expresaron sentir nervios o miedo minutos antes de correr. Estas emociones se asocian, según los propios niños, al desconocimiento del resultado, a la presencia de espectadores y, en algunos casos, a la presión ejercida por los padres>>. Este

hallazgo evidencia la importancia de atender no solo el componente motriz y técnico, sino también el aspecto emocional dentro del proceso formativo, ya que el manejo inadecuado de estas emociones puede afectar la concentración y el desempeño competitivo.

Como lo mencionan Larumbe Zabala, Pérez-Llantada Rueda y López de la Llave Rodríguez (2009), “en este estado previo, la activación y los síntomas anteriores a la competición no tienden a percibirse como agradables sino como consecuencias de un estado emocional relacionado con la amenaza del fracaso, miedo y baja auto-confianza” (p. 158).

En concordancia con lo anterior, si bien es cierto que el entrenador y el niño entrenan su capacidad motriz y corrigen la técnica de la carrera a través de actividades lúdico-pedagógicas en los entrenamientos, se verá reflejado una mejora de su rendimiento de sus habilidades y destrezas motoras, pero si el niño no logra controlar sus emociones o el entrenador pasa por alto este problema y no busca una solución, el niño al momento de la competencia no podrá afrontar esta situación y el resultado no será el más favorable para él, ya que sus emociones le jugaran en contra y terminara arruinado el proceso que con esfuerzo había conseguido.

Otra pregunta realizada hacia la población de estudio fue en relación a la inclusión de actividades más lúdicas para mejorar la motricidad gruesa y la técnica de la carrera, la mayoría de los participantes, entre ellos P1, P4, P8 y P12, <<manifestaron preferencia por actividades relacionadas con el salto, con diferentes niveles de dificultad, siempre que sean divertidas>>. Los niños mencionan al juego como herramienta de aprendizaje ya que a través de actividades divertidas logran aprender y mejorar sus habilidades motrices y técnicas. Teniendo en cuenta el juego, tomamos el concepto de Diana M. Delgado-Mero (2016), que menciona que “el juego en la escuela para no solo transmitir conocimientos, sino también para adiestrar las habilidades motoras, mismas que no son innatas sino que deben ser desarrolladas de la mejor manera y para ello nada mejor que el juego” (p. 1)

De acuerdo con la autora y lo que manifiestan los participantes hay una afinidad por las actividades de salto con distintos niveles de dificultad, se evidencia un principio fundamental del aprendizaje motor: la necesidad de desafío ajustado al nivel del niño. Esto sugiere que el componente lúdico-pedagógico no debe entenderse únicamente como entretenimiento sino como un medio para estructurar progresiones motrices que estimulen la coordinación, el equilibrio y la

técnica de carrera. Es decir, el juego es eficaz en la medida en que está intencionado pedagógicamente.

Este resultado reafirma la necesidad de diseñar propuestas lúdico-pedagógicas que generen disfrute, ya que, mediante el juego, los niños desarrollan de manera inconsciente sus habilidades físicas, técnicas y motrices, permitiendo al entrenador observar con mayor claridad posibles dificultades individuales.

Siguiendo con otra pregunta a los participantes, en relación con la cantidad de actividades por sesión de entrenamiento los niños dieron sus respuesta de esta manera: participantes como P1, P6 y P9 <<señalaron que prefieren realizar entre dos y tres juegos por entrenamiento, argumentando que un número mayor puede generar cansancio>>.

Cabe aclarar que los niños están estudiando en las mañanas por lo tanto ya hay una desgaste de energía durante este medio día Y también que después de realizar las actividades lúdico-pedagógicas en la investigación ellos pasan hacer un trabajo específico en cada modalidad en la que se desempeñan. Por esto se cita a Fernando Navarro Valdivielso (s.f.), para quien:

La Planificación del Entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida. (p. 12)

Esta percepción resalta la importancia de una adecuada planificación de la carga de trabajo, considerando que las capacidades físicas de esta población aún se encuentran en proceso de desarrollo y requieren mayores tiempos de recuperación. El planteamiento de limitar la cantidad de actividades no debe interpretarse como una reducción de la calidad del proceso formativo, sino como una estrategia de optimización del rendimiento y del aprendizaje al incluir un número excesivo de juegos puede derivar en fatiga, disminución de la atención y ejecución técnica deficiente, afectando negativamente tanto el desarrollo de la motricidad como la adquisición de habilidades específicas. Además, que los niños, tras las actividades lúdico-pedagógicas, ellos continúan con su trabajo específico en sus respectivas modalidades y pruebas esto refuerza la necesidad de una adecuada gestión de las cargas. No se trata únicamente de

cuánto se hace, sino de cómo se distribuye el esfuerzo a lo largo de la sesión para evitar la sobrecarga y potenciar el rendimiento en la formación deportiva.

Al indagar sobre las pruebas de atletismo que les gustaría aprender, participantes como P5, P7 y P10 <<mostraron mayor interés por las pruebas de velocidad y semi-fondo. >> si bien es cierto que el atletismo tiene varias pruebas de pista y de campo, los niños les gradan y despiertan interés por las modalidades de velocidad y semi-fondo que es en lo que más se destacan, además para hacer más participe a la población de estudio es importante tener en cuenta sus intereses y necesidades, como lo manifiesta la Universidad Autónoma de Aguascalientes(s.f.): “Los intereses se manifiestan con un tono emocional positivo y con un deseo de conocer más profundamente el objeto. Obligan a la persona a buscar activamente caminos y medios para satisfacer “ansias de conocimiento y saber” (p. 4)

Como bien lo dice la cita anterior al trabajar temáticas de interés, los niños despiertan esa curiosidad, y por tanto, también el aprendizaje será más significativo ya que los niños están centrando su atención en las actividades en la que tienen mayor interés; esto no implica una limitación del proceso formativo, sino una estrategia pedagógica pertinente. Priorizar velocidad y semi-fondo puede facilitar la adherencia al entrenamiento, incrementar la participación activa y fortalecer la confianza de los niños en sus propias capacidades. No obstante, en estas edades es necesario evitar una especialización temprana excesiva que restrinja el desarrollo integral, por lo que estas preferencias deben ser un punto de partida y no un criterio excluyente ya que ellos están en la edad de experimentar diferentes tipos de deporte y además la capacidad de adquirir nuevos conocimientos es la propicia.

Este resultado orienta la planificación de actividades hacia estas modalidades, permitiendo atender los intereses de los niños y promover una formación integral a través de la experimentación de las diferentes disciplinas del atletismo.

La otra pregunta fue relacionada de cómo se sienten al recibir correcciones por parte del entrenador, participantes como P2, P8 y P11 <<afirmaron que les agrada ser corregidos, ya que consideran que esto les ayuda a mejorar su forma de correr>>. Este resultado evidencia una actitud positiva frente a la retroalimentación, lo cual fortalece la relación entrenador-atleta y favorece los procesos formativos desde una perspectiva motriz y técnica. Por ello se tiene a los siguientes autores que hablan de la relación de entrenador – atleta

Malavé Jiménez, Castillo Monteverde, y D'Amico López (2024), expresan que:

Los seres humanos como seres bio-psico-sociales necesitamos de las relaciones interpersonales para desenvolvemos en diferentes ámbitos y aspectos de nuestra vida diaria, en el ámbito deportivo esto no es muy diferente ni está muy alejado, las relaciones interpersonales en los deportistas, sobre todo con su entrenador, supone uno de los factores más críticos y de gran importancia para poder alcanzar el éxito. (p. 160)

En cuanto un atleta toma de buena manera las correcciones de su entrenador, el deportista potencia el desarrollo de la motricidad gruesa al permitir ajustes técnicos continuos que lo llevaran a un mayor rendimiento, logrando nuevas habilidades y destrezas con las cuales lograra unos nuevos objetivos; además, el progreso en el atletismo no depende únicamente de la práctica repetitiva, sino también de la calidad de la retroalimentación y del vínculo pedagógico que sustenta el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Si bien es cierto que el entrenador está para corregir al atleta, también tiene que tener buena comunicación para que el niño logre comprende las correcciones; además el hecho de que ya sea entrenador no quiere decir que él tenga la verdad absoluta, pues cada día se aprende algo nuevo, así que el entrenador debe de estar pendiente de esa realidad, de lo que él desconoce e ir actualizando sus conocimientos para lograr una buena formación deportiva en los niños y niñas.

La siguiente pregunta se centró en el darle buen uso de material reciclado incluyéndolo en las actividades lúdico-pedagógicas; los participantes como P3, P6 y P12 manifestaron <<interés en realizar actividades con elementos elaborados por los docentes en formación de la investigación >>. Este hallazgo destaca el valor pedagógico del material reciclable, no solo como recurso didáctico llamativo, sino también como una estrategia que fomenta la creatividad, la motivación y el sentido de pertenencia hacia el proceso de entrenamiento. El material reciclable es una buena opción al momento de utilizar nuevas estrategias de enseñanza como lo menciona:

Antonio Méndez-Giménez (2014) manifiesta que:

Este enfoque de enseñanza requiere que el docente se forme en técnicas básicas para transformar materiales de desecho en materiales didácticos, esté convencido de sus posibles efectos psicológicos y pedagógicos, sea capaz de aplicar su enseñanza de manera

entusiasta, y logre estructurar unidades didácticas con éxito apoyándose en adecuadas metodologías (p. 2)

Como bien mencionan anteriormente la materia reciclable como una estrategia de enseñanza aprendizaje, ya que no es muy utilizado este material genera curiosidad en los atletas y hace que se motiven a ser más creativos con el material que tienen a su alrededor. Al utilizar el material de reciclaje fomenta a los estudiantes no solo en la parte de la formación deportiva sino que aporta en dar un mensaje de concientización ambiental, aportando un granito de arena a este mundo. Además las opciones de generar material son muchas y no requieren de un presupuesto muy elevado. En cuanto a cómo favorece en su desarrollo de la motricidad gruesa un ejemplo es crear con botellas unas vallas que ayuden activar y agrupar diferentes músculos para que se pueda evidenciar la fase del vuelo de la carrera y se va corrigiendo técnica de la carrera y fortaleciendo la parte motora del niño.

Como última pregunta fue respecto a los ejercicios preferidos durante el calentamiento, participantes como P4, P7 y P9 <<señalaron que disfrutaban especialmente los ejercicios con desplazamientos cruzados y el trabajo con material didáctico>>. Esta información orienta la selección de ejercicios y materiales dentro de la planificación, asegurando que las actividades propuestas respondan a los intereses y necesidades de la población.

Para Palao Andrés y Ávila Gandía (2008), “el trabajo de técnica de desplazamiento mejora los tiempos de ejecución de los desplazamientos genéricos y de los desplazamientos específicos” (p. 38).

Los desplazamientos son importantes ya que el cuerpo es el medio de transporte que va de un lugar a otro, utilizando los músculos, huesos y tendones para generar palancas y permitir un movimiento fluido y controlado. A la población de estudio le gustan los retos de desplazamientos cruzados ya que tienen una mayor dificultad en la parte coordinativa lo que los lleva a desarrollar más su parte cognitiva para poder entender el patrón de movimiento y así lograr entender el ejercicio propuesto. Por ende, se aplicaron ejercicios donde al niño lo llevan a realizar movimientos coordinados desde lo más simple a lo más complejo. Además, al utilizar estos desplazamientos se conectan músculos que también influyen en la técnica de la carrera, por lo que de alguna u otra manera la parte de la motricidad gruesa se encuentra en concordancia con la técnica de la carrera al mejorar su postura corporal.

Para el diseño y aplicación del instrumento de recolección de información se recurrió al uso del árbol de preguntas como una herramienta metodológica fundamental, la cual permitió organizar de manera lógica y sistemática el razonamiento investigativo. Esta estrategia facilitó la formulación de preguntas orientadas a explorar, de forma progresiva y coherente, las distintas fases del proyecto, desde la identificación de las necesidades e intereses de la población infantil del club de atletismo Esparta, hasta el análisis de los aspectos técnicos, motrices y emocionales relacionados con el proceso de enseñanza y aprendizaje del atletismo. El árbol de preguntas permitió establecer una relación directa entre los objetivos de la investigación y las percepciones de los participantes, permitiendo descomponer el problema central en interrogantes específicos que orientaron la toma de decisiones.

Asimismo, esta herramienta contribuyó a contemplar y analizar cada una de las fases del proyecto de intervención, garantizando una visión integral del proceso y favoreciendo la obtención de información pertinente, clara y contextualizada. Gracias a esta organización estructurada, fue posible tomar decisiones de manera certera, rápida y segura en relación con la planificación de actividades lúdico-pedagógicas, asegurando su pertinencia y coherencia con las necesidades reales de los atletas infantiles, así como con los propósitos formativos y metodológicos planteados en la investigación.

Figura 2. Árbol de preguntas segundo objetivo específico



Nota. Fuente: Autoría propia

10.3 El desempeño del niño dentro de su desarrollo motor y técnico en el atletismo por medio de la intervención lúdico - pedagógico

En la propuesta de actividades lúdico - pedagógicas presentadas a la población de estudio, se desarrollaron actividades con el fin de mejorar la motricidad gruesa en la disciplina del atletismo en los niños del club de atletismo Esparta. Estas sesiones se enfocan en la categoría que corresponde a las capacidades perceptivo-motrices, que a la vez contiene como subcategorías, el control y conciencia corporal, también a la estructura temporo-espacial y a la segunda categoría que es la fase de la carrera la cual abarca el braceo y la zancada como subcategorías respectivamente.

Es importante destacar que de la misma forma como se desarrollaron las actividades, también se realizó nuevamente la batería de test, esto con el fin de verificar el progreso obtenido por la población de estudio.

Se da inicio con la primera subcategoría que corresponde al control y conciencia corporal, donde en la tabla 6 se observan los datos recolectados.

Tabla 6. Subcategoría de Capacidades perceptivo- motrices segundo objetivo

Control y conciencia corporal	Aspectos motrices recurrentes	Porcentajes
Control corporal	25	41,7%
Respiración	22	36, 7%
Coordinación	13	21.6%
Total, de aspectos	60	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

Al respecto es fundamental referir la trascendencia del control y conciencia corporal en el niño debido a que es un factor de suma importancia al momento de instaurar su cuerpo como ente vivo en la espacialidad circundante; de estas circunstancias nace el hecho que dentro del desarrollo investigativo se trabajaron aspectos pedagógicos diferenciales con los niños entre lo que se encuentran actividades de persecución, de distancia, de velocidad y como resultado inicial al comienzo del proceso se encontró lo siguiente: <<Los niños y niñas empiezan a tener un descontrol de su cuerpo al ejecutar la actividad, por lo cual chocan muy rápido con los obstáculos o compañeros y pierden fácilmente el control de su cuerpo>> (cabe resaltar que la realidad tomada corresponde al primer indicador, llamado control corporal).

Es factible aclarar que los niños iniciaban con un proceso primario de adaptación al tipo de actividades mencionadas, por eso se presentaban dificultades de tipo motor cuando realizaban los juegos planteados por los investigadores en su plan de actividades, y es trascendental tener en cuenta que el trabajo corporal con los niños desde temprana edad se debe trabajar, y en este punto se destaca lo planteado por Vayer (como se cita en Arranz de la Fuente, 2013), el cual menciona que “la estructuración del esquema corporal se va a desarrollar no sólo en la actividad tónica, en la que influyen las actitudes, las posturas y la mímica; sino también en la actividad cinética, es decir, en actividades que impliquen movimiento” (p. 12).

De otra parte, Emilio Viera Sánchez (2016), sobre el tema en cuestión expresa que:

Un inadecuado control postural trae consigo la pérdida de la conciencia de la movilidad de algunos segmentos corporales, lo cual afecta la correcta construcción del esquema corporal. Por otra parte cuanto más defectuoso es este control, más energía y atención harían falta en perjuicio de otros aspectos. (p. 2)

Como bien lo menciona el autor, las actividades que están enfocadas en mejorar el control corporal, pueden ser actividades estáticas como dinámicas lo que ayudan al reconocimiento de su cuerpo, teniendo más conciencia de los movimientos que está realizando mientras juega y se divierte y de cómo esto está desarrollando su formación deportiva, además de que se pueden dividir los segmentos corporales el niño, en actividades donde solo se orienten desde su lado derecho, o lado no dominante, con la finalidad de crear inestabilidad y dificultad en un inicio, para que posterior a esto, se obtenga un mejor control y conciencia corporal en los palpantes.

Como consecuencia de lo anterior, el control corporal, forma parte del desarrollo motor en el niño, aportando diferentes percepciones de su propio cuerpo, logrando así una concientización significativa a la vez que se mejoran patrones motores, que se evidenciaron en la técnica de la carrera y el su motricidad gruesa.

Con respecto al anterior punto, es pertinente agregar que, en el control y conciencia del propio cuerpo, está presente también, el manejo de la respiración, ya que esto forma parte esencial en el desarrollo del plan de actividades planteadas por los investigadores. Es por lo anterior que, en estas, se trabaja bastante el control de la respiración, esto con el objetivo de que se consiga un rendimiento eficiente en la realización de estas, así como también, se mejore las

fases de descanso en los participantes, haciendo más eficiente su recuperación. Es por lo anterior que se destaca lo siguiente: <<Las actividades integraban el control respiratorio con el esfuerzo físico, promoviendo la toma de conciencia sobre la respiración como herramienta para mejorar el rendimiento y facilitar la recuperación>> (la realidad tomada hace parte del segundo indicador, que corresponde a la respiración).

Es necesario recalcar que, los niños y niñas, presentaron en un inicio esas dificultades en el control respiratorio, es por esto, que fue importante el trabajo de la respiración con esta la población, para que de esta manera se generara la conciencia y control de cómo este aspecto puede favorecer o dificultar su desarrollo deportivo; paralelamente a esto, se agrega lo dicho por Rabanal San Román (2017), quien conceptúa que “muchos corredores piensan constantemente en hacer series, pero dejan de lado el entrenamiento del sistema respiratorio. De la misma manera que hacemos sentadillas, multisaltos, podemos también tonificar los músculos que usamos para respirar” (p. 2).

Eva Tello (2014), por su parte, expresa:

Igual que entrenamos nuestros músculos cuando queremos ganar fuerza o velocidad, podemos mejorar nuestro sistema respiratorio trabajando la musculatura implicada y evitando patrones posturales incorrectos que no los dejen trabajar de manera adecuada. De este modo, podemos mejorar nuestro rendimiento general, ya que todos los músculos del cuerpo se nutrirán mejor y darán mejores resultados.

Con lo mencionado antes por los autores anteriores, trabajar en la respiración es importante ya que es vital para el ser humano, favoreciendo a su salud, y en cuanto al desarrollo de la formación deportiva, a tener una buena respiración, la funcionalidad de los músculos tiene un mayor rendimiento aprovechando mejor la energía y realizando un menor esfuerzo cardiovascular e incrementando la fuerza de los diferentes músculos que se activan en la respiración; esto hace que el cuerpo no tenga ninguna tensión, sino más bien realice movimientos con soltura y sincronización.

Es por lo anterior que la respiración es un eje fundamental dentro del desarrollo motor y técnico en el niño, favoreciendo así una eficiencia en sus movimientos, a la vez que se fortalecen aspectos técnicos y motores en la carrera.

En la tabla 6 se muestran los aspectos más recurrentes de la categoría de las capacidades perceptivo-motrices, en donde está su respectiva subcategoría; en la tabla se observa que el control corporal tiene como recurrencia 25 aspectos lo que abarca un porcentaje del 41,7% de un 100% de los aspectos; también se encuentra la respiración con 22 recurrencias que en una escala de porcentaje estaría en un 36,7% y en cuanto a la coordinación tenemos 13 aspectos recurrentes que en porcentaje son 21,6%; en sí, el total de aspectos son 60 aspectos que dan el 100% de los casos presentados.

Tabla 7. Subcategoría de Capacidades perceptivo- motrices segundo objetivo específico

Estructura temporo- espacial	Aspectos motrices recurrentes	Porcentajes
Espacio y tiempo	26	63,4%
Relación con objetos	8	19,5%
Ritmo	7	17,1%
Total, de aspectos	41	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

Para dar continuidad a lo antes mencionado, se tiene como segundo punto a analizar, a la estructuración temporo - espacial. Cuando se habla del tiempo y el espacio, se centra principalmente en cómo los participantes se ubican o se mueven dentro de un espacio determinado, teniendo en cuenta ritmos, velocidades, desplazamientos y la relación con otros, ya sean personas u objetos. Es así como, en las actividades planteadas por los docentes investigadores, se logró observar deficiencias al momento de realizar desplazamientos en distintas direcciones, en consecuencia, de esto se destaca lo siguiente <<dentro de esta actividad hay mucha dificultad al momento de que los grupos se trasladan de un lugar a otro>> (esta realidad fue tomada del primer indicador, que corresponde al Espacio y tiempo). Una vez mencionado lo anterior, es pertinente recalcar que los niños y niñas del club, presentan en un comienzo, deficiencias a nivel de ubicación en el tiempo y espacio, en consecuencia, de esto los docentes investigadores fueron los encargados de guiar a los participantes en este proceso, con la finalidad de que logren los objetivos planteados para cada sesión de trabajo

Es por ello importante recalcar lo dicho por Mendieta (2019):

Dentro de las actividades en clase, los docentes deben desarrollar estrategias que le permitan fortalecer niños y niñas con una noción clara sobre los elementos que componen

la temporalidad y la espacialidad, dado que son aspectos que se coordinan, los cuales dan lugar a la organización espaciotemporal, y se trata de un todo indivisible que está presente en todas las acciones se dan en un tiempo específico y un lugar determinado (p. 64).

Continuando con la idea del anterior autor, es importante que, con los niños y niñas, se experimenten las nociones espaciales y temporales, con la ayuda de herramientas didácticas, esto con la finalidad de que ellos, a partir de las vivencias, mejoren esos componentes espacio – temporales. Pero, como lo nombra al autor, el proceso para adquirir esas experiencias es a partir del quehacer docente, es decir desde una mirada pedagógica hacia los participantes de la investigación.

De esta forma, se conoce que la relación que tiene el ser humano con los objetos forma parte esencial dentro de la estructuración temporo – espacial; en consecuencia, a lo largo de las actividades propuestas por los investigadores, se hizo uso de materiales didácticos, como, por ejemplo, pelotas, conos, platos; para que de esta manera las actividades fueran más llamativas para los participantes. Pero el caso es que este tipo de material, dificultó el desarrollo de las actividades en los participantes, ya que la población no comprendía su uso, y se notaba mucha complicación en su manejo; a la población se le complicada realizar varias actividades con el material, por ende, dio como resultado que: <<se les dificulta realizar el lanzamiento y estar en movimiento>> (realidad tomada del segundo indicador, llamado relación con objetos). En consecuencia, de lo anterior, el uso de diferentes materiales puede favorecer o dificultar el desarrollo de las actividades en un inicio, pero independientemente de cuál sea el resultado obtenido, es necesario seguir trabajando con estos materiales. Paralelamente a esto, se menciona lo dicho por Farreny y Román (1997), quienes expresan: “es a través del movimiento, de la acción, de la experiencia, de la organización espaciotemporal, del contacto del propio cuerpo con otros cuerpos y objetos como el niño o la niña aprende a interiorizar el aprendizaje” (p. 92).

Complementando lo anterior, un grupo de autores expresan que es necesario “por lo tanto, entender las dimensiones del movimiento corporal, significa redimensionar interpretativamente la vivencia expresiva del niño para favorecer su desarrollo con aprendizajes significativos en la convivencia en su tiempo y espacio. (Backes et al., 2015, p. 779)

El uso de material didáctico hace que las sesiones de trabajo sean más dinámicas y lúdicas, y, por ende, el realizar actividades que impliquen la manipulación de diferentes objetos

hace que los participantes adquieran un aprendizaje más significativo. Es importante destacar que lo anterior, será efectivo siempre y cuando esté orientado desde una mirada pedagógica. Además, que, la relación que tienen los participantes con diferentes objetos que se usan a lo largo de las sesiones, mejora sus capacidades perceptivas, logrando así una mejoría en aspectos motores y técnicos que requieran el uso de material.

Es por lo anterior, que cuando se usa objetos o materiales en pro del aprendizaje de la población de estudio, en un inicio puede ser difícil su uso, pero es una herramienta que se debe usar para fortalecer aspectos motores, eso sí, sin depender absolutamente de ellos, sino más bien obtener otros beneficios que nos pueden brindar estos materiales, pero sin dejar de lado lo básico, que es aquello que el mismo cuerpo puede brindar a cada palpitante, pues es importante mencionar que del cuerpo se puede enseñar y aprender.

De acuerdo con las realidades interpretadas, se tiene que existen 41 aspectos motrices recurrentes, lo que representa el 100%; de aquí se dividen otros indicadores de la siguiente manera: 26 aspectos motrices recurrentes en el espacio y tiempo, es decir el 63,4%; luego se tiene a 8 aspectos motrices recurrentes en relación con objetos, lo que equivale al 19,5%; y finalmente se tiene a 7 aspectos motrices recurrentes dentro del ritmo, lo que es igual al 17,1%.

En las actividades propuestas y realizadas para la población de estudio, se continúa con el mismo enfoque, el cual es fortalecer la motricidad gruesa en el Club de Atletismo Esparta, y es por ello que las sesiones de trabajo ahora se centran en la segunda categoría, la cual corresponde a la fase de la carrera, dentro de la cual se encuentra el braceo y la zancada.

Para dar inicio al análisis se tiene como primera subcategoría al braceo, donde en la tabla 8 se observan los respectivos datos recolectados.

Tabla 8. Subcategoría de Fase de la carrera segundo objetivo específico.

Braceo	Aspectos técnicos recurrentes	Porcentajes
Trayectoria de brazos	24	40%
Ángulo de brazos	21	35%
Secuencia de brazos	15	25%
Total, de aspectos	60	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

En cuanto a la subcategoría del braceo, se entiende que es un movimiento de flexión-extensión de hombro y el codo va en un ángulo de 90° grados aproximadamente, que ayuda al cuerpo para mantenerse equilibrado y coordinado al momento de dar zancada al correr. Durante la aplicación de la sesión de trabajo la actividad era que: <<se colocaron pañuelos atados en las muñecas de los niños con el fin de facilitar la observación correcta del movimiento de los brazos>>. (la realidad tomada corresponde al primer indicador, llamado trayectoria de brazos). A través de estos pañuelos se logró identificar las deficiencias que tenían los niños al momento de correr; en algunos el cruce de brazos era muy notorio, y en la posición de los brazos también se miraban dificultades y en el recorrido del brazo, por lo cual el autor Marc Lloret (2024) explica que:

El braceo, lejos de ser un simple movimiento accesorio, desempeña un papel esencial en la optimización de tu técnica de carrera. Aquí no estamos hablando de agitar los brazos sin sentido, sino de coordinar el movimiento de tus brazos de manera estratégica. (párr. 3)

Si bien el autor dice que el braceo debe ser sincronizado, un mal movimiento de brazos también afecta la parte motriz del niño, ya que al momento de correr el niño debe tener la capacidad y facilidad de sincronizar la parte inferior y superior del cuerpo, tratando de tener el mayor control posible de las partes del mismo, para que no se presenten fatigas musculares que afecten a su economía de carrera.

Es por lo anterior que el braceo, aunque no cumple una función similar a la función de las piernas que es avanzar, este ayuda a la coordinación y sobre todo al ritmo dentro de la carrera, fortaleciendo así la técnica y la motricidad en los participantes.

Para lograr una mejora en los niños en la técnica del braceo, se realizó la aplicación de un plan de trabajo el cuál estuvo enfocado en las necesidades que se habían diagnosticado en la población con la prueba inicial. Está claro que con aplicar una sola sesión de trabajo no se iba a lograr una mejora inmediata en la población y que cada niño mejora a su propio ritmo, por lo que esto significa que en todos no se logra el mismo progreso: <<sin embargo, con la repetición y el acompañamiento, se evidenció una mejora en el ajuste de ritmo y en la eficiencia del desplazamiento de los brazos.>> (realidad tomada del segundo indicador, que corresponde al

ángulo de brazos). Se puede notar que con cada repetición y sesión de entrenamiento los niños y niñas logran cambios técnicos y motores, lo que hace que sus carreras sean más fluidas y con mejor eficiencia; esto hace que el niño tenga mayor ahorro de energía y mejor rendimiento deportivo.

Para Pedro Moya (2013), el movimiento de los brazos tiene que estar sincronizado con el de las piernas, braceo con zancada, si aumenta uno el otro también lo hará. También hay que evitar los recorridos exagerados, es decir no porque el movimiento sea más amplio avanzaremos más rápido. Los brazos deben subir hasta la altura del pecho y al bajar las manos llegan sobre la cintura, si el movimiento es forzado y exagerado seremos menos eficientes y afectará al conjunto del cuerpo.

En relación con el autor y recordando la realidad antes mencionada, a través de una planeación de actividades, con cada repetición y corrección el niño va mejorando gradualmente; está claro que algunos niños traen una costumbre inadecuada de cómo realizar el braceo, donde se logró evidenciar estas carencias en las actividades y que a través de un proceso de formación el niño logre cambiar su técnica de carrera para que mejore en su aspecto motriz y técnico logrando así una mejora integral. Es por lo anterior, que como en toda disciplina deportiva para que se logre una mejoría tanto a nivel motor y técnico es necesaria la repetición, la cual en este caso fue con diferentes actividades pero siempre enfocadas en fortalecer ciertas áreas en específico.

Es así como, el braceo no solo abarca gran parte de la economía de carrera, sino que también, puede marcar el ritmo de la misma, si el braceo aumenta, la zancada igual, permitiendo así una sincronización que a nivel motor tiene un grado de dificultad considerable, pero como se mencionó antes, con la práctica se fortaleció.

En la tabla 8 se muestra los aspectos más recurrentes de la categoría de las fases de la carrera, en donde está su respectiva subcategoría: se observa que la trayectoria de brazos tiene como recurrencia 24 aspectos lo que abarca un porcentaje del 40% de un 100% de los aspectos, también se encuentra el ángulo de brazos con 21 recurrencias que en una escala de porcentaje estaría en un 35%, y en cuanto a la secuencia de brazos tenemos 15 aspectos recurrentes que en porcentaje corresponde al 25%, y en sí el total de aspectos son 60 aspectos que dan el 100% de los casos presentados.

Continuando con el análisis de los resultados, tenemos a la subcategoría correspondiente a la zancada, donde los datos recolectados se muestran en la tabla 9.

Tabla 9. Subcategoría de fases de carrera segundo objetivo específico

Zancada	Aspectos técnicos recurrentes	Porcentajes
Apoyo	20	36,36%
Amplitud de zancada	19	34,54%
Recobro	16	29,10%
Total, de aspectos	55	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

Dentro de los aspectos técnicos de la zancada, existen aspectos significativos, como lo es, el apoyo del pie en la carrera es por esto por lo que dentro de las actividades planteadas para la población de estudio se trató de trabajar estos aspectos y por consiguiente se logró evidenciar lo siguiente <<muchos de los participantes apoyaban el pie con el talón en lugar de hacerlo con la planta, lo que permitió a los investigadores identificar otra falencia en la técnica de carrera. >> (realidad tomada del primer indicador, que corresponde al Apoyo).

Dándole continuidad a lo antes mencionado, el apoyo es muchas ocasiones los niños y niñas del club lo realizaban de manera deficiente. Pero a medida que repetían las actividades o las acciones propuestas por los docentes investigadores este aspecto se mejoró. Es por lo anterior, que el apoyo en la carrera permite una mayor eficiencia, pues, como menciona Kevin Vandi (2021):

La absorción de impactos es el proceso mediante el cual un objeto —en este caso, tus músculos— absorben la mayor parte de las fuerzas de impacto que recibes durante el movimiento. Es un aspecto fundamental para una correcta técnica de carrera, ya que garantiza que tus articulaciones y otras estructuras pasivas (como tus huesos o tendones) estén protegidas de un estrés excesivo.

Como lo menciona el autor, al perfeccionar el apoyo del pie, la técnica de la carrera se vuelve más eficiente y como la población de estudio se encuentran en un proceso formativo, al corregir estos aspectos se puede mejorar a nivel técnico y motor, además de la prevención de lesiones a una temprana edad. Cabe resaltar en lo anterior, que aunque se presentaron casos en

que se caía con el talón, el niño o niña, corría rápido, pero es aquí donde se corrigen estos aspectos, ya que al momento de solucionar este inconveniente no solo corrió más rápido, sino que también se cansó menos y se recuperó más pronto.

La zancada es la basa para avanzar en la carrera, por ende su ejecución técnica debe ser lo mejor posible para los participantes, con el objetivo de mecanizar movimientos desde edades tempranas para que así tener una base técnica sólida, y de esta manera mejorar la motricidad.

Es importante dar a conocer lo vital que es la zancada dentro de los aspectos técnicos de la carrera, y como esta ayuda en el desarrollo de patrones de movimiento en el niño, de manera grupal, trabajando así en mayor medida su motricidad gruesa. Debido a lo anterior, las actividades planteadas para trabajar con los niños y niñas del club van encaminadas a fortalecer estos aspectos técnicos, donde se logró evidenciar lo siguiente: <<En esta dinámica, los niños y niñas debían correr sorteando o saltando los conos o platos, con el objetivo de mejorar la amplitud de su zancada.>> (realidad tomada del segundo indicador llamado amplitud de zancada). Con respecto a lo anterior, con la población se trabajó aspectos técnicos de la zancada, específicamente la amplitud de esta.

Es pertinente mencionar que los participantes realizaban las actividades de manera consciente, para que en forma posterior lo realizaran de una manera más sincronizada y fluida dentro de la carrera. Es por lo anterior, que al hablar de la amplitud de la zancada es importante mencionar a Gil, Marín y Pascua (como se cita en Academia Clockwork, 2018), donde agregan que la frecuencia y la longitud de zancada, son patrones de movimiento que el atleta necesita desarrollar el máximo rendimiento con una técnica adecuada que disminuirá el factor de lesiones. Como lo indican los autores la amplitud de la zancada ayuda a tener una mejor eficiencia y mayor rendimiento en la carrera, y aunque, los niños y niñas del club aún están en una etapa formativa y no competitiva, es vital perfeccionar los aspectos técnicos dentro de esta etapa, con la finalidad de formar y perfeccionar el desarrollo motor de la población.

Es pertinente mencionar que los participantes realizaban las actividades de manera consciente, para que posterior a eso, lo realizaran de una manera más sincronizada y fluida dentro de la carrera. Es por lo anterior, que cuando al hablar de la amplitud de la zancada es importante mencionar a Sulany López y Nurimar Martínez Pérez (2024), quienes manifiestan que “la fase en la que los parámetros de amplitud y frecuencia de zancada han alcanzado sus valores óptimos

se da cuando el atleta es capaz de alcanzar los mejores registros en las carreras de velocidad” (p. 67).

Como lo indican las autoras, la amplitud de la zancada ayuda a tener una mejor eficiencia y mayor rendimiento en la carrera, y aunque, los niños y niñas del club aún están en una etapa formativa y no competitiva, es vital perfeccionar los aspectos técnicos dentro de esta etapa, con la finalidad de formar y perfeccionar el desarrollo motor de la población.

Para el desarrollo de este aspecto, se implementaron actividades orientadas a evidenciar y mejorar la amplitud de la zancada, haciendo uso de material didáctico dispuesto a lo largo del recorrido. Estos elementos, como obstáculos bajos o marcas en el suelo, permitieron guiar el desplazamiento de los niños de manera organizada y dinámica.

A través de estas actividades, el niño logra identificar de forma visual y práctica los espacios que debe superar sin entrar en contacto con los obstáculos, lo que favorece la toma de conciencia sobre la necesidad de ampliar su zancada. De esta manera, el ejercicio favorece aspectos que promueve al control corporal y la coordinación durante el movimiento. El trabajo con material didáctico se convierte en una herramienta clave dentro del proceso formativo, ya que facilita el desarrollo de la amplitud de la zancada de manera lúdica, segura y acorde a las capacidades de cada niño, contribuyendo así al fortalecimiento integral de sus habilidades motrices.

En la tabla 9 se muestran los aspectos más recurrentes de la categoría de las fases de la carrera, en donde está su respectiva subcategoría. En ella se observa que el apoyo tiene como recurrencia 20 aspectos lo que abarca un porcentaje del 36,36%; también se encuentra la amplitud de zancada con 19 recurrencias que en una escala de porcentaje estaría en un 34,54% y en cuanto al recobro tenemos 16 aspectos recurrentes que en porcentaje son 29,10%. En sí el total de aspectos son 55 aspectos que dan el 100% de los casos presentados.

Y para finalizar, se retoma el análisis e interpretación de resultados de lo que corresponde a la batería de prueba. Los datos recolectados se evidencian en la tabla 10.

Tabla 10. Test técnico y motor

Test técnico y motor	Aspectos técnico - motrices recurrentes	Porcentajes
----------------------	---	-------------

Técnico	5	31,25%
Motor	11	68,75%
Total, de aspectos	16	100%

Nota. Fuente: Autoría propia

Del mismo modo que se aplicó la batería de prueba al inicio del informe, se realiza nuevamente la implementación de la batería de test para poder verificar, comparar y evaluar los resultados de los dos test. Con esto se pudo comprobar los cambios en el grupo de estudio: <<Se logró una mejora considerable en la ejecución de la carrera, tanto en aspectos técnicos, como una mejora en la zancada, el braceo, el apoyo del pie>> (esta realidad fue tomada del primer indicador, llamado técnico). Analizando las dos baterías de test se puede decir que a través de la aplicación de la sesiones de trabajo, en cuanto a la mejora de la técnica en el braceo y la zancada, fue un proceso con el cual fue impactando progresivamente en el grupo estudiado de manera positiva, donde la enseñanza de la técnica de la carrera es importante no solo para un deporte en específico sino para su vida diaria, pues como lo dice el autor Rius, (2005), “independientemente de que los practicantes de atletismo en la iniciación puedan llegar a ser deportistas de alto rendimiento, la enseñanza de la técnica de carrera, de manera adecuada, es fundamental para cualquier individuo” (p. 42).

Y, por su parte, el autor Javier Brazo-Sayavera (2020), expresa el siguiente concepto:

La carrera es la forma más rápida de locomoción autopropulsada que posee el ser humano. Es por todos conocido que para recorrer una larga distancia la velocidad a emplear, en términos generales, es menor que la que se utiliza para una distancia más corta. Esto también influye en la manera de correr, es decir, en la forma en la que el ser humano mueve sus palancas para producir movimiento. (p. 42)

Como bien lo recalca el autor, la técnica de la carrera no solo debe de enseñarse por practicar atletismo, sino que es una herramienta fundamental ya que la carrera es una forma de desplazarse del ser humano que lo ha acompañado desde sus primeros años de vida y teniendo una buena técnica en ella los niños tendrán una buena práctica de cualquier deporte que necesite del desplazamiento y además, servirá para el cuidado en salud, ya que las articulaciones y algunos grupos musculares tendrán menos posibilidades de lesionarse o tener sobrecargas.

Asimismo, los resultados obtenidos dentro de la investigación demuestran que la intervención lúdico-pedagógica, basada en actividades y ejercicios específicos, tuvo un impacto significativo en el desarrollo de las habilidades motrices de los niños. La práctica constante, acompañada de la orientación y corrección oportuna, favoreció la apropiación de patrones de movimiento más adecuados, lo que se traduce en una mejora técnica evidente.

Es importante resaltar que la enseñanza de la técnica de la carrera no solo tiene relevancia en el ámbito deportivo, particularmente en el atletismo, sino que también aporta beneficios en la vida diaria de los niños. Una correcta postura, el equilibrio, la coordinación y el control del cuerpo son habilidades fundamentales que influyen en diversas actividades cotidianas, contribuyendo al desarrollo integral del individuo.

Así como se tiene que enseñar la técnica de la carrera, también hay que enfocarse en los movimientos motrices, ya que estas son las bases fundamentales para que el niño logre una madurez adecuada en la carrera. Se logra evidenciar de la información recolectada en los diarios de campo que se mejoró en: <<aspectos motores, donde se observa mejor coordinación de los segmentos corporales, mayor orientación en el tiempo y espacio, también se observó una mejora en el control de la respiración>> (realidad tomada del segundo indicador llamado motor).

Dentro de las actividades realizadas con la población de estudio se tuvieron en cuenta las distintas deficiencias motrices que presentaba el grupo; con estas se lograron mejorar aspectos relacionados con la conciencia y el control corporal, también de la orientación temporo-espacial que les ayuda a los niños a saber dónde están ubicados y a donde desplazarse y en qué momento hacerlo. Para respaldar lo dicho anteriormente se tiene a Palao Andrés y Martínez Suelotto (2010), quienes se refieren a “la ejecución técnica, el tiempo de desplazamiento, el conocimiento teórico, y la auto-percepción de eficacia referente a la técnica de carrera entre niños pre-púberes, púberes, y adolescentes. (p. 2)

Compartiendo la idea de los anteriores autores si bien es importante aprender a correr de manera correcta, se debe trabajar y profundizar con los niños en el deporte formativo la parte motriz del niño ya que este es el punto de partida para desarrollar patrones y movimientos motrices de mayor complejidad, siempre respetando las etapas de maduración de los niños y del progreso de cada participante ya que cada niño aprende a su ritmo y de diferente manera, aquí es donde la aplicación de diferentes metodologías de enseñanza- aprendizaje por parte de los

docentes investigadores sale a flote y convirtiéndose en seres creativos para poder comunicarse y convivir con los niños del grupo de investigación logrando un cambio significativo en ellos.

De igual manera se logra evidenciar, a partir de la información recolectada en los diarios de campo, una mejora significativa en los aspectos motores, donde se observa una mayor coordinación de los segmentos corporales, una mejor orientación en el tiempo y el espacio, así como un avance en el control de la respiración. Estos progresos reflejan un desarrollo más organizado del movimiento, permitiendo que los niños ejecuten las actividades con mayor precisión y eficiencia.

Asimismo, estas mejoras no solo favorecen el desempeño en las actividades propias del atletismo, sino que también inciden positivamente en la seguridad y confianza del niño al momento de moverse. La adecuada coordinación corporal facilita la integración de movimientos más complejos, mientras que la orientación temporo-espacial contribuye a una mejor toma de decisiones durante el desplazamiento. En conjunto, estos avances evidencian que el proceso formativo implementado fue pertinente, logrando fortalecer las bases motrices necesarias para un desarrollo integral, y convirtiéndose en un resultado satisfactorio tanto para los investigadores como para el grupo sujeto de estudio.

En la tabla 10 se observan los aspectos más recurrentes en donde se observa que dentro del indicador de lo técnico se encuentran 5 aspectos que equivale al 31,25% y en el indicador de lo motor, existen 11 aspectos recurrentes que equivalen al 68,75%. En total son 16 aspectos que equivalen al 100%.

Conclusiones

La intervención desarrollada con la categoría infantil del club de atletismo Esparta permitió identificar de manera clara diversas deficiencias motrices y técnicas relacionadas con la ejecución de la carrera, especialmente en aspectos asociados a la coordinación, la postura, el braceo y la pisada. A partir del diagnóstico inicial, se establecieron las necesidades específicas del grupo de estudio, lo que permitió la aplicación de la propuesta metodológica diseñada por los investigadores, la cual incorporó activamente los aportes, intereses y percepciones de los participantes en la planificación de las actividades.

Los resultados obtenidos evidencian que la implementación de actividades lúdico-pedagógicas contribuyó de manera significativa al fortalecimiento de las habilidades motrices y técnicas de los niños y niñas, demostrando que el juego constituye una estrategia eficaz para favorecer procesos de enseñanza-aprendizaje significativos en la formación deportiva. Asimismo, las metodologías empleadas permitieron generar mayor motivación, participación activa y disfrute durante las sesiones de entrenamiento, aspectos fundamentales para consolidar aprendizajes duraderos en esta etapa del desarrollo.

Durante el proceso formativo, se constató la importancia de respetar las etapas propias del desarrollo infantil, garantizando una progresión adecuada de los contenidos y las cargas de trabajo. En este sentido, el acompañamiento constante de los docentes investigadores resultó determinante para orientar el aprendizaje en un ambiente de interacción, comunicación y confianza, favoreciendo el desarrollo integral de las capacidades motrices, técnicas y emocionales de los participantes.

De igual manera, se concluye que el avance progresivo en la formación deportiva no solo fortaleció las capacidades físicas y técnicas de los niños y niñas, sino que también incidió positivamente en su motivación, autoestima y compromiso con la práctica del atletismo. Este enfoque integral permitió promover hábitos saludables, valores como el respeto, la cooperación y la responsabilidad, y una mayor conexión entre el cuerpo y la mente, aspectos esenciales para el bienestar y el crecimiento personal de los pequeños atletas.

La implementación de actividades estructuradas, apoyadas en el uso de material didáctico y recursos adaptados a la edad y características del grupo, favoreció resultados positivos tanto a

nivel individual como colectivo. Las estrategias metodológicas propuestas no se limitaron al desarrollo de habilidades motrices, sino que también promovieron la integración del grupo y el trabajo en equipo, generando un ambiente de aprendizaje motivador, participativo y colaborativo.

Finalmente, los resultados de la investigación permiten concluir que la aplicación de estrategias metodológicas variadas representa una alternativa pertinente e innovadora para la enseñanza del atletismo en categorías formativas, al superar enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el rendimiento. Esta perspectiva pedagógica prioriza el desarrollo integral del niño, donde el componente técnico se articula con el aspecto formativo y emocional, consolidando aprendizajes significativos y duraderos que sientan bases sólidas para la proyección deportiva futura.

Recomendaciones

Es importante resaltar que, en la medida en que la información recolectada sea más detallada, clara y exhaustiva, el investigador contará con mayores elementos para identificar patrones recurrentes y tendencias significativas. Esto facilita la orientación del proyecto hacia la atención de las debilidades detectadas, con el propósito de transformar la realidad estudiada y alcanzar los objetivos planteados en la investigación. Asimismo, cuando se trabaja con población infantil entre los 8 y 12 años, resulta imprescindible garantizar el cumplimiento de los principios éticos, otorgando a los padres o acudientes el correspondiente consentimiento informado, y asegurando que la participación de los niños y niñas sea de carácter voluntario, evitando así inconvenientes durante el proceso investigativo.

Otro aspecto relevante en la codificación y análisis de los resultados radica en la dedicación de tiempo suficiente para la lectura minuciosa de la información recolectada. A partir del establecimiento de indicadores claros, se logra una organización más precisa de las categorías y subcategorías definidas, lo que permite identificar con mayor facilidad los aspectos que presentan mayor recurrencia y relevancia dentro del análisis.

Es necesario continuar promoviendo la práctica e implementación de actividades que favorezcan la mejora de las habilidades motrices y técnicas a través del juego. Las actividades propuestas deben generar motivación en los niños y niñas, facilitando la correcta ejecución de los gestos técnicos y motrices que contribuyen al fortalecimiento de estas habilidades. De igual manera, resulta fundamental reconocer y valorar el progreso individual y colectivo de los participantes, de modo que dicho reconocimiento se convierta en una fuente de motivación e inspiración que impulse la obtención de resultados positivos en las distintas modalidades del atletismo.

Resulta pertinente contar con una guía metodológica estructurada y amplia que brinde al docente un apoyo constante durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. A su vez, es fundamental mantener una motivación permanente que favorezca la asistencia continua de los niños y niñas, permitiendo un seguimiento sistemático y un avance significativo en el desarrollo de las habilidades motrices.

Es relevante dar continuidad a este tipo de investigaciones, dado que durante la formación deportiva los niños desarrollan habilidades y patrones motrices que requieren correcciones constantes. A medida que crecen, pueden adoptar posturas o conductas motrices que, aunque hayan sido previamente corregidas, pueden reaparecer. Por ello, se hace indispensable que los entrenadores no se limiten únicamente al entrenamiento deportivo, sino que integren actividades lúdico-pedagógicas que refuercen de manera permanente los aspectos técnicos necesarios en la práctica deportiva.

La didáctica aplicada a los juegos dentro de las sesiones de entrenamiento constituye un elemento esencial, ya que impulsa procesos de cambio y favorece la construcción progresiva del conocimiento en el niño. Además, propicia un ambiente lúdico y dinámico en el que, junto con la formación deportiva, se fortalecen los vínculos socioafectivos y el trabajo cooperativo.

De igual manera, es imprescindible considerar las categorías emergentes que surgen durante el desarrollo de las actividades, dado que estas pueden influir de manera positiva o negativa en la formación integral de los niños y niñas, tanto en aspectos técnicos como motrices. En este contexto, el rol del docente-investigador resulta fundamental, no solo para identificar dificultades, sino también para adoptar una mirada crítica y reflexiva que permita reconocer elementos relevantes que, aunque no sean evidentes a primera vista, enriquecen significativamente el proceso investigativo.

Finalmente, el trabajo investigativo debe contemplar no solo los resultados obtenidos en las pruebas de pista, sino también los procesos que se generan a lo largo de la práctica deportiva. Esto implica reconocer categorías emergentes asociadas al desarrollo de la motricidad gruesa, como la coordinación dinámica general, la adaptación a diferentes ritmos y distancias, así como los aspectos emocionales y actitudinales. La integración de estos elementos en el análisis permite construir una visión más amplia e integral, que trasciende el rendimiento técnico y motriz, y valora el impacto formativo del atletismo en el desarrollo integral de los niños, garantizando así un trabajo estructurado y con resultados coherentes con los objetivos planteados.

Referencias

- Academia Clockwork. (2018, 9 de enero). *La técnica de la carrera (I)*. <https://www.academiaclockwork.es/la-tecnica-carrera-i/>
- Acosta, E. R. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15(sup), 57–65. <https://doi.org/10.31910/rudca.v15.nsup.2012.893>
- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187-202. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011837011>
- Arranz de la Fuente, S. (2013). *La percepción y el control corporal en educación infantil. Una propuesta de intervención para su desarrollo*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3948/TFG-G323.pdf?sequence=1>
- Backes, B. M., Porta, M. E., & Difabio de Anglat, H. E. (2015). El movimiento corporal en la educación infantil y la adquisición de saberes. *Revista Educere*, 19(64), 777-790. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35643544010.pdf#:~:text=El%20movimiento%20corpor al%20es%20un%20lenguaje%20de,en%20la%20dimensi%C3%B3n%20de%20lo%20que%20vive>
- Brazo Sayavera, J. (2020). *Manual didáctico para la docencia universitaria del atletismo*. Comisión Sectorial de Enseñanza de la Universidad de la República (Udelar), Uruguay. <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2022/09/Manual-Atletismo.pdf>.
- Capos Granell, J. & Gallach Lazcorreta, J. E. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Editorial Paidotribo. <https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/2022/12/Las-tecnicas-del-atletismo.pdf>
- Candela Borja, Y., & Benavides Bailón, J. (2020). *Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior*. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(3), 78-86. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/3194/3227>

Castañer Balcells, M., & Camerino Foguet, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*.

<https://books.google.com.br/books?id=qfKvHKCQzPQC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q>

Chamorro Bolaños, E. (2016). *La orientación témporo espacial y su incidencia en la lateralidad de los niños y niñas de 5 años de la unidad educativa “Sánchez y Cifuentes”, de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año lectivo 2015-2016*. [Trabajo de grado, Licenciada en Docencia en Educación Parvularia, Universidad Técnica del Norte]. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5768/1/05%20FECYT%202993%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf#:~:text=La%20Orientaci%C3%B3n%20T%C3%A9mporo%20Espacial%20corresponde%20de%20manera,el%20ambiente%20pr%C3%B3ximoy%20de%20su%20entorno>

Coloma Manrique, C. R., & Tafur Puente, R. (1999). El constructivismo y sus implicancias en educación. *Educación*, 8(16), 217–244. <https://doi.org/10.18800/educacion.199902.003>

Constitución Política de Colombia (1991). Artículo 44.

Correa Pérez, B., García Suárez, J., Martín Ruiz, M., & Morilla Navarro, V. (2009). *Estructuración Espacio-Temporal*. [Blog].

<https://blogdejosefranciscolauracordoba.wordpress.com/wp-content/uploads/2009/06/gtb05-estructuracion-espacio-temporal-documento-word.pdf>

Cuervo, J. J., Zapata, M. L., Montoya, N. E., & González, E. V. (2021). Producción científica en la temática de las Capacidades Perceptivo Motrices entre los años 2007 – 2021. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(1). <https://www.rpcfad.com/index.php/rpcfad/article/view/208/283>

Delgado Mero, D. M. (2016). El juego como método para el desarrollo de las habilidades motoras en la preparatoria. *Dominio de las Ciencias*, 2(4), 164-178. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/224/pdf>

Departamento de Nariño. (2024). *Plan de Desarrollo Departamental del Departamento de Nariño 2024-2027*. <https://plandedesarrollo.narino.gov.co/plan-de-desarrollo>

Díaz Ávila, A., Florez Miranda, O., & Moreno Ramírez, Z. (2022). *Motricidad Gruesa. Estrategia lúdico-pedagógica para fortalecer la motricidad gruesa en estudiantes del grado Jardín*. [trabajo de investigación].

- <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/ab8228b7-b811-4504-be69-2a63f84eb75a/content>
- Díaz, G., & Ortiz, R. (2005). *La entrevista cualitativa*. Universidad Mesoamericana. <https://docplayer.es/871125-La-entrevista-cualitativa.html>
- Díaz del Aguila, C., Quintana Pacheco, P., García, J. J., Acevedo, M., Caballero Mancia, S., & Rivera de Morales, W. (2012). *El constructivismo de Piaget y Vigotsky*. <https://es.slideshare.net/slideshow/2012constructivismo-de-piagetyvygotsky/12237631>
- Early Childhood Technical Assistance Center. (2018). *Lista de verificación de actividades físicas*. Ecta. https://ectacenter.org/~pdfs/decrp/ENV-3_Child_Phys_Activity_2018_es.pdf
- Enríquez Villarreal, J. F., Abril Cruz, M. M., & Sandoval Jaramillo, M. L. (2020). *Motricidad gruesa en articulación con los juegos tradicionales: alternativa pedagógica para los infantes de 3 a 4 años*. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/01/articulacion-juegos-tradicionales.html>
- Farreny Terrado, M. T., & Román Sánchez, R. (1997). *El descubrimiento de sí mismo, actividades y juegos de motricidad en la escuela infantil 2º ciclo*. <https://books.google.com.bo/books?id=-8uE9tnUXm0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Fernández Corujedo, J. (1965). *Educación Física. Panorama Histórico*. Edición de la Imprenta José A. Huelga, Inder.
- Fernández Droguett, F. (2009). Discusiones de metodología. La observación en la investigación social: la observación participante como construcción analítica. *Revista Temas Sociológicos*, (13), 49-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6780076>
- Garrido García, C. (2019). *Valoración de las baterías de evaluación de condición física en educación secundaria propuesta de intervención*. Repositorio Universidad de Almería. [https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8202/TFM_GARRIDO GARCIA, CARLES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8202/TFM_GARRIDO_GARCIA_CARLES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gómez, M., Ruiz Pérez, L. M., & Mata, E. (2006). Los problemas evolutivos de coordinación en la adolescencia: Análisis de una dificultad oculta. *Ricyde: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43. <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/69/57>

- Gómez Marmol, A. & Valero Valenzuela, A. 2013. (2013). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Acción Motriz*, 11(13), 38-46. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6698349.pdf>
- Gómez Rodríguez, T., Molano, O. P., & Rodríguez Calderón, S. (2015). *La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la institución educativa Niño Jesús de Praga*. [Trabajo de grado, Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad del Tolima]. <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-metropolitana-de-educacion-cie>
- Guasch, O. (1996). *Observación participante*. [Cuaderno metodológico]. <https://mastor.cl/2021/wp-content/uploads/2011/12/CUADERNOS-METODOLOGICOS-Observacion-Participante.pdf>
- Herrera Pérez, S. (2020). *La conciencia corporal, un método para el fortalecimiento de la resiliencia en el ámbito escolar*. Instituto Humanista de Psicoterapia Corporal. <https://instituto-integra.com/la-conciencia-corporal-un-metodo-para-el-fortalecimiento-de-la-resiliencia-en-el-ambito-escolar>
- Ibáñez, Millanes, F., Martínez Huenchullán, S., & Gajardo Burgos, R. (2024). *Influencia del braceo en la carrera y su implicancia en el deporte paralímpico. Una revisión narrativa*. https://www.researchgate.net/publication/387179632_Influencia_del_Braceo_en_la_Carrera_y_su_Implicancia_en_el_Deporte_Paralimpico_Una_Revision_Narrativa
- Isidoria Wuitar, C., Madrigal Hernández, B., Vera Romero, Y., Quesada Aguila, M., & Escalante González, F. (2008). Nivel técnico metodológico de los entrenadores de atletismo de la Eide Provincial Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus en el área de carreras y marcha. *Revista Digital Buenos Aires*, 13(127). <https://www.efdeportes.com/efd127/nivel-tecnico-metodologico-de-los-entrenadores-de-atletismo.htm>
- Jiménez Domínguez, B. (2008). *Investigación cualitativa y psicología social crítica. Contra la lógica binaria y la ilusión de la pureza*. Dossier. Investigación cualitativa en salud. <http://www.cge.udg.mx/revistaudg/rug17/3invesigacion.html>
- Larumbe Zabala, E., Pérez-Llantada Rueda, M. C., & López de la Llave Rodríguez, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 151-163. <https://archives.rpd-online.com/article/download/302/302-439-1-PB.pdf>

- Lavega Burgés, P. (2007). El juego motor y la pedagogía de las conductas motrices. *Revista Conexoes*, 5(1), 27-41. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637977/5665>
- Lázaro Gutiérrez, R. (2021). Capítulo 4. Entrevistas estructuradas, semi-estructuradas y libres. Análisis de contenido. En J. M. Tejero (Ed.). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fdf77886-6075-453a-b7cc-731232b56e77/content>
- Lloret, M. (2024). *La importancia del braceo, el gran olvidado de la técnica de carrera*. Mundo deportivo. <https://www.mundodeportivo.com/running/20240229/1002199702/importancia-braceo-gran-olvidado-tecnica-carrera.html>
- López, S., & Martínez Pérez, N. (2024). La fase de velocidad máxima en los corredores de 100 metros planos. *Athlos Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 31(13), 65-72. <http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/athlos-31-LA-FASE-DE-VELOCIDAD-MAXIMA-EN-LOS-CORRED>
- Malavé Jiménez, Y. S., Castillo Monteverde, A. A., & D'Amico López, A. (2024). Análisis en la formación de entrenadores en cuanto a la relación entrenador-atleta. *Revista Actividad Física y Ciencias*, 16(2), 159-183. <https://revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/2871/3188>
- Mandell, R. (1986). *Historia cultural del deporte*. Bellaterra, Ediciones S.A.
- Martin, D., & Coe N. P. (1997). *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo*. 3ª. Ed. Trad. Carlos Urritz. Scribd. <https://es.scribd.com/document/253127137/Entrenamiento-Para-Corredores-de-Fondo-y-Medio-Fondo>
- Méndez Giménez, A. (2014). *Revisión de las investigaciones sobre utilización de materiales autoconstruidos en la enseñanza deportiva escolar: Implicaciones psicosociales y metodológicas*. https://www.researchgate.net/publication/256546498_Revision_de_las_investigaciones_sobre_utilizacion_de_materiales_autoconstruidos_en_la_ensenanza_deportiva_escolar_implicaciones_psicosociales_y_metodologicas
- Mendiara Rivas, J., & Gil Madrona, P. (2016). *Psicomotricidad educativa*. Wanceulen Editorial.

- Ministerio de Educación Nacional. (2000) *Serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte.* https://www.mineducacion.gov.co/1780/articulos-339975_recurso_10.pdf.
- Montenegro, C., Portocarrero, L., & Rivera, B. (2022). *Los juegos tradicionales como estrategia pedagógica para mejorar la motricidad gruesa en los estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Municipal INEM de la ciudad San Juan de Pasto.* [Trabajo de grado].
<http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1160/CEEF025-EF%20M772%202022.pdf?sequence=1>
- Montoro Bombú, R., Quizhpe Luzuriaga, V., Ochoa Granda, E., & Medina Ramírez, E. (2018). Invariantes del contenido a tener en cuenta durante la enseñanza de los fundamentos técnicos de las carreras. *Ciencia Digital*, 2(4), 125-140.
<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/download/214/188/>
- Moya, P. (2013). *El movimiento de los brazos al correr.* Palabra de runner.
<https://www.palabraderunner.com/el-movimiento-de-los-brazos-al-correr/>.
- Municipio de Pasto. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal 2024 - 2027 Pasto Competitivo, Sostenible y Seguro 2020-2024.* <https://www.pasto.gov.co/index.php/planes-programas-proyectos-y-su-ejecucion/126-plan-de-desarrollo>
- Murcia Peña, N., Taborda Chaurra, J., & Ángel Zuluaga, L. F. (2005). *Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil. Un enfoque integral.* Kinesis.
- Navarro Valdivieso, F. (s.f.). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. *Revista Digital Buenos Aires*, 9(67). <https://www.efdeportes.com/efd67/planif.htm>
- Olivares Chamorro, M. E. (2020). *Propuesta de estrategias didácticas desde la perspectiva de los juegos de roles para el proceso de aprendizaje de la construcción de una sociedad participativa, cultural, política, educativa y democrática, en los niños de cuarto grado de educación básica primaria del Colegio Gimnasio Cristiano Los Andes de Bogotá-Colombia.* Repositorio Universidad Nacional Abierta y a Distancia – Unad.
[https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/33659/meolivaresc.pdf?sequence=](https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/33659/meolivaresc.pdf?sequence=1)

- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Agenda 2030. Objetivos de Desarrollo Sostenible*.
<https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/page/objetivos-de-desarrollo-sostenible>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
- Palao Andres, J. M. & Martínez Suelotto, R. (2010). Ejecución de la técnica de la carrera, conocimiento teórico y de percepción de eficacia en niños de edad escolar en función de su edad cronológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 71-80.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/110301/104941>
- Palao Andrés, J. M., & Ávila Gandía, V. (2010). Efecto de un trabajo de técnica de desplazamiento y de un trabajo de cuestas sobre el desplazamiento en defensa y la capacidad de salto en voleibol. *Revista Apunts Educación física y deportes*, 102(4.º), 38-48. <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/038-048.pdf>
- Parra Peña, M. (2020). Actividades lúdicas como estrategias de transición educativa. *Revista Científic*, 5(17), 143-163. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.17.7.143-163>
- Pérez Restrepo, E. A. (2025). *Apuntes para la construcción de una historia del deporte y la educación física*. Repositorio Universidad Internacional del Ecuador.
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/8824/1/Apuntes%20para%20la%20construcci%C3%B3n%20de%20una%20historia%20del%20deporte.pdf>
- Piaget, J. (1969). *Psicología y pedagogía*. Paiko Libro.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1997). *Psicología del niño*. 14ª. Ed. Ediciones Morata.
<https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2014/12/doctrina38882.pdf>
- Pillaga, L. (2016, mayo). *Posiciones de Salida en El Atletismo*.
<https://es.scribd.com/doc/313403562/Posiciones-de-Salida-en-El-Atletismo>
- Pomés, T. (2008, enero.). Postura y deporte. La importancia de detectar lesiones y encontrar su verdadera causa. *Revista IPP. La revista del Instituto de Posturología y Podoposturología*, 1(1). http://www.ub.edu/revistaipp/hemeroteca/2_2008/t_pomes.pdf
- Porras Sulca, E. (2018). *La técnica de la carrera de velocidad*. [Monografía, Licenciatura en Educación Física, Universidad Nacional de Educación].

<https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7cfc5413-60d1-49d7-969f-be2b8e48877c/content>

- Posada Veloz, M. K. (2017). *Motricidad gruesa*. El espacio físico y su influencia en el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes de la inicial del colegio americano de guayaquil del periodo lectivo 2017-2018 [proyecto de investigación]. <https://1library.co/article/motricidad-gruesa-marco-te%C3%B3rico-referencial.yev79xez>
- Powerinstep. (2020). *El braceo: qué es y cómo mejorarlo con las muñequeras* Powerinstep. [Blog]. <https://blog.powerinstep.com/el-braceo-que-es-y-como-mejorarlo-con-las-munequeras-powerinstep/>
- Prieto Vega, M., Caro, J. D., León, J. P., & Acero, V. (2019). *Profesional en entrenamiento deportivo*. <https://es.scribd.com/document/408931488/fases-de-las-carreras-docx>
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Quiroga, J. E. (2018, enero). *Técnica de carrera velocistas vs Fondistas*. Sportraining N° 77. <https://www.sportraining.es/2022/01/27/articulo-tecnica-de-carrera-velocistas-vs-fondistas>
- Rabanal San Román, M. Á. (2017). *El trabajo respiratorio del corredor: Aprende a respirar*. Deporte Inteligente. <https://deporteinteligente.com/wp-content/uploads/2017/07/181-el-trabajo-respiratorio-del-corredor-aprende-a-respirar.pdf>
- Romero, N. (2022). *Este es el movimiento de brazos correcto para correr*. [Blog]. <https://www.labolsadelcorredor.com/este-es-el-movimiento-de-brazos-corecto-para-correr/>
- Rius. (2020). Manual didáctico para la docencia universitaria del atletismo. [PDF]. Montevideo: Universidad de la República. Comisión Sectorial de Enseñanza, <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2022/09/Manual-Atletismo.pdf>
- Rodríguez-Marroyo, J. A. & García-López, J. (2015). Trabajo, potencia y energía. En P. Pérez Soriano y S. Llana Belloche. *Biomecánica básica aplicada a la actividad física y el deporte*. Universidad de Valencia. Editorial Paidotribo. <https://politecnico metro.edu.co/wp-content/uploads/2021/10/Biomeca%CC%81nica-Ba%CC%81sica-aplicada-A-La-Actividad-Fi%CC%81sica-Y-Al-Deporte-1%C2%B0-Edicio%CC%81n-2015.pdf>

- Romero Frómata, E., Scrubb Mancor, M. E. (2003). La enseñanza de la técnica de las carreras en la etapa de iniciación. *Revista Digital Buenos Aires*, 9(66).
<https://www.efdeportes.com/efd66/carreras.htm>
- Romero, J. (2016). *La técnica de carrera: Una descripción aproximada*. [Blog].
<https://zaragozadeporte.com/Boletin/Contenido.asp?id=4741>
- Runeasi. (2026). *Como mejorar la carga de impacto*. [Blog]. https://runeasi-ai.translate.goog/how-to-improve-impact-loading/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
- Sagarra Álvarez, C., & Vega Martínez, A. (2019). Calentamiento para la actividad físico-deportiva. Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza. *Revista Panorama. Cuba y Salud*, 14(1), 3-5.
<https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/1151>
- Schmolinsky, J. (1985). Longitud de zancada, frecuencia del paso y dinámica de la velocidad de corredores de velocidad del norte del Cauca. *Revista de Investigación en Lenguas y Pedagogía*, 9(2), 61-75. Universidad Pedagógica.
<https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/download/561/542/1977>
- Tejero González, J. M. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla.
<https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fdf77886-6075-453a-b7cc-731232b56e77/content>
- Tello, E. (2014). *Entrenar la respiración para mejorar el rendimiento deportivo*. [Blog].
<https://www.fisioterapiaetc.com/entrena-tu-respiracion/>
- Titos Tipriana, R. (2016). *Creación de una batería de pruebas motrices para personas con discapacidad intelectual*. Centro de Investigación del Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche.
<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/3168/1/Titos%20Tripiana,%20Rafael.pdf>
- Tobar Intuyan, M. A., & Zurata Cuasquen, J. E. (2013). *Guía metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de la carrera en atletas fondistas del club Trotahacheros del municipio de Túquerres, Nariño*. [Trabajo de grado, Universidad del Valle].
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/fe3e02c0-d530-4fdb-927d-c84b6bddd9/c>

- Universidad Autónoma de Aguas Calientes. (s.f.). *Intereses profesionales y laborales*. [Cuadernillo didáctico]. <https://www.uaa.mx/portal/wp-content/uploads/2018/02/11.pdf>
- Valverde Obando, L. (2014). *El Diario de Campo*. Revista Trabajo Social. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/art1.pdf>
- Vandi, K. (2021). *Amortiguación al correr (No es culpa de tus zapatillas, sino de la biomecánica)*. [Blog]. https://compedgept-com.translate.google.com/blog/running-and-shock-absorption/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl
- Vergara Castillo, O., & Bolaño-García, M. (2021). Desarrollo de la motricidad gruesa a través de los juegos predeportivos de arnd locher. *South Florida Journal of Development*, 2(5), 7656-7666. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n5-099>.
- Vidal Ledo, M., & Rivera Michelena, N. (2007). *Investigación-acción*. Escuela Nacional de Salud Pública. <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v21n4/ems12407.pdf>
- Viera Sánchez, E. (2016). El desarrollo Psicomotor, Esquema corporal, Elementos en su formación. *Pódium: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 3(2) <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6173986.pdf>
- Villamarín Menza, S. (2010). Longitud de zancada, frecuencia del paso y dinámica de la velocidad de corredoras de velocidad del Norte del Cauca. *Lúdica Pedagógica*, 2(15). <https://doi.org/10.17227/ludica.num15-561>
- Villera Coronado, S. R. (2023). Desarrollo motor: Desde una perspectiva integral. *Gade: Revista Científica*, 3(4), 299-309. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i4.254>

Anexos

Anexo A

**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Imagen



Imagen 2



**1
I**

Imagen 3



Imagen 4



FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

imagen 5



Imagen 6



imagen 7



Imagen 8



Imagen 9



Imagen 10



Imagen 11




Imagen 12



Anexo B

**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

ASENTIMIENTO INFORMADO

	ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: INV-IC-FR-007
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 06/sep./2021

I.PRESENTACIÓN DE LOS MOTIVOS DE LA PARTICIPACIÓN

Invitación: Queremos invitarte a hacer parte del proceso investigativo en donde la información suministrada nos ayudará a descubrir cómo podríamos fortalecer de la motricidad gruesa en las pruebas de pista y campo de la categoría infantil de los atletas pertenecientes al “club de atletismo Esparta” en la ciudad de San Juan de Pasto, donde el objetivo principal es fortalecer los aspectos Motrices y Técnicos de cada uno de los participantes, a través de actividades lúdico-pedagógicas que ayudan en el desarrollo formativo e integral de cada uno de ellos.

¿Por qué es importante realizar esta investigación?

En el transcurso de nuestra formación profesional como Educadores Físicos, se ha notado algunas dificultades en los diferentes contextos, por lo tanto, se ha escogido el club de Atletismo “Esparta” como fuente principal de la investigación brindando así un apoyo esencial dentro de su formación deportiva. Debido a esto se ha notado en el grupo de investigación trabajar de manera diferente la parte Motriz y Técnica del niño, por lo cual se ha visto necesario implementar algunas actividades que resulten favorables, adaptadas a las necesidades del club.

¿Por qué nos gustaría que tú participes en la investigación?

Se ha tomado en cuenta la categoría infantil, ya que es una edad donde los niños empiezan a interesarse por los diferentes deportes y en este caso el atletismo. El trabajo investigativo busca brindar ese apoyo en edades tempranas, puesto que es aquí en donde se requiere trabajar actividades complementarias que busquen fortalecer cada una de las actitudes evidenciadas por cada uno de los deportistas participantes.

Tu colaboración en la investigación consistiría en:

Dentro del desarrollo de la investigación los participantes se verán inmersos en aplicaciones de entrevistas, test, actividades lúdico-pedagógicas, fotos y algunos videos, todos con fines netamente académicas, lo que nos permitiría obtener resultados un poco más certeros adaptados a las realidades del contexto de intervención.

Para esta colaboración te pediremos que te reúnas con nosotros DOS (2) veces a la semana.

Es importante que sepas que por tu colaboración en esta investigación NO te pagaremos.

II. CONSECUENCIAS DE PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

Consecuencias para el participante: Si tú deseas participar en la investigación estas son las cosas buenas que te podrían pasar y estas son las cosas que te podría molestar:

Dentro de la investigación el objetivo principal es obtener resultados positivos, potencializando la parte técnica y motriz, con actividades lúdico-pedagógicas, favoreciendo a tu formación deportiva, más sin embargo hay que tener claro que dentro de la realización de algunas actividades se pueden presentar contactos físicos (sin intención de agresividad) o posibles caídas dentro del desplazamiento de las mismas, lo que puede ocasionar molestias a los participantes e inclusive a padres de familia. En estos casos, nuestro grupo de trabajo se encargará de brindar los primeros auxilios básicos, si el caso es extremadamente “delicado” estaremos cubriendo el contacto directo con el adulto responsable y la atención con la EPS en donde el deportista se encuentra afiliado.

Confidencialidad de la información: Durante esta investigación es posible que se tomen fotografías o se realicen videos en donde tú puedes estar, y además se grabará tú voz y la de otras personas que como tú están en el estudio, sin embargo, esta información sólo se utilizará para este trabajo, y sólo tú, los investigadores y las personas que tú autorices podrán verla. Además, en los documentos que se publiquen sobre esta investigación o en las charlas que se den sobre el estudio, tu nombre no será revelado y será reemplazado por un número o una letra para que nadie te pueda reconocer.

III. TOMA DE DECISIONES

Ahora, deseo hacerte la siguiente pregunta: ¿Te gustaría participar en la investigación?

Si la respuesta es NO: Te agradecemos por habernos escuchado y por tu tiempo, y esperamos que en una próxima oportunidad nos puedas colaborar.

Si el participante tiene inquietudes: Si tienes alguna pregunta sobre algo que no entiendas o quisieras que te expliquemos mejor, por favor, puedes pedirnos que la aclaremos y así lo haremos con todo gusto. De igual manera, si deseas hablar con tus padres o apoderado lo puedes hacer sin ningún problema, y luego decidir si deseas participar o no en la investigación. No tienes que decidirlo ahora y puedes tomarte un tiempo para pensarlo bien.

Si la respuesta es SI: Te agradecemos por tu interés de participar en la investigación. Ahora, procederemos a:

- 1) Registrar tus datos personales (numeral IV. Datos del participante).
- 2) Vamos a colocar tu nombre y tu huella, junto con los de tu padre, madre o apoderado, en esta hoja que te entregaré en este momento. De igual manera, en esta tú decidirás si nos vas a permitir que te tomemos fotografías, filmar o grabar tus respuestas y que usemos o publiquemos esta información (numeral V. Declaración de asentimiento).
- 3) Ahora le vamos a pedir a tu padre, madre o apoderado que autorice tu participación en la investigación (numeral VI. Datos del representante legal/tutor y numeral VII. Consentimiento informado).
- 4) Es importante que sepas, si en algún momento de la investigación no deseas contestar alguna pregunta o ya no deseas continuar con el estudio lo puedes hacer sin ningún inconveniente, sin importar que tú anteriormente hayas aceptado participar en esta investigación.
- 5) Finalmente te entregamos a ti y a tu padre, madre o apoderado una copia de este documento (numeral VIII. Constancia de entrega de una copia del asentimiento).

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

IV. DATOS DEL PARTICIPANTE				
Nombres:		Apellidos:		
Tipo de documento de identidad	Número documento	Fecha de nacimiento		
		Año:	Mes:	Día:
Dirección:		Barrio	Ciudad:	
Celular o teléfono:		Correo electrónico:		

V. DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO

Yo, _____ entiendo que la investigación tratará sobre

Sé que puedo decidir participar en la investigación o no hacerlo, sé que puedo retirarme cuando quiera. Manifiesto que he leído (o me han leído) la información de este documento y entiendo todo lo que dice. He comprendido las explicaciones realizadas y he podido aclarar todas las dudas y preguntas que he tenido. Sé que puedo hacer preguntas después si las tengo. Entiendo que para hacer cualquier cambio se tendrá en cuenta mi opinión.

ACEPTACIÓN

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

ACEPTO voluntariamente participar en la investigación y que toda la información mía sea usada para su realización.

Si se hace una publicación, acepto que de la siguiente información mía sea divulgada la que yo señale con un SI en el siguiente cuadro:

Instrumento	Si	No
Fotografías		
Videos		
Grabaciones		

Fecha: Año: Mes: Día:	Ciudad:
--	---------

Huella
dactilar

Firma:

NOMBRE DEL PARTICIPANTE

Si el participante no sabe firmar, y da su asentimiento oral:

He sido testigo de la explicación y de la lectura del documento de asentimiento informado al participante, quien ha tenido oportunidad de hacer preguntas y estuvo conforme con las respuestas. Confirmó que ha dado su asentimiento libremente.

Firma:

Huella
dactilar

NOMBRE DEL TESTIGO

Si se utilizó un intérprete:

Firma:

Huella
dactilar

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

NOMBRE DEL INTÉRPRETE

--

II. INFORMACIÓN SOBRE EL REPRESENTANTE LEGAL O TUTOR

VI. DATOS DEL REPRESENTANTE LEGAL/TUTOR					
Nombres:		Apellidos:			
Tipo de documento:	Número:	Ciudad de expedición:	Fecha de nacimiento:		
			Año:	Mes:	Día:
Dirección:		Barrio:	Ciudad:		
Teléfono/celular:	Correo electrónico:		Parentesco/condición:		

VII. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ declaro que he sido informado que se está realizando la investigación titulada: EL FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LAS PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LOS ATLETAS PERTENECIENTES AL CLUB DE ATLETISMO ESPARTA EN LA CIUDAD DE PASTO.

Se me ha solicitado que colabore, permitiendo que mi hijo(a) representado, participe de la investigación respondiendo a los diferentes instrumentos que me han sido explicados, y me aseguraron que los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de la investigación, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro y atendiendo a un estricto cumplimiento de las normas sobre la protección de datos personales. Se harán públicos sus datos sólo en lo autorizado en este consentimiento y los resultados de la investigación se verán plasmados en la consolidación del trabajo investigativo.

Manifiesto que recibí una explicación clara y completa de la investigación y la participación de mi hijo(a) representado y que he comprendido y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he tenido al respecto.

Que, en el caso de decidir dejar de participar en la investigación en algún momento, se puede libre y voluntariamente revocar el consentimiento y asentimiento otorgados.

Por lo anterior, doy mi consentimiento para que mi hijo(a) representado participe en dicha investigación y que toda la información que de él se obtenga sea usada para realizar la investigación.

Ante una eventual publicación, autorizo que de la siguiente información personal de mi hijo(a) representado, pueda ser divulgada la que se marca en la casilla SI:

Instrumento	Si	No
Fotografías		
Videos		

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

Grabaciones		

Fecha:	Ciudad:
Año: Mes: Día:	

Firma:

Huella
dactilar

NOMBRE DEL PADRE O TUTOR

VIII. CONSTANCIA DE ENTREGA DE COPIA DEL ASENTIMIENTO

Yo, _____ declaro que he recibido una copia original del asentimiento informado que autoriza la participación de mi hijo (representado) en la investigación titulada: EL FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LAS PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LOS ATLETAS PERTENECIENTES AL CLUB DE ATLETISMO ESPARTA EN LA CIUDAD DE PASTO.

Fecha:			Ciudad:
Año:	Mes:	Día:	
Firma:			
<div data-bbox="186 596 361 831" style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content;">Huella dactilar</div>			
<hr/>			
NOMBRE DEL PADRE O TUTOR			

III. INFORMACIÓN SOBRE LA INVESTIGACIÓN (diligenciada por el investigador principal)

IX. DATOS DE LA INSTITUCIÓN

FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRUEBAS DE PISTA DE ATLETAS DEL CLUB ESPARTA

Institución que hace la investigación: Universidad Cesmag	Patrocinador: N. A
Facultad o dependencia: Educación	Programa académico: Licenciatura en Educación Física
Grupo de investigación: Alex Ferney Castillo Pupiales, Camilo Francisco Erazo Tapia y Paula Andrea Yandun Cuaical	Investigador principal:

X. DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

Título de la investigación:

EL FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LAS PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LOS ATLETAS PERTENECIENTES AL CLUB DE ATLETISMO ESPARTA EN LA CIUDAD DE PASTO.

Descripción:

En el transcurso de nuestra formación profesional como Educadores Físicos, se ha notado algunas dificultades en los diferentes contextos, por lo tanto, se ha escogido el club de Atletismo Esparta como fuente principal de la investigación brindando así un apoyo esencial dentro de su formación deportiva. Debido a esto se ha notado en el grupo de investigación a trabajar deficiencia en la parte Motriz y técnica del niño, por lo cual se ha visto necesario implementar algunas actividades que resulten favorables, adaptadas a las necesidades del club.

¿Por qué se hará la investigación?

Se resalta la importancia de trabajar con niños, ya que esta etapa es clave para fortalecer habilidades motrices fundamentales tanto para la vida diaria como para el deporte. Sin embargo, muchos profesionales prefieren enfocarse en atletas de alto rendimiento, olvidando que la formación deportiva empieza desde edades tempranas. Además, algunos entrenadores que sí trabajan con niños priorizan la competencia sobre la formación, generando lesiones o desmotivación.

Conscientes de esta situación, se plantea un proyecto para enriquecer la experiencia deportiva de los niños a través de actividades lúdicas que fortalezcan aspectos técnicos y motrices, estableciendo bases sólidas para su futuro deportivo. Se utilizarán estrategias metodológicas que beneficien a los miembros del club Esparta, incorporando actividades recreativas y el uso de diferentes materiales los cuales permiten realizar los entrenamientos más dinámicos.

XI. DECLARACIÓN DEL INVESTIGADOR

Doy fe que: a) He explicado al participante y a sus representantes la naturaleza y el objetivo de la investigación y que entiende en qué consiste su participación, los posibles riesgos y beneficios. b) Todas las preguntas que el participante ha hecho le han sido contestadas de forma adecuada. c) He leído y explicado adecuadamente las partes del asentimiento. d) Ha sido proporcionada a los representantes del participante una copia de este documento. e) Toda la información consignada en este documento es veraz y asumo la responsabilidad por los compromisos adquiridos, todo lo cual, hago constar con mi firma.

Firma:

Huella
dactilar

ALEX FERNEY CASTILLO PUPIALES

NOMBRE INVESTIGADOR

C.C. No. 1004216539

Firma:

Huella

dactilar

CAMILO FRANCISCO ERAZO TAPIA.

NOMBRE INVESTIGADOR

C.C. No. 1004236065

Huella
dactilar

Firma:

PAULA ANDREA YANDUN CUAICAL

NOMBRE INVESTIGADOR

C.C. No. 1192740696

XII. COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

Esta investigación ha sido revisada y aprobada por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad CESMAG, según el Acuerdo No _____ de _____.

Anexo C

UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

GUIÓN DE PREGUNTAS PRIMER OBJETIVO



Anexo D**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA****GUIÓN DE PREGUNTAS SEGUNDO OBJETIVO**

- 1- ¿Por qué es importante calentar antes de correr?**
- 2- ¿Cómo debes mover tus brazos al correr?**
- 3- ¿Cómo te sientes minutos antes de participar en una competencia?**
- 4- ¿Te gustaría hacer actividades para correr más rápido, saltar más alto y lejos, lanzar lejos un objeto?**
- 5- ¿Cuántas actividades, por día, te gustaría practicar en tus entrenamientos?**
- 6- ¿Qué te gustaría aprender de las pruebas de atletismo?**
- 7- ¿Cómo te sientes cuando el entrenador te corrige?**
- 8- ¿Te gustaría trabajar con material reciclado dentro de las actividades?**
- 9- ¿Cuáles son los ejercicios que más te gusta hacer dentro del calentamiento?**

10- **¿Te gustaría que las actividades de entreno sean siempre iguales o que cada entrenamiento sea con actividades diferentes?**

Anexo E

UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
MATRIZ DE VACIADO ASPECTOS MOTORES Y TÉCNICOS

CATEGORÍA AS DEDUCTIV AS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
Aspectos motores y técnicos	<p>Indicadores a Evaluar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Técnico AMT1 7 ● Motor AMT 6 <p>donde el principal objetivo es la evaluación de aspectos motrices y técnicos AMT2</p> <p>aspectos a tener en cuenta durante el recorrido, como su ritmo, su posición de brazos y piernas, su postura entre otros. AMT2</p> <p>salen a correr muy rápido dado que la mitad de la pista en los 200 metros se cansan y por ende disminuyen el ritmo, AMT1</p> <p>en otra de los casos se observa que hay niños que si logran mantener su ritmo hasta el final AMT1</p> <p>cuyo objetivo fue la evaluación de variables motrices y técnicas AMT.2</p>

los participantes recorrieran la pista atlética a un ritmo constante, AMT1

Se definieron criterios de observación centrados en el análisis del ritmo, postura corporal, y la posición de extremidades durante la locomoción. AMT2

algunos niños iniciaron la carrera a alta velocidad, lo que provocó una disminución significativa del ritmo hacia la mitad del recorrido AMT2

un tercer grupo logró sostener un ritmo constante a lo largo de todo el trayecto. AMT1

se continúa con la realización del test, en donde se evalúa a los niños los aspectos motores y técnicos AMT2

Algunos niños hacen los primeros 200 metros de forma rápida, pero después por la fatiga, los últimos 200 metros, bajan el ritmo y llegan cansados a la línea de llegada AMT1

otros niños, lo hacen de manera controlada y mantiene un ritmo controlado hasta completar el recorrido AMT1

otros niños sí pueden hacerlo de manera rápida desde el inicio hasta el final del recorrido. AMT1

Anexo F

**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

MATRIZ DE VACIADO CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES (conciencia y control corporal)

CATEGORÍAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
Capacidades Perceptivo - motrices	<p>Nombre de la subcategoría: Control y Conciencia Corporal (CCC)</p> <p>Indicadores a evaluar: 1. Comprensión y reconocimiento del propio cuerpo (CCC1) 2. Control y coordinación del cuerpo (CCC2) 3. Capacidad de describir sensaciones corporales y externas (CCC3)</p> <p>Observación Participante</p> <p>CCC1 se hace un calentamiento más específico, donde se realizó movilidad articular, primeramente, de miembros inferiores, comenzando con un ejercicio de taloneo, seguido de elevaciones de rodilla, caballitos, desplazamientos laterales, skipping bajo, medio y alto.</p> <p>CCC1 movilidad en miembros superiores, como movimientos de circunducción con los brazos, elevación de hombros, protracción retracción escapular, circunducción de cuello, movilidad de tronco, etc.</p>

CCC2 se realizan varias repeticiones de 20, 40, 60 y 80 metros de distancia, donde en cada repetición se realiza ya sea una salida bajo o alta, acompañado de distintos instrumentos sonoros, que darán el inicio de la carrera, como, por ejemplo, el choque de tablas, un silbatazo, un aplauso, y la voz.

CCC2 se observa que los niños a medida que realizan una distancia más larga por recorrer, su técnica de la carrera se mira mucho más afectada, incluyendo una postura deficiente, en este caso muy adelantada y un movimiento de tronco con desbalances a los lados.

CCC2 minimiza el impacto en las articulaciones al correr. Esta característica es importante para reducir el riesgo de lesiones y mejorar la comodidad de los niños.

CCC1 más específico donde involucran el movimiento articular de las partes inferiores del cuerpo se empezó con un ejercicio de taloneo, seguido de elevaciones de rodilla, caballitos,

desplazamientos laterales, skiping bajo, medio y alto. También se realizó un calentamiento en miembros superiores, como movimientos de circunducción con los brazos, con los hombros y giros con el cuello en diferentes direcciones.

Anexo G

**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

MATRIZ DE VACIADO CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

CATEGORÍAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
capacidades perceptivo-motrices	subcategoría - Control y conciencia corporal (CCC) Indicadores a evaluar <ul style="list-style-type: none"> ● Control corporal CCC1 ● Respiración CCC2 ● Coordinación CCC3 Código: CCC observación participante CCC 2 Frente a esto, los docentes aprovecharon el momento como una oportunidad pedagógica para enseñar técnicas básicas de respiración, tanto durante el esfuerzo como en los períodos de recuperación CCC2 los resultados fueron otros, cuando ellos finalizaban la segunda repetición, se notó una gran diferencia en su respiración, ya que llegaron con mucha menor fatiga e incluso su recuperación para la siguiente repetición fue mucha más corta 1CCC1 teniendo en cuenta aspectos con el control de su propio cuerpo

	<p>2CCC1 se observa que algunos de los participantes realizan la actividad de forma controlada</p> <p>1CCC2 realizar un recorrido por toda la pista para el control de la respiración y la explicación de cómo pueden respirar mientras están en movimiento</p> <p>3CCC1 los participantes realizan los ejercicios de manera rápida lo que ocasiona que hagan mal los ejercicios</p> <p>2CCC2 otra de las dificultades observadas es la respiración ya que se encuentran muy agitados</p>
--	---

Anexo H

**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

MATRIZ DE VACIADO ESTRUCTURA TEMPORO-ESPACIAL

CATEGORÍAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías)
Estructura temporo-espacial	<p>Reportes Verbales</p> <p>Subcategoría - Zancada (ZC)</p> <p>Indicadores a evaluar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Amplitud de zancada ZC1 19 ● Recobro ZC2 16 ● Apoyo ZC3 20 <p>Código: ZC</p> <p>Observación participante</p> <p>esta práctica, los niños fortalecen la musculatura de las piernas, favoreciendo así una mayor amplitud de zancada ZC1</p> <p>Durante la primera ejecución, se evidenció que los niños no controlaban el ritmo: algunos lo realizaban demasiado rápido y con el paso del tiempo disminuían notablemente la velocidad. ZC2</p> <p>los investigadores instruyeron a los participantes para que moderaran la intensidad, ejecutando el ejercicio de manera</p>

constante y controlada. ZC2

se observará una mejora en la técnica de carrera al momento del recobro de la pierna con el suelo y en la correcta ejecución del movimiento. ZC2

Inicialmente, se evidenció una demora en la capacidad de reacción; Sin embargo, a medida que avanzaba la dinámica se presentó un mejor desempeño. ZC2

En cuanto a la zancada, se observa que ésta tendía a ser amplia, pero persistía la deficiencia en la velocidad de reacción. ZC1

muchos de los participantes apoyaban el pie con el talón en lugar de hacerlo con la planta, lo que permitió a los investigadores identificar otra falencia en la técnica de carrera. ZC3

Anexo I

**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

MATRIZ DE VACIADO TEST ADAPTADO TERCER OBJETIVO

CATEGORÍAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías)
AS DEDUCTIVAS	Reportes Verbales
Aspectos motores y técnicos	<p>Indicadores a Evaluar</p> <ul style="list-style-type: none"> · Técnico AMT1 --5 · Motor AMT2 –11 <p>A la misma vez se logra evidenciar que su zancada es amplia, AMT1</p> <p>En el ámbito técnico, se logró evidenciar una mejor zancada con mayor amplitud, mejoraron en la fluidez del movimiento y una amortiguación del pie al momento de impactar con el suelo con mayor suavidad, AMT 1</p> <p>Se logró concientizar a los participantes de cómo deben de ir los brazos al momento de correr y en algunos niños se ve que mejoraron el Ángulo del brazo y se nota un menor cruce de brazos al correr. AMT1</p> <p>Favoreció la ejecución de movimientos con mayor eficacia y fluidez. AMT1</p> <p>se logró una mejora considerable en la ejecución de la carrera, tanto en aspectos técnicos, como una mejora en la</p>

	<p>zancada, el braceo, el apoyo del pie, AMT1</p> <p>Al iniciar con la prueba se logra observar un gran avance pues los niños ya tienen conciencia de cómo deben estar ubicados sus brazos y su postura, AMT2</p> <p>Su orientación espacial también favorece en el desplazamiento pues los niños respetan mucho el carril y el espacio de su compañero. AMT2</p> <p>A pesar de la intensidad con la que realizan el desplazamiento se observa que su respiración es controlada pues manejan muy bien un ritmo constante AMT2</p> <p>También la coordinación y sincronización entre zancada y braceo se puede ver mejoras progresivas AMT2</p> <p>No solo depende de la parte inferior no más, sino que en el apoyo con la parte superior como los brazos son un punto de equilibrio y de impulso. AMT2</p>
--	---

Anexo J**UNIVERSIDAD CESMAG
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA****BIBLIOGRAFÍA**

- CAMACHO COY, Hipólito. y BONILLA BAQUERO, Carlos Bolívar. Programas de Educación Física básica primaria. 2 ed. Armenia: kinesis, 2004. 295 p.**
- CASTAÑER BALCELLS, Marta. La Educación Física en la enseñanza primaria. Madrid: Inde, 2006. 251 p.**
- DEFONTAINE, Joel. Manual de reeducación psicomotriz. 1 ed. Barcelona: Médica y técnica, 1978. 350 p.**
- DOBLER, Erika y Hugo. Juegos menores. Editorial pueblo y educación, 1980 371 p.**
- GAZZANO PIRANI, Elena. Educación Psicomotriz. 1 ed. Madrid. Cincel, 1982. 112 p.**
- LORA, Josefa. La educación corporal. Barcelona: Paidotribo, 1997. 544 p.**
- MUÑOZ, Luis Armando. Educación Psicomotriz. 4 ed. Armenia: Kinesis, 2003. 140 p.**
- ORTEGA, Emilio y BLÁZQUEZ, Domingo. La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años. Madrid. CINCEL, 1988. 240 p.**
- RIVAS, J., GIL, P. La psicomotricidad evolución, corrientes y tendencias actuales. 1 ed. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2003. 71 p.**
- RUIZ, Juan Francisco. Desarrolló la motricidad a través de juego. gymnos. 1985. 320 p.**
- SASSANO, Miguel Ángel. Cuerpo, tiempo y espacio principios básicos de la psicomotricidad. 1 ed. Buenos aires, 2003. 25**

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MREEDUCACIÓN</small>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

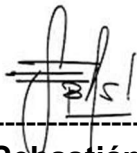
San Juan de Pasto, 20 de abril del 2026.

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
 Universidad CESMAG
 Pasto


Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado: “EL FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LAS PRUEBAS DE PISTA DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LOS ATLETAS PERTENECIENTES AL CLUB DE ATLETISMO ESPARTA EN LA CIUDAD DE SAN JUAN DE PASTO, presentado por los autores: CAMILO FRANCISCO ERAZO TAPIA, ALEX FERNEY CASTILLO PUPIALES, y PAULA ANDREA YANDUN CUAICAL, del Programa Académico de Licenciatura en Educación Física. al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor, que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



Vinicio Sebastián Belalcázar Díaz
 C.C.: 1.089.844.937
 Licenciatura en Educación Física
 3184073366
vsbelcazar@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Paula Andrea Yandún Cuaical	Documento de identidad: 1192740696
Correo electrónico: Paulaandrea11927@gmail.com	Número de contacto: 3044248344
Nombres y apellidos del autor: Camilo Francisco Erazo Tapia	Documento de identidad: 1004238005
Correo electrónico: Camiloerazo2002@gmail.com	Número de contacto: 3022136388
Nombres y apellidos del autor: Alex Femey Castillo Pupiales	Documento de identidad: 1004216539
Correo electrónico: Alexcatillopiales1710@gmail.com	Número de contacto: 3137529580
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Vinicio Sebasdtian Belalcazar Diaz	Documento de identidad: 1.089.844.937
Correo electrónico: vsbelalcazar@unicesmag.erdu.co	Número de contacto: 3184073366
Título del trabajo de grado: El fortalecimiento de la motricidad gruesa en las pruebas de pista de la categoría infantil de los atletas pertenecientes al club de atletismo Esparta en la ciudad de San Juan de Pasto.	
Facultad y Programa Académico: Facultad de educación. Programa de licenciatura en educación física.	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.



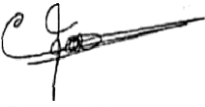
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 20 días del mes de Abril del año 2026.

 Firma del autor	 Firma del autor
Nombre del autor: Paula Andrea Yandún Cuaical	Nombre del autor: Alex Ferney Castillo Pupiales
 Firma del autor	Firma del autor



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT: 800.109.387-7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAC-BL-FR-031

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

Nombre del autor: Camilo Francisco Erazo Tapia

Nombre del autor:


Nombre del asesor:

Vinicio Sebastián Belalcázar Díaz
C.C.: 1.089.844.937
Licenciatura en Educación Física
3184073366
vsbelcazar@unicesmag.edu.co

Firma del asesor