

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**SEMINARIO DE GRADUACIÓN**

**TEMA:** BENEFICIO Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS MOTORAS, BÁSICAS FUNCIONALES EN EL ÁREA DE SALUD Y EL DEPORTE.

**SUB TEMA:** INFLUENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA KIDS ATHLETICS EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 7 A 12 AÑOS, EN INICIACIÓN DEPORTIVA, DEL LICEO SALVADOREÑO DEL MUNICIPIO DE SAN SALVADOR DEL DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR DURANTE EL AÑO LECTIVO 2016.

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:**  
GARCÍA PINEDA RUTH ELIZABETH

QUINTANILLA MEJÍA JONATHAN STEVE

CUCHILLAS ROMERO JOSUÉ ISRAEL

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**

**DOCENTE DIRECTOR**

LICENCIADO. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ

**COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN**

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR,  
CENTROAMÉRICA, OCTUBRE DE 2016

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

Dr. José Argueta Antillón

**VICE-RECTOR ACADÉMICO**

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

Ing. Carlos Armando Villalta

**SECRETARIA GENERAL**

Dra. Ana Leticia Zavaleta de Amaya

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO**

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

**VICE-DECANO**

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

**SECRETARIO GENERAL**

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

**COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN**

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

**DOCENTE DIRECTOR**

José Wilfredo Sibrían Gálvez

**MIEMBROS DEL TRIBUNAL CALIFICADOR**

José Wilfredo Sibrían Gálvez (Secretario)  
Boris Evert Iraheta (Presidente)  
Santos de Jesús Lucero Domínguez (vocal)

## ÍNDICE

	Páginas.
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	12
1.2 TEMA .....	16
1.3 ENUNCIADO DEL PROBLEMA .....	16
1.4 JUSTIFICACIÓN .....	17
1.5 ALCANCES Y DELIMITACIONES.....	19
1.6 OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS .....	20
1.7 SISTEMA DE HIPÓTESIS .....	20
1.8 OPERACIONALIZACIÓN DE HIPÓTESIS.....	22
CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1 ANTECEDENTE DE LA INVESTIGACIÓN .....	25
2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	25
2.3 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA .....	36
2.4 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ATLETISMO .....	40
2.5 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL KIDS ATHLETICS .....	43
2.6 ANTECEDENTES HISTÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SALVADOR .....	44
2.7 ANTECEDENTES HISTÓRICO EN EL SALVADOR DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA.....	45
2.8 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ATLETISMO EN EL SALVADOR.....	47
2.9 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL KIDS ATHLETICS EN EL SALVADOR.....	49
2.2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS .....	50
2.2.2 EDUCACIÓN FÍSICA .....	50

2.2.3 INICIACIÓN DEPORTIVA .....	51
2.2.4 ATLETISMO .....	55
2.2.5 KIDS ATHLETICS .....	63
2.2.6 LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS .....	65
2.2.7 TEST DE EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS .....	71
2.2.8 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS .....	74

### CAPITULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	78
3.2 POBLACIÓN .....	78
3.3 MUESTRA.....	79
3.4 MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....	79
3.5 MÉTODO ESTADÍSTICO .....	79
3.6 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	79
3.7 TÉCNICAS .....	80
3.8 INSTRUMENTOS .....	81
3.9 VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS .....	84
3.10 METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTOS.....	85

### CAPITULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS.....	88
4.2 DATOS GENERALES DE LA POBLACIÓN .....	89
4.3 RESULTADO DE LA PRUEBA DE 10 CASILLAS CON ESTÍMULOS CONSTANTES EN DIRECCIÓN ASCENDENTE .....	98
4.4 RESULTADO DE LA PRUEBA DEL PRE TEST DE COORDINACIÓN MOTRIZ..	101
4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS SOBRE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO DE DOS MUESTRA EMPAREJADAS.....	104

4.6 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS SOBRE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ADAPTACIÓN Y CAMBIO MOTRIZ DE DOS MUESTRAS EMPAREJADAS .....	111
--	-----

CAPITULO V  
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES .....	118
5.2 RECOMENDACIONES .....	119

CAPITULO VI  
PROPUESTA

6.1 PROPUESTA METODOLÓGICA .....	120
----------------------------------	-----

ANEXOS

## **AGRADECIMIENTO**

### **Al Rey de Reyes y Señor de Señores**

Porque solo él ha hecho posible que esté en este nivel de mi carrera, le agradezco por darme la sabiduría y las fuerzas necesarias para seguir adelante cuando quería darme por vencida, y que pensaba que no lo lograría. Le doy gracias él por creer en mí y decirme que yo puedo y Él está junto a mí siempre, que nunca me ha abandonado no importa la situación ni lo difícil que se vean las cosas que todo lo puedo en Cristo que me fortalece, Te Amo Señor Jesús.

### **A mis padres**

Por dar siempre lo mejor de ellos y estar siempre pendientes de mí esto es parte de sus logros por guiarme, aconsejarme, corregirme y no permitir que me desviara del buen camino gracias a su ejemplo y le doy gracias a Dios por ustedes y no los cambiaría por nadie ni nada nunca es tarde para estudiar y hacer lo bueno, gracias mamá y papá y demás familia, los amo mucho que Dios los bendiga.

### **A la Licenciada Sandra Coto**

Por ser una de los tres Docentes en la carrera de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación que marco mi vida en forma positiva cuando estaba en primer año ciclo I primer día de clase sentada escuchando su clase pero yo estaba pensando que estoy haciendo aquí no voy a poder en ese momento ella dijo: “si nosotros pensábamos que no lo lograríamos no nos estábamos bloqueando nosotros mismos y no íbamos a poder” y me acorde que Dios dice si alguno está falto de sabiduría pídale y Él nos la dará yo lo hice y hoy estoy ya egresada y he realizado mi proceso de grado. Gracias Lic. Coto por exigirme y enseñarme por ser parte de los Docentes que más me han exigido, pero con los que más he aprendido y por ser parte de las personas que Dios utilizó para decirme que si puedo.

### **Al Doctor Jorge Alberto Merino**

Por hacer su trabajo de una forma tan especial y dar lo mejor de él por tener siempre tiempo para nosotros y no solo para la cátedra sino por estar siempre pendientes de nuestra salud, por enseñarme todo ese conocimiento en las materias de Medicina, con esa forma tan peculiar que lo distingue de todos los demás, aconsejarnos, ayudarnos y hacer bien las cosas en sus materias y en todas las materias de la Licenciatura. Todo lo que aprendí con usted lo he puesto en práctica, por enseñarnos a estudiar para aprender y no solo para pasar las asignaturas, gracias Dr. Merino.

### **Doctora Gloria Elizabeth Arias de Vega**

De quien aprendí mucho en términos profesionales, por ser una verdadera Maestra ya que reconozco su habilidad extraordinaria al impartir las clases es lo que hace al verdadero maestro/a, gracias por creer en nosotros y exigírnos para que demos lo mejor, por enseñarnos, preocuparse y esmerarse al dar las clases para que aprendamos. Le doy gracias a Dios por haber llevado la materia de Investigación Educativa con usted y de haber tenido el privilegio de estar en su grupo de estudio y haber marcado mi vida positivamente, por haber aumentado mis conocimientos, no solo en la materia de investigación educativa, sino en mi carrera profesional, todos los conocimientos que aprendí en su Cátedra me sirvieron de mucho para la realización de mi trabajo de grado, Gracias Dra. De Vega que Dios la bendiga.

### **Licenciado José Wilfredo Sabrián Gálvez**

Gracias por ser nuestro asesor de grado quien mostró su apoyo cada vez que recurriamos a solicitar su ayuda, por no permitir que nos confiáramos por exigir que presentáramos los avances a tiempo y ayudarnos a lograr la meta de salir en el tiempo estipulado, una gran parte de este logro es mérito suyo gracias Lic. Wilfredo que Dios lo bendiga.

### **A mis compañeros de trabajo de grado**

Lo logramos llegamos a la recta final valió la pena todo el esfuerzo y sacrificio hecho, cumpliendo las metas de hacerlo a tiempo gracias por su ayuda Jonathan Quintanilla y Josué Cuchillas que Dios los bendiga.

**Gracias a todos/as** los docentes quienes fueron mis mentores en las diferentes asignaturas que estructura la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, de quienes aprendí considerablemente.

### **Martha Muñoz, Manuel Beltrán**

Quienes a lo largo de mi carrera han estado pendientes y dispuestos a ayudarme y a todas aquellas personas a las que Dios puso en mi camino para bendecirme, a todos ellos gracias infinitamente por que han sido un gran apoyo para mí que Dios los bendiga.

**Ruth Elizabeth García Pineda**  
**Agradecimientos**

En primer lugar a Dios todo poderoso y a la Virgencita por darme la vida y las fuerzas necesarias para llegar a esta fase de mi vida, por permitirme llegar hasta donde estoy ahora porque tu mi Dios as iluminado mi camino me has levantado cuando ya no he querido tú me distes las mejores armas para defenderme en mis dificultades, gracias porque tú fuiste el guía de mi camino a seguir luchando hasta el final, gracias por esta bendición que me has dado, al concluir mis estudios, gracias a tu inmenso amor.

**A mi madre: Ana Lorena De Quintanilla Mejía**, por ser el ejemplo de sacrificio, de lucha y esfuerzo dándome siempre el mejor consejo y tu mejor aliento que me dabas día con día y gracias por tu apoyo en mis días tan difíciles porque Dios te ha dado un gran corazón así como usted me decía: “Papito estudia porque el estudio te hará una mejor persona” gracias por el sacrificio que no ha sido en vano aquí está ahora la recompensa gracias por estar siempre conmigo en las buenas y en las malas por ser testigo de mis días TE AMO MI VIOLETA DE MIL COLORES.

**A mi padre: Rene Orlando Quintanilla Navas**, por confiar en mí y tu aporte económico que siempre me brindaste a pesar de todo siempre te llevaba en mi corazón gracias viejo TE AMO.

**A mi abuelita: Eulalia De Quintanilla** (Q.E.P.D.), por haber hecho de mí un joven con principios morales y sobre todo cristianos y por brindarme su amor y comprensión en todo el tiempo que estuviste conmigo, gracias por esos sagrados alimentos que me dabas con mucho sacrificio a pesar de tus enfermedades nunca me faltó un plato de comida sobre la mesa, siempre te llevare en mi corazón. Y a mí otra abuelita Erlinda Tobar por tener ese espíritu de alegría, a pesar de mis dificultades siempre me sacabas una sonrisa que me pintaba mis días de arcoíris los cuales quiero dedicar este trabajo de grado.

**A mi hermano Erick Orlando Quintanilla Mejía** por su apoyo incondicional en casi todos los momentos desde nuestra niñez hasta el día de hoy, gracias por compartir toda una vida conmigo los grandes y malos momentos de nuestra vida que hemos pasado y por sus palabras adecuadas en los momentos justos de mi vida.

**Jonathan Steve Quintanilla Mejía**

**Agradecimientos**

Al llegar a esta etapa de mi carrera, quiero dar gracias en primer lugar a Dios por darme vida y conservar la salud para culminar mis estudios; por ser mi Ángel de la guarda que ilumina mis pasos y me lleva por el buen camino; por darme la fuerza para no decaer ante los problemas, por llenarme de fe y esperanza para afrontar los retos, por enseñarme que el camino del éxito requiere saltar todos los obstáculos y vencer las adversidades.

**A mi padre José Ofilio Cuchillas Melara**, quien me ha enseñado que la vida es difícil de la manera en que nosotros la veamos y la vivamos, que es importante y mejor hacer siempre lo correcto, gracias por educarme de la mejor forma y brindarme siempre su apoyo; a mi madre **Marina Estela Romero de Cuchillas**, que con todo su amor me ha cuidado siempre, ha sido mi amiga mi todo, a ti que nunca me has dejado solo que eres lo más especial e importante que tengo, que eres la razón de mi vida y que por ti he puesto todo mi empeño por salir adelante mamá te amo, este logro es para y por ustedes.

**A mi hermano José Ofilio Cuchillas Romero**, que de una u otra manera siempre ha estado pendiente de mí apoyándome con sus consejos, palabras de aliento en los momentos indicados y cuando más lo necesitaba.

A nuestro asesor, Licenciado José Wilfredo Sibrían Gálvez por guiarnos para realizar un buen trabajo, por sus consejos, comprensión, tiempo, paciencia y dedicación que nos ha brindado a lo largo de este trabajo a mis compañeros y mi persona al asesorarnos y trasmitirnos sus conocimientos; todo mi respeto y admiración para usted.

Muchas gracias a las personas que me han brindado su amistad, cariño, apoyo, paciencia y comprensión en la realización de este trabajo, mis colegas Ruth Elizabeth García Pineda, Jonathan Steve Quintanilla Mejía.

**Josué Israel Cuchillas Romero**  
**Agradecimientos**

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar, demostrar la influencia que ejerció la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas las cuales son la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motriz de los estudiantes de 7 a 12 años, del liceo salvadoreño que están inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López en el año lectivo 2016. Para tal situación se realizó un proceso ordenado y metodológico, con pasos específicos a seguir que contribuyo con el éxito de toda la investigación para lo cual se ha estructurado en 6 capítulos con el propósito de obtener una visión más amplia sobre el tema.

En el capítulo I el planteamiento del problema que detalla la situación problemática en los cuales se resumieron los problemas que están sumergidos en la realidad nacional hasta llegar al enunciado del problema que se encuentra en el tema de investigación, la justificación que demostró la necesidad para haber realizado dicha investigación, el alcance y las delimitaciones espacial, social, temporal de la investigación se plantearon el objetivo general, los objetivos específicos y se plantearon las hipótesis que serán las posibles respuestas a esta investigación.

El capítulo II hace referencia al marco teórico en el cual se detallan los antecedentes de la investigación que contiene una pequeña reseña histórica sobre el tema de investigación, se habla de la historia de la educación física y la evolución que ha tenido en el tiempo pasado hasta en la actualidad, la iniciación deportiva, el atletismo su historia pruebas, atletas salvadoreños que han representado a El Salvador en competencias internacionales. El Kids Athletics que es el mini atletismo, una estrategia para iniciar a los niños en el deporte y las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas, los fundamentos teóricos que respaldan este trabajo de grado y la definición de términos básicos.

En cuanto al capítulo III, se describe la metodología que se utilizó para desarrollar la investigación, además detalla el tipo de investigación a utilizar, así como la población del Liceo Salvadoreño y la muestra seleccionada del estudio que fueron 60 estudiantes de 7 a 12 años de edad que estaban comprendidos 35 niños y 25 niñas los cuales se encontraban cursando de 1° grado a 6° grado del Liceo Salvadoreño, del municipio de San salvador, departamento de San Salvador en el año lectivo 2016, además de pormenorizar el diseño muestral, el método, técnicas e instrumentos de la investigación, modelo estadístico, metodología y procedimientos de la información, se describe también la aplicación de la prueba piloto y la validación de los instrumentos de la investigación.

El capítulo IV, se presentan las tablas de frecuencias con sus respectivos análisis, interpretación de los datos que se obtuvieron después haber realizado la comparación entre

los Pre Test y los Post Test que midió la diferencia del desarrollo de las capacidades coordinativas de regulación del movimiento y el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motriz de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño en el año lectivo 2016 de acuerdo a los investigado, así como también la comprobación de las hipótesis de la investigación con la implementación de los diferentes instrumentos confiables dirigidos a los/as estudiantes.

El capítulo V se sustenta de las conclusiones y recomendaciones que se derivaron de la realización del trabajo de investigación que servirá como parámetro para la solución de la problemática de estudio.

Finalmente, el capítulo VI se realizó la propuesta de poner en práctica un programa que ayudara al desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes del Liceo Salvadoreño y de otras instituciones educativas el cual se comprobó en la investigación que el programa Kids Athletics de iniciación deportiva influyo considerablemente en el desarrollo de estas. Mediante el proceso que se describe en esta propuesta.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

El deporte ha existido desde los orígenes de la civilización como al igual que las capacidades naturales o formas de movimientos naturales del hombre las cuales vienen desde su nacimiento correr, lanzar, saltar, y son las que entendemos por habilidades motoras básicas, estas formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas del deporte.

El deporte es un fenómeno universal que está presente en la sociedad los medios de comunicación, las conversaciones del día a día, el tiempo libre y la educación física, este junto con la música es uno de los fenómenos sociales más significativos de nuestros tiempos.

Este deporte que emociona a todos/as y mueve masas impactando con las destacadas participaciones de los atletas en las diferentes ramas deportivas y competencias entre las cuales tenemos los juegos nacionales, centroamericanos, centroamericanos y del caribe, juegos norteamericanos, sudamericanos, según la región donde se encuentre y los juegos panamericanos, campeonatos continentales, Rankin mundiales, campeonatos mundiales y los juegos olímpicos de verano.

Existen varias formas de clasificación para poder participar en los juegos olímpicos para esta investigación se tomó como referencia la clasificación de los pasados juegos en Rio de Janeiro, los atletas tuvieron que participar en los eventos clasificatorios de los cuales existen varios tipos de clasificación entre los cuales están:

Eventos de Clasificación Directa Estos están en listados en orden jerárquico de clasificación y no cronológico. La prioridad es la Final de la Copa del Mundo 2015, seguido por los Campeonatos Continentales, y finalmente el Campeonato del Mundo 2016.

Clasificación a través del Ranking Olímpico Mundial de Pentatlón (ROMP) Una vez que los resultados del Campeonato del Mundo 2016 han sido integrados, 6 plazas por rama serán asignadas al Ranking Olímpico Mundial de Pentatlón. Los primeros 6 atletas por rama que no han calificado a través de las competencias antes mencionadas por clasificación directa recibirán una plaza.

La nación sede tiene una plaza por rama, si Brasil calificó a sus atletas a través de las competencias o ROMP estas plazas de la nación sede se reasignación en el ROMP del

primero de junio de 2016. A esta clasificación de atletas se le llama clasificación por Reasignación de plazas no utilizadas.<sup>1</sup>

Existen otras formas de entrega de plazas las cuales el Comité olímpico para promover el deporte entrega a países que no han clasificado y están alejados de las marcar de clasificación.

Según el diario británico 'The Independent' define los deportes en los que cada país destaca más Brasil no es el fútbol sino el voleibol, El hockey sobre hielo se da mejor en Canadá y Rusia, el baloncesto en EE.UU. y España, mientras que Japón es el mejor país en béisbol y Países Bajos en hockey sobre hierba.

Alemania y Suecia son las mejores en balonmano, en rugby Irlanda y en el Cricket lideran Australia y la India. Por su parte, Jamaica cuna de grandes velocistas como Usain Bolt quien rompió varios récords mundiales en atletismo en los pasados juegos de Rio.<sup>2</sup>

Como se observa estos países destacan en diferentes deportes pero en la actualidad el deporte Salvadoreño presenta un bajo rendimiento de los atletas en sus diferentes ramas deportivas, ya que se obtiene pocos logros a nivel centroamericano y a nivel del caribe y panamericano no se obtienen galardones a la vez que la participación de los atletas Salvadoreño en estos eventos es muy escaza y deficiente es notable la superioridad que existe entre los deportistas salvadoreños con los del caribe, los mexicanos, esta situación no cambiara en el país aunque se contraten a los mejores técnicos del mundo de las diferentes ramas deportivas, ni aumentando el presupuesto de cada federación este es un problema de base.

Debido al problema que enfrenta la Educación Física, considerada como asignatura del Plan de Estudios para la Educación Básica que representa una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad física. Que está orientada a proporcionar al educando de educación básica en formación, elementos y satisfactores motrices a la capacidad al interés y a la necesidad de movimiento corporal que posee con la intención específica, de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades hábitos y actitudes; que se manifiestan en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y productiva.

El enfoque que se le da a esta asignatura de educación física en los programas del MINED es de integración motriz este enfoque que concibe el movimiento como parte de la experiencia vital de las personas, indispensable para la salud y la interacción con el entorno. En este enfoque se orienta los contenidos no sólo para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, sino también para promover experiencias con el fin de

---

<sup>1</sup> <http://www.pentathlon.org/wp-content/uploads/Rio-2016-OQS-explained-ESP.pdf>

<sup>2</sup> <https://actualidad.rt.com/sociedad/208161-mapa-deporte-pais-destaca>

enfrentar los retos que ofrece la dinámica diaria, a la vez que desarrolla los valores y las normas de convivencia, generar la aceptación personal y la satisfacción, promoviendo en los educandos su desarrollo biológico, psicológico y social.

Algunas de las competencias a desarrollar en la asignatura de educación física, tenemos la de movimiento y salud esta competencia promueve el desarrollo de la orientación en el tiempo y el espacio al realizar diversas actividades e interactuar en el entorno, permitiendo el aprendizaje de otras habilidades más complejas. Se enfatiza el desarrollo equilibrado, la atención de la base sensorial y perceptiva, así como los hábitos que promuevan la salud preventiva para la edificación de una motricidad consciente en los educandos.

Otra de las competencias a desarrollar en la asignatura de educación física es la de aptitud física y deportiva esta se manifiesta en el desarrollo de las propiedades y características anatómicas y fisiológicas innatas en cada individuo, de tal forma que se potencien para su desempeño óptimo en el contexto sociocultural. Esta competencia requiere el respeto y la atención a la diversidad existente entre los educandos. Con este planteamiento se promociona el desarrollo de habilidades y destrezas técnicas que facilitan la práctica de algunas modalidades deportivas, grupales e individuales.

La naturaleza de los contenidos de esta asignatura y de sus procedimientos didáctico-metodológicos facilita la interacción activa de los niños/as en los diversos entornos en los que se desenvuelven, coadyuvando así a su desarrollo físico, psíquico, intelectual y espiritual.

Entre los bloques de contenido que estructuran la propuesta curricular de la educación física por parte del ministerio de educación MINED tenemos el de habilidades perceptivo-motoras que comprende aspectos relativos a la percepción sensorial y motora como lateralidad, equilibrio, ritmo; además la orientación del movimiento en el tiempo y espacio, entre otros. Este bloque de contenidos es básico para el aprendizaje de otras habilidades más complejas. El desarrollo equilibrado requiere atención de la base sensorial y perceptiva para la edificación de una motricidad inteligente.

El área de educación física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los estudiantes en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz. La enseñanza de la educación física tiene como finalidad mejorar las posibilidades de acción de los alumnos.

Pero debido a la deficiencia que enfrenta la educación física en el país no se cumplen estas expectativas, ya que en la actualidad a falta de contratar y nombrar profesores especializados en la materia los docentes de turno recurren a libros de juegos para cumplir con las exigencias que pide el Ministerio de Educación (MINED), impartiendo la educación física a su manera, ya que no poseen los conocimientos básicos sobre la materia.

Muchas veces el desarrollo motriz, el desarrollo físico y la integridad de los estudiantes se ve en peligro esta situación se da ya que en el país no existe una política institucional o ley, que promueva y financie la contratación de profesionales en Educación Física, en todas las instituciones educativas. Los profesores de Educación Física contratados con plazas oficiales son un estimado de 742 profesores de Educación Física a nivel nacional, hay un margen que algunas escuelas tienen cuatro profesores de Educación Física por ejemplo el centro educativo "República de Uruguay" la población es inmensa otras escuelas solo tienen un profesor de Educación Física y aun que estos profesores nombrados trabajen doble turno en diferente institución existe un déficit ya que hay 5,000 centros educativos a nivel nacional.

Esta situación demuestra el poco interés que se le da a la asignatura de Educación Física por parte del ministerio de Educación (MINED), el cual culpa al bajo presupuesto que recibe en Educación de parte del gobierno Salvadoreño, no se procede a la contratación de más profesionales en Educación Física en los diferentes niveles y centros escolares a pesar de que reza en el capítulo X del artículo 41 de la ley de Educación Física y Deporte escolar lo siguiente: "La Educación Física y el deporte deberá servirse en todos los niveles y modalidades del sistema educativo nacional".

La Educación Física en temprana edad es importante para dar inicio al desarrollo de las capacidades coordinativas, las capacidades motoras, las habilidades y destrezas de los/as estudiantes a través de la Educación Física, la cual contribuye al desarrollo y mejoramiento de estas capacidades en los estudiantes de los diferentes niveles en especial de 4 a 12 años trabajo que es de vital importancia para el correcto desarrollo y para aumentar las posibilidades de movimiento psicomotriz de los/as estudiantes en estas edades.

Debido a que muchos centros escolares no poseen un profesional en Educación Física contratado por parte del Ministerio de Educación (MINED) y que la Educación Física en la mayoría de los centros escolares está en manos de los profesores de turno, no existe un buen desarrollo de las capacidades básicas ni un correcto desarrollo de las capacidades coordinativas las cuales influye significativamente en los resultados deportivos, de la mayoría de las disciplinas deportivas.

Las capacidades coordinativas son un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como en los de conjunto debido a que los integrantes que forman parte hoy en día de las diferentes selecciones de El Salvador no contaron en sus inicios con un trabajo adecuado para desarrollar sus capacidades básicas ni un correcto desarrollo de las capacidades coordinativas no poseen hoy en día una base deportiva la cual es necesaria para el trabajo de alto rendimiento.

Para solucionar esta situación existe en la actualidad una herramienta muy útil e importante para desarrollar las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas

a la vez que sirve como iniciación deportiva la cual fue implementada por la Federación Nacional de Atletismo dando inicio al programa Kids Athletics como iniciación al atletismo a través del Lic. Oscar López. Luego el INDES lo comenzó a implementar como juegos estudiantiles haciendo un convenio con el MINED para fortalecer el deporte estudiantil, planeación social, protección ambiente.

La federación salvadoreña de atletismo utiliza el programa Kids Athletics de iniciación deportiva solo para iniciar a los estudiantes al atletismo. Este programa se debe utilizar para desarrollar las capacidades básicas y las capacidades coordinativas de todos los estudiantes en los diferentes centros educativos, es un error que en El Salvador solo se implementa en las edades de 10 a 12 años, pero la IAAF cuenta con 96 pruebas y se trabaja este programa con estudiantes de 7 a 17 años.

Este programa no solo puede utilizarse en edades de 7 a 12 años, sino que estas pruebas adaptadas pueden utilizarse para niños de 4 y 6 años en parvulario y en todas las Instituciones Escolares, existe una situación que el INDES y el MINED hicieron una alianza para organizar los juegos estudiantiles. Porque el INDES cuenta con todas las instalaciones deportivas con lo que no cuenta el MINED, pero el MINED tiene a los estudiantes por esa misma razón se organizaron para llevar a cabo los juegos estudiantiles en el año 2009.

## **1.2 TEMA**

Influencia de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas en los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador durante el año lectivo 2016.

## **1.3 ENUNCIADO DEL PROBLEMA**

¿En qué medida la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San salvador, Departamento de San Salvador en el año lectivo 2016?

## 1.4 JUSTIFICACIÓN

El motivo de la presente investigación fue a causa de conocer la influencia que ejerce la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño.

En el MINED. Si existen los programas de educación física de primero a noveno grado este no es por edades si no de acuerdo al grado en que se encuentre el estudiante, no hay un programa específico para parvulario ni para bachillerato lo que existe para parvulario es una guía metodológica la cual se realizó con fondos de Censalud, la cual es desarrollada en parvulario y en bachillerato lo que se dan son clubs deportivos no es educación física en sí, es lo que existe actualmente en bachillerato cómo es posible que los dos extremos importantes del desarrollo están abandonados. La Educación inicial es importante para el desarrollo de las capacidades coordinativas, las capacidades motoras, las habilidades y destrezas de los/as estudiantes a través de la Educación Física, la cual contribuye al desarrollo y mejoramiento de estas capacidades en los estudiantes, de los diferentes niveles, en especial de 4 a 10 años, trabajo que es de vital importancia para el correcto desarrollo y para aumentar las posibilidades de movimiento psicomotriz de los/as estudiantes en estas edades.

Las capacidades coordinativas son un elemento fundamental e importante a la hora de planificar, debido a que los integrantes que forman parte hoy en día de las diferentes selecciones de El Salvador, no contaron en su inicios con un trabajo adecuado para el desarrollo de las capacidades coordinativas, las cuales influye significativamente en los resultados de la mayoría de las disciplinas deportivas ni hubo un correcto desarrollo de las capacidades básicas, las cuales son necesarias para desarrollar la forma deportiva, por esta razón los atletas que forman parte de las diferentes selecciones de diferentes ramas deportivas carecen de una base y de un buen desarrollo físico la cual es necesaria para el trabajo de alto rendimiento.

La Educación inicial es importante para el desarrollo de las capacidades coordinativas, las capacidades motoras, las habilidades y destrezas de los/as estudiantes a través de la Educación Física, la cual contribuye al buen desarrollo y mejoramiento de estas capacidades en los estudiantes de los diferentes niveles en especiales de 4 a 10 años, trabajo que es de vital importancia para el correcto desarrollo y para aumentar las posibilidades de movimiento psicomotriz de los/as estudiantes en estas edades. Al descuidar el trabajo en los estudiantes en edades tempranas no se inició un buen desarrollo ni se creó en estos la base que servirá para mejorar la condición física y la forma deportiva de los atletas ya que por ello no cuentan con una base deportiva a adecuada debido a que en el momento de ser formada de acuerdo a las etapas del desarrollo. Por ende, no existes un buen desarrollo de las capacidades básicas ni de las capacidades coordinativas, las

cuales influye significativamente en los resultados deportivos de la mayoría de las disciplinas deportivas.

En el procedimiento práctico implementando programas como el Kids Athletics adaptado a las diferentes edades. Este programa que trabaja la coordinación, velocidad, resistencia, bilateralidad, espacialidad y adaptación etc. dosificando el trabajo de acuerdo a la edad de los estudiantes, se podrían crear las bases y mejorar el desarrollo de las capacidades básicas y de coordinación para el desarrollo de las capacidades coordinativas Básicas, Específicas y Complejas para un mejor desarrollo de los/as estudiantes.

La implementación del programa Kids Athletics adaptado en educación parvulario y desarrollado en las clases de educación física en todos los centros educativos en Educación básica puede ser la solución al vacío que deja el MINED en la asignatura de educación física y en Educación Inicial extremo que es de mucha importancia en el desarrollo motriz de los estudiantes.

Por lo antes mencionado fue necesario hacer esta investigación para demostrar la importancia y la necesidad de incluir el programa Kids Athletics de iniciación deportiva en la educación física de todos los centros educativos para desarrollar y cumplir los objetivos del programa de educación física del Ministerio de Educación (MINED) en edades tempranas y educación básica.

Es necesario que el Ministerio de Educación (MINED) le dé la importancia que merece la materia de Educación Física y que se preocupe por que todos los centros educativos cuenten con un profesional en Educación Física el cual debe seguir y respetar el programa estipulado por el Ministerio de Educación (MINED) solo así habrá un buen desarrollo de las capacidades básicas, un correcto desarrollo de las capacidades coordinativas las cuales influirán significativamente en los resultados deportivos de la mayoría de las disciplinas deportivas de nuestro país, creando así una base sólida en los estudiantes la cual servirá para crear una buena forma deportiva y atletas de alto rendimiento.

Solo así se logrará influir en el deporte salvadoreño dando inicio a un proyecto que tendrá un gran impacto en el deporte lo cual se reflejará en los resultados deportivos de nuestros atletas mejorando las marcas y la participación a nivel internacional, no solo en Centroamérica, sino a nivel del Caribe, Panamericano y porque no a niveles superiores.

## 1.5 ALCANCES Y DELIMITACIONES

### ➤ ALCANCE

Obtener una visión de acuerdo a los datos obtenidos en esta investigación de la influencia del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño del Municipio de San salvador, Departamento de San Salvador en el año lectivo 2016.

Recomendar que se implemente la práctica del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en las clases de educación física en todos los centros educativos porque contribuye en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño del Municipio de San salvador, Departamento de San Salvador en el año lectivo 2016.

### ➤ DELIMITACIONES.

#### ○ Delimitación espacial

Cancha de futbol y baloncesto del Liceo Salvadoreño que está ubicado en la 1 ° calle poniente en el Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador.

#### ○ Delimitación social

Los estudiantes de 7 a 12 años del liceo Salvadoreño del Municipio de San Salvador, Departamento de San salvador en el año lectivo 2016.

#### ○ Delimitación temporal

La presente investigación se realizó de febrero a septiembre dentro del espacio de tiempo de lo que equivale a ocho meses en los cuales se complementaron los siguientes pasos y capítulos hasta concluir con la presentación de la temática planteada o investigación del 2016.

## **1.6 OBJETIVOS:**

### **○ OBJETIVO GENERAL**

Analizar la influencia de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

### **○ OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1) Determinar el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.
- 2) Evaluar el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motrices de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

## **1.7 SISTEMA DE HIPÓTESIS**

### **HIPÓTESIS GENERAL**

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016

### **HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 1**

1). El desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años, se encuentra deficiente del Liceo Salvadoreño, Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

### **HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 2**

2) El desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motrices de los estudiantes de 7 a 12 años, se encuentra deficiente del Liceo Salvadoreño, Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

### HIPÓTESIS NULA

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva no influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

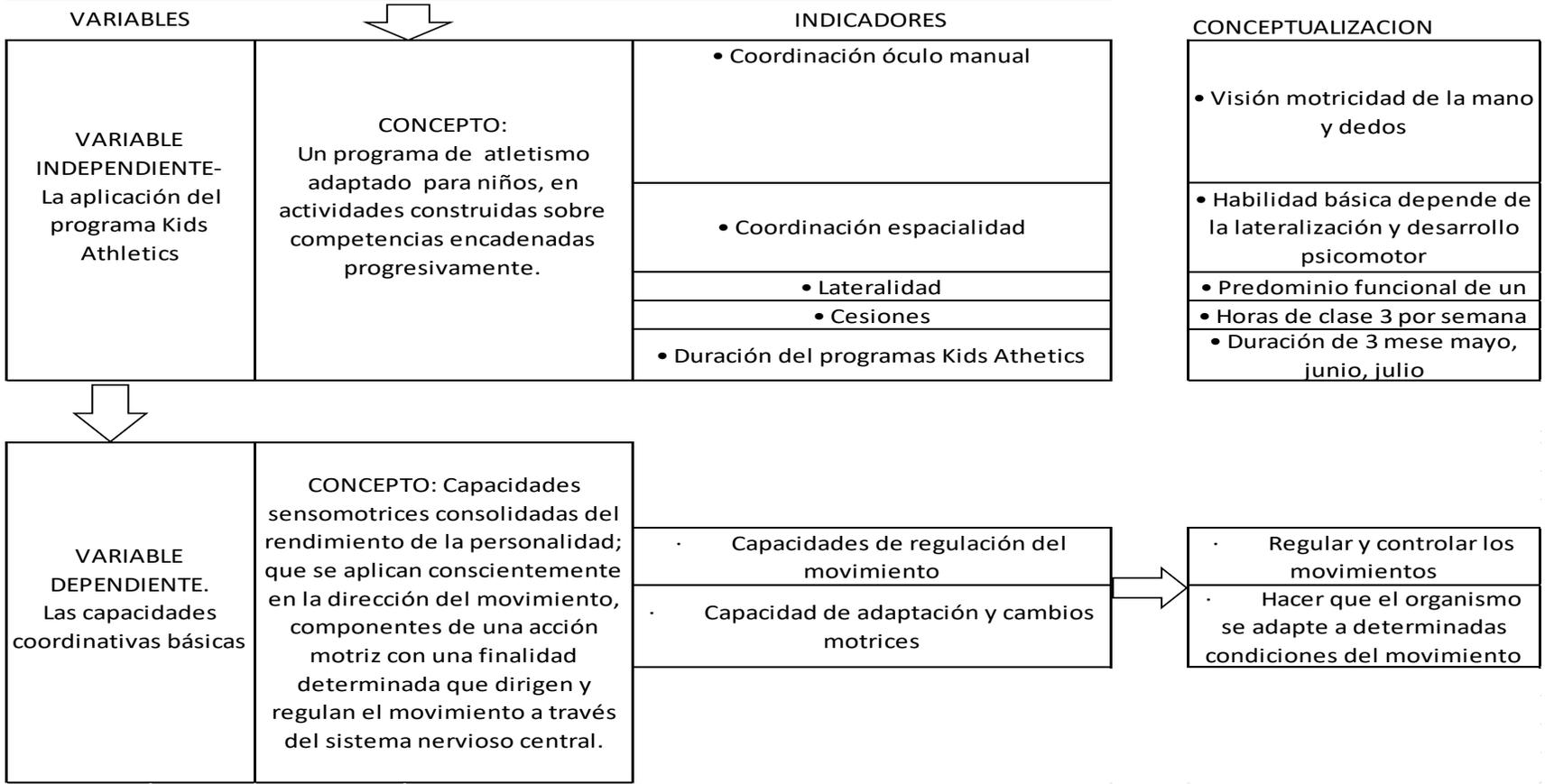
### HIPÓTESIS ESTADÍSTICA

Entre más tiempo se aplican el programa Kids Athletics de iniciación deportiva, mayor es el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

1.8 OPERACIONALIZACION DE HIPOTESIS DE TRABAJO

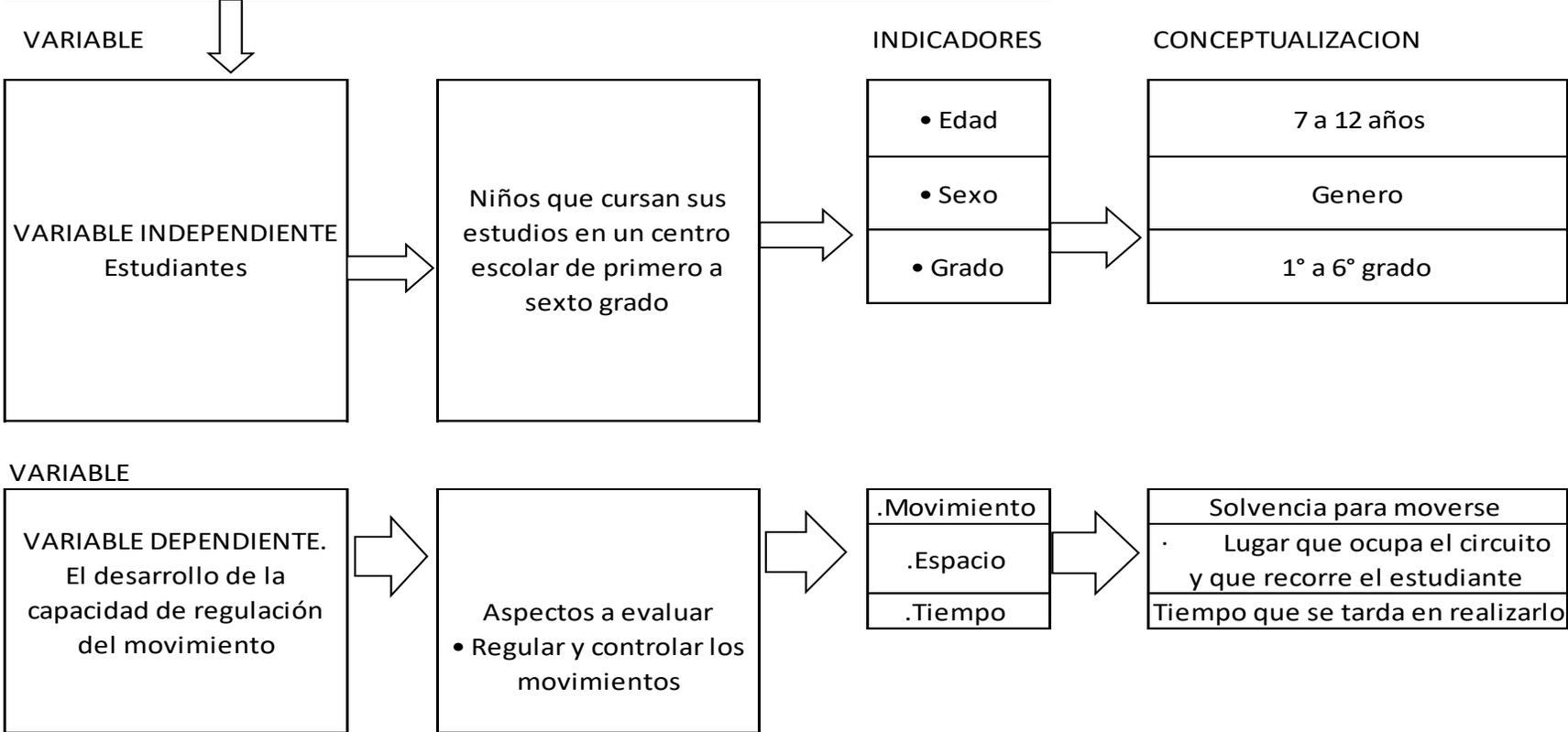
HIPOTESIS GENERAL

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, en del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.



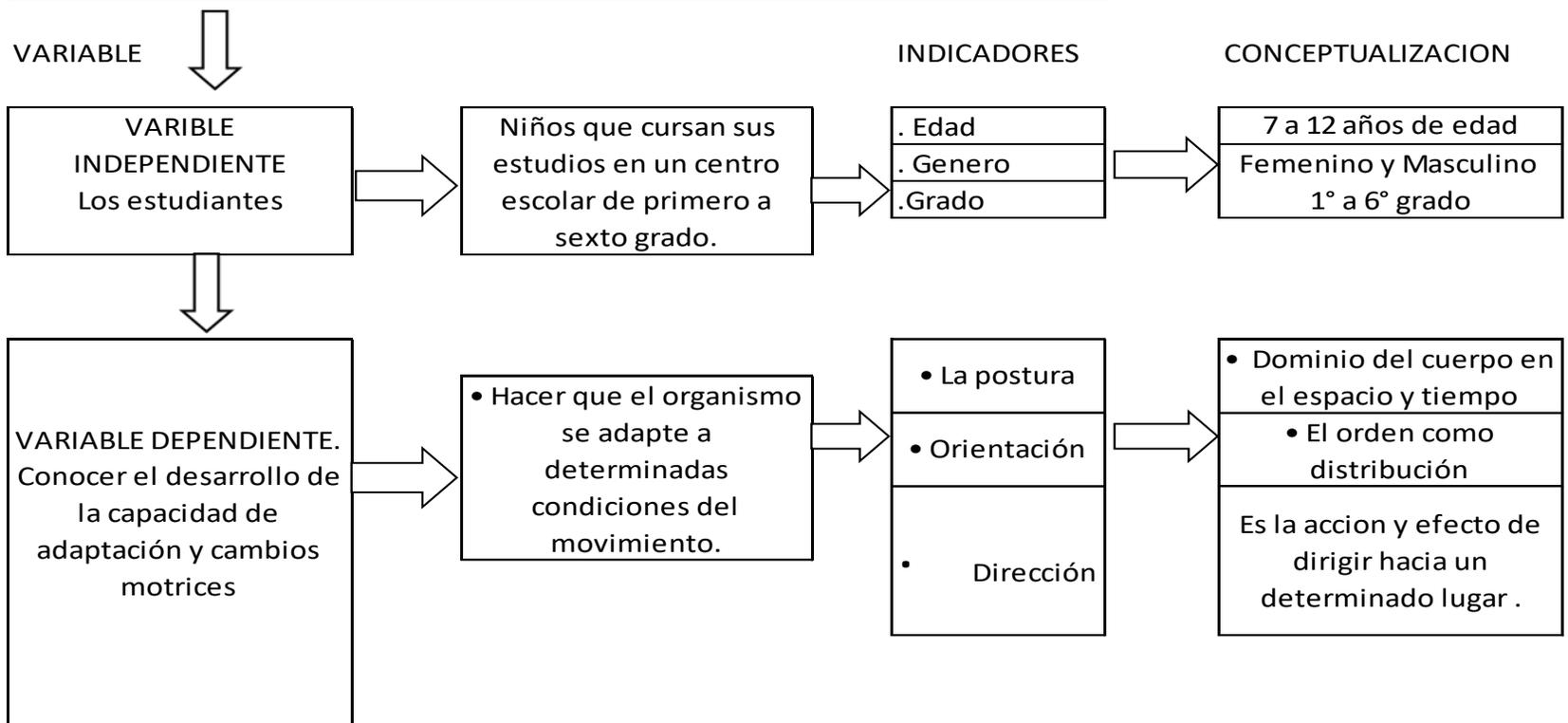
**HIPOTESIS ESPECIFICA 1**

El desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años, de iniciación deportiva se encuentran bajas del Liceo Salvadoreño, Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.



## HIPOTESIS ESPECÍFICAS 2

El desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motrices de los estudiantes de 7 a 12 años, de iniciación deportiva se encuentra bajas del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.



## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

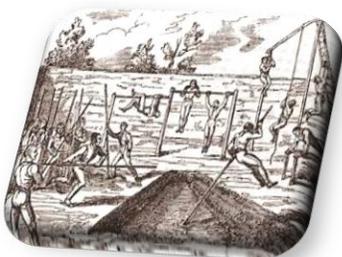
#### 2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En nuestro país el estudio de las capacidades coordinativas no ha sido un tema muy estudiado por que al realizar la búsqueda de información sobre este tema, revisión de tesis, trabajos de grados, artículos científicos, revistas en las bibliotecas Universitarias tales como Universidad Espíritu Santo, Universidad Pedagógica, y la Universidad de El Salvador donde se imparte o se impartía la licenciatura en educación física deporte y recreación para observar si existía algún documento sobre tema o investigación relacionada a este.

No se encontró material alguno sobre el tema, en la revisión de documentos en el sitio web se encontró tesis documentos científicos en el tema de la medición de la coordinación motriz es un tema abordado con inquietud en países como Alemania, Italia, España y Argentina señala DÍAZ, J. (1988).

#### 2.2- ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

##### Prehistoria



La evolución humana tuvo su origen con el movimiento. En la sociedad primitiva, obviamente no existía un programa de educación física y deportes. No obstante, el desarrollo del Homo sapiens, dependía grandemente de la acción de sus músculos esqueléticos.

La meta educativa principal de la sociedad primitiva era supervivencia (a nivel individual y como grupo). No existían maestros de educación física, solo continuas demandas físicas y proyecciones en la vida diaria del ser primitivo. Para aquella época, era necesario que el ser humano tuviera una buena aptitud física, de manera que pudiera subsistir en el medio ambiente hostil donde vivía.

Por lo tanto, es posible que la actividad física primitiva estuviera relacionada en sus inicios con actividades de supervivencia, tales como la búsqueda continua de alimento, vestimenta, albergue, protección de un ambiente hostil y la propagación de las especies.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

La educación ofrecida a los varones jóvenes se concentraba en la educación física, puesto que esto ayudaba al desarrollo de la fortaleza y a ser más hábiles en términos motores. En otras palabras, la educación para esta época estaba casi en su totalidad dirigida hacia el mejoramiento de la capacidad física del ser humano primitivo, de manera que se pudiera desarrollar las destrezas de supervivencia y la conformidad.



## Egipto

Egipto (2000 a 30 antes e Cristo) incorporó la educación física con el fin de fortalecer la juventud, aunque tenía un significado religioso. Los jóvenes participaban en programas de ejercicio físicos con el fin de poder desarrollar su fortaleza muscular y tolerancia. Fuera de propósitos militares y de salud, el desarrollo físico de los egipcios estaba dirigido hacia un fin vocacional.

El clásico guerrero entrenaba físicamente en cacería, carreras de carruajes, uso de armas y lucha. Desde el punto de vista recreativo, sus habitantes (de todas las clases sociales) practicaban la natación, la cacería y jugaban juegos de bola. El baile y la lucha comúnmente se practicaban como rituales religiosos. En resumen, se practicaba la lucha, levantamiento de pesas, deportes acuáticos, música, el baile, gimnasia y juegos sencillos con una bola.

Todo esto estaba vinculado con la adoración de algún dios. Por razones de ambiciones imperiales, durante la civilización de la antigua Persia el entrenamiento físico alcanzó su nivel y prestigio más alto.

A la edad de seis años se iniciaba en los niños un programa de entrenamiento riguroso. Este tipo de entrenamiento consistía de caballería (montar a caballo), arquería, la marcha, la caza y juegos activos para el entrenamiento de lo físico y para un compromiso hacia la verdad en la educación moral. La educación física y salud era, pues, fomentado y dirigido por los líderes militares. Este abarcador y organizado sistema de entrenamiento muy particular en la nación Persia la condujo a un triunfo rotundo durante sus confrontaciones bélicas.

Para fines del año 529 después de Cristo, el Rey Cyrus el Grande logró constituir a un imperio (el Cercano Oriente). Persia contaba, entonces, contaba con uno de los ejércitos más poderosos. No obstante, este éxito obtenido durante las campañas militares tuvo su fin cuando el vicio y la corrupción debilitaron internamente a esta nación al pervertirse los principios morales y físicos de sus habitantes. De hecho, fue el fracaso en mantenerse viril y fuerte físicamente y moralmente lo que llevó a la caída del imperio. Como consecuencia, el ejército persa fue derrotado por los estados griegos emergiendo.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

## Antiguo Lejano Oriente:



### China

Estas actividades religiosas fomentaban una filosofía de vida intelectual, sosegada y sedentaria (falta de ejercicio), donde la familia se consideraba muy respetada y se practicaba la adoración. De hecho, era una sociedad muy aislada, tanto es así que construyeron una muralla (Gran Muralla China) con el fin de evitar las influencias de otras culturas. Debido a este fenómeno, no existía mucho margen para las actividades físicas. No obstante, la necesidad de movimiento y juego que requerían los niños estimuló la práctica de ciertas actividades físicas, tales como juegos de organización sencilla, juegos de persecución, lucha informal, entre otros (Sambolin, 1979,).

### India.

La sociedad de la India (2500 antes de Cristo a 500 después de Cristo) es tan antigua como la civilización China. Existía una gran similitud entre las poblaciones de ambas civilizaciones. No obstante, en la India de aquella época, se enfatizaba en la espiritualidad y en sus prácticas religiosas, donde la educación física no se consideraba parte del proceso educativo de sus habitantes.

Se participaba en juegos y actividades físicas, pero la naturaleza general del sistema, junto con el énfasis en la virtud, piedad y religiones místicas, crearon una posición cultural muy particular. Este enfoque de la antigua India fue muy parecido al desarrollado en la Edad Media. Se afirmaba que, para disfrutar de una vida eterna, el ser humano no podía participar en actividades físicas mundanas, ya que éstas podrían apartarlo de su fin espiritual más importante, unirse a Brahmán.

Esto era parte de su creencia religiosa, el hinduismo. Este tipo de práctica religiosa fomentaba la importancia de lo espiritual y rechazaban todo aquello vinculado con el material, tal como era el ejercicio físico. Esta sociedad antigua no permitía la individualidad y expresión personal.

### Antiguo Cercano Oriente

Las naciones que componen el antiguo Cercano Oriente son Sumeria, Egipto, Palestina, Siria y Persia. Contrario a las creencias de las civilizaciones del antiguo lejano Oriente (China e India), estas naciones del Cercano Oriente entendían que el ser humano tenía el derecho natural de involucrarse en actividades físicas productivas en su vida diaria.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

Fundamentalmente, la educación física formó parte de estas sociedades con el fin de educar al individuo física y moralmente, de manera que estuviera preparado para conflictos bélicos. Vemos que este enfoque no era una preventivas ni terapéutico, sino simplemente militarista. Sumeria y Egipto son comúnmente reconocidas como la cuna de la civilización (5000 antes de Cristo). A estas sociedades, le siguieron las naciones de Asiria, Babilonia y los hebreos. Estas civilizaciones no fueron afectadas por el culto religioso, filosofía mística y sociedad rígida que caracterizaba las naciones del antiguo Oriente Lejano.

Fueron sociedades dinámicas y visionarias, donde se creía en vivir una vida a plenitud. La participación en actividades físicas era impulsada particularmente por razones de índole militar y en parte por el avance espiritual. Sus habitantes se involucraban en una gama amplia de actividades, desde la equitación y arquería hasta los juegos con bolas y el baile. Estas actividades formaban parte de su vida diaria común.

Posiblemente, la civilización que mayor impacto tuvo en la educación física y deportes fue la hebrea. Esto se debe a su influencia Judeo-cristiana y la idea de hermandad y fraternidad en la humanidad. Fuera del cristianismo crecieron muchas influencias antagónicas y conducentes a la educación física.

La Educación Física Y Deporte en la Grecia:

La sociedad de la Grecia antigua se le considera como la cuna de la civilización Occidental. Estas influencias griegas incluyen el arte, drama, historia, matemáticas, oratoria, filosofía, poesía, ciencia y escultura, así como los primeros juegos atléticos o deportivos registrados en la historia. Esta sociedad dinámica y progresista reconocía la importancia de educar al individuo como un todo.



La Grecia antigua estaba compuesta de un grupo de ciudades estados (conocidas como polis), cada una con posiciones filosóficas y culturales diferentes. Estas ciudades estaban continuamente en guerra entre ellas mismas o con adversarios extranjeros. Entre las ciudades estados que más se destacaron en Grecia eran Atenas y Esparta. La educación Ateniense representó el primer sistema dirigido hacia el desarrollo general e integral del individuo, tanto mentalmente como físicamente.<sup>6</sup>

---

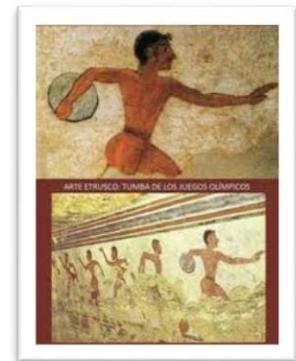
<sup>6</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

El viejo refrán que vislumbra a la meta educativa como "una mente sana en un cuerpo sano" expresa el balance esencial que representaba la mejor calidad de la educación Ateniense. Este proceso enfatizaba el entrenamiento físico, el culto o veneración pública (el cual incluía música) y el aprendizaje de las tradiciones y costumbres del estado. Más tarde se incluyó en esta lista el "aprendizaje de libros", puesto que la lectura y la escritura se convirtieron en destrezas vitales y necesarias para esta sociedad.

### La Educación Física en Roma

Roma nació en el siglo VIII antes de Cristo. En sus inicios esta naciente ciudad era simplemente un conglomerado de cabañas de pastores que ocupaban una serie de colinas en torno a un lugar estratégico apto para atravesar el río Tíber. El ciudadano Romano promedio creía que el ejercicio era solamente necesario para la salud y para el entrenamiento bélico. No se vislumbraba el valor de juego como algo placentero durante el tiempo libre. Ni la abandonaron ni tuvo la consideración de la época griega clásica; como ya señalamos, la influencia sobre Roma fue todo de la época helenística, en la que la importancia de la educación física había disminuido ostensiblemente. El tipo de gimnasia que más proliferó en Roma fue la gimnasia atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha y que despertaba pasiones muy fuertes entre los espectadores.

La educación física romana se puede comparar con la desarrollada en Esparta. Se competía en natación, lucha y atletismo, todo hacia un desarrollo físico de los jóvenes romanos con fines militares. En el hogar los padres le enseñaban destrezas físicas necesarias para la milicia, tales como el uso de la espada, lanza, el escudo, la jabalina y la monta de caballo. En resumen, se enfatizaba desde edades tempranas el desarrollo de aptitudes físicas especializadas (fortaleza, agilidad, tolerancia y destreza motoras particulares) que son necesarias para desarrollar un eficiente soldado Romano.



El entrenamiento físico para los niños estaba orientado casi exclusivamente hacia fines militares. Los ciudadanos entre las edades de 17 y 60 años eran responsables de cumplir con el servicio militar. Se consideraba a la actividad física importante aparece el desarrollo de una buena condición física y para servir al estado cuando así se los solicite la nación.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

Los soldados seguían un itinerario de entrenamiento riguroso e inflexible, el cual consistía de una gran variedad de actividades físicas, tales como la marcha, correr, los saltos, la natación y los lanzamientos de la jabalina y disco. Se aceptaba el profesionalismo en el deporte, dando énfasis en carreras con carruajes y combates con gladiadores y hasta con bestias. Estas contiendas deportivas estaban plagadas de violencias, crueldad y brutalidad.

### Edad Media



La edad media es un período que mucha gente no ha entendido bien. Algunos la han llamado la Edad Oscura por creer que el desarrollo del conocimiento humano declinó o por creer que existían para aquellas épocas habitantes incivilizados. Sin embargo, todo esto no es verdad. En esencia, la Edad Media representó un período de transición entre el tiempo en que decayó la civilización Romana y la época en que comienza el Renacimiento. No

obstante, las personas que vivieron la Edad Medio sí estaba algo rezagadas en cuanto su civilización. El sistema Feudal representaba la forma social y política predominante de esta época.

Sí es verdad que desaparecen los ejercicios corporales con fines educativos, y lo mismo que los espectáculos atléticos, es probable que subsistiera la gimnasia médica, aunque muy mediatizada por los árabes ya que los textos clásicos de la medicina no se conocían y, al igual que en otras áreas del saber clásico, el acceso directo a las fuentes no se produce hasta el siglo XV. Con ello la "gimnástica" no reaparece claramente entre los médicos más que con un conocimiento auténtico de Galeno. Las actividades corporales no desaparecieron por completo, fueron transformadas.

Empezaron a proliferar distintos juegos en los que aparecían mezclados restos de los juegos clásicos (salto, carrera, lanzamiento, entre otros) con formas nuevas derivadas del tipo de vida propio de la época, como los "torneos", "justas", "caserías", entre otros. Más aún, se practicaban otros juegos, tales como los de pelota. Estas actividades estaban reservadas a los nobles y a veces eran simulacros e entretenimiento guerreros. Se cree que estos juegos y ejercicios físicos tenían poco que ver con la educación o la escuela. Eran más actividades con que llenar el ocio disponible entre operaciones bélicas.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

## La Educación Física en el Renacimiento

En el renacimiento, se comienza a darle de nuevo la importancia que tiene el ejercicio como medio terapéutico y como juego a nivel educativo. Esta época representa el período en la historia entre la edad medieval y el comienzo de los tiempos modernos. Comprende los siglos XIV al XVI. Representa una época que se conoce en la historia europea como el "revivir" del saber.



Se vuelven a resaltar las grandes enseñanzas filosóficas de los griegos y romanos, donde la educación física tuvo un impacto importante. Con la explosión cultural y humanista del Renacimiento cambia la concepción del ser humano, que viene a convertirse en el centro de atención de sí mismo y el cultivo y desarrollo de los valores individuales su principal tarea. Es una época de exploración, del uso del método científico, de un renovado espíritu de nacionalismo. Fue evidente para esta

época que la educación física era de suma importancia para poder mantener una apropiada salud, para prepararse y entrenar físicamente en caso de surgir una guerra y como un medio para desarrollar efectivamente el cuerpo humano.

La educación del cuerpo se enfoca hacia el mantenimiento de la salud, fundamentado en unos comportamientos simples, a saber, mucho aire, ejercicio, dormir y un régimen sencillo. La búsqueda del equilibrio en el hombre sitúa el cuerpo junto a otros valores humanos, lo que explica que el cuerpo sea el objeto de atención no sólo de los educadores sino también de los artistas, pintores y escultores, ante todo. Se le da mucha atención al disfrute del presente y al desarrollo del cuerpo. Se popularizó la idea que el cuerpo y el alma eran inseparables, indivisibles y que uno era necesario para el funcionamiento óptimo del otro. Se creía que el aprendizaje se podía fomentar a través de una buena salud. Se postulaba que una persona necesitaba descanso e involucrarse en actividades recreativas para poder recuperarse de las actividades del trabajo y el estudio.

## La Guerra Civil Hasta el 1900

Durante este período surgieron nuevos líderes y movimientos importantes que ayudaron a la educación y deportes en los Estados Unidos Continentales. La Guerra Civil condujo a un estancamiento pasajero en cuanto al desarrollo de la educación física y deportes. El movimiento Turner comenzó a implementarse para el año 1861. No obstante, la Guerra impidió su desarrollo.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

Después de la Guerra Civil (en el 1865), las sociedades Turnverein fueron revividas. Estos programas gimnásticos fueron establecidos para tanto niños como para las niñas. En el 1866 se fundó la "Normal College of the American Turnerbund". En la actualidad, este colegio se encuentra operando en la Universidad de Indiana (Indianapolis) y pertenece a la Escuela de Salud, Educación Física y Recreación. Los miembros de estas asociaciones les dieron apoyo a las varias fases de la educación física y deportes; particularmente fomentaban la implantación de su programa en las escuelas públicas. Los organizadores del movimiento Turner estaban en contra del énfasis puesto en únicamente ganar contiendas deportivas y en el profesionalismo.

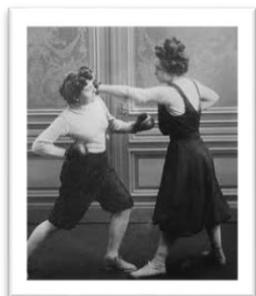
Ellos creían que los objetivos principales debían ser la promoción del bienestar físico y proveer un entrenamiento social y moral. Los Turner se oponían a que el entrenamiento militar sustituyera al programa de educación física en las escuelas. Además, apoyaban el uso de áreas de juego ("playground") para niños. No solo la gimnasia tuvo éxito durante esta época, sino también los deportes. En el 1874 fue introducido el tenis. El atletismo era visualizado por los administradores de la escuela y facultad como actividades extracurriculares. Esto se debe a que estos juegos no eran considerados parte de la misión educativa central de la universidad. Sin embargo, conforme creció el atletismo en popularidad y prominencia, surgieron problemas y abusos con regularidad.

La facultad cuestionaba el rendimiento académico de los estudiantes atletas, elegibilidad, comercialización, el pago de los atletas y el énfasis marcado puesto en el atletismo en comparación con lo académico. Para poder controlar estos problemas, la facultad y administración se involucraron en la administración de estas funciones atléticas en las universidades. Se crearon comités atléticos integrados por miembros de la facultad en diversas universidades. En el 1892, la Universidad de Harvard estableció el primer comité de esta naturaleza. A esto le siguió la creación de asociaciones universitarias vinculadas con la organización y administración del atletismo intercolegial.

En el 1895 se formó la "Intercollegiate Conference of Faculty Representatives", la cual estaba compuesta por miembros representativos del claustro proveniente de siete instituciones académicas de educación superior en la región del oeste medio de los Estados Unidos continentales. Esta primera asociación estableció los requisitos de elegibilidad para los estudiantes a ser admitidos tomando en consideración el rendimiento académico, incorporaron medidas que fijaban límites para la ayuda atlética financiera y desarrollaron guías para el empleo y retención de entrenadores ("coaches"). Esta conferencia, la cual más tarde se convirtió en el "Big Ten", fue la antecesora para el desarrollo de otras conferencias establecida a través de toda la nación que gobernaba los juegos atléticos intercolegiales y determinaban su función dentro de la administración universitaria.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>



## Inicios del Siglo Veinte

Para esta época las escuelas elementales de la nación ofrecían aproximadamente 15 minutos diarios de gimnasia, mientras que en las escuelas secundarias eran de dos períodos semanalmente. Fue evidente un marcado desarrollo de gimnasios durante el comienzo del siglo veinte. De 52 ciudades existían 323 gimnasios y otros bajo construcción. Además, comenzó un auge en el programa inter escolar. Una encuesta realizada en el 1907 mostró que 28% de los estudiantes de 290 escuelas superiores estaban involucrados en uno o más tipos de deportes. Algunos educadores estaban en contra de la participación femenina en las competencias inter escolares. Sin embargo, éstos favorecían su participación en los juegos extramurales.

Para este tiempo la mayoría de los colegios y universidades contaban con departamentos de educación física y ofrecían algún tipo de programa gimnástico para sus estudiantes. En el 1906 se estableció la "Playground and Recreation Association of América". Esta Organización era presidida por el Dr. Luther Gullick y tenía como meta principal promover el desarrollo de campos de juego para niños en las regiones rurales y urbanas. Se mejoraron los estándares para la educación de los futuros maestros de educación física y como resultado se graduaban maestros con una mejor preparación académica.

Además, los programas para la preparación de maestros de educación física en las Universidades eran de cuatro años (bachillerato), contrarios al grado asociado que se contaba previamente. Las universidades que tenían estos programas requerían que sus estudiantes se prepararan con una educación general más amplia, conocimiento en el crecimiento y desarrollo del niño y la psicología del aprendizaje, así como entrenamiento especializado en educación física.

## La Primera Guerra Mundial (1916 a 1919)

La incursión de los Estados Unidos Continentales en esta actividad bélica tuvo un impacto directo sobre la educación física y deportes. Para esta época la población femenina toma interés en la educación física y deportes. Una gran cantidad de personalidades destacadas en la educación física concentran sus esfuerzos hacia el acondicionamiento físico de los militares. Entre estos líderes encontramos a Dudley Sargent, Luther Gulick, Thomas Storey y R. Tait McKenzie. Como resultado, se creó una comisión dirigida hacia la incorporación de ejercicios físicos efectivos para los campos de entrenamiento militar.<sup>11</sup>



Para este propósito fue nombrado Raymond Fosdick. Por el otro lado, Joseph E. Raycroft de la Universidad de Princeton fue nombrado director para la división atlética del Ejercicio,

---

<sup>11</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

mientras que Walter Camp estuvo a cargo de la Marina. Durante este período de conflicto bélico se incorporaron mujeres educadoras físicos en los programas de acondicionamiento físico para las comunidades e industrias.

Los resultados de las evaluaciones físicas revelaron un alarmante bajo nivel de aptitud física, lo cual condujo a una legislación estatal para mejorar los programas de educación física en las escuelas de la nación

La Década de los Años Veinte (1920 A 1929)

Este período se caracterizó por una reconceptualización de la educación física, dirigida por

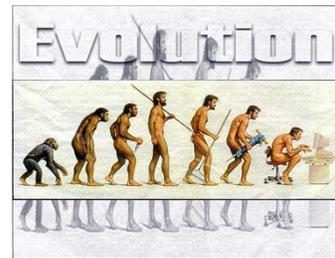


varios educadores importantes, tales como Hethering, Wood, Nash y Williams. La visión de la educación física como puramente gimnástica (según el movimiento Turner de origen europeo) fue totalmente erradicada. El nuevo enfoque de la educación física enfatizaba en deportes y juegos de naturaleza recreativa, dejando atrás el programa de educación física tradicional. Se vislumbraba que la contribución de la educación física iba más allá del componente físico del ser humano.

Continuaron el desarrollo de los programas de educación física y deportes en las escuelas y universidades. Durante esta década, los programas de educación física y deportes en las escuelas elementales y secundarias se enfocaban hacia las actividades formales. El currículo de educación física también incluía conferencias regulares sobre higiene. Continuó el desarrollo de los juegos atléticos inter escolares y la necesidad de organizaciones para su regulación. Consecuentemente, en 1923 se fundó la "National Federation of High School Athletic Associations". En adición, esta década se caracterizó por un auge en la construcción de estadios deportivos. No todo fue gloria durante los años veinte.<sup>12</sup>

## EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

A través de las diferentes épocas de la historia, la actividad física ha tenido una función importante para la vida de las personas. Esto ha resultado en una evolución de las metas y objetivos de la educación física. En una época la educación física servía para preparar al ser humano para



adaptarse y confrontarlos peligros de un ambiente físico hostil, de manera que pudiera subsistir. En otra ocasión, se utilizaba la educación física para desarrollar unas actitudes físicas y destrezas motoras específicas que ayudaban al individuo ejecutar efectivamente durante eventos bélicos.

---

<sup>12</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

Podemos observar que este fin aún se encuentra presente en la actualidad. Más tarde, se empleaba el ejercicio como un medio de entrenamiento para participar en competencias atléticas y cómo una manera para desarrollar la cultura física y expresar la belleza del cuerpo. En síntesis, lo que conocemos como la educación física contemporánea es el resultado de una diversidad de acontecimientos que ocurrieron en épocas del pasado. Similarmente, el concepto del deporte competitivo y recreativo fue cambiando a lo largo de estos eventos históricos hasta llegar a su conceptualización. La evolución humana.

Tuvo su origen con el movimiento. En la sociedad primitiva, obviamente no existía un programa de educación física y deportes. No obstante, el desarrollo del homo sapiens (ej., el cromañón de la edad paleolítica) dependía grandemente de la acción de sus músculos esqueléticos.

- ❖ Antigua Grecia: otorgan un papel muy destacado al ejercicio físico en los distintos ámbitos de la vida social, en especial en el sistema educativo, ya que formaba parte del equilibrio armónico entre las aptitudes físicas y las intelectuales.
- Aliada y odisea (homero año 800 A.C.) Platón: la música y la gimnasia, disciplinas educativas para alcanzar la perfección del alma
- Aristóteles: la gimnasia fomenta el valor, por su vertiente competitiva, mejora la salud y aumenta la fuerza
- Juegos tradicionales: canicas, aro, columpio, dados y pelotas.

Roma: (año 105 A.C.) la educación física tan solo formaba parte del entrenamiento de los soldados a partir de los 14 años. Se instituyó el combate de gladiadores como espectáculo nacional de extrema crueldad.

Edad media: (siglo vi al xiv) las crisis que vivió la educación física se debió a la espiritualidad impuesta por la iglesia, que buscaba la salud o la salvación del alma, rechazando toda actividad física deportiva.

América precolombina: los juegos de pelota adquirieron una gran importancia social, ya que eran actividades lúdico-rituales practicadas por hombres y mujeres.

Renacimiento y humanista: (siglo xvi) ejercicio físico para la salud, incluido el concepto de educación integral. Bases de la educación física moderna: (siglo xviii) la educación física adquirió gran relevancia a través de un método de aprendizaje inductivo (a mayor actividad física mayor aprendizaje). Según Rousseau – el niño hasta los 12 años debía realizar ejercicio de educación sensorial, equilibrio orientación y habilidades manuales. Immanuel Kant dividió la educación en física y práctica.<sup>13</sup>

Escuela alemana: en la escuela gimnástica alemana se destacaba Guts Muths, quien desarrolló un método sistemático de educación física, con ejercicios e fuerzas, agilidad y

---

<sup>13</sup> <http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

armonía, buscando una educación integral. Friedrich Jahn, desarrollo un sistema gimnástico que incluía juegos violentos, carreras, saltos, lucha y barras fijas. Educación física en el siglo xxi: su principal característica es la consolidación en los programas educativos de todo el mundo como un elemento fundamental para una educación integral, procurando su desarrollo psicomotor y fomentando la calidad de vida.<sup>14</sup>

### 2.3 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA



El hombre primitivo utilizaba el ejercicio como medio de vida, para la casa o la sobrevivencia. La carrera, el salto, la precisión, la lucha era necesarios motivos por el cual desde pequeños se les enseñaban las técnicas adecuadas.

776 A.C. Comienzan las competencias de la antigua Grecia (no había deporte por equipo, segundos lugares, permiso de concursar a mujeres y todos competían desnudos) la educación física era uno de los aspectos esenciales de la iniciación en la educación en la vida civilizada.

EFEBÍA se fundó 335 años después de la derrota de Queronea (338 A.C.) para dar un entrenamiento militar eficiente a los jóvenes atenienses entre los 18 y 20 años. En Pergamo nos encontramos con un gimnasio para niños, distintos al que usaban los adultos, jóvenes y efebos. En algunas ciudades del mundo griego se asignaban una Gimnasiarca. En 1896 se realizaron los juegos olímpicos de la era moderna

En 1975 Jolibios realizaba una de las primeras definiciones sobre la iniciación: ES EL aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte. Añade que la edad escolar va a ser un buen periodo que se debe dejar de pasar.

En 1980 apareció la ley general de la cultura física y del deporte, se dieron los primeros pasos para crear y mantener actividades deportivas en centros docentes. En 1987 “la iniciación en cualquiera deporte debe de buscar una variedad de formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior”



En 1989 Romero Cerezo aporta que la iniciación deportiva debe de comenzar sobre los 7 – 8 años, momentos de adquisición de unas habilidades físicas, etapa preparatoria al verdadero inicio (10 años aproximadamente).

<sup>14</sup> <http://es.slideshare.net/ENSC/evolucion-de-la-educacion-fisica>

En 1994 se dio a conocer las etapas de la iniciación deportiva.

ETAPAS	CONTENIDOS	TRABAJO
Iniciación motriz Básicas	Habilidades inespecíficas	Actividades educación física de base y juego con intencionalidad y base de una futura especialización deportiva.
Iniciación Deportiva Genérica	Habilidades específicas	Trabajo realizado con habilidades específicas, pero sin intención de especialización deportiva con jugado el conocimiento de distintos deportes (individuales o colectivos)
Iniciación Deportiva Específica	Especialización	Trabajo de un único deporte con el que pretendemos conseguir un nivel de especialización. <sup>15</sup>

#### La Edad de Iniciación.

Jolibois (1975), propone el período comprendido entre siete y ocho años, como el momento más adecuado para la iniciación deportiva y denomina a este período como “la edad del aprendizaje”. Otros autores han defendido y demostrado esta idea apoyada en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre aspectos evolutivos. Sánchez Bañuelos (1986) incide en que el deporte, una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º curso de Educación Primaria. También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas (Gallahue, 1982). Le Boulch (1991), matiza que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho o nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa. Ateniéndonos a los autores citados el proceso sería el siguiente:

a) La edad comprendida entre los 8 y 10 años se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos haciendo alusión.

- Habilidades y destrezas.
- Espacio-tiempo
- Ritmo-medio.
- Instrumentos.
- Equipos.
- Reglas.

<sup>15</sup> <https://prezi.com/8jgbojuxod3n/antecedentes-evolucion-de-la-iniciacion-deportiva/>

En estas edades el alumno cuenta con una conciencia social, es capaz de integrarse en un grupo y puede cooperar para que el interés personal se someta al grupo, importante para los juegos de equipo, perfeccionará el manejo de instrumentos en todas sus posibilidades, comprenderá y aceptará las reglas.

b) De los 10 a los 12 años se ha de preparar específicamente a través de pre deporte, deportes adaptados atendiendo a los siguientes aspectos:

- Preparación técnica.
- Preparación táctica.
- Preparación física.

En este segundo período, el alumno que ha realizado una preparación genérica de los distintos deportes empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades. De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva, los dos primeros años la realizará a través de los juegos genéricos y específicos, y realizando de manera global el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes (pases, tiros, lanzamientos...) así como al conocimiento de sus reglas elementales; en dos años siguientes profundizará sobre los conocimientos adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva. Adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva.

#### Fases de la Iniciación Deportiva.

Según Sánchez Bañuelos (1986), la enseñanza en esta etapa puede estructurarse según una serie de fases. Antes de desarrollar estas fases considera tres puntos fundamentales:

1. La edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir.
2. La iniciación deportiva lleva implícita un principio de especificidad como base de una futura especialización.
3. Las características del deporte pueden influir de una manera determinante en la edad adecuada para su iniciación.

A. En deportes individuales, ya sean en “línea o de adversario”.

1. Presentación global del deporte. En esta fase, el alumno/a debe comprender el objetivo y significado del deporte. El maestro/a debe dar el conocimiento de las reglas fundamentales, sobre todo las que sean determinantes para delimitar el tipo de ejecución y las técnicas específicas.

2. Familiarización perceptiva. Se ha de atender principalmente a los aspectos perceptivos de la actividad en sí y a los del entorno en el cual debe desenvolverse. Sólo si estos aspectos han sido asimilados pueden aprenderse con éxito los elementos iniciales de la ejecución. Es entonces cuando el alumno/a puede formarse una “atención selectiva” en función de la que poder estimar correctamente el valor que tienen los diferentes estímulos presentes y la importancia o insustancialidad de la información.

3. Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución. Todos los deportes tienen una técnica o técnicas de ejecución que se constituyen en modelos de eficiencia a asimilar. El maestro, mediante la instrucción directa incidirá en el tipo de práctica global o analítica que vendrá determinado según el análisis del deporte en cuestión. El alumno/a, en esta fase, ha de llegar a adquirir los fundamentos de la técnica individual.

4. Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación. Se deben plantear situaciones lo más próximas posibles a la situación real en las que el alumno/a pueda experimentar la dificultad real de ejecución que implican los diferentes elementos en su contexto auténtico. Esta fase supone la culminación de la etapa de iniciación y el alumno/a habrá alcanzado la operatividad prevista, pero en otros muchos deportes individuales o colectivos, donde el componente decisión es determinante, será necesario pasar a la siguiente fase.

5. Formación de los esquemas fundamentales de decisión. Hace referencia a la formación de una adecuada táctica individual. La estimación correcta de la adecuación-inadecuación de las diversas alternativas motrices, en una circunstancia determinada, supone un largo proceso de aprendizaje, así como el perfeccionamiento de los elementos técnicos de ejecución, pero las claves fundamentales pueden ser asimiladas por el alumno en esta fase de forma que, en el futuro, el desarrollo de su esquema de decisión se vea facilitado. El maestro debe plantear situaciones de enseñanza en las que de una manera gradual la alternativa táctica básica sea binaria hasta llegar a situaciones de decisión múltiple. De este modo el alumno irá adquiriendo un sentido táctico y una capacidad de anticipación cognitiva, es decir, intuir qué es lo que va a hacer el oponente en función de qué es lo que sabe hacer mejor y qué es lo más probable. Para los deportes individuales, esta fase constituye la culminación de la etapa de iniciación. En los deportes colectivos se precisará de las dos etapas siguientes.

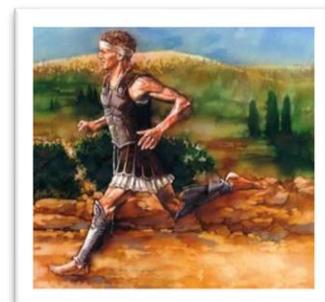
B. En deportes de carácter colectivo o de equipo han de estar cubiertas las dos siguientes fases:

6.-Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos. Está en relación con el aprendizaje de diferentes sistemas de juegos tanto de ataque como de defensa. Esta fase tiene como objetivos el desarrollo de la estrategia de conjunto y la toma de conciencia de la utilidad de cada estrategia.

7.-Acoplamiento técnico y táctico de conjunto. Es la fase final del proceso de iniciación deportiva, el grupo de alumnos debe actuar como un todo, dando lugar a la cooperación en función del objetivo común. Los objetivos a conseguir serán el desarrollo de la capacidad de coordinar acciones y el desarrollo del sentido cooperativo y el espíritu de equipo. El autor destaca que, aunque las etapas tienen un carácter sucesivo no tienen por qué ser estrictamente consecutivas y un cierto solapamiento de las fases contiguas no solamente no es desaconsejable, sino que puede ser conveniente en muchos casos.<sup>16</sup>

## 2.4 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ATLETISMO

El origen del atletismo es lo más antigua de la práctica se remonta a tiempos muy remotos el correr, caminar, lanzar, saltar son movimientos naturales en el hombre movimientos que utilizaba en la cacería y la supervivencia los primeros atletas o competidores en carreras se remonta a la antigua Grecia; donde existía la costumbre de celebrar carreras durante los funerales de un muerto ilustre y se celebraban competencias atléticas en las festividades religiosas.



Los orígenes del atletismo moderno se encuentran, como los de casi todos los deportes, en Inglaterra. La inmensa mayoría de las pruebas actuales fueron inventadas por los estudiantes universitarios ingleses: el salto de longitud, el triple salto, las pruebas de vallas y las de obstáculos etc. De igual manera, fueron ellos los que establecieron las distancias para las distintas modalidades de carreras.

En cuanto a las carreras pedestres, al parecer surgieron como una nueva alternativa a las carreras de caballos que tanta aceptación tenían en Inglaterra. Ya en el siglo XVI, los sirvientes llamados “footmen” corrían delante o al lado de los carruajes para evitar que se ladearan peligrosamente y para guiar a las caballerías.

De ahí surgió la idea de algunos señores de hacer competir a estos sirvientes en competiciones más formales los primeros footmen competían en carreras muy largas: así, se conoce que, en tiempos de Isabel I, un irlandés llamado Langhan, corrió 148 millas en 42 horas para recoger una medicina para Lady Berkeley, hazaña por la cual recibiría un nuevo vestuario como premio. Poco después, algunos señores acaudalados hicieron competir a sus footmen en carreras de hasta más de diez millas.

El atletismo no es solamente el deporte básico y el que da origen a otros muchos, sino también el primero que existió como tal en la antigua Grecia; se celebraban comúnmente, en efecto, competiciones atléticas en las festividades religiosas. Los juegos olímpicos se

---

<sup>16</sup>[http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_38/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_02.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf)

iniciaron en el 776 y se prolongaron hasta el 393 a.C. cuando fueron abolidos por el emperador romano Teodosio. La competición atlética más antigua que se conoce es la del “estadio”, una carrera en línea recta de unos 192m. En la historia del atletismo destaca un saltador de longitud llamado Chionis, porque en los juegos del año 656 a.C. obtuvo la marca más antigua que se conoce: 7'05m. Al declinar la civilización griega, el atletismo perdió su importancia; sin embargo, en el siglo XIX experimento un resurgimiento, ya definitivo, en Inglaterra, donde en 1866 se disputaron los primeros campeonatos nacionales.

En EE.UU. el atletismo tuvo una expansión paralela a la inglesa. El primer encuentro internacional se disputo en 1895, un año antes de la restauración de los juegos olímpicos, cuando el New York Athletics Club se enfrentó al London Athletics Club, pero hasta los juegos de Atenas en 1896, el atletismo no recibió el empuje necesario para convertirse en un deporte internacional. En 1913, 16 naciones fundaron en Berlín la Federación Internacional Atlética Amateur (IAFF). La primera asociación atlética femenina se constituyó en Francia en 1917, y la primera de carácter internacional, la FSFI, en 1921; el grupo fundador estaba integrado por Gran Bretaña, Francia, Checoslovaquia, Italia, España y EE.UU. El comité olímpico internacional no admitió la participación femenina en los juegos hasta la edición de 1928. Poco antes de la II guerra mundial se iniciaron importantes competiciones al margen de los juegos olímpicos: Los juegos del imperio británico (Actualmente llamados juegos de La Commonwealth) en 1930, y los campeonatos de Europa en 1934. Pero fue después del conflicto cuando el atletismo conoció la mayor expansión de su historia. El aumento y la mejora de las comunicaciones, el interés y la intervención de los estados en su desarrollo y los progresos técnicos han influido decisivamente en este salto cualitativo.

Las marcas mejoraron radicalmente y se superaban con facilidad, aunque se han dado casos excepcionales como los 8'90m en salto de longitud conseguidos por el norteamericano Bob Beamon en 1968, que no fueron superados hasta 1991.

La participación también ha ido aumentando a todos los niveles; a ello han contribuido la incorporación de países que hasta la primera mitad del siglo XX eran desconocidos a nivel deportivo.

Al margen de Europa, EE.UU., Australia y Nueva Zelanda, que prácticamente monopolizaron el atletismo hasta la II guerra mundial, han surgido numerosos atletas de clase mundial como los atletas cubanos Juantorena, Sotomayor y Quiroi, la jamaicana Ottey y el chino Jian-Hua, entre otros. Sin embargo, la mayor revolución se ha producido con la eclosión de una pleyade de atletas de países africanos que dominan las carreras de fondo y medio fondo, desde los 1500m hasta el maratón: marroquíes como Aouita, argelinos como Morceli y Bulmerka, etíopes como H. Gebreselasie tras las huellas del legendario Abebe Bikila, tanzanos, nigerianos y muy especialmente kenianos, se han instalado con asiduidad en el medallero de las competiciones.

En los últimos años se han extremado las medidas para prevenir el doping, que había tomado carta de naturaleza entre la elite mundial de los atletas: el caso más espectacular fue la descalificación del canadiense Ben Johnson después de obtener la medalla de oro y el récord mundial de los 100m lisos en los juegos olímpicos de Seúl en 1988.

El atletismo como deporte

Las principales pruebas masculinas existentes son:

- Carreras lisas (100, 200, 400, 800, 1500, 5000, y 10000m, maratón, 4x100m y 4x400m)
- Carreras con obstáculos (110 y 400m vallas y 3000m obstáculos)
- Marcha (20 y 50km)
- Saltos (Altura, pértiga, longitud y triple)
- Lanzamientos (Peso, disco, martillo y jabalina)
- Decatlón o conjunto de diez especialidades que se disputan a lo largo de dos días (100m, 400m, altura, longitud y peso el primero, y 110m vallas, disco, pértiga, jabalina y 1500m el segundo)
- Las principales pruebas femeninas son:
- Carreras lisas (100, 200, 400, 800 y 1500m y relevos, 4x100 y 4x400m)
- Carreras con obstáculos (100m vallas)
- Saltos (Altura y longitud)
- Lanzamientos (Peso, disco y jabalina)
- Heptatlon o conjunto de siete especialidades que se disputan en dos días (Altura, 100m vallas, peso y 200m el primero y longitud, jabalina, y 800m el segundo)

También se disputan otras pruebas oficiales, aunque no olímpicas, como son el maratón femenino, 3000m femeninos y 400m vallas femeninos, tanto en campeonatos continentales como mundiales.

En categoría masculina y femenina celebran pruebas de cross o campo a través, que tienen su culminación en un campeonato mundial que se disputa cada año. Finalmente, existe un tercer grupo de pruebas, que, al comienzo de la década de los ochenta, todavía no estaban incluidos en las competiciones mundiales y continentales.

La principal es la de la milla (1609m) aunque, ocasionalmente, también se disputan las de 1000 y 2000m, 4x800m, 4x1500m, etc. Anualmente se disputa el campeonato de Europa en pista cubierta, con las siguientes pruebas: 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 60m vallas, altura, pértiga, longitud, triple salto, y peso masculino, y 60m, 200m, 400m,

800m, 1500m, 3000m, 60m vallas, altura, longitud y peso femeninos; ocasionalmente se disputan también competiciones de relevos y marcha. Los encargados de valorar el tiempo de los atletas son los cronometradores, que, con los relojes manuales, son tres como mínimo.

A partir de la década de los setenta, se fue extendiendo el cronometraje eléctrico, que registra normalmente las centésimas de segundo y cuya puesta en marcha en una prueba coincide con el disparo del juez de salida.<sup>17</sup>

## 2.5 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL KIDS ATHLETICS

Egresó la primera generación de profesores capacitados en el Curso de Mini atletismo “Kids’ Athletics”. Con la capacitación a profesores de educación física de los Estados de México y Veracruz se alcanzarán a más de 3,000 niños para alentarlos a tener un estilo de vida más saludable.

Como parte del compromiso que Grupo Nestlé tiene con la Nutrición, Salud y Bienestar, se llevó a cabo la primera actividad en México resultado de la alianza global entre la compañía y la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que busca promover la participación de los niños en actividades físicas, además de enseñarles los beneficios del deporte y los hábitos de una vida saludable.



En 2012 Grupo Nestlé se convirtió en patrocinador mundial de una de las mayores iniciativas de desarrollo de habilidades básicas en el mundo del atletismo denominado “Kids’ Athletics”, que la IAAF creó en 2005 y que a la fecha ha alcanzado a más de 1.5 millones de niños en 100 países de todo el mundo.

Esta iniciativa se caracteriza por haber desarrollado un nuevo concepto adaptado a las necesidades de desarrollo de niños de 7 a 12 años, ofreciendo una noción de atletismo atractivo, accesible e instructivo que cubre actividades básicas como carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos, entre otras prácticas para orientadas a reconocer el trabajo individual y en equipo

Con el patrocinio que Nestlé proveerá durante los próximos 5 años, la iniciativa podrá llegar a nuevos países o ampliarse en los que ya tiene presencia. En 2012, a partir de la alianza con la compañía, “Kids’ Athletics” ha sido implementado en 18 países más, incluidos Brasil, Argentina, Puerto Rico y ahora en México, en donde se ha trabajado con la Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo A.C. (FMAA), representante de la IAAF en nuestro país.

---

<sup>17</sup> [anamaya2001.blogspot.com/2013/02/generalidades-del-atletismo.html](http://anamaya2001.blogspot.com/2013/02/generalidades-del-atletismo.html)

El Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento, fue el lugar en donde se llevó a cabo la impartición del Curso de Mini atletismo “Kids’ Athletics”, a profesores de educación física de los Estados de México y Veracruz con los que se alcanzarán a más de 3,000 niños en edad escolar para alentarlos a tener un estilo de vida más saludable a través de la práctica del ejercicio y la educación en nutrición.



El Curso de Mini atletismo “Kids’ Athletics” en México fue impartido por Malek El-Hebil, Representante Senior Internacional de la IAAF y contó además con la presencia de Antonio Lozano Pineda, Director de la FMAA, y Alicia Enciso, Vicepresidenta de Comunicación Corporativa de Grupo Nestlé México, durante la inauguración del evento.

“Grupo Nestlé México está comprometido con la promoción de hábitos de vida saludables con programas de educación en nutrición como “Nutrir” y activación física, como los circuitos “Dar la Vuelta”. Estamos seguros que con al sumar esta iniciativa continuaremos promoviendo la Nutrición, Salud y Bienestar a un mayor número de niños en nuestro país”, comentó Alicia Enciso.

“Kids’ Athletics” de la IAAF, complementa el Programa Nestlé Healthy Kids Global, iniciativa global de Grupo Nestlé que promueve la educación en nutrición, la promoción de la actividad física y otras medidas de salud clave, tales como la higiene e hidratación en niños en edad escolar, que a la fecha ha alcanzado a 6 millones de niños en 60 países.<sup>18</sup>

## **2.6 ANTECEDENTES HISTÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SALVADOR**

A finales del siglo XIX se integró en América Latina los programas de enseñanzas de la educación, bajo la influencia alemana, sueca y francesa. En el ámbito nacional en 1920, se crea la comisión nacional de educación física, con la finalidad de reglamentar la cultura física en club, escuela, plazas, fomentarla y programarla, celebrar aniversario independencia y organizar campeonatos deportivos.

Entre 1922-1939 llegan al país entrenadores de Francia, Juanita Push; de Estados Unidos, Mrk Thompson, Francis Norman y Harol Friender, estos enseñaron Baloncesto, Nación, atletismo y voleibol a ex deportistas de selección nacional, estos fueron los primeros instructores para el deporte escolar y federado. 4 de mayo de 1939, por decreto de la asamblea legislativa se crea la dirección general de educación física, para atender los escolares y población general en materia de desarrollo corporal en armonía con la salud mental, adaptación social y la espiritualidad individual y colectiva. El 6 de mayo de 1949,

---

<sup>18</sup> [https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.nestle.com.mx%2Fmedia%2Fpressreleases%2Fgrupo\\_nestle\\_iaaf\\_apoyan\\_desarrollo\\_miniatletismo\\_mexico&h=BAQFwm4wN](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.nestle.com.mx%2Fmedia%2Fpressreleases%2Fgrupo_nestle_iaaf_apoyan_desarrollo_miniatletismo_mexico&h=BAQFwm4wN)

por decreto 113, el consejo de gobierno revolucionario crea el Comité Nacional Olímpico, con la finalidad de incrementar y mantener las relaciones deportivas internacionales.

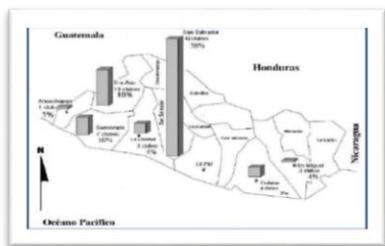
El 28 de junio de 1980, mediante el decreto No. 300 nace la Ley General de los deportes, a través de la junta revolucionaria de Gobierno, esa Ley de creación al Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, INDES; asignándola la rectoría del Deporte Nacional, administración de las canchas Deportivas Nacionales, y un presupuesto superior a los cuatro millones, absorbiendo al personal del COES, con sede en el palacio de los Deportes, con salas para 6 disciplinas deportivas, unidad médica y oficina administrativas con capacidad para 9,000 espectadores, con un costo de 13,500.000.00 millones de colones.

En 1956, en el sistema Educativo Nacional, se incorpora con obligatoriedad la clase de Educación Física. 1960, la Escuela Normal Superior de El Salvador, se crea la especialidad de Educación Física. 1968, como objetivo de la Reforma Educativa y con la asistencia del gobierno japonés con sus programas de Ultramar se funda la Escuela Superior de Educación Física, en la ciudad normal ALBERTO MASFERRER, con el fin de formar profesores de Educación Física. 1975, se clausura la Escuela Superior de Educación Física en la que se formaron 419 profesores, 1972 se funda la subsecretaria de la Cultura, la Juventud y Deportes, para atender acciones culturales deportivas y la atención preferencial a la juventud.

4 de mayo de 1972, con el Decreto Legislativo No. 472, se declara al Comité Nacional Olímpico, rector de Deporte de aficionados del país. 28 de noviembre de 1978, con el decreto No 80 la Dirección General de la Educación Física y Deporte, crea nuevamente la Escuela Superior de Educación Física con el fin de formar profesores de educación física e impartir cursos para entrenadores, Monitores, Árbitros y promotores deportivos.<sup>19</sup>

## 2.7 ANTECEDENTES HISTÓRICO EN EL SALVADOR DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Finales del siglo XIX Y principios del siglo XX. Llega al país la educación física: la gimnasia y la calistenia. El salvador crecía económicamente y se interesaba por obtener una sociedad hacia el desarrollo imitando a países como Europa o EE.UU. el deporte al inicio



era única y exclusivamente por clases dominantes (LA ELITE) del Salvador la atención de la población estaba puesta en decisiones políticas y económicas, la población tenía sus juegos tradicionales como la chibola, juegos de azar. El interés por el deporte en el salvador surge como una diversión no como una disciplina o profesión deportiva.

<sup>19</sup> Folletos de la Biblioteca del INDES

El primer deporte en practicarse en El Salvador fue el Fútbol, en Santa Ana, el primer partido fue entre el equipo de Santa Ana vs equipo de San Salvador. En el campo de Marte el 26 de Julio de 1899, ambos equipos contaban entre integrantes a muchos extranjeros. En los primeros años del siglo XX unos de los deportes que más atención recibió por parte del estado lo fue el de JIU JITSU como parte para reforzar a los hombres militares y brindar clases a las escuelas politécnicas. El interés por la promoción de la gimnasia entre los gobernantes salvadoreños se hizo palpable a fines del siglo XIX, siendo la educación primaria capitalina el principal sector educativo beneficiado.

- En 1902 del día 20 de abril la alcaldía municipal de San Salvador comunicaba que la inauguración del Gimnasio Municipal.
- En 1915 se nombra a Luis Rossi como Profesor de educación física de las escuelas primarias de la capital.
- En 1885 se aprueba la inclusión de clases de gimnasia en el pensum del área de enseñanza, en la escuela politécnica la esgrima y el colegio normal de maestras se introduce asignaturas como la calistenia e gimnasia de salón

Se introduce como preparación militar la esgrima y a recibir ejercicios de calestina. También a recibir clases de los efectos del ejercicio, ejercicios de fuerzas y de velocidad y ejercicios naturales e gimnásticos.

o La Consolidación del Deporte en el Salvador 1895 – 1921

El estado asumió el control de las actividades físicas y deportivas

- 1) Por la propia necesidad de salvaguardar el orden público durante la realización de manifestaciones o espectáculos deportivos
- 2) Mejorar la condición física de la población junto con la afirmación del prestigio nacional de los estados y por ende de sus gobiernos en relación con sus ciudadanos.
- 3) Victorias en los enfrentamientos internacionales se interpreta como signos del desarrollo socioeconómico de los países



Los deportes modernos del siglo XX el ciclismo y el atletismo. El estado se ocupó del deporte en especial de las carreras de caballo. Debido a que se interesó en controlar el dinero que circulaba alrededor de esta actividad. La junta directiva de este deporte la integraban personas como Guirola Duque, Pablo Orellana, Francisco Dueñas, Rafael Zaldívar entre otras personas de la clase dominante. El primer Hipódromo de El Salvador fue construido en

diciembre de 1895 en el campo de Marte capitalino. El 15 de enero de 1920 se formó el reglamento de enseñanza. La cultura física sería una materia obligatoria de los 5 años de estudio.

- Creación de la Comisión Nacional de Educación Física.

Sus funciones eran

Curso de disciplinas deportivas como: tenis, béisbol, baloncesto, bicicleta, caballos, saltos, esgrima.

La comisión de nacional de educación física se dedicará a la tarea de mejorar el desarrollo de los programas escolares de esta materia en el país. En 1932 se construyó el primer estadio flor blanca, y en el 1935 fue para albergar los juegos centroamericanos y del caribe.

En la dictadura del general Maximiliano Hernández

Martínez (1931 – 1944) se evidencia el interés de controlar la actividad deportiva general.

A mediados de febrero de 1934 se creó el comité nacional olímpico de El Salvador la cual dio origen a las asociaciones olímpicas departamental.<sup>20</sup>



## **2.8 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ATLETISMO EN EL SALVADOR**

### **HISTORIA DEL ATLETISMO EN EL SALVADOR.**

El atletismo en El Salvador se practicó en la finca modelo de Santa Ana la cual fue creada en 1901 por el gobernador de Santa Ana, Nicanor Fonseca (1854-1914), en respuesta a una fuerte demanda local por un área recreativa para la ciudad.

Usando ingresos municipales, compró el terreno a Josefa Pérez de González, quien lo había cultivado con café y árboles frutales. La ciudad se dedicó a convertir la propiedad de terreno agrícola a un bello jardín, por lo que fueron sembrados flores, plantas y un poco de algodón.

El jardinero español Juan Munés (padre del aviador salvadoreño Juan Ramón Munés) construyó bancas rústicas originales, que imitaban la forma de troncos de árbol este parque se utilizaba como aeropuerto. En 1905 se inauguró allí un hipódromo con tribunas.

La finca Modelo aún existe hoy en día, pero una parte pertenece al Círculo Estudiantil, el cual es administrado por el Ministerio de Educación.<sup>21</sup>

Todo inicia en el año 1926, se realizaron los Primeros Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, en la ciudad de México, siendo esta la primera ocasión en que El Salvador participaba internacionalmente en el deporte del atletismo.

En 1935 se inauguró el Estadio Nacional Flor Blanca, con ocasión de celebrarse en nuestro país los III juegos C.A. y del Caribe. Desde entonces este escenario ha sido para entrenos y competencia dentro del atletismo.

---

<sup>20</sup> Folletos de la Biblioteca del INDES

<sup>21</sup> [http://web.archive.org/web/20090416132727/http://archive.laprensa.com.sv/20020515/revista\\_dominical/rdo9.asp](http://web.archive.org/web/20090416132727/http://archive.laprensa.com.sv/20020515/revista_dominical/rdo9.asp)



En los IV juegos C.A y del Caribe en Panamá, nuestro país participó en pruebas de velocidad y en algunas pruebas de medio fondo. Entre los atletas participantes se encontraba "la Bala" Ambrogi, quien junto con el resto de atletas viajaron por barco hacia Panamá.

Para el año 1946 y 1947 fue fundada la Federación Salvadoreña de Atletismo, pero era ante todo un nombramiento simbólico, si mucho trabajo en pro del atletismo.

Luego El Salvador fue tomando más fuerza en dicho deporte, ya que en 1950-1954, se iniciaron los campeonatos estudiantiles de Atletismo. Luego venían los primeros logros importantes, en los juegos C.A. y del Caribe, en México; obteniendo logros por medio de Ana Mercedes Campos, quien ganó el primer lugar en Lanzamiento de Jabalina y el señor Castaneda, obtuvo 2° y 3° lugar en Pentatlón. El Estadio de futbol de Sonsonate ha sido llamado "Ana Mercedes Campos" en reconocimiento a ese triunfo.

Cabe destacar que en esa época se contrataron dos entrenadores extranjeros para darle empuje al atletismo: el Sr. Park y el Señor Ronquillos. Participaciones El Salvador en diferentes Juegos Internacionales en Atletismo.



1958- Juegos C.A y del Caribe, Caracas Venezuela.

1962- Juegos C.A y del Caribe, Kingston Jamaica. (Tres atletas en velocidad y medio fondo)

1964- 1° Campeonato Centroamericano de Atletismo, El Salvador. Este evento aún se realiza con el nombre de CADICA (confederación Atlética del Istmo Centro Americano)

1966-El Salvador participó en los juegos C.A y del Caribe en San Juan, Puerto Rico, con seis atletas: Irma Rivera (saltos). Alfredo Vásquez Ortiz (fondo). José Gonzáles Suvillaga (vallas). Ricardo León Cortez, Raúl Antonio Mena y Rafal Antonio Santos (velocidad)

Una Revolución en el Atletismo.

"La Marcha"

En 1966 la Federación contrató al entrenador alemán Lothard Padelt, quien trabajó junto a los entrenadores oficiales Julio Ponce y Cesar Augusto Campos, desde 1963. Sin embargo, el mayor mérito se le atribuye a Juan Velis, quien, no siendo entrenador oficial, revolucionó el nivel de atletismo, por sus técnicas, introduciendo en 1967 "LA MARCHA" dentro del atletismo en El Salvador. Existe un club de atletismo llamado JUVEL, en honor al Sr. Velis, utilizando las siglas de su nombre.

## Juegos Olímpicos.

- 1968, El Salvador participó por primera vez en los Juegos Olímpicos, los cuales se realizaron en la Ciudad de México.
- Atletas que fueron a ese magno evento.
- Atletismo: Velocidad: Rafaél Antonio Santos.
- 100 mts: José Nicolas Astacio.
- 200 mts y 400mts: Manfredo Konisberg
- 800 mts y 1500 mts:
- 300 mts con obstáculos: Efraín Cordero.
- 100 mts vallas: Cecilia Noemí Vargas Sosa.
- Bala y Disco: Mauricio Jubis.
- Martillo: Carlos Eduardo Hasbun.
- Bala: Rosario Blandín.
- 20 kms. marcha: Roberto Castellanos Braña.
- 50 kms marcha: Ricardo Cruz Flores.<sup>22</sup>

## 2.9 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL KIDS ATHLETICS EN EL SALVADOR



A partir del año 2009 inició a través del Instituto Nacional de los Deportes y la federación salvadoreña de Atletismo, la difusión del Programa Kids Athletics, con un instructor que fue capacitado en Puerto Rico, para introducir al Programa de Juegos estudiantiles en los 14 Departamentos del país. Como proyecto centroamericano en 2009 se realizaron los Primeros

Juegos estudiantiles centroamericanos Nivel Primario, con el objetivo de que niños y niñas hasta 12 años, tuviesen la oportunidad de recrearse y hacer deporte ajustado a su edad, respetando los factores psicológicos y físicos de los niños. Dentro del Calendario se tomó a bien realizar el Programa que establece la IAAF. Después de ese momento se vio la necesidad de introducir la modalidad de Kids Athletics al Programa de los Juegos Deportivos Nacionales, y desde el año 2010 forma parte de este; y a partir del 2011 forma parte de los Juegos Centroamericanos del codiciador nivel primario.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> <http://federacionsalvadorenadeatletismo.blogspot.com/2010/08/historia-del-atletismo-en-el-salvador.html>

<sup>23</sup> Licenciado Óscar López fundador del Kids Athletics en El Salvador

## 2.2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

### 2.2.2 EDUCACIÓN FÍSICA



La Educación Física parte de dos grandes realidades antropológicas: el cuerpo y el movimiento. La Educación Física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo, es decir se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar. Se busca el desarrollo integral del individuo, la palabra Educación Física existen dos tipos de enfoques

significación etimológica a lo largo de la Historia de la Educación Física.

La primera de las acepciones proviene del término latino EDUCARE (criar y alimentar) entendiéndose como un proceso de adaptación del educador hacia el educando, es decir se desarrolla desde el exterior, y el alumno lo recibe de forma pasiva. La segunda corriente, también de raíz latina, EDUCERE (extraer y sacar) considera la educación física como una estimulación de aquello que la persona posee, el educador sería en este caso un guía, un estímulo, el sujeto es la persona que se forma con responsabilidad individual.

La Educación Física como "la ciencia, modo o sistema de educar a través del movimiento" no se debe olvidar que la Educación Física es antes todo Educación, en tanto se configura como una visión del hombre a formar que opera a través del movimiento. La Educación Física fue definida como: el elemento de educación que utiliza, sistemáticamente, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales, el aire, el sol y el agua como medios específicos, donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado porque abarca al ser en su totalidad.

La Educación Física cuyos objetivos fueron:

- Cuerpo sano y equilibrado
- Actitud para la acción
- Valores morales

Características de la Educación Física.

#### 1) La Educación Integral

- La educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.
- Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.
- Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos.

- 2) Capacidad para actuar Físicamente en el ambiente que le rodea.
  - Desarrollo de la motricidad humana o conducta motriz
  - El movimiento traduce procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situación
  - El movimiento es un aspecto signficante de la conducta del ser humano
  
- 3) Acción motriz
  - La conducta motriz coloca en el eje de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad.
  - Es la acción motriz del educando la que genera el proceso físico-educativo.
  - Este carácter auto constructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a las diferencias individuales.
  - Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original <sup>24</sup>

### 2.2.3 INICIACIÓN DEPORTIVA

Los niños que realizan actividades motrices en iniciación deportiva o el comienzo deportivo y también la enseñanza de la actividad motriz y el juego en las primeras etapas de su vida constituyen importante factor en la adquisición de habilidades totalmente imprescindibles para el futuro desarrollo psicofísico y su mejor integración en la sociedad, destacando que la población infantil se encuentra más atraída por el juego que por la educación física. Según Huizinga (Homo Ludens) en el juego se hallan muy bien definidas las características esenciales: libertad, aislamiento y reglamentación, libertad para hacer lo que el niño quiere, aislamiento en el tiempo y en el espacio y reglamentación o conjunto de normas a cumplir por el participante aunque menos rígidas que las del deporte.



- a) La edad comprendida entre los 7 y 10 años se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos haciendo alusión a - Habilidades y destrezas. - Espacio-tiempo – Ritmo medio. - Instrumentos. - Equipos. - Reglas. En estas edades el alumno cuenta con una conciencia social, es capaz de integrarse en un grupo y puede cooperar para que el interés personal se someta al grupo, importante para los juegos de equipo, perfeccionará el manejo de instrumentos en todas sus posibilidades, comprenderá y aceptará las reglas.

---

<sup>24</sup> Manual de educación física y deportes editorial Océano.

b) De los 10 a los 12 años se ha de preparar específicamente a través de pre deporte, deportes adaptados atendiendo a los siguientes aspectos- Preparación técnica. - Preparación táctica. - Preparación física. En este segundo período, el alumno que ha realizado una preparación genérica de los distintos deportes empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades. De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva.

Los dos primeros años la realizará a través de los juegos genéricos y específicos, y realizando de manera global el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes (pases, tiros, lanzamientos...) así como al conocimiento de sus reglas elementales; en dos años siguientes profundizará sobre los conocimientos adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva.

El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la EF en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos. En la etapa de Educación Primaria debe favorecerse el desarrollo partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas, necesarias para una práctica deportiva adaptada, al final de la etapa. El último tramo de ésta y el comienzo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria constituyen un período de transición en el que el dominio de las capacidades motrices y la práctica deportiva adaptada deben perseguir la mejora de las habilidades y actitudes.

El juego, en iniciación, puede emplearse como un medio de disfrute y de relación. La relación a través de los juegos progresa en este ciclo mediante el respeto de sus normas, la aceptación de los otros, con independencia de su carácter personal o social, y reconociendo el hecho de ganar o perder y la oposición como elementos propios del juego. Es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta. Los alumnos/as han de reconocer el carácter arbitrario de las normas y la posibilidad de adaptación de las mismas por parte del grupo.

Los juegos son una forma organizada de la actividad motriz, tanto reglada como espontánea. Tienen una evolución, que va desde las formas más espontáneas, del primer ciclo, a formas más regladas y especializadas del último ciclo, donde tiene un peso específico el concepto cultural del deporte y los juegos pasan a ser deportes jugados. Díaz (1997) propone los siguientes tipos de juegos. -Juegos de cooperación cooperación/oposición. La función de estos juegos es el aprendizaje de estrategias de cooperación y cooperación/oposición/defensa y ataque que son la base de la mayoría de los juegos de equipo. Juegos de destreza y de adaptación. La función principal es la de que adquieran, perfeccionen o apliquen determinadas destrezas o habilidades en situaciones de juego.

Juegos de iniciación a habilidades den situaciones de juego. Entrarían los juegos adaptados para iniciación en habilidades deportivas y en deportes concretos. Es una forma de didáctica de la iniciación deportiva donde el deporte se transforma, mediante adaptaciones de su reglamento, en juegos más sencillo que progresivamente se van acercando más a la situación habitual de juego.

Las actividades de enseñanza tenderán a ampliar los conocimientos del alumno/a en la gama más amplia de deportes de manera que pueda elegir, no en función del peso social de cada uno de ellos, sino en función de sus aptitudes e intereses. En esta etapa ha de primar la diversificación sobre la profundización en tipos de actividades deportivas.



Las fases de la iniciación deportiva según Sánchez Bañuelos (1986), la enseñanza en esta etapa puede estructurarse según una serie de fases. Antes de desarrollar estas fases considera tres puntos fundamentales que son 1- la edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir, 2- la iniciación deportiva lleva implícita un principio de especificidad como

base de una futura especialización y 3- las características del deporte pueden influir de una manera determinante en la edad adecuada para su iniciación.

A. En deportes individuales, ya sean en “línea o de adversario”.

1. Presentación global del deporte. En esta fase, el alumno debe comprender el objetivo y significado del deporte. El maestro/a debe dar el conocimiento de las reglas fundamentales, sobre todo las que sean determinantes para delimitar el tipo de ejecución y las técnicas específicas.

2. Familiarización perceptiva. Se ha de atender principalmente al os aspectos perceptivos de la actividad en sí y a los del entorno en el cual debe desenvolverse. Sólo si estos aspectos han sido asimilados pueden aprenderse con éxito los elementos iniciales de la ejecución. Es entonces cuando el alumno/a puede formarse una “atención selectiva” en función de la que poder estimar correctamente el valor que tienen los diferentes estímulos presentes y la importancia o insustancialidad de la información.

3. Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución. Todos los deportes tienen una técnica o técnicas de ejecución que se constituyen en modelos de eficiencia a asimilar. El maestro, mediante la instrucción directa incidirá en el tipo de práctica global o analítica que vendrá determinado según el análisis del deporte en cuestión. El alumno/a, en esta fase, ha de llegar a adquirir los fundamentos de la técnica individual.

4. Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación. Se deben plantear situaciones lo más próximas posibles a la situación real en las que el alumno/a pueda experiencia la dificultad real de ejecución que implican los diferentes elementos en su contexto auténtico. Esta fase supone la culminación de la etapa de iniciación y el

alumno/a habrá alcanzado la operatividad prevista, pero en otros muchos deportes individuales o colectivos, donde el componente decisión es determinante, será necesario pasar a la siguiente fase.

5. Formación de los esquemas fundamentales de decisión. Hace referencia a la formación de una adecuada táctica individual. La estimación correcta de la adecuación-inadecuación de las diversas alternativas motrices, en una circunstancia determinada, supone un largo proceso de aprendizaje, así como el perfeccionamiento de los elementos técnicos de ejecución, pero las claves fundamentales pueden ser asimiladas por el alumno en esta fase de forma que, en el futuro, el desarrollo de su esquema de decisión se vea facilitado.

El maestro debe plantear situaciones de enseñanza en las que de una manera gradual la alternativa táctica básica sea binaria hasta llegar a situaciones de decisión múltiple. De este modo el alumno irá adquiriendo un sentido táctico y una capacidad de anticipación cognitiva, es decir, intuir qué es lo que va a hacer el oponente en función de qué es lo que sabe hacer mejor y qué es lo más probable. Para los deportes individuales, esta fase constituye la culminación de la etapa de iniciación. En los deportes colectivos se precisará de las dos etapas siguientes.

B. En deportes de carácter colectivo o de equipo han de estar cubiertas las dos siguientes fases:



6.-Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos. Está en relación con el aprendizaje de diferentes sistemas de juegos tanto de ataque como de defensa. Esta fase tiene como objetivos el desarrollo de la estrategia de conjunto y la toma de conciencia de la utilidad de cada estrategia.

7.-Acoplamiento técnico y táctico de conjunto. Es la fase final del proceso de iniciación deportiva, el grupo de alumnos debe actuar como un todo, dando lugar a la cooperación en función del objetivo común. Los objetivos a conseguir serán el desarrollo de la capacidad de coordinar acciones y el desarrollo del sentido cooperativo y el espíritu de equipo. El autor destaca que, aunque las etapas tienen un carácter sucesivo no tienen por qué ser estrictamente consecutivas y un cierto solapamiento de las fases contiguas no solamente no es desaconsejable, sino que puede ser conveniente en muchos casos.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_38/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_02.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf)

## 2.2.4 ATLETISMO



Deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre

42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

Las distintas pruebas del atletismo:



**VELOCIDAD:** Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea

de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo

Vallas:

En esta prueba el corredor encuentra en su recorrido cierto número de vallas que deben franquear. Existen varias distancias en esta prueba: 110, 200 y 400. La valla se construye en madera o metal que se compone de dos bases y dos montantes que soportan un marco rectangular reforzado por una o más barras transversales; los montantes deben estar flojos en el extremo de cada base. El ancho máximo de cada valla es de 1.20 metros.



En los 110 metros hay 10 vallas de 1.06 metros de alto. La distancia desde la línea de salida a la primera valla es de 13.72 metros, las demás vallas están espaciadas por 9.14 metros y la distancia de la última valla a la línea de llegada es de 14.02 metros.

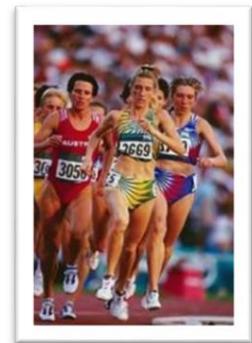
En los 200 metros hay 10 vallas de 0.762 metros. La distancia desde la salida hasta la primera valla es de 18.92 metros las demás vallas están espaciadas por 18.29 metros y la distancia de la última valla a la línea de llegada es de 17.10 metros.

En los 400 metros hay 10 vallas de 0.914 metros. La distancia entre la línea de salida y la primera valla es de 45 metros, las otras vallas están espaciadas por 35 metros, y la distancia de la última valla a la línea de llegada es de 40 metros.

Estas carreras exigen unos entrenamientos muy intensos, tanto para buscar el mejor estilo para franquear las vallas como para estudiar la regularidad de la marcha con el objeto de abordarlas en las condiciones más favorables.

Medio Fondo:

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 m. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los campeonatos del mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 minutos y 50 segundos.



El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3 m 59,4 segundos. Los competidores en carreras de medio fondo deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba.

El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de medio fondo difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

Fondo: Las carreras de fondo comprenden las pruebas clásicas de 5.000 y 10.000 metros, así como los intentos de récord por hora. Existe calidad orgánica y muscular excepcional, junto con gran energía.

Maratón:

La maratón, prueba de unos 42 kilómetros, es una prueba agotadora que se corre en carretera, pero finaliza en pista.

La maratón constituye una disciplina atlética de gran atracción. Esto se comprueba ante el hecho de que existen decenas de ciudades que anualmente organizan esta prueba, como también en los Juegos Olímpicos. Dicho nombre (maratón) proviene del nombre de una ciudad griega, la cual está situada a unos 50 kilómetros al noreste de Atenas.



Según la información histórica, en ese lugar se libró una gran batalla entre los ejércitos griegos y persas. Estos últimos fueron derrotados y por tal motivo un soldado griego llamado Filípides, se cuenta que corrió desde ese lugar hasta Atenas para anunciar la victoria de los griegos, y finalmente cayó muerto por haber corrido tan larga distancia. Es indudable que muchos sucesos históricos están teñidos de leyendas, de agregados y con la finalidad de embellecer los sucesos.

Heródoto hace referencia de la batalla de Maratón, pero de manera incomprensible apenas hace mención de la supuesta carrera de Filípides. Recién casi 3 siglos más adelante se hace referencia a este supuesto acontecimientos mediante Luciano y Plutarco los cuales aportaron el conocimiento de lo que se conoce actualmente con relación a los acontecimientos relacionados con la carrera de Filípides. Se sostiene que, a finales del siglo XIX, el historiador francés Michel Bréal propuso la creación de una carrera de fondo que llevara el nombre de la legendaria batalla: Maratón.

Esta carrera aparece aparentemente por primera vez en los Juegos Olímpicos de Atenas, el día 10 de abril de 1896. Participaron catorce atletas griegos y 4 extranjeros, entre ellos Gyula Kellner y el australiano Edwin Flack (reciente campeón olímpico dos días antes de

los 1.500 metros.) La distancia que se recorrió fue de 40 kilómetros. La carrera fue ganada por un pastor llamado Spiridon Louis con una marca de 2 horas, 58 minutos y 50 segundos. Entre los numerosos premios que obtuvo Louis algunos de ellos fueron: un peluquero le ofreció un servicio completo de barbería por el resto de su vida, un caballo y una carreta para el transporte de agua hasta Atenas, una pequeña finca. Falleció a la edad de 66 años en 1940. En esta prueba no existe récord mundial, pero si mejor marca, debido a que los organismos oficiales que rigen el deporte atlético reconocen solamente las marcas que se efectúan en pistas reglamentarias, no en calles o rutas.

El maratón como espacio de actuación individual y social comparte el ejercicio de valores de muy diversa índole, ya que se ven involucradas las dimensiones de subjetividad e ínter subjetividad de los participantes: competidores, jueces, entrenadores, organizadores y público en general.

Correr un maratón no es sólo cuestión personal, sino que también es alegría, mito e historia donde el corredor se reconoce solo y al mismo tiempo se identifica con la otra gente.

Cabe mencionar que la competencia del Maratón Independencia se celebra en domingo, por ser día de asueto, lo cual permite a la ciudadanía integrarse al disfrute de esta gran “fiesta”.

Saltos:

Salto de Altura

El atleta debe franquear una barra o varilla horizontal que descansa sobre los soportes de dos montantes verticales, sin tirarla. Dicha varilla es de sección triangular o circular. Si es triangular cada lado del triángulo mide 30 milímetros, su largo es de 3,66 a 4 metros, su peso máximo es de 2 kilogramos.



Los soportes, situados uno enfrente del otro, son dos superficies rectangulares planas de 4 x 6 centímetros. La barra o varilla se coloca sobre ellos, de modo que pueda caer sobre un lado u otro si el atleta la toca al saltar. La experiencia ha demostrado que no conviene franquear la varilla de frente, pues para elevar al máximo el punto más bajo hay que franquear la barra en forma tangencial y como acostado sobre ella. El atleta se presenta de lado y puede tomar impulso sobre el pie que está en la parte más cercana a la colchoneta y barra, o sobre el otro.

## Salto de Longitud

Trata de recorrer la máxima distancia posible de un solo brinco, desde la tabla de salida que limita la pista de impulso. El atleta toma impulso en la pista e intenta abordar la tabla de despegue con la máxima velocidad. El atleta cae en la fosa de saltos, que tiene unos 9 metros de largo y un suelo blando perfectamente con la pista de impulso. El punto de caída que se toma como la medida de la distancia es la huella más próxima a la tabla de despegue. La técnica del salto es una de las más sencillas. Las cualidades naturales del atleta tienen más importancia que su estilo de salto. Sin embargo, un paso en el aire permite ganar unos centímetros.



## Salto con Pértiga.

Es un salto en alto con impulso. El atleta lleva una garrocha de cualquier material, larga u gruesa. El atleta toma impulso y al final de su trayecto frente a la varilla mete la garrocha en el cajón de impulso. La velocidad adquirida permite que la garrocha se enderece en vertical, arrastrando al atleta, que se agarra a ella, aprovechando para elevarse en suspensión. Una vigorosa tracción de los brazos permite elevar los pies por encima de la cabeza y franquear una altura superior a los 4 metros. Llegado encima de la varilla el atleta se vuelve y por un impulso muy vivo sobre la garrocha se eleva aún más, a la vez que rechaza la garrocha hacia la pista de despegue, evitando así que la varilla caiga.

## Triple Salto.

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.



## Lanzamientos:

### Lanzamiento de Peso.



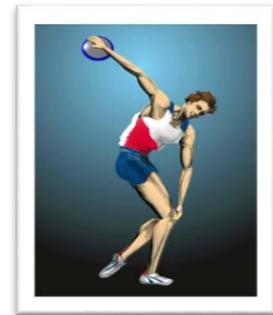
Este lanzamiento se realiza con una bala que es una esfera de hierro o de cobre rellena de cobre, de un peso mínimo de 7,257 kilogramos (4 kilogramos para lanzamientos de femeninas). Se lanzará por delante del hombro con una sola mano y no debe traerse hacia atrás. El lanzamiento se hace desde el interior de un círculo de 2,135 metros de diámetro que lleva en su parte delantera, un tope de 10 centímetros de alto y 1,22 metros de largo, que se adapta fácilmente

al círculo interior. Al efectuar sus pruebas, el atleta puede apoyar sus pies contra ese tope, pero no en la parte superior.

### Lanzamiento de Disco

El disco es una placa de metal o madera de forma lenticular, rodeado de un aro metálico redondeado en su parte exterior. Tiene placas de cobre, insertadas sin formar salientes, en las dos caras del cuerpo de madera y exactamente en el centro del disco, para lograr el peso exacto. La placa de cobre de forma circular tiene un diámetro de 0,05 a 0,057 metros. El diámetro del disco es de 0,219 metros. El espesor del centro exacto, siguiendo una línea. Perpendicular al diámetro, no debe de ser menor a 0,044.

El espesor del borde, a una distancia de 0,006 no será menor de 0,013 metros. El aro es redondo y constituye un círculo perfecto, el peso del disco no será inferior a 2 kilogramos para masculinos y 1 kilogramo para femenino.



El disco debe de lanzarse desde dentro de un círculo de 2,50 metros de diámetro interior, constituido por una banda de hierro, acero o madera, pintada de blanco. El atleta aprovecha la fuerza centrífuga pivotando varias veces sobre sí mismo y soltando el disco en el momento oportuno, dándole una óptima y la dirección reglamentaria. Antes de salir del círculo deberá esperar que el disco haya tocado el suelo y salir por la parte posterior del citado círculo, señalada con una línea de cal.

## Lanzamientos

**Lanzamiento de Jabalina.** La jabalina es de madera o de metal ligero, con punta aguda de hierro o acero. Está construida de tal forma que la distancia entre la punta y el centro de gravedad no sea superior a 1,10 metros ni inferior a 90 centímetros. La jabalina esta provista hacia el centro de gravedad de una empuñadura formada de cuerdas de 0,16 metros de ancho sin salientes ni muescas en el mango.



El largo no será inferior a 2,60 metros, el diámetro debe de oscilar entre 25 y 35 milímetros. Su peso es de 800 gramos para los masculinos y 600 para las femeninas. La jabalina se lanza desde atrás de una línea bien señalada y constituida por un travesaño de madera de 7 centímetros de ancho y por lo menos 3,66 de largo. La jabalina debe de sostenerse por la empuñadura. Ningún lanzamiento será válido si el concursante rebasa la línea o su prolongación o si la punta de la jabalina no golpea el suelo antes que otra de sus partes.

## Lanzamiento de Martillo

El martillo se compone de una esfera metálica unida a la empuñadura por un cable de acero de 1,22 metros de largo. El peso no será inferior a 7,257 kilogramos. El lanzamiento se efectúa desde un círculo de 2,135 metros rodeado parcialmente de una jaula enrejada para protección de los espectadores. Como en el lanzamiento de disco, el atleta aumenta la potencia comunicada al objeto por una rotación de varias vueltas.



## Obstáculos:

Es una carrera en pista, donde se colocan diversos obstáculos (setos, taludes, río, muro, etc.). Estos obstáculos los deben ir franqueando los corredores. Se suele correr en una distancia de 3.000 metros.



## Marcha.



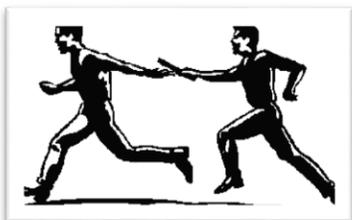
La velocidad de la marcha deportiva es más del doble de la marcha común. Para alcanzar una alta velocidad de traslación no es suficiente dominar las particularidades técnicas de la marcha deportiva. Existe una mayor intensidad de trabajo que en la marcha común y, por lo tanto, aumentan las pérdidas energéticas. Como consecuencia de esto, las clases de marcha deportiva producen una influencia considerable sobre el organismo del deportista,

fortalecen sus órganos internos y sistemas, mejoran su capacidad de trabajo, influyen de forma positiva en el desarrollo de la fuerza y, sobre todo, de la resistencia, además, educan las cualidades volitivas. Las competiciones de marcha se realizan en pista de estadio (contrario a las manecillas del reloj) y en caminos comunes, en distancias desde los 3 hasta los 50 kilómetros.

En cada competición, en cada gran campeonato, la marcha ha proporcionado a España un buen número de medallas. Desde el Campeonato de Europa de 1978 en Praga, sólo en los Mundiales de Tokio y en los Juegos Olímpicos de Seúl no hubo recompensa. El momento cumbre llegó en Barcelona, cuando Daniel Plaza conquistó el primer oro en unos Juegos para el atletismo español. Las opciones siguen intocables con Massana, Bragado y Fernández.

## Relevos:

Carreras disputadas por equipos de varios corredores que se relevan transmitiéndose una estafela, tubo hueco de madera o metal que no debe de exceder de 30 centímetros con un peso no inferior a 50 gramos.



Pueden imaginarse combinaciones de distancias muy variadas. Las dos más clásicas son las 4 x 100 metros que corren sobre carriles y, los 4 x 400 metros sobre carriles para los primeros 400 metros y sin ellos para los otros tres.

La transmisión de la estafela se efectúa en una banda de 20 metros de largo en donde los corredores se desplazan uno al lado del otro, lo que permite al primer corredor que recibe el relevo hacer una salida impulsada.

## Decatlón y Heptatlón

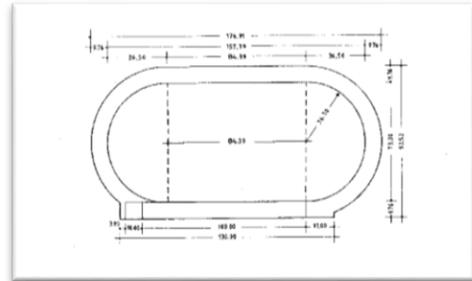


Decatlón masculino consiste en diez pruebas que se desarrollan durante dos días y premian la versatilidad física. Las pruebas siguen este orden: 100 m lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 m lisos.

Las actuaciones de los atletas en las diversas pruebas se miden contra una puntuación ideal de 10.000 puntos. La puntuación mayor acumulada determina el vencedor. Las pruebas del heptatlón femenino también se realizan en dos días y son: 100 m vallas, lanzamiento de peso, salto de altura, salto de longitud, 200 m lisos, 800 m lisos y lanzamiento de jabalina.

### Pista Atletismo

La pista principal, de 400 mts., consta de 8 carriles en anillo y 9 en la recta principal acorde a las normas reglamentarias. Posee las mismas características técnicas que la pista utilizada en los Juegos Olímpicos de Atlanta '96 (Sportflex-semidura-muy veloz).



Dispone de instalaciones especiales para salto en alto y cajón de arena para salto en largo, foso de agua para competencias con obstáculos, correderas de garrocha y jabalina. Se completa con tres aros de lanzamiento, uno de bala y dos con reducción y jaula de protección para disco y martillo. Cuenta además con pista auxiliar de 200 mts para entrada en calor de la misma superficie Sportflex. Tiene capacidad para 8.000 espectadores sentados, múltiples posibilidades de instalación de publicidad estática. Cuenta con un tablero electrónico de grandes dimensiones y un sistema de cronometraje electrónico que incluye Video-Finish de última generación La infraestructura incluye vestuarios totalmente instalados, sala VIP, servicio de cocina y sala de conferencia.<sup>26</sup>

### 2.2.5 KIDS ATHLETICS

El programa de la IAAF “Kids Athletics”, conocido en Sudamérica como “Mini-atletismo” se viene difundiendo en todos los países con gran éxito. Recientemente en un club de Mar del Plata se lanzó un programa en el Club Once Unidos, para promocionar el desarrollo del atletismo, mediante la implementación del Programa IAAF “Kid’s Athletics”. La Confederación Argentina de Atletismo ha capacitado a un gran número de personas en

<sup>26</sup> [http://html.rincondelvago.com/atletismo\\_5.html](http://html.rincondelvago.com/atletismo_5.html)

muchos lugares del país para permitir su difusión, un todavía lo sigue haciendo. Se han concretado convenios con algunas provincias para su introducción en la escuela.

Después de numerosas iniciativas de investigación, paneles de discusión y eventos pilotos, ha quedado en evidencia la urgente necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños. El reto, entonces, es el de formular un nuevo concepto de atletismo de pista y de campo singularmente confeccionado según las necesidades de desarrollo de los niños se creó el programa Kids Athletics de IAAF que ofrece nuevos ejercicios y variadas tareas de movimiento dentro de un contexto de trabajo en equipo en él que participan un gran número de niños en cualquier tipo de área, no importando sus dimensiones y se realiza en un período de tiempo calculado.

El objetivo de este programa es que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo, en él participan todos los niños no sólo los niños más fuertes ni los más veloces, sino que todos contribuyan y hagan una contribución para un buen resultado. La estructura y puntaje de los eventos se hace de forma sencilla y basada en el orden de posición de los equipos. Se ofrece el atletismo como un evento de equipos mixtos niños y niñas 5 niños y 5 niñas, hay equipo solo de niñas 5 niñas y equipo solo de niños 5 niños.

El circuito de Pruebas del Kids Athletics en formato de competencias nacional se desarrolla en dos días de competencia, con 16 pruebas, en la etapa departamental se desarrollan en una sola jornada, con 10 pruebas los espacios donde se puede realizar el evento deben de cumplir las medidas de seguridad de los participantes, cada una de las pruebas de un grupo, se ordenarán los resultados obtenidos (tiempo, distancia, número de saltos) de mayor a menor, el centro escolar con mejor resultado en cada prueba (menor tiempo, mayor distancia, mayor número de saltos) obtendrá el mayor puntaje el puntaje se determinara según el número de equipos participantes.

Cuando en una prueba de concurso dos o más centros educativos sumen el mismo tiempo, la misma distancia o el mismo número de saltos, se les asignaran los mismos puntos si en los resultados finales quedaran empatados en lugares se ganará quien obtuvo mayores primeros lugares y así sucesivamente si persistiera el empate se decidirá quien efectuó en la carrera de resistencia 8 el equipo que más bolitas logre alcanzar.

La Federación Salvadoreña de atletismo a través del Lic. Oscar López ha capacitado a un gran número de profesores, entrenadores, policías, y personas en general, en diferentes lugares del país para permitir su difusión, Se han concretado convenios con el INDES, el MINED para su introducción en la escuela. Las primeras capacitaciones que el Lic. Oscar López imparte es en La Universidad de El Salvador y la Universidad Pedagógica, posteriormente las capacitaciones sedan en el



departamento de San Salvador, Chalatenango, Usulután, San Miguel, la Unión, Cuscatlán, Morazán, el primer grupo de maestros capacitados en Kids Athletics fue en el departamento de San Salvador en el año 2009 <sup>27</sup>

## **2.2.6 LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS**

Constituyen una parte fundamental para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo funcionales que tiene el organismo que representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

Independientemente de las influencias de las propiedades orgánicas individuales, existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con que pueden desarrollarse las capacidades físicas entre ellas están las particularidades del punto de vista ontogenético que tiene cada individuo, las particularidades de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades motoras y las particularidades de que una misma actividad pueda desarrollar diferentes capacidades físicas. Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Estas se dividen en dos grupos:

1-Capacidades condicionales y flexibilidad.

2-Capacidades coordinativas.

1. Las capacidades condicionales están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria. Entran en esta categoría la fuerza, la resistencia y la rapidez, y existe una relación directa entre las tres capacidades.

Se denomina fuerza a la habilidad de moverse. Se dice que el llamado grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo. También es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular. La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera esta evoluciona de forma natural hasta los 8 años. A partir de los 12, que coincide con la pubertad, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18 años.

Esta llega a su máximo a los 25 años, aunque se puede mantener hasta los 35 con entrenamiento adecuado. Pero en las personas sedentarias se produce un atrofio muscular, ya que no trabajan la fuerza. Cabe destacar que el hombre tiene valores superiores a la

---

<sup>27</sup> Licenciado Óscar López fundador del Kids Athletics en El Salvador

mujer ya que la mujer tiene menor masa muscular para aumentar. La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud, como desde el punto de vista del rendimiento físico. La rapidez es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo.

Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar. La rapidez es un factor determinante en los deportes explosivos, por ejemplo, saltos y la mayoría de los deportes de campo, mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse. No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista, miden entre 1,65 metros y 1,90 metros. Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un impedimento y partir de los 12 años se incrementa en la pubertad.

En la pubertad ocurre un aumento acelerado del crecimiento, el niño está más propenso a sufrir lesiones o fracturas donde por el crecimiento rápido el sistema nervioso central no logra asimilar la información ni percibir la dimensión de los huesos, la facilidad y solvencia de las ejecuciones motoras infantiles va disminuyendo, sobre todo en los movimientos que abarcan todo el cuerpo se vuelven pesadas y torpes, debido a este crecimiento acelerado las epífisis y diáfisis de los huesos están débiles, luego se fortalecen los huesos a partir de los 14 años.

El nivel máximo de la rapidez se consigue hacia los 20 años y con un buen entrenamiento se puede mantener o mejorar hasta los 30 ó 35 años. En la resistencia cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. El desarrollo natural de la resistencia sin entrenamiento se produce en diferentes etapas: de los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados, desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia, y a partir de los 30 va decreciendo.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio que es impedir la aparición de fatiga, posponer la aparición de ésta, mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible. Una vez finalizado el esfuerzo, procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible. A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace. En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular que contribuye aún más. La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanto más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

Es importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento. Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

La destreza era conocida como la capacidad para resolver rápida y adecuadamente las tareas motoras. Así, por ejemplo, un esquiador que supera dificultades elevadas, es considerado una persona “diestra”.

El jugador de Hand-ball que se desenvuelve exitosamente por medio de fintas, saltos o tiros con caídas, o un boxeador que contrarresta el ataque del adversario, también posee un grado de “destreza”. Actualmente la destreza motora en el marco del deporte, es denominada como destreza técnico-deportiva, ésta, es un requisito inmediato para realizar exitosamente una acción específica, sirviendo así para alcanzar un objetivo. El niño de hasta cinco años de edad demuestra el desarrollo de sus habilidades y capacidades motrices al ser capaz de:

- Poner de manifiesto el desarrollo de las capacidades coordinativas complejas, como por ejemplo la agilidad y el aprendizaje motor.
  - Ejecutar los movimientos con mayores variaciones por iniciativa propia, participar activamente en la organización de la actividad programada de educación física demostrando mayor independencia, demuestra el desarrollo de sus habilidades y capacidades motrices y a) ejecutar las acciones motrices logrando mayor independencia, variabilidad e iniciar la valoración del resultado de estas acciones, utilizar el cuerpo como forma de expresión, logrando mayor orientación en el espacio, manifiesta buena postura corporal, realizar carreras combinadas con lanzamientos, lanzar y atrapar pelotas hacia arriba y de rebote, correr y saltar de forma fluida.
2. Las capacidades coordinativas surgieron durante la investigación de la motricidad, como distinciones de un complejo estructural que desde hace mucho tiempo se designa en la metodología del entrenamiento con el concepto de agilidad.

Las capacidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción control y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales. En el deporte es necesario evaluar constantemente el desarrollo de acciones motrices para controlar el nivel de aprendizaje y a la vez el desarrollo técnico del atleta, en los deportes de coordinación y artes competitivas, cobra aún más importancia, por ser un elemento dentro de la preparación que determina los resultados deportivos, pero un problema mayor es cómo evaluar las percepciones. Dependen principalmente de procesos directores y reguladores del Sistema Nervioso Central (SNC) y periférico. A su

vez están estrechamente relacionadas con el aprendizaje y perfeccionamiento técnico táctico determinando el desarrollo exitoso de la preparación física y de la técnica deportiva. En el deporte se conoció durante mucho tiempo, una sola capacidad coordinativa: La destreza (agilidad).

La destreza era entendida en forma compleja, porque deriva del término “cambio” (en el idioma alemán) y significa igualmente agilidad. El desarrollo de las capacidades coordinativas en el individuo está dado por la calidad de los procesos de la sensopercepción, la representación motriz, la memoria y sobre todo el pensamiento, todo ello muy estrictamente vinculado con el sistema neuromuscular.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia. Cuando se refiere al término de capacidades coordinativas, sin lugar a dudas, se está hablando de un conjunto de capacidades de complejísima actuación dentro de la vida cotidiana de los hombres.

El desarrollo de las capacidades coordinativas produce en el organismo del hombre determinadas modificaciones, sin embargo, quizás no tan visibles y cuantificables como las provocadas por otras capacidades. Lo cierto es que el desarrollo de la coordinación motriz en el hombre está muy estrechamente relacionado al aprendizaje de las habilidades, ambos se condicionan mutuamente.

La coordinación motriz de cualquier movimiento requiere del control y la regulación de las acciones que realiza el individuo. Su desarrollo trae como resultado un mejoramiento integral en las facultades para el aprendizaje motor: mientras mayor sea la coordinación motriz general de un sujeto mayores serán las posibilidades de adquirir con más rapidez nuevos movimientos, todo ello viene dado por la experiencia motriz acumulada.

Las capacidades coordinativas forman parte de las capacidades físicas; al desarrollarlas se tienen que incluirlas dentro de la preparación física general y especial, que, junto a la preparación técnico-táctica y psicológica del atleta son las encaminadas a desarrollar en el proceso de entrenamiento la forma deportiva. Tener en cuenta su desarrollo en cada individuo garantizará el perfeccionamiento en mayor grado del proceso de enseñanza aprendizaje, de ahí que podamos complejizar los contenidos de enseñanza en dependencia con los niveles de asimilación mostrados en cada sujeto y de esta forma es que sería capaz de poder asimilar de forma rápida y con cierta perfección los movimientos técnicos de cualquier habilidad.

Las capacidades coordinativas se dividen en tres grandes grupos, capacidades coordinativas generales o básicas, capacidades coordinativas especiales, y capacidades coordinativas complejas. Las capacidades coordinativas generales o básicas se dividen a su vez en dos

capacidades de regulación y dirección del movimiento esta es fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin estas y es la cantidad de movimientos que debe desarrollar el atleta de forma simultánea o sucesiva, y capacidad de adaptación y cambios motrices esta capacidad tiene relación con el trabajo en condiciones estándar en dependencia a la etapa de aprendizaje.

Las capacidades coordinativas especiales entre los conceptos y las características de estas capacidades se tienen. La capacidad de orientación que pone en acción los mecanismos propioceptores (huesos musculares, receptores tendinoso y receptores articulares) que informan sobre la posición en el espacio del cuerpo, la situación, estado de tensión de los músculos y la postura además los exteroceptores (vista, oído, y tacto) estos informan lo que ocurre en el exterior cuando se desarrolla alguna actividad.

La capacidad de diferenciación el atleta sabe diferenciar una habilidad de otra, percibe el movimiento, aprecia el tiempo y el espacio y en la fase de realización sabe diferenciar las partes esenciales dando la respuesta correcta a determinada acción. La capacidad de acoplamiento tiene como base la combinación de dos o más habilidades motrices sucesiva o simultáneas. Es la capacidad del atleta de combinar en una estructura unificada acciones independientes. La capacidad de equilibrio Esta facultad ayuda a adoptar una posición o realizar un movimiento contra la fuerza de gravedad y para mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles. La capacidad de ritmo referida a la realización de movimientos o acciones motrices que el atleta hace con fluidez de forma continua. La capacidad de anticipación está determinada en dos direcciones, la anticipación a los propios movimientos y a movimientos ajenos al atleta.

La capacidad de reacción esta cualidad del (SNC), de dar respuesta en el menor tiempo posible ante los diferentes estímulos, todo a nivel cortical. Las capacidades coordinativas complejas se dividen en dos aprendizajes motores este está determinado por el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas y especiales, pero también dependen del nivel de las capacidades condicionales, la habilidad, hábitos y destreza que posee el deportista, y la agilidad que es la capacidad de solucionar lo más rápido y racionalmente una tarea motriz. Esta clasificación se valora porque es más completa, ya que los componentes biológicos, psíquicos y pedagógicos están presentes. Estas capacidades se desarrollan mediante la actividad física deportivas, siempre y cuando se seleccionen contenidos asequibles, teniendo en cuenta la variabilidad y complejidad de los mismos una vez transcurra la adaptación y la asimilación por parte de los atletas y estudiantes.<sup>28</sup>

### Evaluación Física

Según Hipólito Camacho 1997 "Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección del

---

<sup>28</sup> [http://www.ecured.cu/Capacidades\\_f%C3%ADsicas](http://www.ecured.cu/Capacidades_f%C3%ADsicas)

movimiento, componente de una acción motriz con una finalidad determinada” estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central

✚ Clasificación de las Capacidades Coordinativas.

Clasificación	Sub Dividen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generales o Básicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación y cambios motriz</li> <li>- Regulación de los movimientos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Especiales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Reacción: simple y compleja</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Anticipación</li> <li>- Diferenciación</li> <li>- Coordinación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Complejas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje motor</li> <li>- Agilidad</li> </ul>

✚ Como se evaluará las capacidades coordinativas en el Liceo Salvadoreño

El cuerpo	El espacio	El tiempo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia corporal</li> <li>- Actitud postural</li> <li>- Lateralidad</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Respiración</li> <li>- Relajación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción de objetos</li> <li>- Percepción de distancias</li> <li>- Orientación espacial</li> <li>- Percepción de trayectoria</li> <li>- Agrupación en el espacio</li> <li>- Interpretación del espacio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción de duración</li> <li>- Percepción de velocidad</li> <li>- Intervalo de tiempo</li> <li>- Estructura rítmica</li> </ul>

➤ Beneficios de la evaluación.

1. Disminución importante del riesgo de padecer una enfermedad.
2. Prevención y control del exceso o de la obesidad.
3. Mejora de las funciones intelectuales y del estado emocional.
4. Mayor sensación de bienestar y reducción de la ansiedad y estrés.
5. Mejora las funciones y estructura del aparato locomotor.

6. Menores pérdida funcional y más lentas, como consecuencia del envejecimiento.<sup>29</sup>

### **2.2.7 TEST DE EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**

- ❖ Capacidades coordinativas generales o básicas.

1. Regulación de los movimientos

- Test llamado 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente

Descripción de la prueba: La prueba consiste en realizar lanzamientos de una pelota mediana a las casillas enumeradas desde la 1 hasta la 10 en orden ascendentes, la línea de lanzamiento está ubicada a una distancia de 1,50 mts. De la primera casilla, cada casilla es un cuadrado de 30 x 30 y se colocan en forma de escalera en el piso.

Objetivo: Determinar el control del esfuerzo muscular con incremento uniforme

2. Adaptación y cambio motriz

- Test de coordinación motriz

Descripción de la prueba: la prueba consiste en recorrer el circuito de cinco conos a una distancia de 3 metros de cada cono botando el balón en zigzag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible. El estudiante al ejecutar el test bota un cono deberá iniciar nuevamente el test.

Objetivo: Pretender medir la adaptación por medio de los cambios motriz <sup>30</sup>

- ❖ Capacidades coordinativas Específicas.

1. Orientación

- Velocidad de traslación

Descripción de la prueba: El alumno esperará a que el testeador (someter a una persona al teste) le indique que está listo. A partir de ese momento el alumno puede hacer la salida en el momento que desee. Cuando se inicia la salida, y en el momento en que se mueve la pierna más retrasada, se pulsa el cronógrafo

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento por medio de la orientación a una distancia de 50 metros <sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> <https://prezi.com/ocp8efhxsivs/evaluacion-de-las-capacidades-coordinativas-en-el-ambito-esc/>

<sup>30</sup> <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/20/test-de-litwin-medicion-del-equilibrio/>

<sup>31</sup> [http://iespadremoretirubide.educacion.navarra.es/departamentos/educacion\\_fisica/06pruebasfisicas/6.5velocidad/6.5.4pruebas/0055.pdf](http://iespadremoretirubide.educacion.navarra.es/departamentos/educacion_fisica/06pruebasfisicas/6.5velocidad/6.5.4pruebas/0055.pdf)

## 2. Equilibrio

- Test de litwin.

Descripción de la prueba: este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos como el siguiente baremo:

- . Si se mantiene, en 4 P. . Si se pierde el equilibrio por más de una vez, 2 P.
- . Si se duda ligeramente, en 3 P. Si no es capaz de mantenerlo en ningún momento, 1 P.

Objetivo de la prueba: Mantener el equilibrio posible en un corto tiempo determinado. <sup>32</sup>

## 3. Reacción. Simple y compleja

- Test de velocidad reacción.

Descripción de la prueba: A la señal auditiva, levantarse rápidamente posible y recorrer una distancia de 10 metros.

Objetivo: Medir el tiempo que tarda en reaccionar el sujeto ante un estímulo sonoro, con salida y desplazamiento cortó. <sup>33</sup>

## 4. Ritmo

- Carrera de ida y vuelta 10 x 5 metros

Descripción de la prueba: Al oír la voz de " ya " ha de salir al sprint (máxima velocidad) para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia. Cada línea debe traspasarse 5 veces. En el último desplazamiento, habrá de traspasar la línea de salida. En ese momento se parará el cronómetro.

Objetivo: Con este test se pretende medir el ritmo por medio de desplazamiento del sujeto y la agilidad. <sup>34</sup>

## 5. Anticipación.

- Test miva.

Descripción de la prueba. Consiste en ir siguiendo una figura en movimiento que puede llevar una velocidad variable con mayor o menor rapidez y que se dirige a una meta, de repente la figura desaparece de la pantalla, se deja de ver y el sujeto lo que tendrá que hacer es imaginar su velocidad de movimiento, aunque no pueda verlo y apretar un botón cuando crea que la figura ha llegado a la meta.

---

<sup>32</sup> [ps://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/20/test-de-litwin-medicion-del-equilibrio/](https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/20/test-de-litwin-medicion-del-equilibrio/)

<sup>33</sup> [http://iespadremoretirubide.educacion.navarra.es/departamentos/educacion\\_fisica/06pruebasfisicas/6.5velocidad/6.5.4pruebas/0055.pdf](http://iespadremoretirubide.educacion.navarra.es/departamentos/educacion_fisica/06pruebasfisicas/6.5velocidad/6.5.4pruebas/0055.pdf)

<sup>34</sup> <http://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

Objetivo: Con este test se pretende medir la anticipación por medio de la rapidez. <sup>35</sup>

## 6. Diferenciación.

- Saltos en dos pies con cambio de dirección con rebote cruzados

Descripción de la prueba: Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el centro; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el centro

Objetivo: Que el participante diferencie los tipos de saltos al realizar adelante, atrás, derecha e izquierda. <sup>36</sup>

## 7. Test de coordinación

- Salta cuerda.

Descripción de la prueba: Para su realización, inicialmente el sujeto se colocará en posición erguida con los pies juntos, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y las manos sostienen, por los extremos, una cuerda de 60 cm. de longitud. El sujeto deberá saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio. Se realizarán cinco repeticiones, penalizándose toda tentativa en la que la cuerda se suelte al saltar, si se roza con los pies, o si al caer descompone la postura y no se está en equilibrio.

Objetivo: Medir la coordinación mediante de saltos continuos. <sup>37</sup>

### ❖ Capacidades coordinativas complejas

#### 1. Aprendizaje motor.

- Test del esquema corporal

Descripción de la prueba. Para la realización de esta prueba todos los participantes se colocarán en horizontal, todos los participantes harán lo que diga el profesor, se irán tocando las partes del cuerpo a medida que se vaya realizando la prueba se les dificultara más los movimientos se irán realizando más rápido tendrán 3 intentos por participantes.

Objetivo. Que el participante conozca y aprenda las partes de sus cuerpos por medio del aprendizaje motor. <sup>38</sup>

---

<sup>35</sup> <https://belenycopi.wordpress.com/desarrollo-y-velocidad-de-anticipacion/>

<sup>36</sup> [p://www.atletismorosario.com.ar/articulo.asp?id=2](http://www.atletismorosario.com.ar/articulo.asp?id=2)

<sup>37</sup> [www.uruguayeduca.edu.uy/.../P0001%5CFile%5CTest%20de%20Coordinación.doc](http://www.uruguayeduca.edu.uy/.../P0001%5CFile%5CTest%20de%20Coordinación.doc)

<sup>38</sup> [http://www.journalsshr.com/papers/Vol%202\\_N%202/V02\\_2\\_2.pdf](http://www.journalsshr.com/papers/Vol%202_N%202/V02_2_2.pdf)

## 2. Test de agilidad

### - Agilidad

Descripción de la prueba. Consiste a la voz de listo del profesor (el profesor levanta el brazo) el alumno/a adoptara una posición de alerta a la voz de ya (el profesor baja el brazo) se produce la salida y se pone en funcionamiento el cronometro. El alumno correrá a la máxima velocidad siguiendo el trazado el cronometro se detiene cuando el alumno pone el pie en el suelo tras saltar la última valla no se puede derribar ninguna valla.

Objetivo: Medir la agilidad del movimiento <sup>39</sup>

### 2.2.8 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- Kids Athletics: atletismo adaptado para niños
- Capacidades coordinativas Generales o Básicas:  
Son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora
- Capacidad reguladora del movimiento: Esta capacidad se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad.
- Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse
- Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.
- Educación física: Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano. Desde un punto de vista pedagógico.
- Habilidades motrices: es la capacidad que necesita tener el bebé para efectuar movimientos que son llevados a cabo por el trabajo en conjunto entre el cerebro, el sistema nervioso y los músculos.

---

<sup>39</sup> <http://es.slideshare.net/joscarleon/test-para-valorar-o-medir-la-aptitud-fsica>

- Aprendizaje: Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.
- Las capacidades perceptivo-motrices: son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las habilidades neuromusculares.
- Lateralidad: Hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro tanto en miembros superiores como inferiores.
- Equilibrio: Se puede definir como la capacidad de mantener el centro de gravedad en los límites de la base de sustentación.
- Ritmo: Forma de sucederse y alternar una serie de sonidos que se repiten periódicamente en un determinado intervalo de tiempo, especialmente la manera en que se suceden y alternan en una obra artística los sonidos diferentes en intensidad (fuertes y débiles) o duración (largos y breves).
- El sistema sensorial: es parte del sistema nervioso, responsable de procesar la información sensorial. El sistema sensorial está formado por receptores sensoriales y partes del cerebro involucradas en la recepción sensorial.
- Anatomía: La anatomía, por lo tanto, estudia las características, la localización y las interrelaciones de los órganos que forman parte de un organismo vivo.
- Fisiología: Es la ciencia que estudia las funciones de los seres multicelulares (vivos). Es una de las ciencias más antiguas del mundo.
- Destreza: El significado de «destreza» reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, principalmente relacionado con trabajos físicos o manuales.
- Flexión: Movimiento que consiste en doblar el cuerpo o uno de sus miembros, en especial cuando se hace como ejercicio gimnástico.
- Fuerza muscular: es la capacidad del músculo o conjunto de músculos de ejercer fuerza para lograr la mayor resistencia.

- Flexibilidad muscular: La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación Capacidades físicas Definición de capacidades físicas.
- Las capacidades físicas básicas: también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.
- El atletismo: El vocablo atletismo procede de la palabra griega atletes, que se define como “aquella persona que compete en una prueba determinada por un premio”, haciendo notar que dicha palabra griega, está relacionada con el vocablo atletas que es sinónimo de “esfuerzo”.
- Psicomotricidad: La psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.
- Las capacidades motoras: son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras.
- Alto rendimiento: Se llama rendimiento a la utilidad, el beneficio, la compensación, la eficacia o el producto que otorga algo o alguien.
- La resistencia física: es una de las siete capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
- Capacidades coordinativas especiales: es la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento.
- Capacidad de orientación: Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

- Coordinación óculo-manual: Es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente.
- La agilidad: Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.
- IAAF: es La Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (en inglés, International Association of Athletics Federations, o IAAF) es el órgano de gobierno del atletismo a nivel mundial.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Este capítulo describe la metodología utilizada para el desarrollo de esta investigación con las características propias que explican aspectos como los siguientes: tipo de investigación, población, características de la población, muestra, método estadístico, técnicas e instrumentos de campo, metodologías y procedimientos aplicados en el presente estudio.

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación que se realizó fue de tipo Cuasi experimental como plantea SAMPIERE Hernández (1988) “Los estudios exploratorios se efectúan normalmente, cuando el objetivo es examinar una tarea o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. El tema de la medición de la coordinación motriz es un tema abordado con inquietud en países como Alemania, Italia, España y Argentina señala DIAZ, J. (1988). Ha sido preocupación constante de los evaluadores físicos elaborar pruebas para medir los diferentes grados de coordinación por lo tanto esta investigación cumple con lo antes dicho por SAMPIERE.

Este estudio estuvo enfocado a analizar la influencia de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas. El estudio permitió registrar, analizar e interpretar la influencia que ejerce la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas que son la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambio motriz de los estudiantes de 7 a 12 años de edad del Liceo Salvadoreño estas capacidades coordinativas básicas fueron evaluados a través de la aplicación de un pre Test y un pos Test.

#### **3.2 POBLACIÓN**

La población o universo en la que se realizó el estudio son de 60 estudiantes en iniciación deportiva que cursan los grados de primero a sexto, cuyas edades abarcan de los 7 a 12 años y que están inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López, en el cual hay un promedio de 25 niñas el cual comprendió el 41.6% de la población y 35 niños el cual comprendió el 58.3% de la población.

### **3.3. MUESTRA**

La muestra es la totalidad de la población de los estudiantes de 7 a 12 años, ya que es un grupo no muy grande y se quiere evitar el margen de error proporcionando datos más exactos, esta muestra son los participantes que conforman la unidad de análisis u objeto de estudio que son 60 estudiantes, Los cual corresponde al 100% de la población en el cual hay un promedio de 25 niñas el cual comprendió el 41.6% de la población y 35 niños el cual comprendió el 58.3% de la población. La selección de la muestra fue tipo selectiva de acuerdo con los objetivos de investigación para ello se tomó en cuenta a los estudiantes que estuvieron en las edades de 7 a 12 años y que formaran parte del grupo de trabajo del Lic. Oscar López en el Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

### **3.4. MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.**

En este apartado se presenta de manera específica el método que se utilizó para obtener la información precisa, así mismo se describen las técnicas que se utilizaron con los respectivos instrumentos confiables que fueron validados por expertos en la materia, los cuales con llevaron a la obtención de resultados verídicos.

### **3.5 MÉTODO ESTADÍSTICO**

Para realizar, procesar los datos y los resultados obtenidos en la investigación se utilizó el método estadístico descriptivo, porque la estadística nos permite realizar predicciones y toma de decisiones sobre las características de una población en base a la información recolectada en una muestra de la población y sacar conclusiones partiendo de los datos. Extrayendo la información contenida en los datos, se podrá comprender mejor las situaciones que ellos representan en esta investigación; se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson y la T de Student para negar o aceptar la hipótesis, ya que la población que se estudio fue de tamaño pequeña y para la determinación de las diferencias entre dos medidas muestrales una antes y después de una variable numérica con la misma población se utiliza la T de Student fue adecuada para obtener los resultados.

### **3.6 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

En la investigación se utilizó el método hipotético deductivo, en el proceso operativo debido a que éste proporciona los procedimientos ordenados que son comunes a toda investigación, sea esta de naturaleza social o natural, probando así, una proposición concreta deducida de la hipótesis, esta deducción es posible afirmarla con cierto grado de probabilidad para llegar a las conclusiones pertinentes. Como plantea Hurtado de León y Toro Garrindo en su libro: *“Paradigmas Y Métodos de Investigación”* se observó el

fenómeno a estudiar y se planteó un problema, se creó una hipótesis para explicar y comprobar este fenómeno, deduciendo y recopilando datos mediante la observación, y la aplicación de dos pre test y dos pos test que proporcionaron los resultados obtenidos.

### **3.7 TÉCNICAS**

Se utilizó las técnicas de la observación indirecta, se observó la clase de los estudiantes con el objetivo de valorar las dinámicas del desarrollo de las capacidades coordinativas básicas se aplicaron dos pre test a los 60 estudiantes de 7 a 12 años que forman parte de la unidad de análisis para medir el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes hasta ese momento, las cuales eran la capacidad coordinativa de regulación del movimiento y la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motrices.

- La pruebas No. 1

Nombre de la prueba: test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente.

Que tiene como objetivo medir el desarrollo de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años que se encuentran inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López en el Liceo Salvadoreño

- La Pruebas No. 2

Nombre de la prueba: Test de coordinación motriz

Que tiene como objetivo medir el desarrollo de la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motrices de los estudiantes de 7 a 12 años que se encuentran inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López en el Liceo Salvadoreño.

Luego de la aplicación de los dos pre test cuyo objetivo era medir el nivel desarrollo de las capacidades coordinativas de regulación del movimiento y el desarrollo de la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motrices, para observar el nivel de desarrollo de estas capacidades en los estudiantes en ese momento y poderlo comparar con los pos test que midieron el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas de regulación del movimiento y la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz luego de desarrollar el programa Kids Athletics de iniciación deportiva que duro un periodo de tres meses, trabajando tres veces por semana de 12:30 a 1:45 pm. En la cancha de baloncesto y la pista de atletismo del Liceo Salvadoreño con los estudiantes de 7 a 12 años.

Al momento de haber concluido este programa se procedió a aplicar los dos pos test el de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente que mide la capacidad coordinativa de relación del movimiento, y el pos test de coordinación motriz que mide la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz de los estudiantes. Para observar si hubo un mayor desarrollo de estas capacidades coordinativas o si simplemente se encontraban en el mismo nivel de desarrollo que hace tres meses.

### **3.8 INSTRUMENTOS**

Los instrumentos que se utilizaron en esta investigación para medir el nivel desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años que forman parte de la unidad de análisis se detallan a continuación.

Planilla la cual sirvió para recolectar los datos y anotar la información sobre los datos generales de cada estudiante.

Fichas de control de cada estudiante donde se anotaron los resultados de la aplicación de los test que median el desarrollo de las capacidades coordinación de regulación del movimiento y de la capacidad de adaptación y cambio motriz de los estudiantes de 7 a 12 años que forman parte de la unidad de análisis.

- Planilla
- Fichas de control
- Diez Conos
- Dos escaleras
- Silbato
- Dos pelotas medianas
- Dos pelotas de baloncesto
- Dos pelotas de futbol
- Un tirro
- Una USB
- Papel boom
- Un cronometro
- Una cámara
- Una cinta métrica
- Una tabla de apoyo
- Dos pilos

Este recurso se utilizó para llevar a cabo los test que midieron el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas básicas las cuales fueron, la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices.

El test que se utilizara para medir la capacidad de regulación del movimiento es el test de nombre 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente.

Que tiene como objetivo: medir el desarrollo de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño.

Pruebas No. 1

Nombre de la prueba: 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente

Descripción de la prueba: La prueba consiste en realizar lanzamientos con una pelota mediana a las casillas enumeradas desde la 1 hasta la 10 en orden ascendentes, la línea de lanzamiento está ubicada a una distancia de 1,50 m. De la primera casilla, cada casilla es un cuadrado de 30 x 30 y se colocan en forma de escalera en el piso.

Objetivo: Determinar el control del esfuerzo muscular con incremento uniforme.

La puntuación

Los rangos y valores que se utilizaran para medir los resultados del pre test y pos test realizados para conocer el nivel de desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años en el Liceo Salvadoreño.

Tabla N° 3

<b>Clasificación pre-test N° 1</b>	
<b>Rango</b>	<b>Valoración</b>
<b>0-3</b>	Muy deficientes
<b>4-5</b>	Deficientes
<b>6-7</b>	Bueno
<b>8-9</b>	Muy Bueno
<b>10</b>	Excelente

El test que se utilizara para medir la capacidad de adaptación y cambios motrices es el test de coordinación motriz.

Que tiene como objetivo: medir el desarrollo de la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motrices de los estudiantes de 7 a 12 años en el Liceo Salvadoreño.

Pruebas No. 2

Nombre de la prueba: Test de coordinación motriz

Descripción de la prueba: la prueba consistió en recorrer el circuito de cinco conos a una distancia de 3 metros de cada cono botando el balón en zigzag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida se realizará con ambas manos y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de retorno en el menor tiempo posible.

Objetivo: Pretender medir la adaptación por medio de los cambios motriz

Los rangos y valores que se utilizaran para medir los resultados del pre test y pos test realizados para conocer el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas de adaptación y cambio motriz de los estudiantes de 7 a 12 años en el Liceo Salvadoreño.

Tabla N° 4

<b>Clasificación pre-test N° 2</b>	
<b>Rango</b>	<b>Valoración</b>
<b>Rango &gt; 40seg</b>	Muy deficientes
<b>40seg &gt; rango &gt; 34seg</b>	Deficientes
<b>34seg &gt; rango &gt; 28seg</b>	Bueno
<b>28seg &gt; rango &gt; 20seg</b>	Muy Bueno
<b>20seg &gt; rango</b>	Excelente

### 3.9 VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Bernardo y Calderero (2000) consideran que los instrumentos es un recurso del que puede valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. Dentro de cada instrumento pueden distinguirse dos aspectos diferentes: una forma y un contenido. La forma del instrumento se refiere al tipo de aproximación que establecemos con lo empírico, a las técnicas que utilizamos para esta tarea. En cuanto al contenido, éste queda expresado en la especificación de los datos concretos que necesitamos conseguir; se realiza, por tanto, en una serie de ítems que ayudan al investigador a la recolección de datos para luego ser tabulados.

Teniendo en cuenta que los instrumento deben contar con:

- Valides: grado que el instrumento mide aquello que afirma medir.
- Confiabilidad: escala para proveer los mismos resultados en mediciones sucesivas, bajo las mismas características.
- Adecuada amplitud de rango: Capacidad del instrumento para medir todas las características del suceso de interés.
- Sensibilidad al cambio: Habilidad del instrumento para encontrar las variaciones o cambios que presenta el fenómeno.
- Utilidad: la aplicabilidad del instrumento de medición en la vida real.

Se implementaron dos test uno dirigido a medir el desarrollo de las capacidades coordinativas de regulación del movimiento y otro dirigido a medir la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motriz, fueron revisados y evaluados por especialistas en educación física, deporte y la investigación, dando su aceptación para poder aplicar cada test en su correspondiente momento.

- ❖ Test de las 10 casillas con estímulos constante en dirección ascendente que mide la capacidad de regulación del movimiento:

La prueba consistió: En realizar los lanzamientos de una pelota mediana a las casillas enumeradas desde la 1 hasta la 10 en orden ascendentes, la línea de lanzamiento está ubicado a una distancia de 1,50mt. De la primera casilla, cada casilla es un cuadrado de 30 x 30 y se colocan en forma de escalera en el piso. El objetivo: es determinar la regulación que el estudiante hace para intentar que la pelota caiga en la casilla número 1 no es el mismo esfuerzo que el estudiante hace para que la pelota caiga en las de más casillas.

Objetivo: Determinar el control del esfuerzo muscular con incremento uniforme.

- ❖ Test de coordinación motriz que mide la capacidad de adaptación y cambios motriz.

La prueba consistió: en recorrer el circuito de cinco conos a una distancia de 3 metros de cada cono botando el balón en zigzag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

El objetivo de la prueba: Pretendió medir la adaptación y cambio motriz de los estudiantes por medio de la ejecución y los resultados obtenidos en la prueba

Por lo tanto, son estos instrumentos con los cuales se realizaron las correspondientes mediciones para luego con los datos obtenidos llevarlos a tabulación y a un análisis correspondiente de cada prueba.

### **3.10 METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTOS**

Se hicieron varias visitas al centro de estudio y lugar de la investigación, se pidió el apoyo y la autorización de trabajar en las clases con los estudiantes que estuvieran en las edades de 7 a 12 años y que formaran parte del grupo de trabajo de iniciación deportiva del Liceo Salvadoreño, se tomaron los datos necesarios de los estudiantes los cuales fueron. Nombre, sexo, edad, grado que está cursando.

Con estos datos se procedió a aplicar un pre test que reflejara el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas básicas las cuales son la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motriz, datos con los cuales conoceremos el desarrollo de estas capacidades en los estudiantes.

El día lunes 18 y 20 de abril del presente año se visitó la institución para realizar la prueba de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento, llegando al lugar 45 minutos antes para preparar el lugar y colocar los materiales fijar las escaleras en el suelo, numerar los escalones del 1 al 10 en orden ascendente y ubicando un cono a la distancia de 1.50 metros del primer escalón. Luego se procedió a reunir a los estudiantes para explicarles la metodología a seguirle.

## Pruebas No. 1 Pre Test

Nombre de la prueba: 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente

Descripción de la prueba: La prueba consistió en realizar los lanzamientos de una pelota mediana a las casillas enumeradas desde la 1 hasta la 10 en orden ascendentes, la línea de lanzamiento está ubicado a una distancia de 1,50mt. De la primera casilla, cada casilla es un cuadrado de 30 x 30 y se colocan en forma de escalera en el piso.

El objetivo: es determinar el control del esfuerzo muscular con incremento uniforme.

Metodología: Para el desarrollo de la prueba se tuvo en cuenta los siguientes pasos:

1. – Se explicó a los estudiantes por parte del controlador en qué consistía la prueba.
2. -Se efectuó una demostración por parte del controlador.
3. - Se dio una oportunidad al estudiante para que lanzara por debajo del brazo de manera libre en el área.
4. Se sentaron los estudiantes y se invitó a uno de ellos para efectuar la prueba, la cual es controlada y calificada según la escala propuesta.

Tarea o Consigna: Se le explico a los estudiantes con un lenguaje adecuado en qué consistía la tarea lanzar la pelota por debajo del brazo tratando que caiga en cada uno de los cuadros, para ello debió comenzar por el número 1 después el número 2 y así hasta llegar al 10

Condiciones de estandarización: Se tuvo en cuenta aplicar las pruebas en el horario destinado a las actividades programadas, en un área libre, con la ropa apropiada y dos escaleras con las medidas adecuadas, piso de asfaltado, y dos pelotas (de goma mediana).

Medios e instrumentos utilizados: Para esta prueba dos pelotas de goma medianas, se utilizó dos escaleras y un centímetro, para controlar el tamaño de estos.

Forma de evaluación: se calificación de acuerdo al número de aciertos de cada estudiante, de ahí que se toma la cantidad de veces que el mismo logra que la pelota caiga en la casilla que corresponda. Datos con los cuales se obtuvo el nivel desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de regulación del movimiento que tenían los estudiantes en ese momento, se procesaron los datos y se procedió a trabajar con los estudiantes tres veces por semana lunes, miércoles y viernes de 12:30 a 2:00 pm. Durante tres meses de mayo a julio del corriente año.

Cumplidos los tres meses de trabajo con los estudiantes se procedió a aplicar un pos test el cual reflejo el nivel de desarrollo adquirido después de implementar el programa luego de la realización de este test se procesaron los datos y se compararon los resultados del pre y post test. Lo cual reflejo una diferencia en el desarrollo de esta capacidad observándose un mayor.

El día viernes 22 de abril y el día lunes 25 de mayo del presente año se visitó la institución para realizar la prueba de la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz, llegando al lugar 45 minutos antes para preparar el lugar y colocar los materiales que consistió en medir y colocar los conos a una distancia de 3 metro entre cada cono. Luego se procedió a reunir a los estudiantes para explicarles la metodología a seguirle.

- Pruebas No. 2

El test que se utilizara para medir la capacidad de adaptación y cambios motrices

Es el test de coordinación motriz.

Test de coordinación motriz para medir la adaptación y cambio motriz

La prueba consistió en recorrer el circuito de cinco conos a una distancia de 3 metros de cada cono botando el balón en zigzag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible. El estudiante al ejecutar el test si bota un cono deberá iniciar nuevamente el test.

El objetivo de la prueba: pretendió medir la adaptación y cambio motriz de los estudiantes por medio de la ejecución y los resultados obtenidos en la prueba

Metodología: Para el desarrollo de la prueba se tuvo en cuenta los siguientes pasos:

1. Se explicó a los estudiantes por parte del controlador en qué consistía la prueba.
2. Se efectuó una demostración por parte del controlador.
3. Se dio una oportunidad al estudiante para ejecutar el ejercicio.
4. Se sentaron los estudiantes y se invitó a uno de ellos para efectuar la prueba, la cual consistió en recorrer el circuito de cinco conos a una distancia de 3 metros de cada cono botando el balón en zigzag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

Al obtener todos los resultados se analizaron en función de las variables objeto de estudio, tanto en el nivel de Desarrollo de las capacidades coordinativas básicas las cuales son la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS.

El presente capítulo analizó e interpretó la información obtenida en el trabajo de campo dentro del Liceo Salvadoreño del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016, de acuerdo a los 60 estudiantes que se encuentran inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López los cuales estaban entre las edades de 7 a 12 años de edad y que formaron parte del sistema muestral, a los que se les aplicó Los instrumentos confiables El Pre Test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente que midió el desarrollo de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento de los estudiantes.

Esta prueba consistió en realizar lanzamientos con una pelota mediana a las casillas enumeradas desde la casilla número 1 hasta la casilla número 10 en orden ascendentes, la línea de lanzamiento está ubicada a una distancia de 1,50 m. De la primera casilla, cada casilla es un cuadrado de 30 x 30 y se colocan en forma de escalera en el piso.

Se realizó otro pre test para medir el desarrollo de la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz, de los estudiantes, este pre test fue el de coordinación motrices el cual consistió en recorrer un circuito de cinco conos a una distancia de 3 metros de cada cono botando el balón en zigzag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida se realizará con ambas manos y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de retorno en el menor tiempo posible. Estos dos pre test se realizaron para medir el nivel de desarrollo en el que se encontraban los estudiantes en ese momento y poderlo comparar, después de haber realizar el programa Kids Athletics de iniciación deportiva el cual duro un periodo de tres meses al concluir este programa se procedió a realizar el Post Test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente que mide el desarrollo de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento y se realizó el pos Test de coordinación motrices que midió el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambio motriz, de los estudiantes para observar si hubo un mayor desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento y de la capacidad de adaptación y cambio motriz, o si simplemente se encontraban en el mismo nivel de desarrollo que hace tres meses atrás.

Es necesario mencionar que los resultados entre los pre Test y los post test que midieron el desarrollo de estas capacidades coordinativas básicas arrojaron una diferencia mayor de estas capacidades de regulación del movimiento y de la capacidad de adaptación y cambio motriz al haber realizado el programa Kids Athletics de iniciación deportiva Al haber obtenido los resultados se procedió a analizar e interpretar dichos datos para la creación de los gráficos en la que cada Test se vio reflejada en porcentajes en las siguientes gráficas. Posteriormente se prosiguió a la aplicación de la T de Student para muestras emparejadas

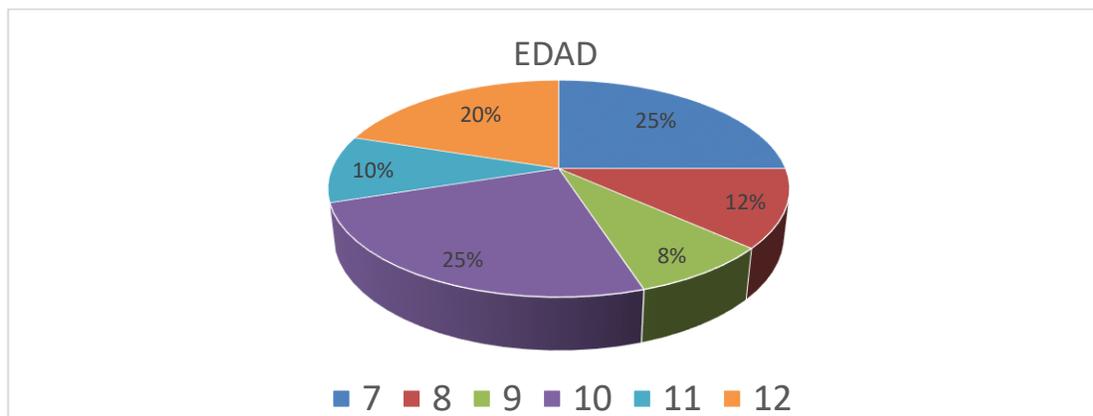
ya que esta se utiliza en los estudios de tipo longitudinal cuando se realizan medidas en dos momentos distintos, en un mismo grupo, y como el interés fue comparar las diferencias entre dos variables numéricas antes y después utilizando una sola muestra, estas fueron evaluadas en dos ocasiones diferentes (una prueba T de mediciones repetitivas), en la que se evaluó el antes y después a los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño. Para observar si la diferencia del desarrollo de estas capacidades fue significativa.

#### 4.2 DATOS GENERALES DE LA POBLACIÓN.

Población de acuerdo a la edad de los estudiantes

Tabla 1.

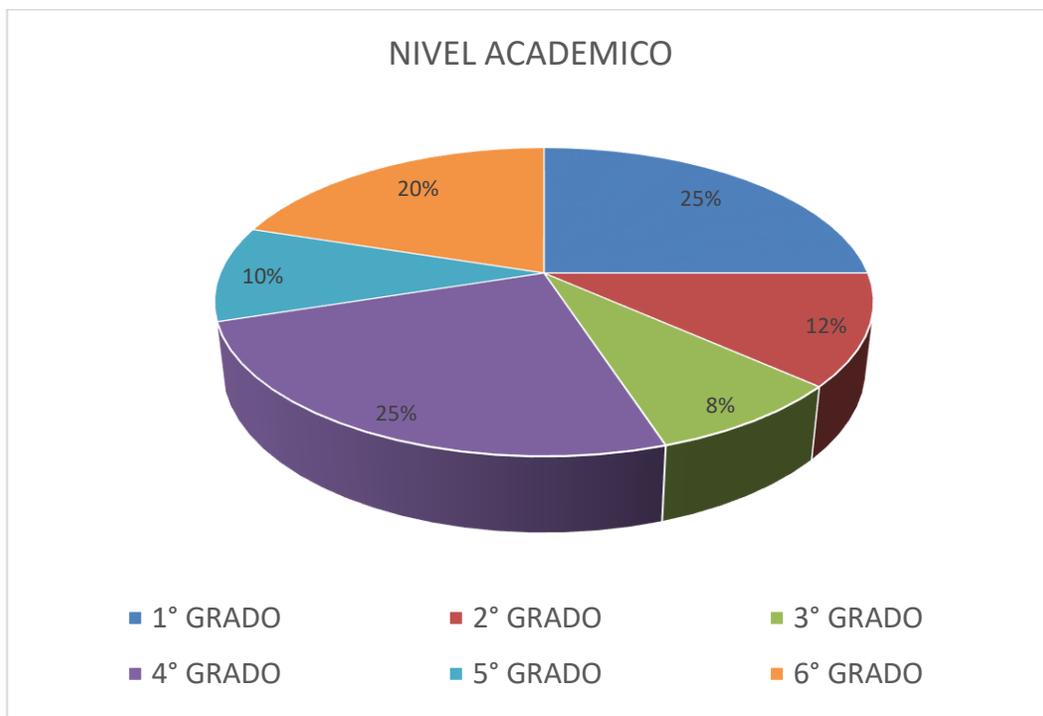
EDAD	POBLACIÓN
7	15
8	7
9	5
10	15
11	6
12	12
TOTAL	60



**INTERPRETACIÓN:** La gráfica refleja las edades de los estudiantes demostrando que la mayoría de esto se encuentra entre 10 y 11 años de edad el cual ocupan el 25% cada una formando el 50% de la población mientras las edades de 7, 8, 9 y 12 años forma parte del resto de la población.

Tabla 2.

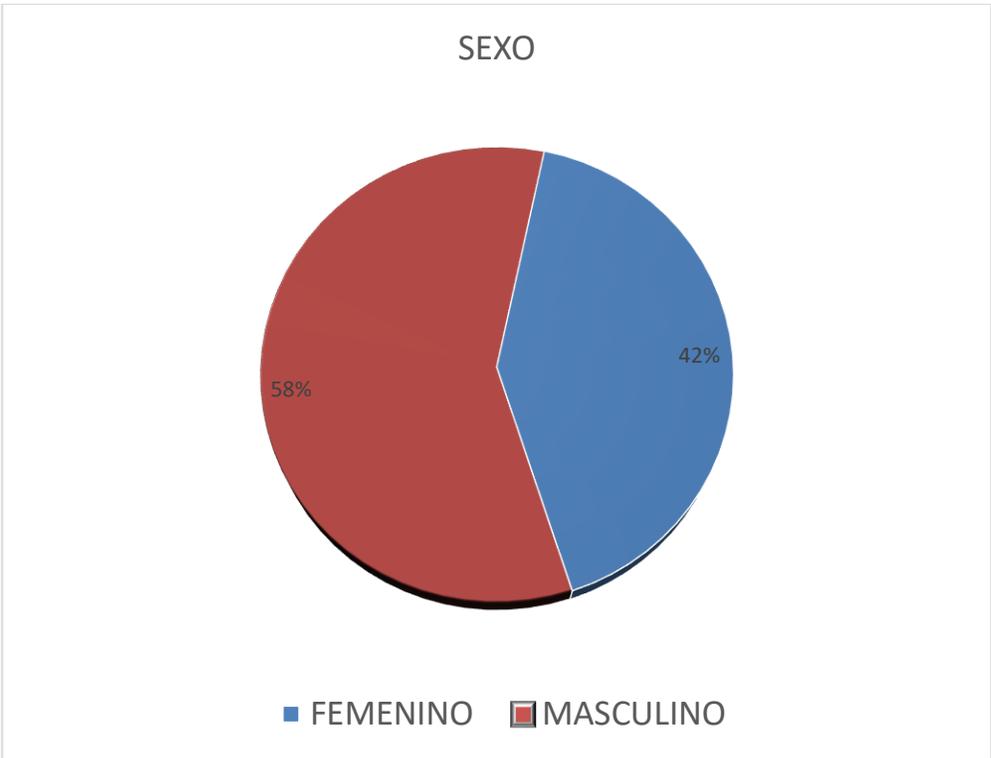
NIVEL ACADÉMICO	POBLACIÓN
1° GRADO	15
2° GRADO	7
3° GRADO	5
4° GRADO	15
5° GRADO	6
6° GRADO	12
TOTAL	60



**INTERPRETACIÓN:** En la siguiente grafica se observa el nivel académico el cual demuestra que la población está distribuida en su mayoría está entre los grados de primero, cuarto y sexto grado, mientras el resto está segundo, tercer, y quinto grado, siendo un total de 60 estudiantes.

Tabla 3

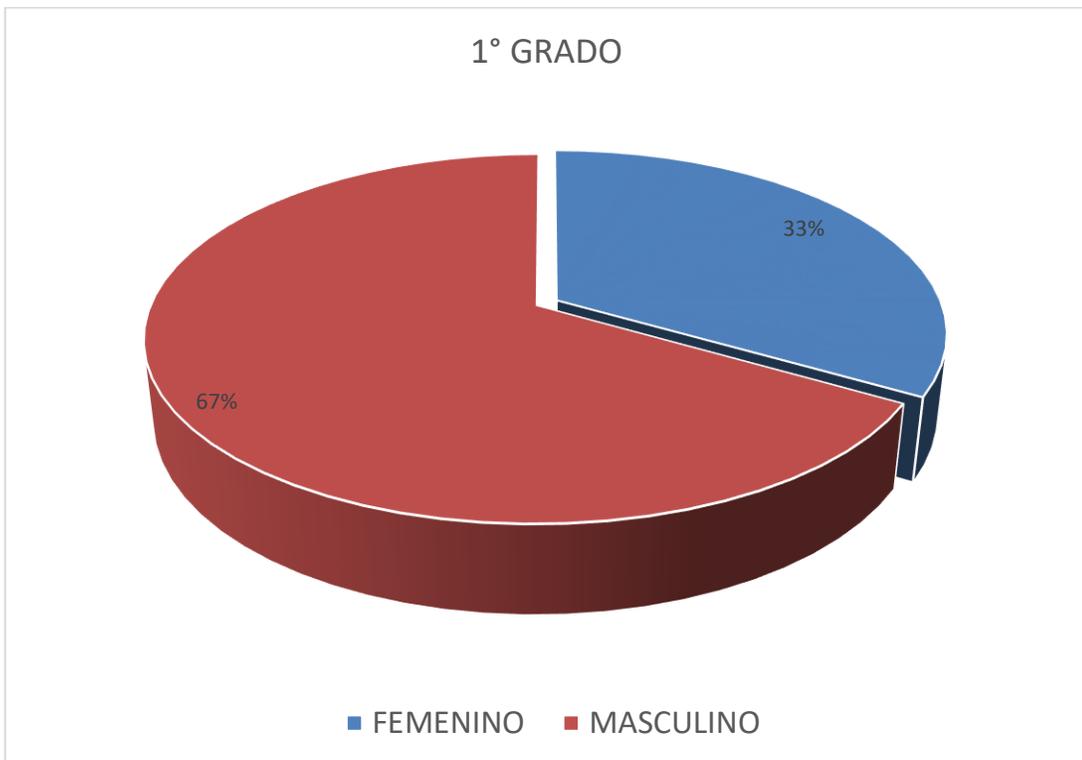
SEXO	POBLACIÓN
FEMENINO	25
MASCULINO	35
TOTAL	60



**INTERPRETACIÓN:** La grafica evidencia que la mayoría de los estudiantes que formaron parte de este estudio fueron del sexo masculino 35 niños lo cual comprende el 58% de la población. Mientras el 42% fueron del sexo femenino.

Tabla 4

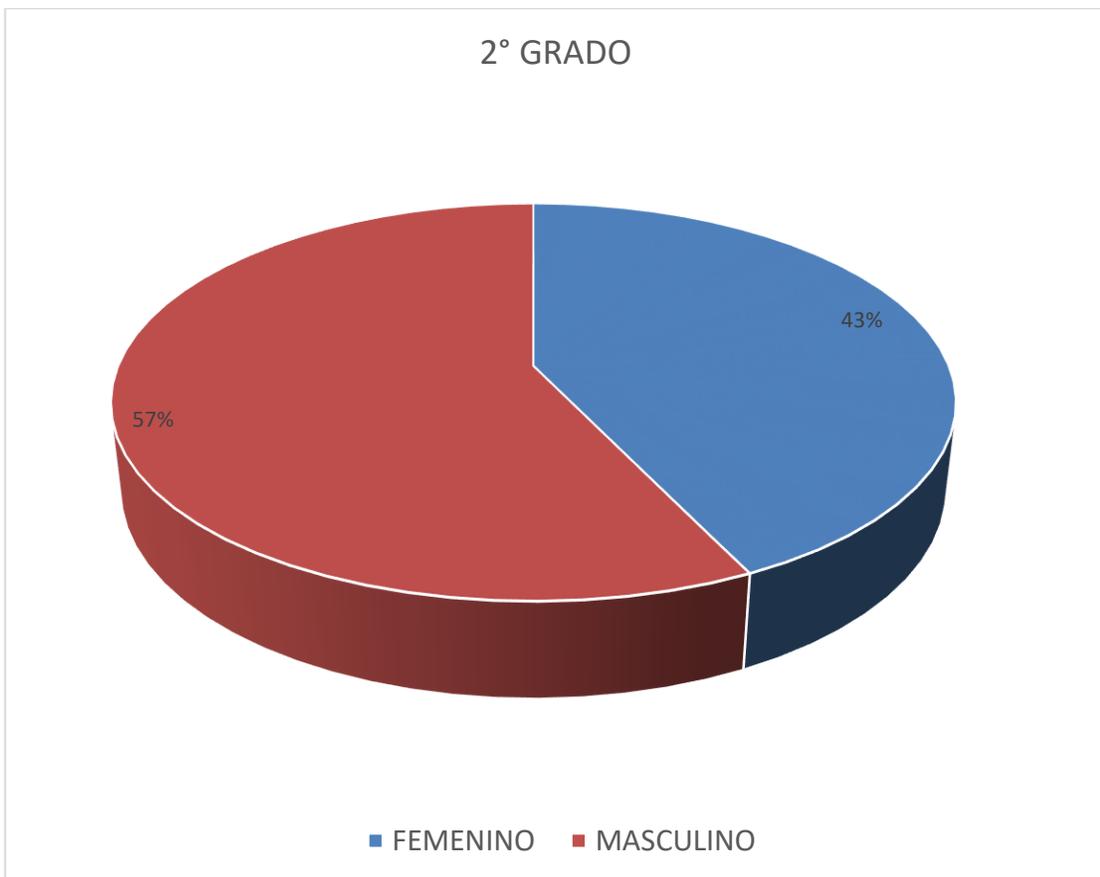
GRADO	FEMENINO	MASCULINO
1° GRADO	5	10



INTERPRETACIÓN: La población de primer grado del Liceo Salvadoreño que realizo la prueba de 10 casillas de capacidad de regulación del movimiento y la prueba de coordinación motriz que midió la capacidad de adaptación y cambios motrices fue en su mayoría del sexo masculino.

Tabla 5.

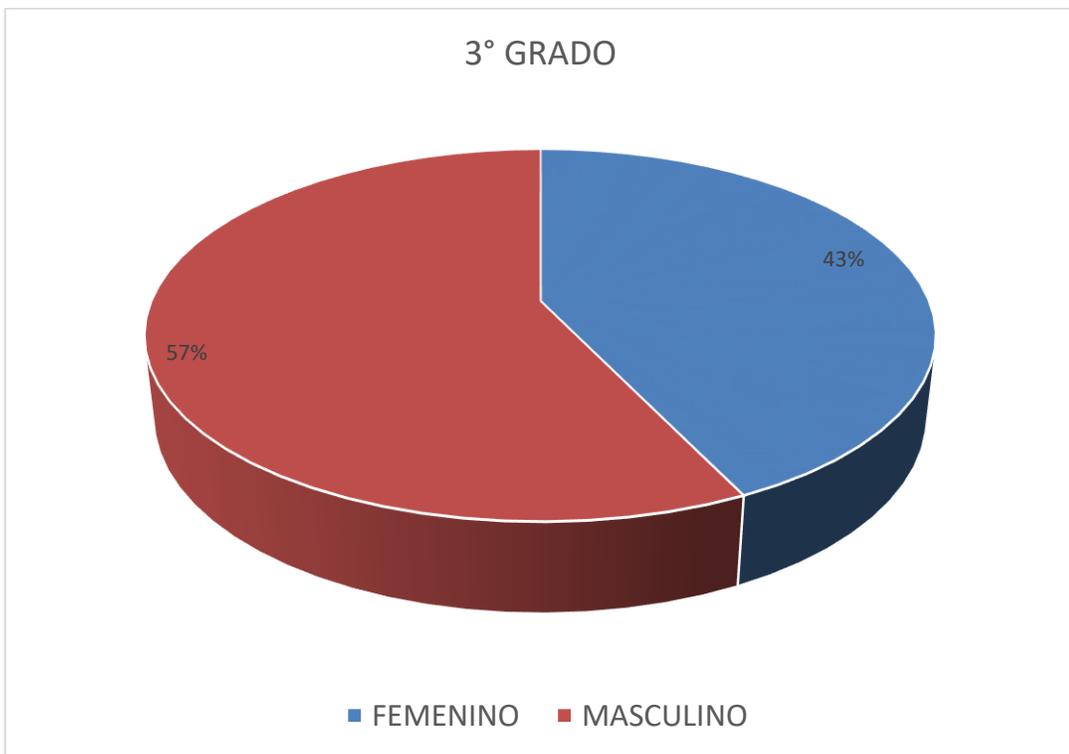
GRADO	FEMENINO	MASCULINO
2° GRADO	3	4



INTERPRETACIÓN]: El segundo grado del Liceo Salvadoreño que realizaron las pruebas de 10 casillas de la capacidad de regulación del movimiento y la prueba coordinación motrices que midió la Adaptación y cambios motriz el sexo femenino fue un poco mayor que del masculino.

Tabla 6

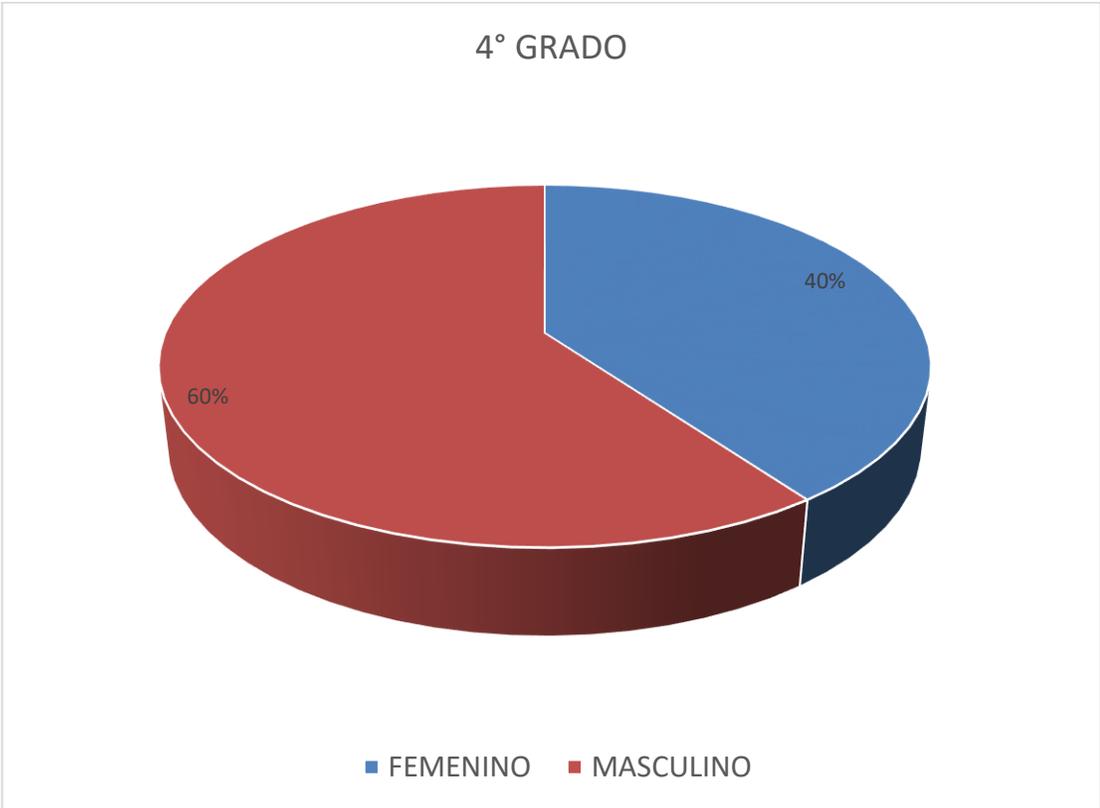
GRADO	FEMENINO	MASCULINO
3° GRADO	3	4



INTERPRETACIÓN]: En la Población del segundo grado Liceo Salvadoreño se observa que la mayoría que realizaron las pruebas de 10 casillas de capacidad de regulación del movimiento y la prueba coordinación motriz que midió de Adaptación y cambios motrices fueron en su mayoría del sexo femenino.

Tabla 7

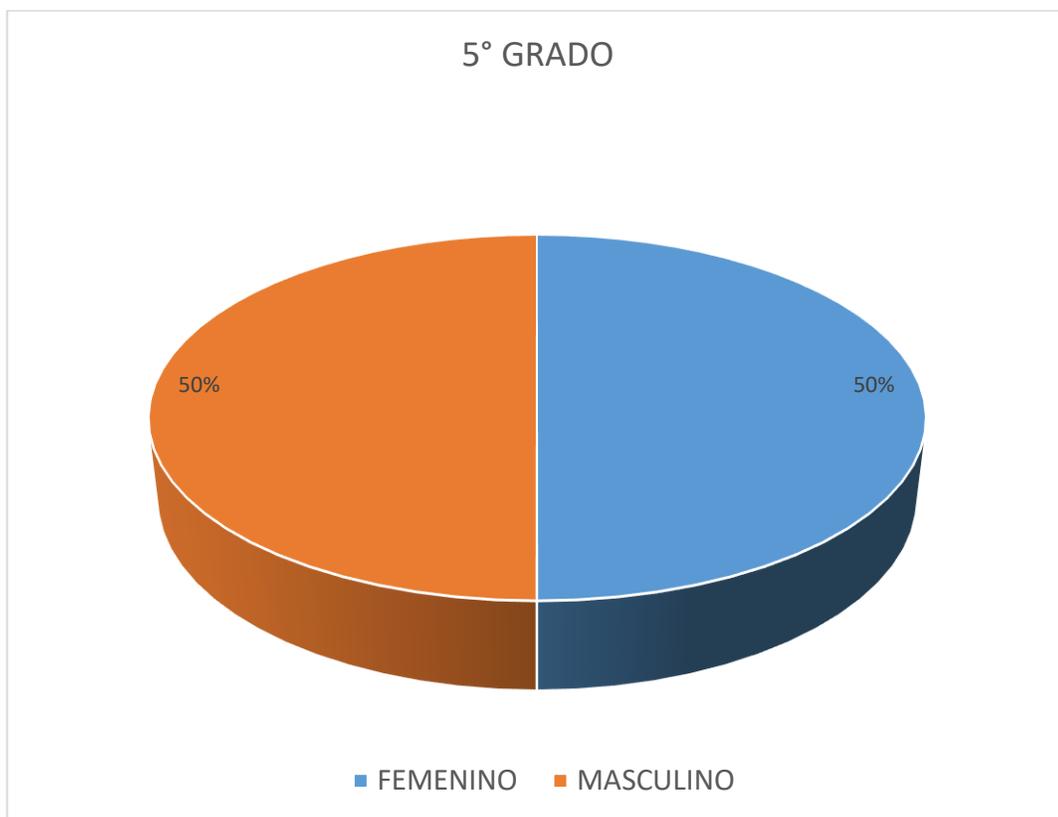
GRADO	FEMENINO	MASCULINO
4° GRADO	6	9



INTERPRETACIÓN]: La población cuarto grado del Liceo Salvadoreño que realizaron la prueba de 10 casilla de que midió la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad que midió la adaptación y cambios motriz de los estudiantes predomino el sexo femenino.

Tabla 8.

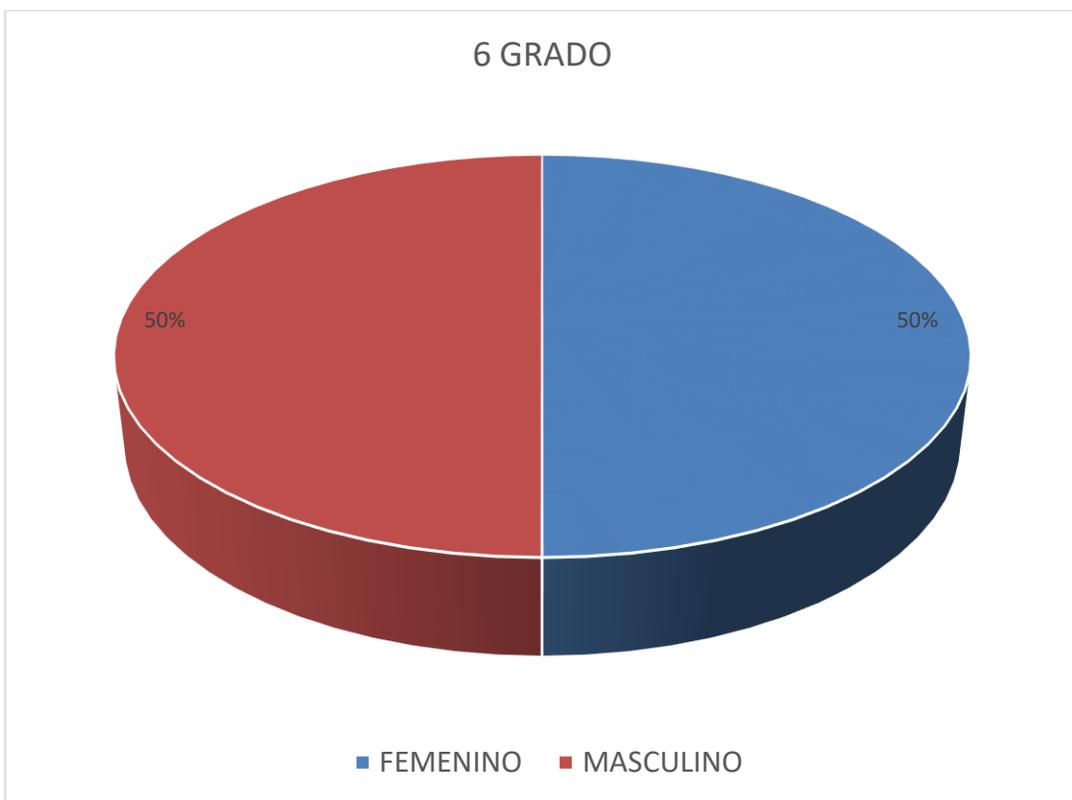
GRADO	FEMENINO	MASCULINO
5° GRADO	3	3



INTERPRETACIÓN]: La población que formo parte de la investigacion que estaba cursando el quinto grado del Liceo Salvadoreño estuvo dividido entre los dos sexos cada una con el 50% de la población.

Tabla 9

GRADO	FEMENINO	MASCULINO
6 GRADO	6	6



INTERPRETACIÓN: La población que de sexto grado del Liceo Salvadoreño que realizaron las pruebas que midieron el desarrollo de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento y de adaptación y cambios motriz estuvo compartida en porcentaje iguales entre el género masculino y femenino.

#### 4.3 RESULTADO DE LA PRUEBA DE 10 CASILLAS CON ESTÍMULOS CONSTANTES EN DIRECCIÓN ASCENDENTE.

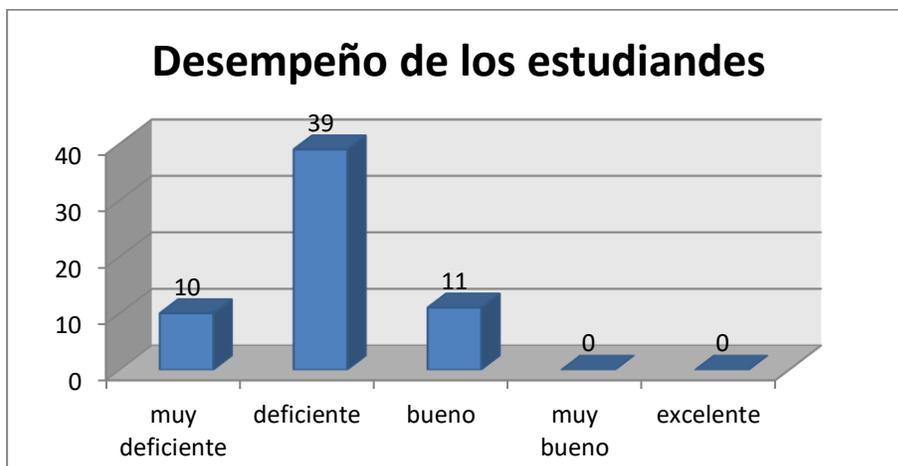
- Pre Test de las 10 casilla con estímulos constantes en dirección ascendente que mide la capacidad de regulación del movimiento de los estudiantes del Liceo Salvadoreño

Tabla 10. Resultados del análisis de la Capacidad Coordinativa de Regulación del Movimiento

<b>Clasificación PRE TEST N° 1</b>		<b>Desempeño de los estudiantes PRE TEST</b>		
<b>Rango</b>	<b>Valoración</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes</b>
<b>0-3</b>	Muy deficientes	<b>muy deficiente</b>	10	17%
<b>4-5</b>	Deficientes	<b>Deficiente</b>	39	65%
<b>6-7</b>	Bueno	<b>Bueno</b>	11	18%
<b>8-9</b>	Muy Bueno	<b>muy bueno</b>	0	0%
<b>10</b>	Excelente	<b>Excelente</b>	0	0%
		<b>Total</b>	60	100%

El desempeño reflejado por los estudiantes a los que se les realizó el test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente que midió el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento fue en su mayoría deficiente puesto que el 82% se ubicó en los rangos de muy deficiente 10 estudiantes lo que reflejo el 17 % de la población y en el rango de deficiente se ubicaron 39 estudiantes lo que reflejo el 65 % de la población, los 11 estudiantes restante que reflejaron el 18% de la población tan solo logro conseguir un puntaje poco superior al deficiente demostrando que tienen una capacidad de regulación del movimiento un poco mayor a los demás siendo casi en su totalidad entre 10 y 12 años. Mientras que los rangos de muy bueno y excelente no se ubicó ningún estudiante esto demuestra que en su gran mayoría los jóvenes de estas edades tienen el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento deficiente ya que no ha sido debidamente desarrollada.

**Grafico 10**  
**Capacidad coordinativa de regulación del movimiento**



En la gráfica se puede observar el número de estudiantes que se ubicaron de acuerdo al desempeño obtenido después de realizar test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente que midió el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento cuyo resultado fue, 10 estudiantes que se ubicaron en el rango de muy deficientes, 39 deficientes, 11 estudiantes se ubicaron en el rango de bueno y en los rangos de muy bueno, y excelente no se ubicó ningún estudiante.

- Post Test de las 10 casilla de capacidad de regulación del movimiento del Liceo Salvadoreño

Tabla 11 análisis de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento

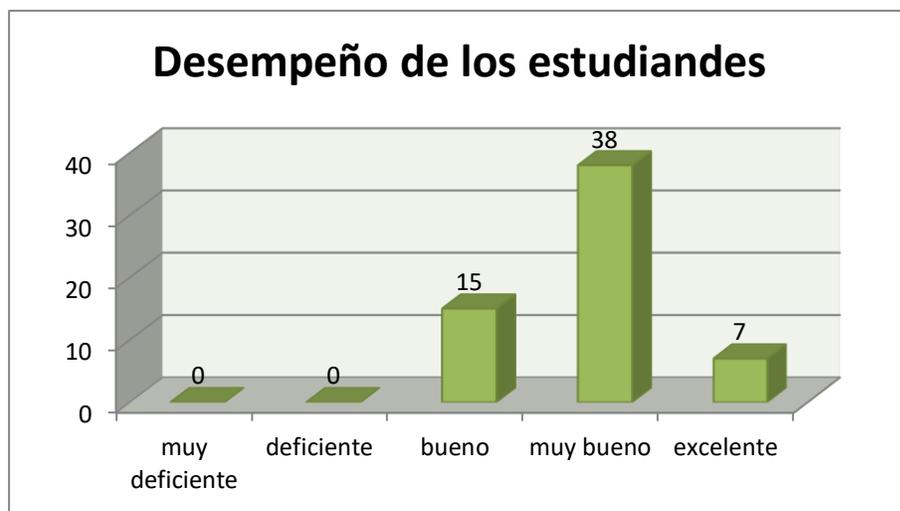
<b>Clasificación POS TEST N° 1</b>	
<b>Rango</b>	<b>Valoración</b>
<b>0-3</b>	Muy deficientes
<b>4-5</b>	Deficientes
<b>6-7</b>	Bueno
<b>8-9</b>	Muy Bueno
<b>10</b>	Excelente

<b>Desempeño de los estudiantes POS TEST</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes</b>
<b>Clasificación</b>		
<b>Muy deficiente</b>	0	0%
<b>Deficiente</b>	0	0%
<b>Bueno</b>	15	25%
<b>Muy bueno</b>	38	63%
<b>Excelente</b>	7	12%
<b>Total</b>	60	100%

El desempeño reflejado por los estudiantes después de haber realizado el programa Kids Athletics de iniciación deportiva que comprendió un periodo de tres meses dando inicio la última semana de abril y finalizando la última semana de julio luego se procedió a realizar el pos test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente que midió si hubo un mayor desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento lo cual fue notable debido a que los estudiantes que se ubicaron en los rangos de muy deficiente y deficiente en el pre test pasaron a formar parte de los rangos de bueno, muy bueno y excelente. Ya que en los rangos de muy deficiente y deficiente no se ubicó ningún estudiante.

En el rango de bueno se ubicaron el 25 % lo que comprendió a 15 estudiantes, en el rango de muy bueno se ubicaron el 63% que fueron 38 estudiantes y el resto de la población que fue el 12 % que fueron 12 estudiantes se ubicaron en el rango de excelente Demostrando que el programa Kids Athletics mejoro la capacidad de regulación del movimiento lo cual se comprobó en los resultados pasando de los rangos de muy deficiente y deficiente a bueno, muy bueno y excelente

Grafico 11 capacidad coordinativa de regulación del movimiento



En la gráfica se puede observar la mejoría de los estudiantes que estaban en los rangos de muy deficiente y deficiente en el post test ocupan los rangos de bueno, muy bueno y excelente esto debido a la influencia que ejerció el programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento a los que realizaron la prueba de las 10 casillas con estímulo constante en dirección ascendente, puesto que en el rango de muy deficiente, y deficiente no se encontró ningún estudiantes, en el rango de bueno se ubicaron 15 estudiantes, en el rango de muy bueno se ubicaron 38 estudiantes y en el rango de excelente se ubicaron 7 estudiantes.

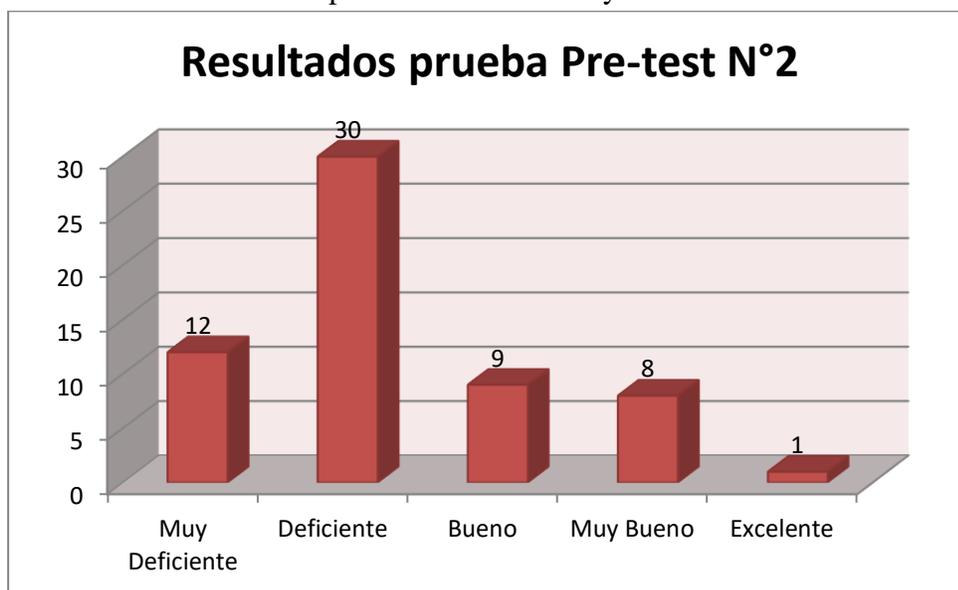
#### 4.4 RESULTADO DE LA PRUEBA DEL PRE TEST DE COORDINACIÓN MOTRIZ

Tabla 12 análisis de la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motriz

Clasificación PRE TEST N° 2		Resultados prueba N°2		
<b>Rango</b>	Valoración	<b>PRE TEST</b>		
<b>Rango &gt; 40seg</b>	Muy deficientes	<b>Clasificación</b>	Frecuencia	Porcentaje
<b>40seg &gt; rango &gt; 34seg</b>	Deficientes	<b>Muy Deficiente</b>	12	20%
<b>34 &gt; rango &gt; 28seg</b>	Bueno	<b>Deficiente</b>	30	50%
<b>28seg &gt; rango &gt; 20seg</b>	Muy Bueno	<b>Bueno</b>	9	15%
<b>20seg &gt; rango</b>	Excelente	<b>Muy Bueno</b>	8	13%
		<b>Excelente</b>	1	2%
		<b>Total</b>	60	100%

El desempeño reflejado por los estudiantes a los que se les realizó el Pre Test de coordinación motriz, que midió la capacidad de adaptación y cambios motriz el resultado fue: en su mayoría deficiente puesto que el 70% de la población se ubicaron en los rangos de muy deficiente y deficiente, ya que 12 estudiantes lo que reflejó el 20 % de la población se ubicó en muy deficiente y en el rango de deficiente se ubicaron 30 estudiantes lo que reflejó el 50 % de la población, en el rango de bueno se ubicaron 9 estudiantes que reflejó el 15% de la población, en el rango muy bueno se ubicaron 8 estudiantes lo que reflejó el 13% de la población y el 2% restante que estaba reflejado por 1 estudiante que se ubicó en el rango de excelente. Estos resultados demostraron que en su mayoría los estudiantes tenían el desarrollo de las capacidades de adaptación y cambio motriz deficiente, porque no había sido debidamente desarrollada.

Grafico 12 capacidad coordinativa y cambios motriz



En la gráfica se puede observar el número de estudiantes que se ubican de acuerdo al desempeño obtenido en el Pre Test de coordinación motrices que midió el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motriz, cuyo resultado fue en su mayoría deficiente debido a que 42 estudiantes formaron parte de los rangos de muy deficientes, los cuales son 12 estudiantes y en el rango de deficiente 30 estudiantes, 9 estudiantes se ubican en bueno, en el rangos de muy bueno 8 estudiantes y en el rango de excelente se ubicó un solo estudiante.

➤ Post Test de coordinación motrices de Adaptación y cambios motriz

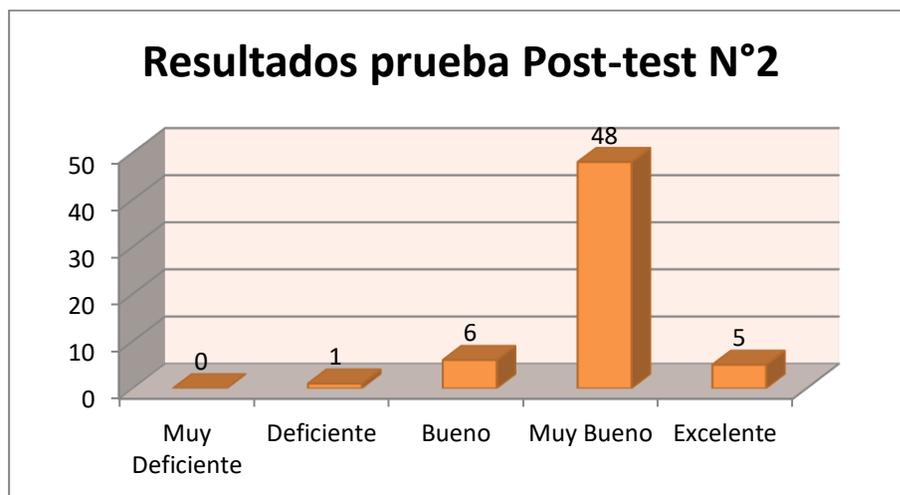
Tabla 13. Análisis de la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motriz

Clasificación POS TEST N° 2		Resultados prueba N°2 POS TEST		
	Valoración	Clasificación	Frecuencia	Porcentaje
Rango		Muy Deficiente	0	0%
Rango > 40seg	Muy deficientes	Deficiente	1	2%
40seg > rango > 34seg	Deficientes	Bueno	6	10%
34 > rango > 28seg	Bueno	Muy Bueno	48	80%
28seg > rango > 20seg	Muy Bueno	Excelente	5	8%
20seg > rango	Excelente	Total	60	100%

El desempeño reflejado por los estudiantes después de haber realizado el programa de Kids Athletics de iniciación deportiva que comprendió un periodo de tres meses dando inicio el 25 de abril y finalizando el 25 de julio luego se procedió a realizar el pos test de coordinación motriz que mide el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motriz después de este programa los estudiantes se ubicaron en el rango de muy deficiente y deficiente pasaron a formar parte de los rangos de bueno, muy bueno y excelente que dando en el rango de deficiente un estudiante lo que reflejo el 2% que formaba parte del rango de muy deficiente.

En el rango de bueno se ubicaron 6 estudiantes lo que reflejo el 10 %, en el rango de muy bueno se ubicó el 80% que fueron 48 estudiantes y el resto de la población que es el 8 % lo que reflejo 5 estudiantes se ubicaron en el rango de excelente. Demostrando que el programa Kids Athletics de iniciación deportiva mejoro la capacidad de adaptación y cambios motriz de los estudiantes lo cual se comprobó en los resultados pasando de los rangos de muy deficiente y deficiente a bueno, muy bueno y excelente.

Grafico 13 capacidad coordinativa de adaptación y cambios motriz



En la gráfica se puede observar la mejoría de los estudiantes que estaban en los rangos de muy deficiente no se ubicó ningún estudiante y en el rango deficiente solamente se ubica un estudiante en el post test los demás estudiantes ocupan los rangos de bueno, muy bueno y excelente esto debido a la influencia que ejerció el programa kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambio motriz a los que se les realizo el test de coordinación motriz, en el rango de bueno se ubicaron 6 estudiantes y en el rango de muy bueno se ubicaron 48 estudiantes y en el rango de excelente se ubicaron 5 estudiantes.

#### 4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS SOBRE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO DE DOS MUESTRAS EMPAREJADAS.

En esta investigación se evaluó el efecto o influencia que ejerció la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas que son la capacidad de Regulación del Movimiento y la capacidad de Adaptación y Cambio motriz de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño que están inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López.

Por lo cual se realizó un estudio longitudinal a los estudiantes del Liceo Salvadoreño, A los cuales se les aplico el programa Kids Athletics de iniciación deportiva el cual duro un periodo de tres meses, cabe mencionar que lo que se busco era conocer si la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influía considerablemente en el desarrollo de la capacidad coordinativa de Regulación del Movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño.

El resultado de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva genero un mayor desarrollo el cual fue significativo de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento.

Esto se evaluó por medio de dos variables numéricas que fueron el Pre Test y el Post Test de las 10 casillas con estímulo constante en dirección ascendente, el cual evaluó el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento, demás es necesario plantear que se buscó validar que realmente hay diferencia significativa en el desarrollo de las capacidades coordinativas de Regulación del Movimiento, entre el Pre Test y el Pos Test de las 10 casillas con estímulo constante en dirección ascendente, ya que se buscaba validar la siguiente hipótesis:

Hipótesis Nula (H<sub>0</sub>) y la Hipótesis Alternativa (H<sub>1</sub>).

**H<sub>0</sub>.** La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva no influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básica de regulación del movimiento.

**H<sub>1</sub>.** La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de regulación del movimiento.

## HIPÓTESIS GENERAL.

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.

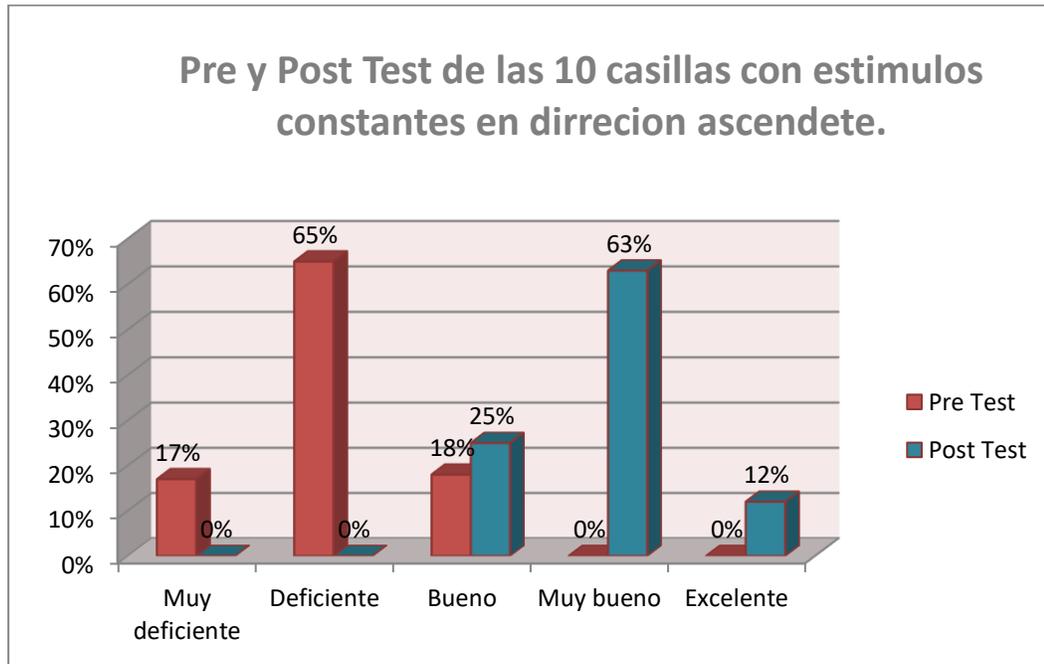
Análisis comparativo del Pre Test y Post Test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente.

Tabla 14 análisis de la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motriz

Desempeño de los estudiantes PRE TEST			Desempeño de los estudiantes POS TEST		
Clasificación	Frecuencia	Porcentajes	Clasificación	Frecuencia	Porcentajes
Muy deficiente	10	17%	Muy deficiente	0	0%
Deficiente	39	65%	Deficiente	0	0%
Bueno	11	18%	Bueno	15	25%
Muy bueno	0	0%	Muy bueno	38	63%
Excelente	0	0%	Excelente	7	12%
Total	60	100%	Total	60	100%

El desempeño reflejado por los estudiantes después de realizar el programa de Kids Athletics de iniciación deportiva que comprendió un periodo de tres meses dando inicio el 25 de abril y finalizando el 25 de julio luego se procedió a comparar los datos del Pre y Post Test observando la diferencia en los resultados que se obtuvieron después de medir la capacidad de regulación de movimientos antes y después de realizar el programa Kids Athletics de iniciación deportiva demostrando que la aplicación de este programa mejoro la capacidad de regulación del movimiento.

Grafico 14. Capacidad coordinativa de regulación de movimiento.



En la gráfica se observa la comparación del Pre y Post Test que midió la capacidad de regulación del movimiento, observándose la mejoría de los estudiantes en esta capacidad ya que los estudiantes que ocupaban los rangos de muy deficiente y deficiente se trasladaron a los rangos de bueno, muy bueno y excelente, notándose la influencia que ejerció el programa Kids Athletics de iniciación deportiva en la mejoría de esta capacidad.

Tabla 15. De datos descriptivos

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas	PRE TEST	POS TEST
	Variable 1	Variable 2
Media	4.38333333	8.26666667
Varianza	1.0200565	1.01242938
Observaciones	60	60
Coefficiente de correlación de Pearson	0.63155413	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	59	
Estadístico t	34.7597835	
P(T<=t) una cola	2.688E-41	
Valor crítico de t (una cola)	1.67109303	
P(T<=t) dos colas	5.3759E-41	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00099538	

Esta tabla nos ofrece algunos datos estadísticos descriptivos como media, varianza, número de casos, grados de libertad, etc. Y además ofrece el dato correspondiente al correlativo de Pearson el cual será necesario para calcular el estadístico “T” con la fórmula que se detalla más adelante.

A continuación, se calculó el estadístico “T” utilizando la siguiente formula:

$$t = \frac{r_{xy}\sqrt{n-1}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

El cual nos ayudó a determinar si se aceptaba la hipótesis nula (los datos de Pre Test y Post Test se mantuvieron) o si se aceptaba la hipótesis alternativa (que indica que los datos del Post Test fue mayor que el Pre Test, es decir, hubo un mayor desarrollo el cual fue significativo en los estudiantes.)

En esta tabla se ve el valor del estadístico t que es 34.75 El punto positivo que delimita la región crítica y de aceptación para el caso bilateral aparece como valor crítico para dos colas 5.3759 (el negativo sería -5.3759 distribución simétrica). También aparece el valor crítico para una cola, es decir, cuando la hipótesis nula asume un sentido a las diferencias y plantea la hipótesis nula como: la media de A es mayor que la media de B. Se puede ver que el valor positivo para una cola es 1.6710, el valor negativo sería, por tanto -1.6710. En este sentido, si la hipótesis hubiera sido que la media de la muestra A es menor que la media de la muestra B, dado que el estadístico toma el valor 0, y este es mayor que -1.6710, si se habría aceptado que la media A es mayor que la media B.

La tabla también nos ofrece la probabilidad del estadístico t (valor p) en el caso de contraste bilateral y vale 1. En el caso unilateral la probabilidad del estadístico vale 0.5. Cuando la hipótesis es bilateral, si este valor es menor o igual que  $\alpha / 2$  rechazamos la hipótesis nula. En el caso del contraste unilateral rechazamos la hipótesis nula si la probabilidad del estadístico (valor p) es menor o igual que  $\alpha$ .

### **Intervalo de Hipótesis e Intervalos de Confianza para un Único Coeficiente de Relación.**

**PARA  $H_0: P_{xy} = 0$**

#### **Hipótesis estadísticas:**

**$H_0: P_{xy} = 0$**

**$H_1: P_{xy} \neq 0$**

#### **Estadístico de contraste:**

$$t = \frac{r_{xy} \sqrt{n-1}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

T sigue una distribución T de Student con n-1 g.l. (Tabla A.1)

r= Coeficiente de correlación de Pearson

n= número de datos

### **Solución:**

$$t = \frac{0.6315 * \sqrt{60-1}}{\sqrt{1-0.6315^2}} = 6.2564$$

Siguiendo la misma lógica que ya se comentó para la determinación de la región de aceptación para el estadístico media, se hace ahora para un contraste bilateral con alpha 0,05 y con 60- 1 = 59 grados de libertad. La región de aceptación está determinada por los valores comprendidos entre -2.3534 y 2.3534 (muy parecidos a los que se tiene para el contraste de las medias, pero entonces era con 59 grados de libertad). Como se observa el estadístico 6.2564 queda fuera de la región de aceptación de la hipótesis nula, (Intervalo de confianza), para obtener este intervalo es necesario calcular el límite inferior y el límite superior, para ello utilizaremos formula:

### **Intervalo de confianza:**

$$r_{xy} + t_{n-2;a/2} \sqrt{(1-r_{xy}^2)/(n-1)}, r_{xy}, -t_{n-2;1-a/2} \sqrt{(1-r_{xy}^2)/(n-1)}$$

### **Solución:**

- Alpha: 0.05
- N: 60 (número de observaciones)
- Coeficiente de Pearson: 0.6315

Se sustituyen estos valores en la formula antes detallada, obteniendo los siguientes resultados:

El límite inferior será:

$$0.6315 (-2.0010 * \sqrt{\frac{1-0.6315^2}{60-1}}) = 0.4295$$

El límite superior será:

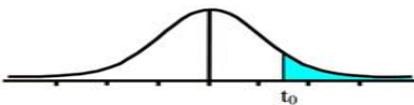
$$0.6315 + 2.0010 * \sqrt{\frac{1-0.6315^2}{60-1}} = \mathbf{0.8334}$$

La región de aceptación está determinada por los valores comprendidos entre 0.4295 y 0.8334. Como se observa el estadístico 6.25 queda fuera de la región de aceptación de la hipótesis nula, por lo que se rechaza la hipótesis nula que establecía que la correlación era igual a cero.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

De la misma manera se puede ver que el límite superior del intervalo para la correlación supera su máximo valor posible, que como sabemos es de 1. Esto no quiere decir que pueda existir una correlación superior a 1, sino que el rango para la aceptación de una correlación significativa es más amplio bajo el coeficiente de correlación hallado, que por encima de este. Más concretamente, dado que  $0.6315 - 0.4295 = 0.202$  siendo este el error de estimación, se aceptarían correlaciones que varíen por debajo de la obtenida 0.202 puntos, mientras que por encima solo podremos aceptar correlaciones que superen nuestro valor en 2.0010. Lo que nos viene a decir, que es más probable obtener correlaciones por debajo de la obtenida, que por encima de ella.

Tabla t-Student



Grados de libertad	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005
50	0.6794	1.2987	1.6759	2.0086	2.4033	2.6778
51	0.6793	1.2984	1.6753	2.0076	2.4017	2.6757
52	0.6792	1.2980	1.6747	2.0066	2.4002	2.6737
53	0.6791	1.2977	1.6741	2.0057	2.3988	2.6718
54	0.6791	1.2974	1.6736	2.0049	2.3974	2.6700
55	0.6790	1.2971	1.6730	2.0040	2.3961	2.6682
56	0.6789	1.2969	1.6725	2.0032	2.3948	2.6665
57	0.6788	1.2966	1.6720	2.0025	2.3936	2.6649
58	0.6787	1.2963	1.6716	2.0017	2.3924	2.6633
59	0.6787	1.2961	1.6711	2.0010	2.3912	2.6618
60	0.6786	1.2958	1.6706	2.0003	2.3901	2.6603
61	0.6785	1.2956	1.6702	1.9996	2.3890	2.6589
62	0.6785	1.2954	1.6698	1.9990	2.3880	2.6575
63	0.6784	1.2951	1.6694	1.9983	2.3870	2.6561
64	0.6783	1.2949	1.6690	1.9977	2.3860	2.6549
65	0.6783	1.2947	1.6686	1.9971	2.3851	2.6536
66	0.6782	1.2945	1.6683	1.9966	2.3842	2.6524
67	0.6782	1.2943	1.6679	1.9960	2.3833	2.6512
68	0.6781	1.2941	1.6676	1.9955	2.3824	2.6501

TABLA DE VALORES T DE LA DISTRIBUCIÓN

Valores de $T_{\alpha, n}$		$1 - \alpha = P(T \leq t_{\alpha, n})$						
$\nu$	$1-\alpha$	0.8	0.9	0.95	0.975	0.99	0.995	0.999
50		0.849	1.299	1.676	2.009	2.403	2.678	3.261
51		0.849	1.298	1.675	2.008	2.402	2.676	3.258
52		0.849	1.298	1.675	2.007	2.400	2.674	3.255
53		0.848	1.298	1.674	2.006	2.399	2.672	3.251
54		0.848	1.297	1.674	2.005	2.397	2.670	3.248
55		0.848	1.297	1.673	2.004	2.396	2.668	3.245
56		0.848	1.297	1.673	2.003	2.395	2.667	3.242
57		0.848	1.297	1.672	2.002	2.394	2.665	3.239
58		0.848	1.296	1.672	2.002	2.392	2.663	3.237
59		0.848	1.296	1.671	2.001	2.391	2.662	3.234
60		0.848	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232



## PRUEBA DE HIPÓTESIS

Como se observa en el gráfico de la campana de Gauss el estadístico 6.2564 queda fuera de la región de aceptación de la hipótesis nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa que establecía que la correlación era igual a cero.

En esta investigación se evaluó el efecto o influencia que ejerce la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño.

Hipótesis Nula ( $H_0$ ) y la Hipótesis Alternativa ( $H_1$ ).

**$H_0$ .** La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva no influye considerablemente en el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de regulación del movimiento.

**$H_1$ .** La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de regulación del movimiento.

## HIPÓTESIS GENERAL

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016

### 4.6 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS SOBRE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ADAPTACIÓN Y CAMBIO MOTRIZ DE DOS MUESTRAS EMPAREJADAS.

Por lo cual se realizó un estudio longitudinal a los estudiantes del Liceo Salvadoreño, que están inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López. A los cuales se les aplico el programa Kids Athletics de iniciación deportiva el cual duro un periodo de tres meses, cabe mencionar que lo que se buscaba era conocer si la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influía considerablemente en el desarrollo de la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz de 7 a 12 años del Liceo.

El resultado de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva genero un mayor desarrollo el cual fue significativo de la capacidad coordinativa de Adaptación y cambio motriz.

Esto se evaluó por medio de dos variables numéricas que fueron el Pre Test y el Post Test de coordinación motriz el cual evaluó el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambio motriz.

Además, es necesario plantear que se buscó validar que realmente hay diferencia significativa en el desarrollo de la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz, entre el Pre Test y el Post Test de coordinación motriz, ya que se buco validar la siguiente hipótesis:

Hipótesis Nula (H<sub>0</sub>) y la Hipótesis Alternativa (H<sub>1</sub>).

#### **H<sub>0</sub>.**

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva no influye considerablemente en el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de adaptación y cambio motriz.

#### **H<sub>1</sub>.**

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de adaptación y cambio motriz.

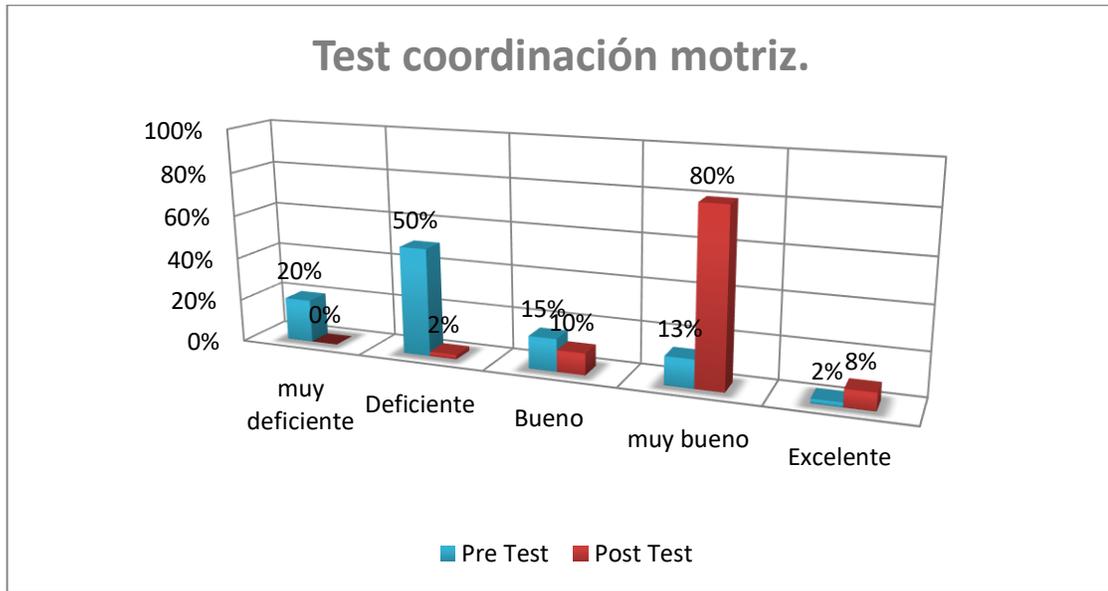
## ANÁLISIS DEL PRE TEST Y POST TEST DE LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN Y CAMBIOS MOTRIZ

Tabla 16

Desempeño de los estudiantes PRE TEST			Desempeño de los estudiantes POS TEST		
	Frecuencia	Porcentajes		Frecuencia	Porcentajes
<b>Clasificación muy deficiente</b>	12	20%	<b>Muy deficiente</b>	0	0%
<b>Deficiente</b>	30	50%	<b>Deficiente</b>	1	2%
<b>Bueno</b>	9	15%	<b>Bueno</b>	6	10%
<b>muy bueno</b>	8	13%	<b>Muy bueno</b>	48	80%
<b>Excelente</b>	1	2%	<b>Excelente</b>	5	8%
<b>Total</b>	60	100%	<b>Total</b>	60	100%

El desempeño reflejado por los estudiantes después de realizar el programa de Kids Athletics de iniciación deportiva que comprendió un periodo de tres meses dando inicio el 25 de abril y finalizando el 25 de julio luego se procedió a comparar los datos del Pre y Post Test observando la diferencia en el desarrollo en los resultados obtenidos de medir la capacidad de adaptación y cambios motriz antes y después de realizar el programa Kids Athletics de iniciación deportiva demostrando que la aplicación del programa mejoro el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambio motriz.

Grafico 16



En la gráfica se observa la comparación del Pre y Post Test que midió la capacidad de adaptación y cambio motriz, observándose el mayor desarrollo en los estudiantes en esta capacidad ya que en el rango del Post Test de muy deficiente no se ubicó ningún estudiante y en el rango de deficiente solo fue ocupado por un estudiante, los demás se trasladaron a los rangos de bueno, muy bueno y excelente, notándose la influencia que ejerció el programa Kids Athletics de iniciación deportiva en la mejoría de esta capacidad.

Tabla 17

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	<i>PRES</i>	<i>POST</i>
<b>Media</b>	36.13116667	24.61333333
<b>Varianza</b>	62.34704438	12.63610734
<b>Observaciones</b>	60	60
<b>Coefficiente de correlación de Pearson</b>	0.650952119	
<b>Diferencia hipotética de las medias</b>	0	
<b>Grados de libertad</b>	59	
<b>Estadístico t</b>	14.38960409	
<b>P(T&lt;=t) una cola</b>	2.94633E-21	
<b>Valor crítico de t (una cola)</b>	1.671093032	
<b>P(T&lt;=t) dos colas</b>	5.89266E-21	
<b>Valor crítico de t (dos colas)</b>	2.000995378	

En esta tabla nos ofrece algunos datos estadísticos descriptivos como media, varianza, número de casos, grados de libertad, etc. el valor del estadístico t.

En esta tabla se ve el valor del estadístico T que es 14.38. El punto positivo que delimita la región crítica y de aceptación para el caso bilateral aparece como valor crítico para dos colas 2.0009 (el negativo sería -2.0009 distribución simétrica). También aparece el valor crítico para una cola, es decir, cuando la hipótesis nula asume un sentido a las diferencias y plantea la hipótesis nula como: la media de A es mayor que la media de B. Se puede ver que el valor positivo para una cola es 0.5, el valor negativo sería, por tanto 0.5. En este sentido, si la hipótesis hubiera sido que la media de la muestra A es menor que la media de la muestra B, dado que el estadístico toma el valor 0, y este es mayor que -1.6710, si se habría aceptado que la media A es mayor que la media B.

La tabla también nos ofrece la probabilidad del estadístico T (valor p) en el caso de contraste bilateral y vale 1. En el caso unilateral la probabilidad del estadístico vale 0.5. Cuando la hipótesis es bilateral, si este valor es menor o igual que  $\alpha / 2$  rechazamos la hipótesis nula. En el caso del contraste unilateral rechazamos la hipótesis nula si la probabilidad del estadístico (valor p) es menor o igual que  $\alpha$ .

### **Intervalo de Hipótesis e Intervalos de Confianza para un Único Coeficiente de Relación.**

**PARA  $H_0: P_{xy} = 0$**

#### **Hipótesis estadísticas:**

**$H_0: P_{xy} = 0$**

**$H_1: P_{xy} \neq 0$**

#### **Estadístico de contraste:**

$$t = \frac{r_{xy}\sqrt{n-1}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

**360**

T sigue una distribución T de Student con n-1.

**Solución:**

$$t = \frac{0.6509 * \sqrt{60 - 1}}{\sqrt{1 - 0.6509(2)}} = 6.5866$$

Siguiendo la misma lógica que ya se comentó para la determinación de la región de aceptación para el estadístico media, se hace ahora para un contraste bilateral con alpha 0,05 y con 60- 1 = 59 grados de libertad. La región de aceptación de la hipótesis nula está determinada por los valores comprendidos entre - 2.3534 y 2.3534 (muy parecidos a los que se tiene para el contraste de las medias, pero entonces era con 59 grados de libertad). Como se observa el estadístico 14.3896 queda fuera de la región de aceptación de la hipótesis nula, por lo que rechazamos la hipótesis nula que establecía que la correlación era igual a cero.

**Intervalo de confianza:**

$$r_{xy} + t_{n-1:a/2} \sqrt{(1-r_{xy}^2)/(n-1)},, r_{xy} - t_{n-1:1-a/2} \sqrt{(1-r_{xy}^2)/(n-1)}$$

**Solución:**

Se necesita conocer los valores críticos para alpha igual a 0,05 y el caso de un contraste bilateral con 60- 1 = 59 grados de libertad. Para 0,025 es -2.0010 y para 0,05 es 2.0010

El límite inferior será:

$$0.6509 - 2.0010 * \sqrt{\frac{1 - 0.6509^2}{60 - 1}} = 0.4530$$

El límite superior será:

$$0.6509 + 2.0010 * \sqrt{\frac{1 - 0.6509^2}{60 - 1}} = 0.8486$$

Podemos ver como el valor mínimo de correlación en nuestro caso será del límite inferior de 0.4530 y límite superior de 0.8486 Esto quiere decir que las correlaciones menores no serán significativamente diferentes del cero, es decir, no habría relaciones entre las variables.

De la misma manera podemos ver que el límite superior del intervalo para la correlación supera su máximo valor posible, que como sabemos es de 1. Esto no quiere decir que pueda existir una correlación superior a 1, sino que el rango para la aceptación de una correlación significativa es más amplio bajo el coeficiente de correlación hallado, que por encima de este. Más concretamente, dado que 0.6509 - 0.4530 = 0.1979 siendo este el error de estimación, aceptaremos correlaciones que varíen por debajo de la obtenida 0.1979 puntos, mientras que por encima solo podremos aceptar correlaciones que superen nuestro valor en

2.0010. Lo que nos viene a decir, que es más probable obtener correlaciones por debajo de la obtenida, que por encima de ella.

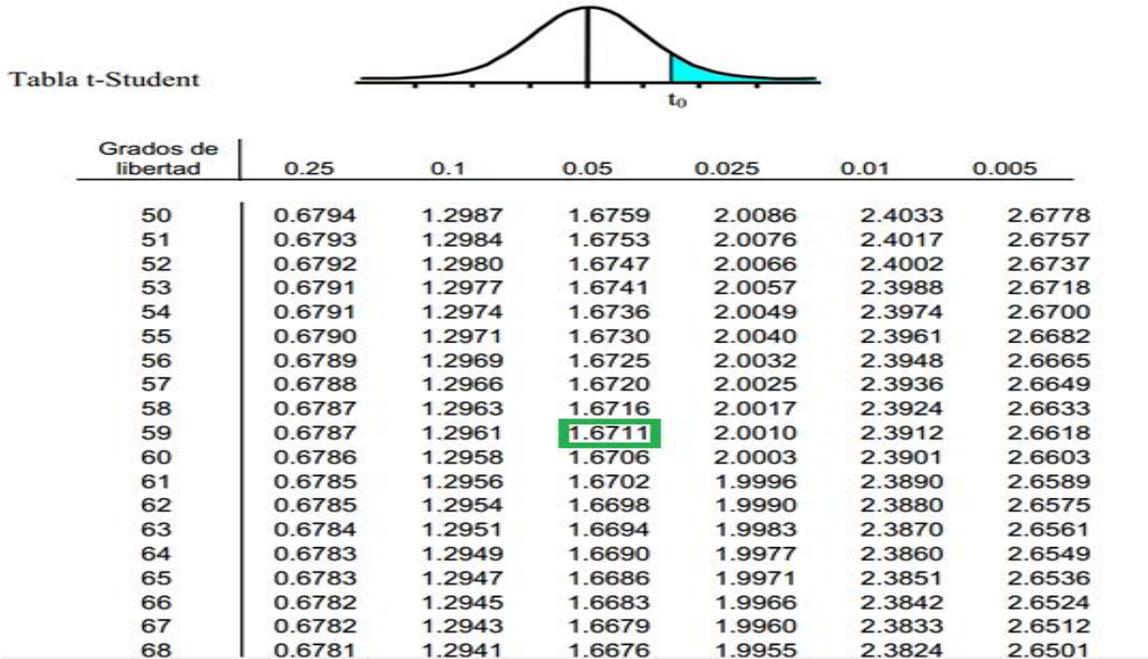


TABLA DE VALORES T DE LA DISTRIBUCIÓN

Valores de  $T_{\alpha, v}$   $1 - \alpha = P(T \leq t_{\alpha, v})$

$v \backslash 1-\alpha$	0.8	0.9	0.95	0.975	0.99	0.995	0.999
50	0.849	1.299	1.676	2.009	2.403	2.678	3.261
51	0.849	1.298	1.675	2.008	2.402	2.676	3.258
52	0.849	1.298	1.675	2.007	2.400	2.674	3.255
53	0.848	1.298	1.674	2.006	2.399	2.672	3.251
54	0.848	1.297	1.674	2.005	2.397	2.670	3.248
55	0.848	1.297	1.673	2.004	2.396	2.668	3.245
56	0.848	1.297	1.673	2.003	2.395	2.667	3.242
57	0.848	1.297	1.672	2.002	2.394	2.665	3.239
58	0.848	1.296	1.672	2.002	2.392	2.663	3.237
59	0.848	1.296	1.671	2.001	2.391	2.662	3.234
60	0.848	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232



Como se observa en el gráfico de la campana de Gauss el estadístico 6.5866 queda fuera de la región de aceptación de la hipótesis nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa que establecía que la correlación era igual a cero.

En esta investigación se evaluó el efecto o influencia que ejerce la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas que son la capacidad de Regulación del Movimiento y la capacidad de Adaptación y Cambio motriz de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño que están inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López.

Hipótesis Nula ( $H_0$ ) y la Hipótesis Alterna ( $H_1$ ).

**$H_0$ .**

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva no influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas.

**$H_1$ .**

La aplicación del programa KIDS ATHLETICS de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas.

En esta investigación se comprobó la influencia que ejerció la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas que son la capacidad de Regulación del Movimiento y la capacidad de adaptación y cambio motriz de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño que estaban inscritos en el grupo de entreno del Lic. Oscar López, comprobándose la hipótesis general.

Hipótesis General

La aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Como resultado de la investigación de campo y con los datos recopilados y analizados, se proporcionan las siguientes conclusiones, concernientes al “análisis de la influencia de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo en las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016”. con la finalidad de lograr que se implemente el programa Kids Athletics de iniciación deportiva a largo plazo en la institución. Se dan las siguientes conclusiones y posteriormente se desarrollan las recomendaciones originadas del desarrollo del trabajo y el análisis de la investigación.

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- El programa Kids Athletics de iniciación deportiva influyó considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes que formaron parte de este estudio, a los cuales se les evaluó al inicio de esta investigación demostrando que el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de estos estudiantes era deficiente debido que al obtener los resultados de esta evaluación los estudiantes se ubicaron en los de rango de muy deficiente el 17% y en el rango de deficiente el 65% lo cual sumo el 82% de la muestra después de haber realizado el programa fue notable el incremento del desarrollo que sufrieron estas capacidades, ya que la población que se encontraba en el rango de muy deficiente más un 8% que se encontraba en el rango de deficiente forma parte hoy del rango de bueno el otro 57% que formaron parte del rango de deficiente pasaron formar parte del rango muy bueno.
- El estudio demostró que el programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye considerablemente el nivel del desarrollo de la capacidad coordinativa de regulación del movimiento de los estudiantes del Liceo Salvadoreño demostrando un mayor desarrollo de esta capacidad, dado que los resultados que se obtuvieron después de la aplicación del programa que se impartió durante tres meses.
- La investigación realizada demostró una gran mejoría en el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motrices después de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva que se impartió durante un periodo de tres meses. fue notable puesto que el 100% de los estudiantes obtuvieron un mejor resultado al finalizar el programa

## 5.2 RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones antes descritas, del presente estudio de investigación sobre el “análisis de la influencia de la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo en las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes de 7 a 12 años del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016”, se hace posible plantear las siguientes recomendaciones, esperando sean de utilidad a la realidad de la investigada:

- ❖ Implementar en las demás disciplinas deportivas del Liceo Salvadoreño y en los demás centros educativos, el desarrollo del programa Kids Athletics de iniciación deportiva para mejorar el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento, ya que este influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de los estudiantes que lo practican.
- ❖ Implementar en las clases de educación física del Liceo Salvadoreño y en los demás centros educativos, el desarrollo del programa Kids Athletics de iniciación deportiva para mejorar la capacidad coordinativa básicas de adaptación y cambio motriz de los estudiantes. ya que este influye considerablemente en el desarrollo de las capacidades coordinativa básicas, específicas y complejas de los estudiantes que lo practican.
- ❖ La realización de nuevas investigaciones sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas, en otros centros educativos debido a que el desarrollo de estas capacidades es fundamental para las habilidades motoras básicas, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.
- ❖ Que el Ministerio de Educación integre en el programa de la materia de educación física la implementación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva para que se dé un mejor desarrollo de la capacidad coordinativa básicas en los estudiantes a nivel nacional

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**SEMINARIO DE GRADUACIÓN**

**TEMA:** BENEFICIO Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS MOTORAS, BÁSICAS FUNCIONALES EN EL ÁREA DE SALUD Y EL DEPORTE.

**SUB TEMA:** INFLUENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA KIDS ATHLETICS EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 7 A 12 AÑOS, EN INICIACIÓN DEPORTIVA, DEL LICEO SALVADOREÑO DEL MUNICIPIO DE SAN SALVADOR DEL DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR DURANTE EL AÑO LECTIVO 2016.

**PRESENTADO POR:**

GARCÍA PINEDA RUTH ELIZABETH

QUINTANILLA MEJÍA JONATHAN STEVE

CUCHILLAS ROMERO JOSUÉ ISRAEL

CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTRO AMÉRICA, OCTUBRE DE 2016

## ÍNDICE.

	Paginas.
6 PROPUESTA METODOLÓGICA .....	122
6.1 PRESENTACIÓN .....	122
6.2 APLICACIÓN .....	122
6.3 EVALUACIÓN .....	123
6.4 SEGUIMIENTO.....	123
6.5 GENERALIDADES.....	123
6.6 OBJETIVOS GENERALES .....	124
6.7 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	124
6.8 METAS.....	124
6.9 MEDIOS.....	125
6.10 METODOLOGÍA.....	125
6.11 RECURSOS .....	126
6.12 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE PROGRAMA .....	127
6.13 CESIONES DE CLASES.....	128

## CAPITULO VI

### **6. PROPUESTA METODOLÓGICA**

Como un aporte a la investigación realizada se presenta una propuesta metodológica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas en estudiantes de 7 a 12 años de edad en el Liceo Salvadoreño y haciéndole la propuesta proponiéndolo al ministerio de educación que se implemente dichas propuestas en los demás centros educativos. Para lo que podría utilizarse la cancha de baloncesto o un espacio amplio y adecuado de fácil obtención así mismo ofrece opciones prácticas y condicionada a su etapa de vida (edad cronológica que nos sirve de parámetro de investigación), por lo tanto, el siguiente programa es un aporte a la educación física, que trae como finalidad mejorar a través de la innovación metodológica propia del docente que la aplique.

#### **6.1 PRESENTACIÓN**

La presente propuesta de programas de ejercicios para desarrollar las diferentes capacidades físicas y las capacidades coordinativas básicas las cuales con específicas y complejas las cuales se centra en el desarrollo de los estudiantes, dicha propuesta consta de sugerencias metodológicas orientada al desarrollo de las capacidades coordinativas correr, saltar, caminar, reptar, patear un balón, lanzar, manipulación de objetos entre otros. se trabajará con estudiantes de edad de iniciación deportiva de, ya que cuentan con una autonomía motriz funcional que puedan sentir el dominio de las capacidades coordinativas.

Es necesario que desarrollen un conocimiento el cual este encaminado al desarrollo de su propio cuerpo y de sus segmento en diferentes posiciones y movimientos; un conocimiento de orientación y la relación del espacio que le rodea de los limites, distancia, desplazamiento y manipulación de objetos y cuenta ejercicios definidos como el conjunto de actividades de carácter natural, que constituyen el soporte práctico de la psicomotricidad en los niños, por lo que se sugieren ejercicios de acuerdo a la edad que se pueden desarrollar de una forma espontánea durante la evolución y el crecimiento y con una forma divertida, dinámica, recreativa y lúdicas.

#### **6.2 APLICACIÓN**

Las actividades sugeridas deberán ser ajustada a la calendarización, plan de unidad, programas curriculares y los periodos del docente que las implemente, el cual está abierta para realizar innovaciones a la propuesta por supuesto permitir que el alumno desarrolle su habilidad creativa al momento de crear los ejercicios, los cuales deberán entre lazarse con la formación de valores.

### **6.3 EVALUACIÓN**

Al momento de iniciar el trabajo con la propuesta metodológica será necesario realizar en el grupo de estudiantes del Liceo Salvadoreño y en los diferentes centros educativos que lo retomen una ficha de control físico a la vez que se evalúe las capacidades coordinativas que será verificada periódicamente para determinar que avances o fallos tiene cada niño en el desarrollo del programa. En las evaluaciones se debe tomar en cuenta elementos de cuantitativos (de 0 a 10), cualitativos y de observación (bueno- malo -regular) esto dependerá de evaluación que el docente emplee al momento de aplicar la propuesta, ya que las actividades a realizar son naturales, espontáneas, libres con objetivos amplios, orientados al control y desarrollo a las habilidades motrices básicas del niño la cual reanudara la independencia de sus movimientos.

### **6.4 SEGUIMIENTO**

Para no perder el seguimiento a esta propuesta que puede ser de mucha utilidad en los programas curriculares debemos tener en cuenta la utilización de instrumento de observación que hagan eficaz la intervención del docente en la aplicación de la propuesta en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Para que esta propuesta sea bien aprovechada por los estudiantes del Liceo Salvadoreño y de mucho beneficioso para los docentes las autoridades gubernamentales y el ministerio de educación deben habilitar el presupuesto para que este trabajo se realice en escuelas públicas para darle más investigación a la propuesta que es de gran importancia en el desarrollo de la capacidad coordinativa básicas, específicas y complejas para estudiantes de dichas instituciones. El programa sugerido en esta investigación debería ser presentado por dichas instituciones para ser tomado en cuenta en los próximos programas curriculares.

### **6.5 GENERALIDADES**

La coordinación general permite que en los estudiantes intervengan todos los movimientos. Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el estudiante va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensorio-perspectivo. Este tema está ligado a la coordinación viso-motora.

La Coordinación es una cualidad multifactorial, por lo que sus componentes son variados y quizás confusos:

Clasificación	Sub Dividen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generales o Básicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación y cambios motriz</li> <li>- Regulación de los movimientos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Especiales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Reacción: simple y compleja</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Anticipación</li> <li>- Diferenciación</li> <li>- Coordinación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Complejas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje motor</li> <li>- Agilidad</li> </ul>

Facilidad de dejar fluir el movimiento, facilidad de ideación, facilidad de dominio y del tono muscular.

## 6.6 OBJETIVO GENERAL

Mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas por medio de ejercicios coordinativos en los estudiantes del Liceo Salvadoreño y en los diferentes centros educativos los cuales retomem dicha propuesta.

## 6.7 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incrementar la capacidad de movimiento en los estudiantes por medio de los ejercicios coordinativos.
- Observar las diferentes deficiencias en los estudiantes en cuanto a la coordinación.
- Examinar a los estudiantes del Liceo Salvadoreño y en los diferentes centros educativos se recomienda evaluar una vez por mes para ver la mejoría del desarrollo de cada periodo.

## 6.8 METAS

1. Mejorar el desarrollo de la coordinación y de las capacidades físicas por medio de ejercicios en los estudiantes en un tiempo de 3 meses o más implementando el Kids Athletics en iniciación deportiva.
2. Aumentar el rango de movimientos de los diferentes segmentos musculares con un mínimo de gastos energéticos con ejercicios de coordinación a través de un circuito en 3 sesiones de clases.
3. Mejorar el nivel de independencia del alumno en un máximo de 12 sesiones de clases.

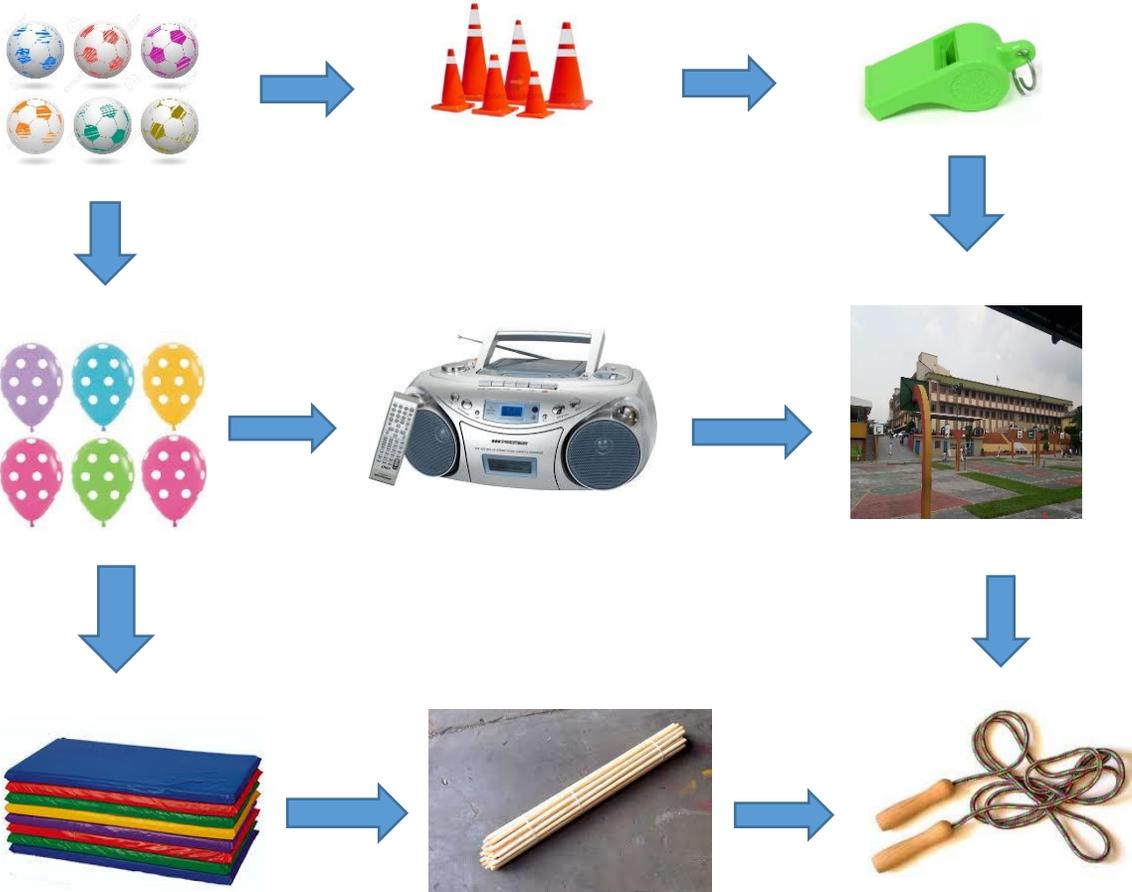
## 6.9 MEDIOS

- La aprobación del programa del docente director del Liceo Salvadoreño
- Asistir tres veces por semana a la aplicación del programa (lunes, miércoles y viernes de 2:00pm – 2:50pm)

## 6.10 METODOLOGÍA

<b>1. Se iniciará con acondicionamiento, estiramiento y calentamiento</b>	<b>2. Se formarán equipos de 15 niños y niñas para las actividades</b>	<b>3. Se proseguirá con los ejercicios de circuito de forma de estación de modo que los estudiantes realicen uno por uno con el fin de tomarles el tiempo de ejecución.</b>	<b>4. Luego se finalizará con vuelta a la calma para finalizar la actividad</b>
---	--	---	---

**6.11 RECURSOS**



**6.12 CRONOGRAMA PARA DESARROLLO DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA LOS ESTUDIANTES DE DEL LICEO SALVADOREÑO DE 7 A 12 AÑOS.**

PRE TEST	CARRERA CON OBSTÁCULOS	LANZAMIENTO, TIRO DE BALÓN CON OBSTÁCULOS.	SALTOS DE COORDINACIÓN CON OBSTÁCULOS	POST TEST
13 de febrero 2017	13 de marzo de 2017	12 de abril 2017	15 mayo de 2017	12 junio de 2017

6.13 Programa de ejercicios de coordinación para el desarrollo de las capacidades coordinativas para los estudiantes de 7 a 12 años. Fecha:

Sesión: 1

Responsables: Institución:

Objetivo: Apreciar las partes del cuerpo que son fundamentales para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Criterio de evaluación	Tiempo
Presentación del programa a los niños y a la institución	Dinámica de Presentación "La Piña y La Fresa"	Se forma un círculo y el niño que está a la derecha es la piña y el niño que está a la izquierda es la fresa entonces cada niño presenta a su piña y a su fresa Dice el nombre de cada uno.	Humano Espacio físico	Participación de todos los niños	15 min.
Conozcamos las partes del nuestro cuerpo	1. Haz lo que oyes no lo que miras	Se colocan los estudiantes en una sola línea frente al profesor se le dirá que toquen una parte de su cuerpo y no la parte que el profesor está Tocando.	Humano	Que cada niño conozca la partes de su cuerpo sin equivocarse .	30 min.
Identificar las partes del cuerpo de los demás	Conozcamos el cuerpo del compañero	Se colocan en círculo y se les pide que le quiten una parte del cuerpo al Compañero Eje. (Quitémosle la nariz al compañero, quitémosle el brazo al compañero simulando que nos guardamos la parte del cuerpo al Bolsillo).	Humano	Que el niño identifique las parte del cuerpo en otro compañero	5 min

Programa de ejercicios de coordinación para el desarrollo de la coordinación básica en estudiantes de 7 a 12 años. Fecha:  
 Sesión: 2 Responsables: Institución: Objetivo: Conocer las funciones de las partes del cuerpo para el desarrollo de la coordinación.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que los niños coordinen el movimiento que se les ordena	Movimientos simultáneos	Realizar diferentes ejercicios de coordinación se colocan en línea, ambas partes del cuerpo son móviles se pide mover los brazos hacia adelante –arriba –abajo hacia atrás posteriormente las extremidades inferiores	Humano Espacio físico	El niño debe lograr coordinar todos los movimientos	15 min.
Desarrollar movimientos de Mano y de cruce.	Movimientos de cruce	Se forman todos los niños y se les pide que realicen los cruces de extender la mano derecha  Y la vista a la izquierda y viceversa	Humano Espacio físico	Que el niño identifique derecho izquierdo	30 min.
Que el niño desarrolle habilidades de percepción y destrezas	Ejercicio de movimiento sucesivo	Todos los niños en grupos de 15 realizaran el juego “mar y tierra” el monitor dibujara una línea al frente un extremo indica mar y el otro tierra, el monitor indicara tierra o mar (alternado), los alumnos saltaran el que se equivoque será eliminado sucesivamente, al final solo queda un niño, el que más coordino los Movimiento.	Humano Espacio físico	Que el niño identifique los movimientos hacia adelante y atrás	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la coordinación de las capacidades básicas en estudiantes de 7 a 12. Fecha:

Sesión: 3

Responsables: Institución:

Objetivo: Coordinar los movimientos masivos de desplazamiento para el desarrollo de la coordinación.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño realice movimientos con desplazamientos	Marchando	Ordenados en filas marchar 15mts. -en puntillas -rápido -suavemente sin tropezar	Humano Espacio físico	Los niños aprendan a realizar movimientos masivos y de desplazamiento	15 min.
Que el niño realice movimientos con desplazamientos	Carreras	Correr a una distancia de 10 mts. -sobre la punta de los pies -con un pie brazos extendidos	Humano Espacio físico	El niño debe desplazarse correctamente	30 min.
Que el niño realice movimientos con desplazamientos	Salto	Se forman todos los niños y se desplazan saltando en una distancia de 10 mts. -salta con los pies separados -saltar con los pies juntos -saltar cruzando hacia adelante y atrás.	Humano Espacio físico	El niños debe desplazarse saltando coordinadamente	5 min.

Programa de ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas de 7 a 12 años de edad en el Liceo Salvadoreño.

Fecha:

Sesión: 4

Responsables: Institución:

Objetivo: Trabajar en los estudiantes la coordinación óculo segmentaria.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
El niño debe ser capaz de realizar una carrera sujetan un objeto con sus manos	Transportar objetos	Formar grupos de 15 niños y colocarlos en una distancia de 15mts. Realizar la carrera transportando un objeto de un lugar a otro.	-Mesas -juguetes -botellas -pelotas	Ver la dificultad que muestra	15 min.
Los aprenderán a lanzar y a encestar de	Encestando balones	Formar grupos de 15 niños y colocarlos en una distancia de 10 Mts. y encestar en una caja los balones	-Balones -cajas -espacio físico -pito	Los niños deben encestar el balón	30 min.
Los niños deben ser capaz de transportar llevando el objeto en la espalda y en el abdomen	Dominio de objetos	Formar grupos de 15 niños y colocar en una distancia de 10mts. Gatear hacia adelante llevando un objeto en la espalda y retornar gateando hacia atrás con el objeto en el abdomen.	-Juguetes -botellas -pito -entre otros	El niño deberá tener dominio del objeto Y no dejarlo caer	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años de edad en el Liceo Salvadoreño.

Fecha:

Sesión: 5

Responsables: Institución:

Objetivo: Desarrollar las destrezas óculo-manual en los niños y niñas.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Los niños sean capaces lanzar la pelota y de poder recibirla	Juegos de mano predominantes	-En parejas lanzar con las dos manos -luego lanzar con una mano y recibir con dos	-pelotas -pitos -espacio físico	Que los niños dominen el lanzamiento y la recepción	15 min.
Que los niños logren rebotar la pelota con desplazamiento	Rebota la pelota	En grupos de 15 niños colocarlos en una distancia de 15 mts, rebotar la pelota con ambas manos y regresar rebotando con una mano	-pelotas -pito -espacio físico	Los niños deben aprender a controlar la pelota mientras se desplazan	30 min.
Que los niños precisen el lanzamiento	El perro juega con la pelota	Se colocan en el espacio el monitor indica a los niños que recojan una pelota y cuando escuchen el sonido del perro el monitor pregunta: ¿Quién ladró? Y todos los niños lanzan la pelota a donde proviene el Sonido	-pelotas -pito -espacio	Los niños deberán ser atentos y realizar el Lanzamiento.	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años de edad. Fecha:

Sesión: 6 Responsables: Institución: Objetivo: los niños deberán coordinar sus movimientos al realizar ejercicios saltando obstáculos

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Realizar los saltos	Salta cuerdas	En grupos de 5, dos sostienen la cuerda y realizan movimientos De la cuerda mientras los demás realizan los saltos; luego se alternan hasta que todos realicen los saltos	-lazos -espacio físico	Los niños serán capaces de dominar el salto con cuerda	15 min.
El niño deberá saltar el cono de manera sucesiva	Salto de botellas	En grupos de 10 saltar con los pies juntos las botellas una distancia de medio metro por cada botella en forma de relevo	-botellas -pito -espacio físico	Que el niño logre saltar con ambas piernas las botellas	30 min.
Saltar las vallas sin botarlas	Salto de vallas	Formar dos grupos de niño en fila saltar las vallas a una altura de 50 cm.	-vallas de PVC -pito	Que el niño logre saltar las vallas sin tropezar en ellas	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años. Fecha:

Sesión: 7

Responsables:

Objetivo: Percibir el dominio lateral en situaciones de juego (derecho e izquierdo)

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Desplazarse de forma libre sin molestar a los demás	Caminando con el globo	Grupos de 15 niños en una distancia de 10 mts. Lanzando el globo con las dos manos sin dejarlo caer y regresar con el globo entre las piernas con los brazos abiertos.	-globos y pitos	Que el niño sea capaz de mantener el globo en el aire	15 min.
Él debe mantener el globo en el aire sin dejarlo caer y sin perder la secuencia	Quien puede caminar sin botar el globo	En grupo de 5 niños realizar desplazamiento a una distancia de 5 Mts. Con el globo en la cabeza caminando hacia adelante –atrás –a la derecha y a la izquierda	- globos y pitos	Que el niño no pierda el ritmo de los movimientos al momento de desplazarse	30 min.
Que el niño desarrolle habilidades de lateralidad al manipular objetos	Saltando con los pies juntos como canguro	En grupo de 10 niños desplazarse a una distancia de 15mts. Con el globo en medio de la pierna con los brazos extendido alternando sucesivamente con los demás compañeros	-bolsas -pito -espacio	Que el niño no pierda el control al momento de desplazarse	5 min

Programa de ejercicios de para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 Fecha:

Sesión: 8

Responsables: Institución:

Objetivo: Los niños y niñas realicen ejercicios para que desarrollen el equilibrio.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que el niño mantenga el equilibrio durante 10s.	Piernas separadas y piernas juntas	Se colocarán a todos los niños en fila y se les pedirá por 10s. Mantener las piernas juntas y durante otros 10s., con las piernas separadas	Espacio físico	Que el niño realice correctamente el ejercicio y mantenga el equilibrio	15 min.
Que el niño mantenga el equilibrio	Caminar sobre figuras	En grupos de 10 dibujar una línea y figuras en el piso desplazarse sobre la línea	Espacio físico	Que el niño sea capaz de desplazarse sin perder el equilibrio	30 min.
Marchar a la derecha y a la izquierda adelante y hacia atrás manteniendo el equilibrio	Marchar a la derecha y a la izquierda adelante y hacia atrás manteniendo el equilibrio	Marchar a la derecha y a la izquierda, adelante y hacia atrás manteniendo el equilibrio	Espacio físico	Que el niño sea capaz de marchar sin perder el equilibrio	5 min

Programa de ejercicio para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años. Fecha:

Sesión: 9 Institución:

Responsables: Objetivo: Crear en los estudiantes el sentido a través del movimiento con música para lograr una expresión corporal

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño realice los movimientos imitando al profesor al ritmo de la música	Clase de baile	Formados en 2 grupos realizar los movimientos que el monitor indica en forma de imitación	Espacio físico	Que el niño sea capaz de realizar los movimientos de baile sin dificultad	15 min.
Que el niño domine los diferentes ritmos por medio del movimiento	Diferentes movimientos con diferentes ritmos	Formado en 2 grupos realizar los movimientos que el monitor indica en forma de imitación	Espacio físico	Que el niño identifique los diferentes ritmos y coordine los movimientos	30 min.
Que el niño se exprese libremente al momento de coordinar los ritmos	Expresión corporal con música	Formado en 2 grupos realizar los movimientos que el monitor indica en forma de imitación	Grabadora CD Espacio físico	Que los niños bailen de la forma que más le parezca al compás del ritmo.	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años. Fecha: Institución:

Sesión: 10

Responsables:

Objetivo: Que los niños participen en juegos extramuros en forma colectiva.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que el niño coordine los movimientos para subir la escalera	Trepar la escalera	Formar 2 grupo subir la escalera en forma individual	Escalera espacio físico	Que el niño desarrolle confianza al subir la escalera	15 min.
Que el niño baje el objeto de la escalera	Trepar para tomar un objeto	Formar 2 grupos suban la escalera para tomar el objeto que está arriba de la escalera	Escalera espacio físico	Que el niño tenga confianza al subir y bajar el objeto	30 min.
Que el niño realice de forma rápida la acción de subir y bajar de la escalera de forma rápida	Subir y bajar la escalera	Formar 2 grupo subir y bajar la escalera (3 repeticiones)	Escalera espacio físico	Que el niño desarrolle confianza al subir y bajar de la escalera	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años. Fecha: Institución:

Sesión: 11

Responsables:

Objetivo: Realizar desplazamientos básicos para tomar conciencia de las posibilidades del cuerpo y del espacio.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño desarrolle la destreza de correr rápido con el objeto	Relevos	Formar grupos de 15 y realizar desplazamiento a una distancia de 10 mts, 5 niños a un extremo y 5 a otro extremo y de un lado sale el niño a dar un objeto sucesivamente hasta pasar todo el grupo.	Espacio físico objetos	Motivación participación y	15 min.
Que el niño realice las carrera en forma divertida y competitiva	Carreras	Realizar competencia entre niños y niñas	Espacio físico	Motivación participación y	30 min.
Realizar todas las bases de mando que el monitor indique	Juguemos el juego "Simón dice"	El monitor indica al grupo "simón dice que corran, brinque entre otros" los niños realizaran los movimientos que el monitor indica en la voz de mando	Espacio físico	Motivación participación y	5 min

Programa de ejercicio para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años de edad.

Fecha:

Sesión: 12

Responsables:

Objetivo: que el niño desarrolle coordinación Rítmica.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño desarrolle coordinación en los movimientos	Ritmo	Realizar dos grupos cada grupo con cuatro fila de doce niños realizar ejercicios rítmicos utilizando pito, palmada, silbido, zapateo. (suave, rápido, fuerte, y despacio)	Pito Espacio físico	El niño desarrollará correctamente los movimientos	15 min.
Que el niño ubique correctamente el aro en las partes de su cuerpo	Percepción de movimientos	Hacer dos grupos, un grupo con cuatro filas de doce niños, realizar los ejercicios que el monitor indique llevar el aro arriba de la cabeza llevar el aro con los brazos extendido adelante a una distancia de quince metros.	8 aros Pito Espacio físico	El niño tendrá control sobre el aro	30 min.
Que el niño aplique los conceptos de orientación utilizando la coordinación	Coordinación-resistencia	Formar dos grupos con cuatro fila de doce niños realizar ejercicios individuales y en pareja utilizando los concepto de: cerca, lejos, ancho, y angosto, también en grupo de cinco	Espacio físico	El niño desarrollará percepción de los conceptos	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sección 13

Responsables: Institución:

Objetivo: que el estudiante dominio de objetos con su cuerpo.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que el niño traslade el globo sin tocarlo	Juego del globo	Formar dos grupos con cuatro filas de doce niños Trasladar el globo a una distancia de quince metros sin descargarlos caer lanzándolo hacia arriba y luego regresar corriendo alternándose hasta que pasen todos	Espacio físico Ocho globos	El niño será capaz de caminar con el globo sin dejarlo caer	15 min.
Que el niño tenga dominio de objetos utilizando su abdomen	Dominio del globo	Forma dos grupos de cuatro filas de doce niños cada una lanzar un globo hacia arriba, luego el niño se ubica en posición de mesita con su abdomen recibe el globo y lo traslado a diez metros sin dejarlo caer luego de regresar corriendo y alternarse hasta que pasen todos	Ocho globos Espacio físico	El niño tendrá dominio del globo promedio en su abdomen	30 min.
Que el niño movilice la parte inferior de su cuerpo	Coordinación de piernas	Formar todo el grupo de diez realizar diez repeticiones de los siguientes ejercicios, subir una pierna luego la otra, las dos piernas, subir las piernas luego separar la piernas hacia los laterales	Espacio físico	El niño desarrollará diferentes movimientos	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años Fecha:

Sesión: 14

Responsables:

Objetivo: reforzar al estudiante desarrollando la coordinación en la actividad de juegos.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que el niño pueda manipular objetos	"Juguemos con la bolsita"	Formar dos grupos de cuatro filas de doce niños colocar la bolsita en la cabeza, trasladarla a una distancia de diez metros con los brazos extendidos hacia los laterales y alternarles todos	Ocho bolsitas Espacio físico	El niño trasladará la bolsita sin dejarla caer	15 min.
Que el niño sea capaz de identificar su derecha e izquierda	Juego de derecha e izquierda	Formar dos grupos con una sola fila, colocar diez conos de derecha a izquierda y que le niño realice el recorrido (trotando, corriendo en forma lateral, abriendo y cerrando las piernas y regresarse corriendo afuera del área de los conos y alternarse con su otro compañero)	Ocho bolsitas Espacio físico	Los niños realizarán correctamente el recorrido utilizando los diferentes movimientos	30 min.
Que el niño sea capaz de lanzar y recibir la bolsita	Lancemos la bolsita	Formar dos grupos cada uno formará parejas lanzando la bolsita y recibiendo la bolsita 25 veces	Ocho bolsitas Espacio físico	El niño podrá recibir y lanzar correctamente la bolsita	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 15

Responsables:

Objetivo: que el estudiante desarrolle la realidad utilizando objetos.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que el niño sea capaz de manipular correctamente el balón	Rodemos el balón con el pie	Formar dos grupos, cada grupo de cuatro filas de doce niños. Rodara el balón con el pie sin perder el balón a una distancia de 15 metro y regresar corriendo con el balón en las manos para alternarse para que pasen todos	Ocho balones Espacios físico	El niño sea capaz de rodar el balón sin perder el ritmo	15 min.
Que el niño desarrolle correctamente la coordinación	Salta y toque el suelo	Formar dos grupos, cada grupo de cuatro filas de doce niños, luego realizar salto tocando el suelo desplazándose a una distancia de 15 metros y también en parejas	Espacio físico	Los niños desarrollarán correctamente la coordinación de los movimientos	30 min.
Que el niño desarrolle su la realidad	Zigzag	Formar dos grupos cada grupo de cuatro filas de doce niños, en parejas realizar carreras de zigzag en forma de lateralidad y regresar por afuera del al área para alternarse	Espacio físico	El niño será capaz identificar su derecha y su izquierda	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años. Fecha:

Sesión: 16

Responsables: Institución:

Objetivo: Que el estudiante realice ejercicios ritmos expresivos.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño realice los ejercicios rítmicos correctamente	Juguemos al gigante	Formar dos grupos cada uno con cuatro filas de doce niños, el niño camina con las rodillas flexionadas como un enano con brazos extendido hacia los laterales y regresar caminando como gigante	Espacios físico	Los niños tendrán más participación en los ejercicios	15 min.
Desarrollar coordinación en los diferentes ejercicios	Jugamos al caballito	Formar dos grupos cada uno de cuatro filas de doce niños realizar saltos de caballitos abriendo y cerrando los brazos a una distancia de 15 metro	Espacios físicos	Los niños realizarán correctamente los desplazamientos	30 min.
Que el niño desarrolle dominio del balón para el bote	Peguémosle a la botella	Formar dos grupos cada uno de cuatro filas de doce niños cada una colocar una botella a una distancia de 10 metros identificar quien es capaz de pegarle a la botella con la pelota	Ocho botellas Y ocho pelotas	Los niños mejorarán la manipulación de Objetos.	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años. Fecha:

Sesión: 17

Responsables: Institución:

Objetivo: que el estudiante desarrolle habilidades y destrezas con objetos.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño tenga dominio del balón	Botar y lanzar	Formar dos grupos de cuatro filas de doce niños cada una, rebotar la pelota y lanzarla al marco a una distancia de 10 metros	Ocho pelotas Una meta	Los niños que lanzarán la pelota dentro del marco	15 min.
Que el niño que pueda trasportar objetos en forma de desplazamientos	Trasportar y saltar	Formar dos grupos de cuatro filas de doce niños de cada una, y con los brazos hacia los laterales trasportar objetos sin dejarlos caer saltando	32 objetos Espacio físico	Los niños no botarán los objetos en los desplazamientos	30 min.
Identificar los niños que pueden rodar sin perderse de dirección	Rodar y lanzar	Formar dos grupos de cuatro filas de doce niños, luego lanzar un balón a una distancia no muy larga y rodar hacia la dirección del balón regresar corriendo para alternarse	Ocho balones Espacio físico	Los niños mejorarán la manipulación en las rodadas	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 18

Responsables: Institución:

Objetivo: demostrar agilidades en el manejo de diferentes partes del cuerpo en situaciones en movimientos.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que el niño adopte correctamente las diferentes posturas de coordinación en la ejecución de actividades físicas diversas	Esquema corporal	Formar dos grupos de cuatro fila de doces niños luego realizar ejercicios de pie, piernas abierta, cerradas, sentado, acostado, un pie adelante otro atrás caminar, trotar, correr etc.	Espacios físicos	Identificar que el niño mantenga su columna Recta. Cabeza alineada hombros horizontales	15 min.
Demostrar equilibrio al desplazarse un una superficie trasportando objetos	Equilibrio	Formar dos grupos en una sola fila, colocar tres bancas trasportar objetos en la cabeza moviendo partes del cuerpo luego regresar corriendo para alternarse	6 bancas 2 objetos Espacio físico	Que el niño realice el recorrido si ningún Problema.	30 min.
Practicar movimientos con los materiales deportivos desplazándose en diferentes direcciones	Lateralidad	Formar dos grupos de cuatro filas de doce niños, utilizando pelotas y aros colocados en diferentes posiciones mover el aro arriba, adelante, abajo, atrás, e igualmente la pelota desplazándose	8 pelotas 8 aros	Que el niño se desplace hacia los laterales con los objetos	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 19

Responsables: Institución:

Objetivo: demostrar agilidades Ejecutando movimientos coordinados.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
<p>Demostrar habilidades físicas de la rodada hacia adelante y hacia tras y de la espalda para realizar los diferentes movimientos</p>	<p>Gimnasia</p>	<p>Formar dos grupos de 4 filas de 12 niños cada una, identificar los niños que puedan realizar la vuelta estrella, el Split, las rodadas hacia adelante y hacia tras</p>	<p>Espacio físico</p>	<p>Los niños desarrollarán la elasticidad de los diferentes movimientos</p>	<p>15 min.</p>
<p>Demostrar habilidades físicas en la manipulación del balón en todo el cuerpo</p>	<p>Ejercicios de manipulación de pelota</p>	<p>Formar 2 grupos, cada uno formara un semi-círculo rotar la pelota al rededor del muslo cintura cuello</p>	<p>2 pelota Espacios físicos</p>	<p>Identificar los niños que participan en la ejecución de los ejercicios</p>	<p>30 min.</p>
<p>Demostrar diferentes formas de lanzamiento en diferentes alturas, y diferente distancia</p>	<p>Cachar</p>	<p>Formar un semi-círculo lanzar de la pelota de una mano otra lanzar por debajo del hombro y por detrás de la cabeza en parejas</p>		<p>Que el niño realice los movimientos si dejar caer la pelota</p>	<p>5 min</p>

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 20

Responsables:

Objetivo: Los estudiantes ejerciten la de Dinámica de su cuerpo.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Demostrar habilidades físicas para cazar objetos que son lanzados de diferentes posiciones	Coordinación dinámica	Formar dos grupos de cuatro fila cada uno de doce niños, realizar ejercicios de cazar individual, en pareja y en grupos tomando en cuenta posiciones paradas, sentado, hincados, acostado de lado	8 pelotas Espacio físico	El niño debe lanzar correctamente el balón	15 min.
Demostrar habilidades de movilidad en las articulaciones desarrollando coordinación	Flexibilidad	Formar dos grupos cada grupo de 12 niños luego realizar ejercicios de flexibilidad para la columna vertebral hombros y caderas	Espacios físico	Identificar los niños en los diferentes ejercicios de movilidad y coordinación	30 min.
Que el niño ejecute diferentes formas de desplazamientos superando los diferentes obstáculos	Salto	Formar dos grupos cada fila de doce niños posteriormente saltar en Zigzag en los aros a una distancia de 15 metros	16 aros Espacio físico	Identificar los niños que corren y saltan los obstáculos	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa  
básica de 7 a 12 años

Fecha:

Sesión: 21

Responsables: Institución:

Objetivo: Desarrollar Habilidades con diferentes movimientos corporales.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño desarrolle ejercicios hacia arriba y hacia abajo	Percepción temporal espacial	Formar dos grupos cada grupo con 4 líneas de 15 niños ejecutar ejercicios arriba abajo adelante y atrás (suave, rápido, lento,)	espacio físico	Identificar los niños que muestran solturas en los movimientos	15 min.
Que él niño desarrolle habilidades de orientación relacionadas con el espacio que los rodea	Coordinación	Forma dos grupos, luego cada grupo formará una sola fila y realizar ejercicios como caminar correr, salta, trotar y rodar	Espacios físico	Identificar los niños que más participan	30 min.
Desarrollar habilidades para ejecutar diferentes movimientos corporales	Ritmo	Formar 2 grupos de cuatro filas de 12 niños cada una caminar 10 pasos adelante, atrás, mover los brazos, media vuelta agacharse y sentarse (utilizando música)	Espacio físico	Identificar los niños que participan	5 min

Programa de ejercicio para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 22

Responsables: Institución:

Objetivo Mejorar en los estudiantes sus habilidades coordinadas en el proceso de hábitos motrices.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Que el niño de muestra habilidades para coordinar los movimientos con diferentes ritmos	Baile	Realizar dos grupos en pareja realizar, ejercicios coordinados (bailemos el bombo y rock and roll)	Espacio físico	Coordinación de los movimientos	15 min.
Que el niño demuestre habilidades estáticas y con desplazamientos	Equilibrio	Formar 2 grupos cada grupo de doce niños en parejas realizar equilibrio estático y con desplazamiento ejemplo saltar, girar, salto hacia delante sin impulso,	Espacio físico	Identificar a los que poseen elevación del centro de gravedad	30 min.
Desarrollar velocidad en el cuerpo cargando objetos en los desplazamientos	velocidad de traslación	Formar dos grupos, colocarlos en filas y realizar relevos de velocidad utilizando pelotas	Espacio físico	Identificar los niños que participan y realizan bien el relevo	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 23

Responsables: Institución:

Objetivo desarrollar actividades físicas de movimientos en la realización de actividades físicas y recreación.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Reconocer el objetivo de lateralidad en sus diferentes partes realizando movimientos al caminar	Caminar	Formar 2 grupos de 11 niños realizar ejercicios de caminar sobre la línea transportando un objeto en la cabeza a una distancia de 15 metros	Espacio físico Ocho objetos	Que el niño mantenga su dirección sobre la línea	15 min.
Que el niño pueda coordinar los movimientos en los desplazamientos	Coordinación de brazos piernas y tronco	Formar 2 grupos, cada grupo con 4 filas de 11 niños después realizar tijeras con desplazamiento a una distancia de 15 metros	Espacio físico	Identificar los niños que participan correctamente en los desplazamientos	30 min.
Que el niño tenga habilidades para realizar los movimientos	Giros	Formar 2 grupos con 4 filas cada una con 11 niños utilizando giro sobre su eje longitudinal (giros en saltos y volteretas)	Espacio físico colchonetas	Que el niño desarrolle correctamente los giros correctamente	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 24

Responsables: Institución: Objetivo: que los estudiantes sean capaces de realizar movimiento coordinativos dinámica global.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Que los niños practiquen ejercicios de equilibrio estático y dinámico con o sin imprentas	Equilibrio estático	Formar dos grupos de cuatro de once niños cada una ¿quién capaz de mantener la bolsita de arena o esponja por más tiempo en la Cabeza	8 esponjas Espacio físico	Que los niños sean capaces de mantener el equilibrio estático con implementos	15 min.
Que los niños practiquen ejercicios de equilibrio estático y dinámico con o sin implemos	Equilibrio dinámico	Formar dos grupos de cuatro filas de once niños cada una ¿quién Es capaz de trotar con la bolsita de arena en la mano sin que caiga? (caminando con la bolsita en la cabeza, lanzar y tomar la bolsita desplazándose a una distancia de 10 metros)	8 bolsita de arena Espacio físico	Que el niño sea capaz de realizar los desplazamientos de lo fácil a lo difícil	30 min.
Que los niños practiquen ejercicios de equilibrio estático y dinámico con o sin implementos	Equilibrio estático-dinámico	Formar dos grupos de cuatro filas de once niños cada una quien puede mantener la bolsita de arena sobre la espalda”””” y después sobre las rodillas (en una rodilla en un hombre en el ante brazo en el cuello desplazando a una distancia de 5 mts	8 bolsita de arena Espacio físico	Que el niño mantenga la coordinación en los movimientos y desplazamientos	5 min

Programa de ejercicio para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 25

Responsables: Institución:

Objetivo: realizar ejercicios de recorrido, ejercitando la coordinación a través de salto.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Ejercitar la coronación global a través del salto	Rodar sobre la colchoneta	Formar dos grupos de una sola fila realizar rodadas sobre una colchoneta aun distancia de 5 metro	4 colchoneta Espacio físico	Que el niño desarrolle coordinación de salto sobre el círculo y colchoneta	15 min.
Ejercitar la coordinación a través del salto	Ejercicios de coordinación corriendo y saltando obstáculo	Formar dos grupos cada uno formará un círculo ¿saltar de lado alrededor del círculo , luego corramos a una distancia de 5 metros sin deformar el círculo	Espacio físico	Coordinación y salto dentro del círculo	30 min.
Ejercitar la coordinación a través del salto	Ejercicios en recorrido	Formar dos grupos ¿vamos a cruzar el patio haciendo varios ejercicios...caminemos en 4 después corramos elevando las rodillas hacia cintura- corramos retrocediendo- saltar hacia de adelante y a otras (10 repeticiones c/u)	Espacios físicos	Identificar los niños y niñas que participan	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 26

Responsables: Institución:

Objetivo: practicar ejercicios de coordinación general, que desarrollen habilidades físicas básicas

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Practicar ejercicios de coordinación general	Salta burros	Formar dos grupos de uno de una sola fila realicemos salto por encima del compañero a una distancia de 30 metro	Espacio físico	Coordinación	15 min.
Practicar ejercicios de coordinación general de habilidades físicas fundamentales	Juguemos la momia	Formar dos grupos cada uno jugará la momia contando uno, dos, tres momia es. Se quedará paralizado realizando un ejercicio estático	Espacio físico	Que el niño mantenga el equilibrio	30 min.
Practicar ejercicios de coordinación general con un implemento realizar recorrido que ejerciten sus habilidades físicas básicas	Juguemos pata coja	Formar dos grupos cada uno de once niños realicemos recorrido con un pie sujetado con un bastón sale con una pierna y regresa con la otra pierna (que el niño mantenga derecho el bastón)	8 palos de escobas Espacio físico	Identificar los niños que mantienen el recorrido con un pie apoyado el bastón	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años. Fecha:

Sesión: 27

Responsables: Institución:

Objetivo: realizar ejercicios de coordinación que mejoren la psicomotricidad gruesa en colchoneta.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Realizar ejercicios de desplazamientos cargando objetos	Carguemos la colchoneta	Formar dos grupos de cuatro filas de once niños, cargar en grupos de cuatro la colchoneta y desplazarse a una distancia de 15 metros y luego alternarse hasta que pacen todos	4 colchoneta Espacio físico	Habilidades y destreza	15 min.
Ejecutar ejercicios de coordinación de destreza en la colchoneta	Volteretas	Formemos dos grupos de una sola fila realizar tres vueltas estrellas sin parar sobre las colchonetas	4 colchoneta Espacio físico	coordinación	30 min.
Familiarización de destreza y habilidades en la colchoneta	Caer sentado en la colchoneta	Formar dos grupos cada uno de una sola fila realizar una carrera de impulso una distancia de 5 metros ¿Quién se deja caer sentado sobre la colchoneta?	4 colchoneta Espacio físico	Habilidades y destreza	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 28

Responsables: Institución:

Objetivo: ejercicios de coordinación global y equilibrio a través de cuerdas.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Ejercitar la coordinación global en el pàrvulo	Saltemos sobre la cuerda	Formar dos grupos cada uno de una sola fila colocar un lazo un meta y que le pàrvulo que realice diez salto por encima de la cuerda y alternense cada uno hasta que pacen todos	2 cuerdas Espacio físico	Que el niño realice los saltos correctos	15 min.
Ejercitar las partes del cuerpo haciendo uso de la cuerda	Tiempo de tocar la cuerda	Formar dos grupos de una sola fila colocar una cuerda en una meta a una altura de un metro ¿quién puede tocar la cuerda con la cabeza, con las manos, con las rodillas, con los pies, y con los hombros, y alternarse hasta que pacen todos)	2 cuerdas Espacios físicos	Que el niño sea capaz de tocar la cuerda con las diferentes partes de su cuerpo	30 min.
Ejercitar la coordinación a través de saltos con cuerdas de diferentes maneras	La culebra	Formar dos grupos de una sola fila el colaborador sostiene la cuerda y la mueven en forma de culebra que se arrastra en el suelo y los niños realizan diez saltos sobre la cuerda	2 cuerdas Espacios físicos	Que el niño realice los saltos correctamente	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 29

Responsables: Institución:

Objetivo: practicar los ejercicios con acompañamiento de música y ejecución de ejercicios rítmicos que ayuden a mantener la postura correcta.

Objetivos operacionales	Actividades	Metodología	Recursos	Evaluación	Tiempo
Practica de ejercicios rítmicos	Ejercicios rítmicos	Formar dos grupos cada uno de cuatro filas de once niños cada una realicemos los movimientos de la canción del zapito	2 cd 2 grabadoras Espacios físico	Que los niños ejecuten 4 ejercicios rítmicos correctos	15 min.
Practica de ejercicios rítmicos con acompañamientos de canto	Ejercicios rítmicos con diferentes movimientos	Formar dos grupos cada una forma un círculo ¿juguemos al acordeón...tira para acá. (se juntan) ...tira para allá (se separan)	Espacio físico	Que todos los párvulos participen	30 min.
Ejecutar ejercicios que ayudan mantener una correcta posturas haciendo uso de la coordinación	Corramos	Formar dos grupos cada uno correr alrededor de la cancha realizando diferentes tipos de movimientos indicando las posturas correctas acompañados de música	2 grabadoras 2 cd. Espacio físico	Que los párvulos realicen correctamente por lo menos 4 ejercicios de postura correcta utilizando la coordinación	5 min

Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa básica de 7 a 12 años.

Fecha:

Sesión: 30

Responsables: Institución:

Objetivo: ejercicios de coordinación global y equilibrio a través de cuerdas.

<b>Objetivos operacionales</b>	<b>Actividades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Tiempo</b>
Ejercitar la coordinación global en el párvulo	Saltemos sobre la cuerda	Formar dos grupos cada uno de una sola fila colocar un lazo un meta y que le párvulo que realice diez salto por encima de la cuerda y alternense cada uno hasta que pacen todos	2 cuerdas Espacio físico	Que el niño realice los saltos correctos	15 min.
Ejercitar las partes del cuerpo haciendo uso de la cuerda	Tiempo de tocar la cuerda	Formar dos grupos de una sola fila colocar una cuerda en una meta a una altura de un metro ¿quién puede tocar la cuerda con la cabeza, con las manos, con las rodillas, con los pies, y con los hombros, y alternarse hasta que pacen todos)	2 cuerdas Espacios físicos	Que el niño sea capaz de tocar la cuerda con las diferentes partes de su cuerpo	30 min.
Ejercitar la coordinación a través de saltos con cuerdas de diferentes maneras	La culebra	Formar dos grupos de una sola fila el colaborador sostiene la cuerda y la mueven en forma de culebra que se arrastra en el suelo y los niños realizan diez saltos sobre la cuerda	2 cuerdas Espacios físicos	Que el niño realice los saltos correctamente	5 min

# ANEXOS

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 .....	Instrumentos de recolección de datos del pre test y post test.
Anexo 2 .....	Tabla de matriz de congruencia.
Anexo 3 .....	Dirección del lugar de investigación
Anexo 4 .....	Cronograma.
Anexo 5 .....	Fotografías.
Anexo 6 .....	Bibliografía

**Anexo 1:** Instrumento de recolección de datos Test de las 10  
casillas Colegio Liceo Salvadoreño  
Test 10 Casillas con Estimulo Constante en Dirección  
Ascendente

N	NOMBRE	EDAD	GENERO	GRADO	Cantidad de Aciertos Casillas	
					Pres Test	Post Test
1	Tatiana Michelle Callejas	7	F	1°	4	8
2	Tania Larissa Tobar Mejía	7	F	1°	4	9
3	Valeria Alejandra Mijangos Martínez	7	F	1°	4	7
4	Paola Magaña Búcaro	7	F	1°	3	6
5	Marielos Luciana Callejas Hernández	7	F	1°	3	7
6	Ángel Fernando Castro Reyes	7	M	1°	4	9
7	Daniel Gabriel Martínez	7	M	1°	3	8
8	José Daniel Cabrera	7	M	1°	3	9
9	Luis Fernando Guzmán	7	M	1°	3	8
10	Julio Alexander Bermúdez Cuellar	7	M	1°	3	7
11	Rodrigo José Flores	7	M	1°	4	8
12	Fernando José Giménez	7	M	1°	4	7
13	Kevin Rubén Catalan Bolaños	7	M	1°	4	7
14	Miguel Alejandro Cruz Figueroa	7	M	1°	4	9
15	Isaac Hernández Cabeza	7	M	1°	4	9
16	Vitoria Maricela Lazo Sánchez	8	F	2°	4	8
17	Andrea Isabel Cisneros Cuellar	8	F	2°	3	7
18	Elena María Cabeza Moran	8	F	2°	5	8
19	Javier Eduardo Zelaya	8	M	2°	5	9
20	Jorge Andrés Pocasangre	8	M	2°	6	10
21	José Benjamín Sánchez	8	M	2°	5	9
22	Ricardo Antonio Cortez López	8	M	2°	4	7
23	Fernanda Sofía Rodríguez Rivera	9	F	3°	6	9
24	Pamela Berenice Montenegro	9	F	3°	4	8
25	Raúl Enrique Membreño	9	M	3°	6	9
26	Diego José Reyes Rodríguez	9	M	3°	4	8
27	Néstor Wilbert Rodas	9	M	3°	4	9
28	Grecia Camila Monterrosa Martínez	10	F	4°	5	9

N	NOMBRE	EDAD	GENERO	GRADO	Cantidad de Aciertos Casillas	
					Pres Test	Post Test
29	Adriana María Ayala Arias	10	F	4°	6	9
30	Fátima Vanessa Meléndez Alvarado	10	F	4°	6	8
31	Grecia Zuleyma Gea Carpio	10	F	4°	3	8
32	Lourdes María Aguilar Maltes	10	F	4°	4	7
33	Paola María Hernández Reyes	10	F	4°	3	8
34	José Roberto Mendez Sosa	10	M	4°	4	7
35	Mauricio Javier Peñate Martínez	10	M	4°	4	7
36	Kevin Ariel Alfaro Juárez	10	M	4°	4	8
37	Kevin Escalante Alvarado	10	M	4°	4	9
38	Cesar Antonio Vásquez Rojas	10	M	4°	3	7
39	Gerson Rigoberto García Salazar	10	M	4°	4	8
40	Pedro Alberto Soto	10	M	4°	4	7
41	Roberto Antonio Zuniga Arias	10	M	4°	4	9
42	Jonathan Bryan Alvarado	10	M	4°	4	10
43	Melissa Fernanda Idalgo	11	F	5°	5	9
44	Andrea Nicole Cetino Varela	11	F	5°	4	7
45	Josselyn Patricia Rivas Maldonado	11	F	5°	4	9
46	Santiago Javier Hernández	11	M	5°	4	7
47	Cristian Alexander Umanzor	11	M	5°	5	8
48	José Miguel Martínez López	11	M	5°	4	8
49	Sofía Fiorelia Jirón Bermudez	12	F	6°	5	8
50	Nicole Alexandra Molina Somoza	12	F	6°	4	8
51	Paula María Guadrón Matute	12	F	6°	4	8
52	Gabriela Azucena Fuentes Choto	12	F	6°	6	9
53	María José Tebam Serna	12	F	6°	6	10
54	Mónica Arantxa Regalado Flores	12	F	6°	6	10
55	Mauricio Antonio González Abarca	12	M	6°	5	8
56	Fernando Daniel Dominguez	12	M	6°	5	8
57	Matías Alejandro Gómez Perla	12	M	6°	7	10
58	Maynor Alejandro Arenivar Soto	12	M	6°	6	10
59	Luis Ernesto Domínguez	12	M	6°	6	10
60	Sergio Axel Rivas Martínez	12	M	6°	5	9

**ANEXO 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS TEST DE  
COORDINACIÓN MOTRIZ PARA MEDICIÓN DE CAPACIDAD DE  
ADAPTACIÓN Y CAMBIO MOTRICES.  
COLEGIO LICEO SALVADOREÑO**

N°	NOMBRE	EDAD	GENERO	GRADO	TIEMPO (segundos)	
					PRE TEST	POST TEST
1	Tatiana Michelle Callejas	7	F	1°	46.02	24.00
2	Tania Larissa Tobar Mejía	7	F	1°	37.11	25.38
3	Valeria Alejandra Mijangos Martínez	7	F	1°	35.18	26.31
4	Paola Magaña Bucaro	7	F	1°	35.22	23.00
5	Marielos Luciana Callejas Hernández	7	F	1°	41.00	26.00
6	Ángel Fernando Castro Reyes	7	M	1°	25.56	19.17
7	Daniel Gabriel Martínez	7	M	1°	41.10	22.99
8	José Daniel Cabrera	7	M	1°	28.28	25.02
9	Luis Fernando Guzmán	7	M	1°	48.13	29.98
10	Julio Alexander Bermúdez Cuellar	7	M	1°	66.00	38.01
11	Rodrigo José Flores	7	M	1°	20.16	17.07
12	Fernando José Giménez	7	M	1°	19.94	15.00
13	Kevin Rubén Catalán Bolaños	7	M	1°	49.39	26.46
14	Miguel Alejandro Cruz Figueroa	7	M	1°	48.66	25.02
15	Isaac Hernández Cabeza	7	M	1°	21.90	25.38
16	Vitoria Maricela Lazo Sánchez	8	F	2°	39.11	28.53
17	Andrea Isabel Cisneros Cuellar	8	F	2°	36.69	25.00
18	Elena María Cabeza Moran	8	F	2°	38.13	26.46
19	Javier Eduardo Zelaya	8	M	2°	36.13	26.10
20	Jorge Andrés Pocasangre	8	M	2°	27.09	25.54
21	José Benjamín Sánchez	8	M	2°	45.28	26.56
22	Ricardo Antonio Cortez López	8	M	2°	36.50	27.63
23	Fernanda Sofía Rodríguez Rivera	9	F	3°	37.31	25.35
24	Pamela Berenice Montenegro	9	F	3°	38.29	28.76
25	Raúl Enríque Membreño	9	M	3°	43.04	24.11
26	Diego José Reyes Rodríguez	9	M	3°	36.10	25.56
27	Néstor Wilbert Rodas	9	M	3°	36.90	27.45
28	Grecia Camila Monterrosa Martínez	10	F	4°	33.69	25.18
29	Adriana María Ayala Arias	10	F	4°	45.89	24.45
30	Fátima Vanessa Meléndez Alvarado	10	F	4°	49.10	22.15
31	Grecia Zuleyma Gea Carpio	10	F	4°	39.02	24.03

N°	NOMBRE	EDAD	GENERO	GRADO	TIEMPO (segundos)	
					PRE TEST	POST TEST
32	Lourdes María Aguilar Maltes	10	F	4°	32.34	25.37
33	Paola María Hernández Reyes	10	F	4°	23.09	21.45
34	José Roberto Méndez Sosa	10	M	4°	20.66	17.32
35	Mauricio Javier Peñate Martínez	10	M	4°	37.37	26.08
36	Kevin Ariel Alfaro Juárez	10	M	4°	33.40	25.09
37	Kevin Escalante Alvarado	10	M	4°	36.11	24.14
38	Cesar Antonio Vásquez Rojas	10	M	4°	33.97	24.14
39	Gerson Rigoberto García Salazar	10	M	4°	43.18	30.59
40	Pedro Alberto Soto	10	M	4°	36.05	20.11
41	Roberto Antonio Zúñiga Arias	10	M	4°	35.36	24.81
42	Jonathan Bryan Alvarado	10	M	4°	32.02	25.13
43	Melissa Fernanda Idalgo	11	F	5°	28.60	24.10
44	Andrea Nicole Cetino Varela	11	F	5°	33.51	23.90
45	Josselyn Patricia Rivas Maldonado	11	F	5°	27.57	20.98
46	Santiago Javier Hernández	11	M	5°	27.89	23.13
47	Cristian Alexander Umanzor	11	M	5°	36.96	25.08
48	José Miguel Martínez López	11	M	5°	37.01	19.10
49	Sofía Fiorelia Jirón Bermúdez	12	F	6°	32.91	23.50
50	Nicole Alexandra Molina Somoza	12	F	6°	37.55	21.04
51	Paula María Guadrón Matute	12	F	6°	36.00	22.11
52	Gabriela Azucena Fuentes Choto	12	F	6°	36.20	25.56
53	María José Tebam Serna	12	F	6°	34.25	20.59
54	Mónica Arantxa Regalado Flores	12	F	6°	34.60	24.74
55	Mauricio Antonio González Abarca	12	M	6°	37.13	24.16
56	Fernando Daniel Domínguez	12	M	6°	35.18	27.78
57	Matías Alejandro Gómez Perla	12	M	6°	34.14	25.55
58	Maynor Alejandro Arenivar Soto	12	M	6°	38.95	29.06
59	Luis Ernesto Domínguez	12	M	6°	34.50	21.05
60	Sergio Axel Rivas Martínez	12	M	6°	39.45	29.49

## CUADRO DE RELACIONES (MATRIZ DE CONGRUENCIA) ANEXO 2 HIPÓTESIS GENERAL

<i>Tema</i>	<i>Enunciado del problema</i>	<i>Objetivo General.</i>	<i>Hipótesis General</i>	<i>Variables</i>	<i>Indicadores de Trabajo</i>	<i>Conceptualización de indicadores</i>
				<b>Variable Independientes</b>		
Influencia de la Aplicación del programa Kids Athletics en el desarrollo de las capacidades coordinativas basicas en estudiantes de 7 a 12 años, en iniciación deportiva del Liceo Salvadoreño, del municipio de San Salvador, del departamento de San salvador, en el año lectivo 2016.	¿En que medida la aplicación del programa Kids Athletics influye en el desarrollo de las capacidades coordinativas basicas en estudiantes de 7 a 12 años, en iniciación deportiva del Liceo Salvadoreño, del municipio de San Salvador, del departamento de San salvador, en el año lectivo 2016.?	Determinar la influencia de la aplicación del programa Kids Athletics en el desarrollo de las capacidades coordinativas basicas en estudiantes de 7 a 12 años, en iniciación deportiva del Liceo Salvadoreño, del municipio de San salvador, del departamento de San salvador, en el años lectivo 2016	La Aplicación del programa Kids Athletics influye considerablement e en el desarrollo de las capacidades coordinativas basicas en estudiantes de 7 a 12 años, en iniciación deportiva del Liceo Salvadoreño, del municipio de San Salvador, del departamento de San salvador, en el año lectivo 2016.	Aplicación del programa Kids Athletics	Habilidades	Talento – destreza -
					Secciones	Horas de clase 3 por semana
					Periodo de tiempo de duración del programas KIDS ATHLETICS	Tiempo que se tarda en ejecutar el programa 3 meses.
				Las capacidades coordinativas básicas	Capacidades de regulación del movimiento	Regular y controlar los movimientos
					Capacidades de adaptación y cambios motrices.	Hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento

## HIPÓTESIS ESPECIFICA 1

<b>Tema</b>	<b>Enunciado del problema</b>	<b>Objetivo Especifico</b>	<b>Hipótesis Especifica</b>	<b>Variables</b>	<b>Indicadores de Trabajo</b>	<b>Conceptualización de indicadores</b>
Influencia de la Aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas en estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.	¿En que medida la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas en estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.?	Determinar el desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años, en iniciación deportiva del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.	El desarrollo de la capacidad de regulación del movimiento de los estudiantes de 7 a 12 años, en iniciación deportiva se encuentra baja del Liceo Salvadoreño, del municipio de San Salvador, del departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016	<b>Variable Independientes</b>		
				capacidades de las coordinativas	Capacidades de regulación del movimiento	Regular y controlar los movimientos
					Capacidades de adaptación y cambios motrices.	Hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento
				<b>Variables Dependientes.</b>	Cuerpo	Aparato locomotor
				Evaluaciones de las capacidades coordinativas básicas	Movimiento	Movimiento del cuerpo de un espacio
Espacio	espacio que ocupa los obstáculos y materiales del test					
Tiempo	tiempo que se tarda el estudiante en ejecutar el test					

## HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

<i>Tema</i>	<i>Enunciado del problema</i>	<i>Objetivo Especifico</i>	<i>Hipótesis Especifica</i>	<i>Variables</i>	<i>Indicadores de Trabajo</i>	<i>Conceptualización de indicadores</i>
Influencia de la Aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas en estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.	¿En que medida la aplicación del programa Kids Athletics de iniciación deportiva influye en el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas en los estudiantes de 7 a 12 años, del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.?	Determinar el desarrollo de la capacidad coordinativa de adaptación y cambios motrices de los estudiantes de 7 a 12 años, de iniciación deportiva del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.	El desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motrices de los estudiantes de 7 a 12 años, de iniciación deportiva se encuentra bajas del Liceo Salvadoreño, del Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, en el año lectivo 2016.	<b>Variable Independientes</b>		
				los estudiantes	Edad	7 a 12 años
					Grado	1° a 6° grado
					Genero	Femenino y Masculino
				<b>Variables Dependientes.</b>		
				Conocer el desarrollo de la capacidad de adaptación y cambios motrices	Edad	7 a 12 años
Grado	1° a 6° grado					
Genero	Femenino y Masculino					









## ANEXO 5

### FOTOGRAFÍA 1



Estudiante realizando el pre test de coordinación motriz para la medición de la capacidad de adaptación y cambio



Estudiante realizando el post test de coordinación motriz para la medición de la capacidad de adaptación y cambio



Realizando la implementación del programa Kids Athletics



Estudiante realizando la prueba de relevo



Estudiantes realizando la prueba del pre test de las 10 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente



Parte de la población que se evaluó el Pos test

## BIBLIOGRAFÍA

### LIBROS

1. Autor, Sánchez Blázquez Domingo. (2006). *Educación Física*. 2º edición. Barcelona – España.
2. Autor, Dietrich Martin “&” Klaus Carla. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportiva*. 1º edición, Barcelona – España.
3. Autor, Sánchez Blázquez Domingo. (1999). *Iniciación deportiva y el deporte escolar*. 4º edición. Barcelona – España.
4. SAMPIERE Hernández, Roberto. (2010). *Metodología de la investigación*, 5º Edición. México – DF.

### TESIS

5. Amaya Rodas “&” Pablo Giménez “&” Juan Ramos. (2012). *Incidencia de un programa de juegos de coordinación que beneficien el desarrollo de la capacidad de agilidad. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la educación física, deporte y recreación. San Salvador. Universidad de El Salvador, facultad de ciencias y humanidades Maestría*. Universidad de El Salvador – El Salvador
6. Estrada Ángel “&” Antonio López “&” Hernández Armando. (2011) *Estudio diagnóstico del proceso de formación profesional de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la educación física, deporte y recreación. San Salvador. Universidad de El Salvador, facultad de ciencias y humanidades Maestría*. Universidad de El Salvador – El Salvador.

## SITIO WEB

7. Artículo Científico **Capacidades físicas**. Disponible en "Cuba web". Consultado el 1 de septiembre del (2016).

[http://www.ecured.cu/Capacidades\\_f%C3%ADsicas](http://www.ecured.cu/Capacidades_f%C3%ADsicas)

8. Artículo **Capacidades físicas**. Disponible en "Word press". Consultado el 1 de septiembre del (2011)

[http://www.ecured.cu/Capacidades\\_f%C3%ADsicas](http://www.ecured.cu/Capacidades_f%C3%ADsicas)

9. Artículo Científico **Educación Física**. Disponible en "Cuba web". Consultado 3 de septiembre del (2016)

<http://lumiiqii.blogspot.com/2012/09/antecedentes-historicos-de-la-educacion.html>

10. Artículo científico **Iniciación deportivo**, Disponible en "Cuba web" Consultado 4 de septiembre del (2016)

[http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_38/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_02.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf)