

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

PROPUESTA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS TRADICIONALES
Y NO TRADICIONALES SOBRE LA COMPETENCIA MOTRIZ
PERCIBIDA Y OBSERVADA EN UNA POBLACIÓN INFANTIL

Tesis sometida a la consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación para optar al grado y título de Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano

PAMELA SALAZAR CRUZ

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2019

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia:

- A mis padres (Ana y Gerardo) que son mi soporte y mi mayor ejemplo de amor a seguir.
- Mis tres sobrinos que son mi gran motivación e inspiración.
- Manrique mi ejemplo de resiliencia y perseverancia en la vida.

Agradecimientos

Quiero agradecer muy sinceramente:

A mis padres porque desde el inicio fueron quienes confiaron en mí, más que yo misma, para lograr este proceso. Por tantos sacrificios, esfuerzos, amor y apoyo; por ser una gran fuente energética que me mantuvo en pie.

A Manrique por acompañarme incondicionalmente en esta etapa académica y en esta etapa de vida, por ser esa única persona que estuvo incondicionalmente en los momentos más felices y en los más difíciles.

A Judith por ser una fuente de inspiración constante y ese soporte académico. Por enseñarme con hechos el amor y pasión por la investigación. Por ser un ejemplo de perseverancia, ética, respeto; por ser mi guía en la etapa favorita de mi vida.

A mi comité asesor por el gran apoyo que me brindaron constantemente. A los profesores y profesoras que han confiado en mí, me han guiado y apoyado a lo largo de este proceso. A los profesores y profesoras de los diferentes cursos de Taller de Investigación, así como a los compañeros y compañeras de maestría que estuvieron anuentes a escucharme y a criticarme constructivamente, en especial a Manrique, Carlos y Sonia por tanto apoyo en estos años.

A mi familia, a Iván, Sidney y Juliana, por todo el apoyo que han tenido conmigo. A tía Isa porque en cualquier parte del mundo que estuviera, siempre estuvo pendiente de mi proceso de maestría y a tía Adela por todos sus consejos.

A Bárbara por esa energía positiva que inyectó en mi proceso de formación académica y personal.

A David Romero porque me devolvió la calidad de vida, después de años de sufrimiento.

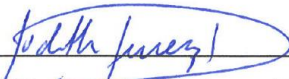
A Noemy por todas esas horas de escucha. A Talárke School por el apoyo en los diversos procesos de la maestría. Y a todas las escuelas (personal docente, administrativo padres y madres de familia y población estudiantil) que me abrieron las puertas, durante el proceso de maestría y de tesis, para realizar las diferentes investigaciones.

“Esta tesis fue aceptada por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar al grado y título de Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano.”



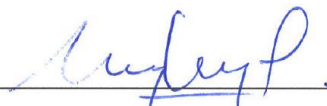
M.Sc. Laura Sobalvarro Chavarría

**Representante del Decano
Sistema de Estudios de Posgrado**



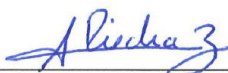
Ph.D. Judith Jiménez Díaz

Directora de Tesis



Ph.D. María Morera Castro

Asesora



Mag. Adriana Piedra Zamora

Asesora



Ph.D. Andrea Solera Herrera

Directora

Programa de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación



Pamela Salazar Cruz

Candidata

Tabla de Contenidos

| | |
|---|------|
| PORTADA..... | I |
| DEDICATORIA..... | II |
| AGRADECIMIENTOS | III |
| HOJA DE APROBACIÓN..... | IV |
| TABLA DE CONTENIDOS | V |
| RESUMEN EN ESPAÑOL | IX |
| LISTA DE TABLAS | X |
| LISTA DE FIGURAS | XII |
| LISTA DE ABREVIATURAS..... | XIII |
| CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN | 1 |
| ANTECEDENTES | 1 |
| JUSTIFICACIÓN..... | 6 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 8 |
| Problema general..... | 8 |
| Problemas específicos..... | 8 |
| PLANTEAMIENTO DE LAS HIPÓTESIS..... | 9 |
| DELIMITACIONES Y LIMITACIONES..... | 10 |
| DEFINICIÓN DE VARIABLES | 11 |
| Variables dependientes..... | 11 |
| Variables independientes..... | 12 |
| CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO..... | 14 |
| COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA | 14 |
| COMPETENCIA MOTRIZ OBSERVADA | 19 |
| RELACIÓN ENTRE LA COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA Y LA COMPETENCIA MOTRIZ OBSERVADA | 25 |
| INTERVENCIONES MOTRICES | 26 |

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO 3 METODOLOGIA..... | 30 |
| TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN | 30 |
| PARTICIPANTES | 31 |
| INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE MEDICIÓN..... | 32 |
| Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para Niños(as) Jóvenes | 33 |
| PRUEBA PARA EL DESARROLLO MOTOR GRUESO (TGMD-2) | 35 |
| PROCEDIMIENTOS | 36 |
| Procedimientos Generales..... | 36 |
| Asignación de tratamientos a los grupos | 38 |
| Procedimientos de medición | 39 |
| Talla..... | 39 |
| Peso | 39 |
| Medición y evaluación de la competencia motriz percibida | 39 |
| Medición y evaluación de la competencia motriz observada..... | 39 |
| Procedimientos de grupo control y grupos experimentales | 39 |
| Grupo 1 - Grupo control..... | 39 |
| Grupo 2 - Juegos predeportivos tradicionales (T) | 40 |
| Grupo 3 - Juegos predeportivos no tradicionales (NT) | 40 |
| Grupo 4 - Mixto (T + NT) | 40 |
| Aplicación de los juegos predeportivos | 40 |
| Análisis de los datos | 41 |
| CAPÍTULO 4 RESULTADOS | 46 |
| ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA..... | 46 |
| ANÁLISIS PRELIMINARES | 52 |
| ANÁLISIS PRINCIPALES..... | 53 |
| Competencia motriz percibida..... | 53 |
| Competencia motriz observada | 57 |
| CAPÍTULO 5 DISCUSIÓN | 60 |

| | |
|---|-----|
| COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA | 60 |
| COMPETENCIA MOTRIZ OBSERVADA | 63 |
| APLICACIONES PRÁCTICAS | 66 |
| Para la persona investigadora | 66 |
| Para el profesional de Educación Física o en Ciencias del Movimiento Humano | 66 |
| RECOMENDACIONES..... | 67 |
| Para la investigación..... | 67 |
| Para el profesional de Educación Física o en Ciencias del Movimiento Humano | 68 |
| Fortalezas y limitaciones..... | 68 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 70 |
| ANEXOS | 79 |
| ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO | 79 |
| ANEXO 2 CUESTIONARIO DE INFORMACIÓN GENERAL | 87 |
| ANEXO 3 ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DURANTE LAS 9 SEMANAS DE INVESTIGACIÓN... .. | 88 |
| ANEXO 4 ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DURANTE LAS SESIONES DE LOS TRES GRUPOS EXPERIMENTALES..... | 89 |
| ANEXO 5 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL DEPORTE: ATLETISMO | 90 |
| ANEXO 6 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL DEPORTE: GIMNASIA | 91 |
| ANEXO 7 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL DEPORTE: KIN-BALL | 92 |
| ANEXO 8 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL DEPORTE: HOCKEY SOBRE CÉSPED | 93 |
| ANEXO 9 AMENAZAS A LA VALIDEZ INTERNA..... | 94 |
| ANEXO 10 AMENAZAS A LA VALIDEZ EXTERNA..... | 95 |
| ANEXO 11 ANÁLISIS DE NORMALIDAD | 96 |
| ANEXO 12 ANÁLISIS DE HOMOCEDASTICIDAD | 97 |
| ANEXO 13 ANOVA Y ANCOVA CON FACTOR SEXO | 99 |
| ANEXO 14. ANÁLISIS DE PORCENTAJES DE CAMBIO | 101 |
| ANEXO 15 PLANES DE LECCIÓN: GRUPO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS TRADICIONALES (T)..... | 103 |

| | |
|---|-----|
| ANEXO 16 PLANES DE LECCIÓN: GRUPO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS NO TRADICIONALES (NT)..... | 124 |
| ANEXO 17 PLANES DE LECCIÓN: GRUPO MIXTO | 143 |

Resumen

Antecedentes: En los últimos años se ha realizado una diversidad de investigaciones en el área de la competencia motriz percibida (CMP) y la competencia motriz observada (CMO) en niños y niñas escolares. **Objetivo:** determinar el efecto de una propuesta de juegos predeportivos tradicionales y juegos predeportivos no tradicionales sobre la CMP y la CMO de estudiantes de primaria. **Metodología:** 72 estudiantes (niños y niñas) de cuarto grado participaron del estudio. Los grupos fueron tomados de cuatro secciones constituidas naturalmente (secciones de cuarto grado), y a cada grupo se le asignó aleatoriamente el tratamiento: juegos predeportivos tradicionales (T), juegos predeportivos no tradicionales (NT), mixto (T y NT) y el grupo control. Todos los grupos realizaron 7 sesiones (1 por semana) de intervención y cada sesión fue de 80 minutos, con excepción del grupo control que no realizó ningún tipo de intervención. Se evaluó la CMP y la CMO en el pretest y postest, utilizando la Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para Niños(as) Jóvenes y la Prueba para el Desarrollo Motor Grueso (TGMD-2), respectivamente. **Resultados:** Con el análisis de covarianza (ANCOVA) de 1 vía (Grupo [4]; Covariable [pretest]), se encontró que los tres grupos experimentales mejoraron significativamente la manipulación observada en comparación al grupo control ($F = 5.81$; $p = 001$). No se encontró diferencias significativas ($p > 0.05$) entre: el grupo control y los grupos experimentales, y en las mediciones de pretest a postest en: locomoción percibida, manipulación percibida, desempeño motor grueso percibido, competencia motriz percibida, locomoción observada y desempeño motor grueso observado. **Conclusiones:** los resultados sugieren que un programa de juegos predeportivos tradicionales, juegos predeportivos no tradicionales, o la combinación de ambos provocan mejorías significativas en la manipulación observada de niños y niñas de cuarto grado de primaria.

Lista de Tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Problema específico y subproblemas..... | 8 |
| Tabla 2 Planteamiento de hipótesis general y específica, nula y alternativa | 9 |
| Tabla 3 Definición de Variable Dependiente | 11 |
| Tabla 4 Definición de Variables Independientes | 12 |
| Tabla 5. Estudios sobre diferencias en la competencia percibida según el sexo.. | 15 |
| Tabla 6. Metaanálisis sobre la relación en la competencia percibida..... | 17 |
| Tabla 7. Metaanálisis sobre los efectos de la actividad física en la competencia percibida | 18 |
| Tabla 8. Estudios sobre diferencias en la competencia motriz observada según el sexo | 21 |
| Tabla 9. Metaanálisis sobre los efectos de la actividad física en la competencia motriz observada..... | 23 |
| Tabla 10. Características principales de las personas participantes en el estudio | 31 |
| Tabla 11. Resumen de análisis preliminares realizados y análisis principal final.. | 44 |
| Tabla 12. Resultados de cantidad de personas participantes medidas en la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada | 46 |
| Tabla 13. Resultados de estadística descriptiva en la competencia motriz percibida | 49 |
| Tabla 14. Resultados estadística descriptiva en la competencia motriz observada | 50 |
| Tabla 15. Resultado de correlación entre el cambio y la asistencia total | 53 |
| Tabla 16. Resultados principales en la competencia motriz percibida | 54 |
| Tabla 17. Resultados principales en la competencia motriz observada..... | 57 |
| Tabla 18. Información general de la persona participante | 87 |
| Tabla 19. Cronograma actividades según semana..... | 88 |
| Tabla 20. Duración de las sesiones de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales (T) y juegos predeportivos no tradicionales (NT) | 89 |
| Tabla 21. Ficha técnica de deportes tradicionales: Atletismo..... | 90 |
| Tabla 22. Ficha técnica de deportes tradicionales: Gimnasia | 91 |

| | |
|---|-----|
| Tabla 23. Ficha técnica de deportes no tradicionales: Kin-ball | 92 |
| Tabla 24. Ficha técnica de deportes no tradicionales: Hockey sobre césped | 93 |
| Tabla 25. Amenazas a la validez interna y sus maneras de controlarlas | 94 |
| Tabla 26. Amenazas a la validez externa y sus maneras de controlarlas | 95 |
| Tabla 27. Resultado del Análisis de Normalidad: Kolmogorov-Smirnov | 96 |
| Tabla 28. Resultado del Análisis de Homocedasticidad: Prueba de M de Box | 97 |
| Tabla 29. Resultado del Análisis de Homocedasticidad: Prueba de Levene | 97 |
| Tabla 30. Resultados de los ANCOVA de 2 vías (covariable pretest)..... | 99 |
| Tabla 31. Resultados de los ANCOVA de 2 vías (covariable pretest y asistencia) | 100 |
| Tabla 32. Resultados de los ANOVA de 3 vías..... | 100 |
| Tabla 33. Resultados de los porcentajes de cambio entre grupos en la competencia motriz percibida..... | 101 |
| Tabla 34. Resultados de los porcentajes de cambio entre grupos en la competencia motriz observada..... | 102 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Mecanismos de desarrollo que influyen en las trayectorias de la actividad física de los niños y niñas | 3 |
| Figura 2. Consenso investigación sobre competencia motriz y las variables relacionadas con la salud..... | 5 |
| Figura 3. Ejemplo de la Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para niños(as) jóvenes..... | 34 |
| Figura 4. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de locomoción percibida | 55 |
| Figura 5. Resultado de la manipulación percibida según la medición y el grupo. . | 55 |
| Figura 6. Resultado del desempeño motor grueso percibido según la medición y el grupo..... | 56 |
| Figura 7. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de competencia motriz percibida..... | 56 |
| Figura 8. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de locomoción observada. | 58 |
| Figura 9. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de manipulación observada | 59 |
| Figura 10. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de desempeño motor grueso observado..... | 59 |

Lista de Abreviaturas

| Abreviatura | Significado de la abreviatura |
|--------------------|---|
| AF | Actividad física |
| CFP | Competencia física percibida |
| CMO | Competencia motriz observada |
| CMP | Competencia motriz percibida |
| CP | Competencia percibida |
| DM | Desempeño motor |
| DMGO | Desempeño motor grueso observado |
| DMGP | Desempeño motor grueso percibido |
| EFR | Educación Física regular |
| LMO | Locomoción observada |
| LMP | Locomoción percibida |
| NT | Juegos predeportivos no tradicionales |
| OCO | Manipulación observada (del inglés Object Control) |
| OCP | Manipulación percibida (del inglés Object Control) |
| PBM | Patrones básicos de movimiento |
| PSPMSC | Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para niños(as) jóvenes (del inglés Pictorial Scale for Perceived Movement Skill Competence for Young Children) |
| T | Juegos predeportivos tradicionales |
| TGMD-2 | Prueba para evaluación del Desarrollo Motor Grueso (del inglés Test of Gross Motor Development) |

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

El primer capítulo presenta los antecedentes y la justificación de la temática a desarrollar en este estudio de investigación.

Antecedentes

La carencia de hábitos de vida saludable en las personas conlleva a la incidencia de enfermedades relacionadas a la inactividad física. Los hallazgos indican que el sedentarismo continua en aumento, a pesar de los beneficios en la salud que presentan los niños(as) y adolescentes que realizan actividad física (Janssen & LeBlanc, 2010). Adicional a lo anterior, en la última década se ha evidenciado que la población infantil adopta hábitos de vida sedentarios, desde edades muy tempranas (Palou, Vidal, Ponseti, Cantallops & Borràs, 2012).

La evidencia científica indica que, para niños(as) y adolescentes, el realizar actividad física, promueve beneficios en la salud física y mental. En el aspecto físico se puede obtener mayor aptitud cardiorrespiratoria de preadolescentes (Kamijo et al., 2011), tratamiento y prevención de sobrepeso y obesidad, cambios beneficiosos y significativos en el porcentaje de grasa, circunferencia de la cintura, presión arterial sistólica, insulina, colesterol de lipoproteínas de baja densidad y colesterol total, en edades tempranas (Vasconcellos et al., 2014), manejo de la diabetes tipo 1, así como el potencial de retrasar enfermedades cardiovasculares, en poblaciones de edad escolar y adolescentes (Quirk, Blake, Tennyson, Randell & Glazebrook, 2014). Mientras que en el aspecto mental se obtiene una mejoría en la memoria, en preadolescentes (Kamijo et al., 2011), reducción de la depresión, en poblaciones de edad escolar y adolescentes (Brown, Pearson, Braithwaite, Brown & Biddle, 2013), mejoría en el autoconcepto y autoestima en poblaciones de edad escolar y adolescentes (Liu, Wu & Ming, 2015); entre otros.

Con el fin de minimizar los estilos de vida sedentarios y aumentar los niveles de actividad física que realizan las personas, profesionales investigadores se han dado la tarea de identificar los factores que pueden contribuir a que las personas realicen actividad física. Es así, que se propuso un modelo (ver Figura 1) donde se explican los mecanismos que influyen en el nivel de actividad física de la población infantil (Stodden et al., 2008). Estos investigadores establecen que existe una relación positiva entre el desempeño motor o competencia motriz observada (CMO), la competencia percibida (CP), el nivel de actividad física y las cualidades físicas relacionadas con la salud; además proponen que el aumento de estos factores incide directamente de forma inversa con el riesgo de presentar obesidad, y por último, postulan que los resultados de la interacción anterior influyen directamente en una trayectoria o realimentación positiva (por ejemplo, mayor nivel de actividad física, mayor competencia percibida, menor peso, mayor posibilidad de mantenerse físicamente activo), o negativa (por ejemplo, menor nivel de actividad física, menor competencia percibida, mayor peso, menor posibilidad de mantenerse físicamente activo). Considerando este modelo, los autores concluyen que la competencia motriz observada es un factor crítico en este modelo y es un mecanismo parcialmente responsable de la inactividad física (Stodden et al., 2008).

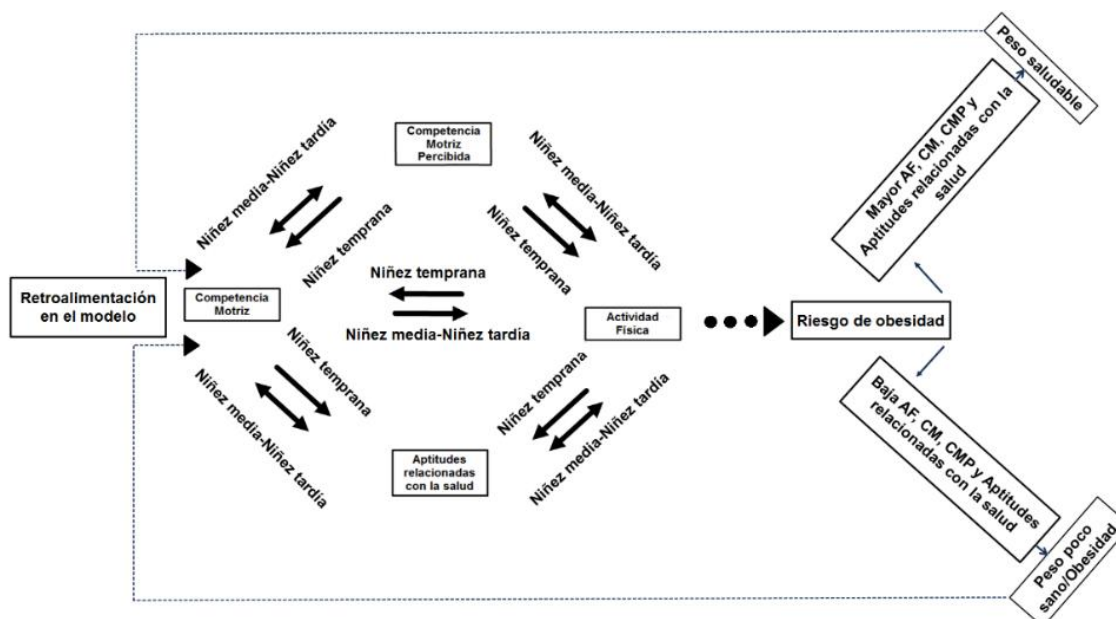


Figura 1. Mecanismos de desarrollo que influyen en las trayectorias de la actividad física de los niños y niñas. Fuente: Traducido, con autorización del autor, de Stodden, Goodway, Langendorfer, Robertson, Rudisill, Garcia & Garcia (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*.

Los resultados obtenidos en revisiones de literatura y metaanálisis apoyan la relación entre los factores propuestos en el modelo de Stodden et al. (2008).

Según Holfelder & Schott (2014) existe una relación positiva entre actividades físicas organizadas y la competencia motriz observada en patrones básicos de movimiento (PBM) en la población infantil y adolescente; además, existe una relación positiva y significativa entre la competencia motriz observada y la aptitud física ($TE = 0.43$; $p < 0.001$) en la población infantil y adultos jóvenes (Utesch, Bardid, Büsch & Strauss, 2019); se ha encontrado una asociación negativa entre el peso corporal y la competencia motriz observada, y una relación positiva entre las cualidades físicas relacionados con la salud (capacidad cardiorrespiratoria y resistencia muscular) y la competencia motriz observada en poblaciones infantiles y adolescentes (Cattuzzo et al., 2016).

Adicional a lo anterior, se ha encontrado una asociación positiva significativa entre la actividad física y la competencia física percibida ($TE = 0.30$; $p < 0.001$) en poblaciones infantiles y adolescentes (Babic et al., 2014). También se encontró una relación positiva significativa entre la competencia motriz observada en patrones básicos de movimiento y la competencia percibida ($TE = 0.26$; $p = 0.009$) en poblaciones infantiles (Salazar-Cruz, Jiménez-Díaz, & Morera-Castro, 2017).

Tomando en cuenta el modelo propuesto por Stodden et al. (2008) y los resultados de revisiones de literatura y metaanálisis, Robinson et al. (2015) actualizaron la propuesta de Stodden et al. (2008), donde realizaron un consenso de investigación sobre la competencia motriz observada y las variables relacionadas con la salud (ver Figura 2), en el cual indican que existe una relación positiva, altamente probada, entre el nivel de actividad física y la competencia motriz observada; una relación inversa, altamente probada, entre la competencia motriz observada y el peso; una relación positiva, altamente probada, entre la competencia motriz observada y aptitudes relacionadas con la salud; una relación positiva, altamente probada, entre la competencia percibida y el nivel de actividad física y una relación positiva, moderadamente probada, entre la competencia percibida y la competencia motriz observada (Robinson et al., 2015).

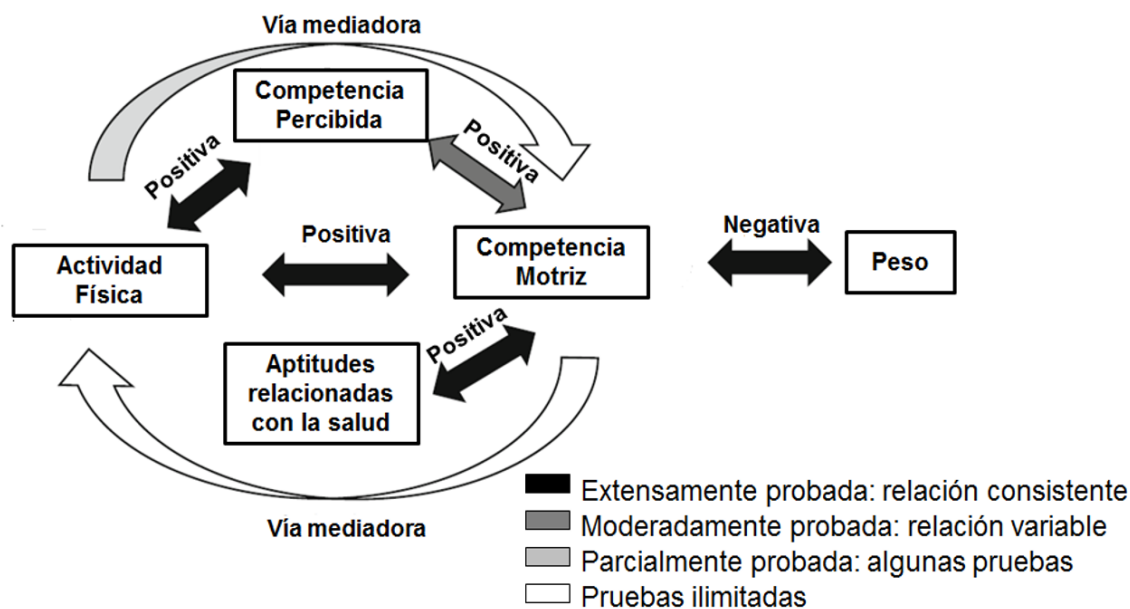


Figura 2. Consenso investigación sobre competencia motriz y las variables relacionadas con la salud. Fuente: Traducido de Robinson, Stodden, Barnett, Lopes, Logan, Rodrigues & D'Hondt (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*.

Con la finalidad de ampliar la evidencia de estudios correlacionales, se han realizado estudios experimentales con el objetivo de determinar el efecto de la actividad física en la competencia motriz observada y la competencia percibida, en los cuales, se ha encontrado que la actividad física planificada y las intervenciones motrices (interpretado como actividad física planificada) mejoran significativamente: la competencia motriz observada en poblaciones infantiles y adolescentes, con tamaños de efecto entre 0.14 y 1.42 (Logan, Robinson, Wilson & Lucas, 2012; Morgan et al., 2013; Van Capelle, Broderick, van Doorn, E.Ward & Parmenter, 2017; Wick et al., 2017) y mejoran significativamente la competencia percibida en las personas de edades entre los 3 y los 67 años (Salazar-Cruz et al., 2017).

Salazar-Cruz et al. (2017), en su metaanálisis donde buscaban conocer el efecto de la actividad física sobre la competencia percibida en poblaciones entre los 3 y los 67 años, encontraron que para el grupo que no realizó ningún tipo de

intervención y/o actividad física ($TE = 0.09 [-1.65; 1.83]$, $p = 0.79$, $n = 16$), el grupo de clase de Educación Física regular (durante la investigación, siguió realizando su clase de Educación Física regular, sin recibir otro tipo de intervención) ($TE = 0.03 [-1.77; 1.83]$, $p = 0.80$, $n = 12$) y el grupo de juego libre (durante la investigación realizó juego libre, actividad física no planificada, sin recibir otro tipo de intervención) ($TE = 0.11 [-3.65; 3.88]$, $p = 0.80$, $n = 4$) no se presentó una mejoría estadística en la competencia percibida entre pretest y postest. Y, por el contrario, para el grupo que sí realizó una intervención planificada de actividad física sí se encontró una mejoría significativa en la competencia percibida entre pretest y postest ($TE = 1.40 [0.54; 2.25]$, $p = 0.001$, $n = 58$).

Se conoce la relevancia que presenta la CMO, en la relación positiva establecida entre competencia motriz observada y el nivel de actividad física, ya que, presenta un papel de potente mediador dentro de dicha relación (Stodden et al., 2008). Sin embargo, es relevante profundizar las características que deben presentar las intervenciones motrices para que se presente una mejoría significativa tanto en la competencia motriz observada como en la competencia motriz percibida (CMP) de poblaciones infantiles.

Justificación

Al conocer la relación entre la competencia motriz observada, la competencia percibida, la actividad física y las cualidades físicas relacionadas a la salud, y su impacto en un estilo de vida saludable; es relevante determinar cómo se puede mejorar la CMO y la CMP, para que influyan positivamente en el peso de las personas y se presente la trayectoria sugerida por el modelo de Stodden et al. (2008).

Clark & Metcalfe (2002) explican la relevancia de los PBM, por medio de la montaña del desempeño motor (DM), donde indican que los PBM toman un papel relevante, para en un futuro adquirir destrezas motrices más complejas. A su vez, señalan que el ascender esta montaña dependerá de la individualidad de cada

infante y del contexto en que se encuentre, pero quienes posean PBM más eficientes, tendrán mayor posibilidad de ascender y adquirir destrezas más complejas y, por ende, más posibilidad de prevalecer en entornos de actividad física a lo largo de su vida; todo lo contrario, sucede para quienes no poseen un desempeño en los PBM eficiente, debido a que puede ser una limitante para permanecer en contextos de actividad física.

Los resultados en estudios metaanalíticos, donde se encontró que no realizar actividades físicas planificadas (ser parte de un grupo control o el juego libre), no presentan un cambio significativo en la competencia motriz observada, lo que demuestra que el desempeño eficiente en destrezas motrices (incluyendo) PBM no se adquieren de forma natural, es decir, se requiere de la enseñanza de dichos patrones (instrucción adecuada), la práctica y seguir reforzándolos, por medio de programas de movimiento apropiados para el desarrollo de la población infantil (Logan et al., 2012; Stodden et al., 2008). De igual manera, Salazar-Cruz et al. (2017) indican que el realizar actividad física no estructurada no impacta significativamente la CP, debido a que la actividad física, por sí sola, no está proporcionando mejorías en la competencia percibida, por lo que recomiendan se debe profundizar en metodologías empleadas en las intervenciones motrices, con el fin de conocer cuál o cuáles son las más idóneas para mejorar la competencia percibida.

El reto de las personas profesionales en Educación Física o Ciencias del Movimiento Humano es planear y ejecutar clases de Educación Física donde se pueda mejorar la CMP y CMO de la población estudiantil, por lo que, el objetivo de la presente investigación fue establecer el efecto de una propuesta de juegos predeportivos tradicionales y juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz percibida y observada de una población infantil.

Planteamiento del problema

Problema general

El problema general del estudio se planteó con la siguiente pregunta:

¿Cuál es el efecto de una propuesta de juegos predeportivos tradicionales y juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada de estudiantes de primaria?

Problemas específicos

La pregunta anterior se desglosó en cuatro problemas específicos

Tabla 1

Problema específico y subproblemas

| Problema específico | Subproblemas |
|---|--|
| 1. ¿Cuál es el efecto de una propuesta de juegos predeportivos tradicionales sobre la competencia motriz percibida de niños y niñas de primaria? | ¿Cuál es el efecto en? 1.1 La locomoción percibida 1.2 La manipulación percibida 1.3 El desempeño motor grueso percibido 1.4 La competencia motriz percibida |
| 2. ¿Cuál es el efecto de una propuesta de juegos predeportivos tradicionales sobre la competencia motriz observada de niños y niñas de primaria? | ¿Cuál es el efecto en? 2.1 La locomoción observada 2.2 La manipulación observada 2.3 El desempeño motor grueso observado |
| 3. ¿Cuál es el efecto de una propuesta de juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz percibida de niños y niñas de primaria? | ¿Cuál es el efecto en? 3.1 La locomoción percibida 3.2 La manipulación percibida 3.3 El desempeño motor grueso percibido |

| Problema específico | Subproblemas |
|---|---|
| | 3.4 La competencia motriz percibida |
| 4. ¿Cuál es el efecto de una propuesta de juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz observada de niños y niñas de primaria? | ¿Cuál es el efecto en? 4.1 La locomoción observada 4.2 La manipulación observada 4.3 El desempeño motor grueso observado |

Fuente: elaboración propia

Planteamiento de las Hipótesis

En la siguiente tabla se detallan las distintas hipótesis

Tabla 2

Planteamiento de hipótesis general y específica, nula y alternativa

| General | Específica |
|---|--|
| 1. H ₀ : No existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales sobre la competencia motriz percibida de niños y niñas de primaria H _i : Sí existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales sobre la competencia motriz percibida de niños y niñas de primaria | Para los componentes de: 1.1 La locomoción percibida 1.2 La manipulación percibida 1.3 El desempeño motor grueso percibido 1.4 La competencia motriz percibida |
| 2. H ₀ : No existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales sobre la competencia motriz observada de niños y niñas de primaria H _i : Sí existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales sobre la competencia motriz observada de niños y niñas de primaria | Para los componentes de: 2.1 La locomoción observada 2.2 La manipulación observada 2.3 El desempeño motor grueso observado |

| General | Específica |
|--|---|
| <p>3. H₀: No existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz percibida de niños y niñas de primaria</p> <p>H_i: Sí existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz percibida de niños y niñas de primaria</p> | <p>Para los componentes de:</p> <p>3.1 La locomoción percibida</p> <p>3.2 La manipulación percibida</p> <p>3.3 El desempeño motor grueso percibido</p> <p>3.4 La competencia motriz percibida</p> |
| <p>4. H₀: No existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz observada de niños y niñas de primaria</p> <p>H_i: Sí existe una mejoría significativa de la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz observada de niños y niñas de primaria</p> | <p>Para los componentes de:</p> <p>4.1 La locomoción observada</p> <p>4.2 La manipulación observada</p> <p>4.3 El desempeño motor grueso observado</p> |

Fuente: elaboración propia

Delimitaciones y limitaciones

El estudio se llevó a cabo en escolares de primaria, específicamente de cuarto grado, el grupo control pertenecía a una escuela pública, ubicada en el cantón de Moravia, de la provincia de San José; y los grupos de intervención motriz pertenecían a una escuela pública, ubicada en el cantón de Goicoechea, de la provincia de San José. Se incluyó únicamente a los niños y las niñas cuyos padres, madres o persona encargadas otorgaran el consentimiento informado firmado autorizando la participación en el estudio.

Definición de variables

VARIABLES DEPENDIENTES

A continuación, se definen las variables dependientes, variables las cuáles fueron las medidas y evaluadas en este estudio

Tabla 3

Definición de Variable Dependiente

| Componente | Variables Operacionales |
|---|---|
| <p>1. <i>Competencia motriz percibida</i></p> <p>Creencias respecto a sus destrezas o habilidades (Harter, 1999).</p> | <p>2.1 Locomoción percibida: percepción de los movimientos locomotores. En esta investigación se calculó mediante la medición de la percepción los patrones de carrera, salto, brinco, galope, deslizamiento y zancada, con el instrumento EPPC (Barnett, Ridgers, Zask & Salmon, 2015b).</p> <p>2.2 Manipulación percibida: percepción de movimientos manipulativos. Para este estudio se midió por medio de la percepción de los patrones de lanzar por encima y por debajo del hombro, apañar, patear, batear y rebotar, con el instrumento EPPC (Barnett, Ridgers, Zask et al., 2015b).</p> <p>2.3 El desempeño motor grueso percibido: Es la suma de los puntajes de las variables de locomoción percibida y manipulación percibida (Barnett, Ridgers, Zask et al., 2015b).</p> <p>2.4 La competencia motriz percibida: Es la suma de los puntajes de las variables de locomoción percibida, manipulación percibida y destrezas motrices percibidas (andar en bicicleta, nadar con ayuda de una tabla, nadar sin ayuda, trepar una cuerda, andar en patín, andar en patines) (Barnett, Ridgers, Zask et al., 2015b).</p> |
| <p>2. <i>Desempeño motor grueso (competencia motriz observada)</i></p> | <p>1.1 Locomoción observada: movimientos en los que el cuerpo se transporta, de un punto a otro, en dirección ya sea horizontal o verticalmente (Gallahue & Donnelly, 2007). En</p> |

| Componente | Variables Operacionales |
|---|---|
| Cambios en el comportamiento motor a lo largo del tiempo (Ulrich, 2007) | <p>esta investigación se calculó mediante la evaluación de la ejecución de los patrones de carrera, salto, brinco, galope, deslizamiento y zancada, con el instrumento TGMD-2 (Ulrich, 2000).</p> <p>1.2 Manipulación observada: implica el proyectar o recibir un objeto (Gallahue & Donnelly, 2007). Para este estudio se evaluó valorando la ejecución de los patrones de lanzar por encima y por debajo del hombro, apañar, patear, batear y rebotar, con el instrumento TGMD-2 (Ulrich, 2000).</p> <p>1.3 Desempeño motor grueso: Es el promedio de los puntajes de las variables de locomoción observada y manipulación observada (Ulrich, 2000).</p> |

Fuente: elaboración propia

Variables independientes

En la siguiente tabla se especifican las variables independientes para efectos de este estudio

Tabla 4

Definición de Variables Independientes

| Componente | Variables |
|-------------------|--|
| Grupo | <p>Juegos predeportivos tradicionales: Recibió la propuesta de juegos predeportivos tradicionales (T) (ver Anexo 3), una vez por semana, durante 80 minutos por cada sesión.</p> <p>Juegos predeportivos no tradicionales: Recibió la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales (NT) (ver Anexo 3), una vez por semana, durante 80 minutos por cada sesión.</p> <p>Mixto: Recibió actividades seleccionadas de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales (T) y actividades seleccionadas de juegos predeportivos no tradicionales (NT)</p> |

| Componente | Variables |
|------------|--|
| Sexo | (ver Anexo 3), una vez por semana durante 80 minutos por cada sesión. Niños (Hombres). Niñas (Mujeres). |
| Medición | Pretest: Se realizó antes de iniciar las actividades de juegos predeportivos. Postest: Se realizó al final de las 7 semanas de las actividades de juegos predeportivos. |

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

En este capítulo se detalla cada una de las variables de estudio (competencia motriz percibida y competencia motriz observada), la relación que estas tienen y los hallazgos relevantes en cuanto a las intervenciones motrices.

Competencia motriz percibida

La competencia percibida (CP) son las creencias que cada persona tiene, de sí misma, con respecto a las destrezas o habilidades en diferentes dominios del comportamiento humano (Harter, 1999). Según Harter (1982) y Harter & Pike (1984), las personas pueden sentirse más competentes en unas áreas que en otras y no necesariamente se sienten competentes en todos los dominios por igual; es así, que ya desde los cuatro años de edad, se han encontrado hallazgos de que los niños(as) pueden discernir entre: la competencia física percibida o competencia motriz percibida y la competencia cognitiva percibida (Harter & Pike, 1984).

La relevancia de la competencia motriz percibida en variables como la actividad física y la competencia motriz observada, radica en que las poblaciones infantiles con competencia motriz percibida más alta se tienden a involucrar en contextos de actividad física, debido a que se consideran capaces de lograr los retos que la Actividad Física (AF) conlleva, por lo que tendrán más posibilidad de efectuar destrezas motoras y al practicarlas podrán obtener mayor probabilidad de mejorar su competencia motriz observada, esto permitirá que haya más posibilidad de que se adhieran a la actividad física; todo lo contrario para aquellos niños(as) con competencia percibida baja, debido a que, se tienden a privar de realizar estas actividades por miedo a no lograr los retos que implican o a la burla de sus pares (Stodden et al., 2008).

Según Harter & Pike (1984) en edades tempranas los niños y las niñas, tienden a inflar su CP, por lo que tienden a señalar que son más competentes de lo

que realmente son, y las correlaciones tienden a ser menos fuertes. Esto es importante, ya que los niños y niñas que posean una competencia motriz observada baja, pero una competencia motriz percibida alta, no perderán la motivación de realizar actividad física, debido a que se consideran aptos ejecutando los PBM y tendrán más oportunidad de practicar y por ende de mejorar (Stodden et al., 2008).

La evidencia indica resultados mixtos en relación a la competencia percibida según el sexo (ver Tabla 5). En estudios previos se ha encontrado que los niños presentan mayor competencia percibida que las niñas (Barnett, Ridgers & Salmon, 2015; Robinson, 2011), por el contrario, en otro estudio hallaron que las niñas presentan mayor competencia percibida que los niños (LeGear et al., 2012). En el metaanálisis realizado por (Salazar-Cruz et al., 2017) se encontró que los hombres presentan un tamaño de efecto significativamente mayor que las mujeres sobre la competencia percibida, al realizar una intervención de actividad física. Es decir, la actividad física aumenta la CP más en hombres que en mujeres.

Tabla 5.

Estudios sobre diferencias en la competencia percibida según el sexo

| Estudio | Participantes | Instrumento | Hallazgos relevantes |
|----------------------------------|---|---|---|
| Robinson (2011) | 119 niños(as) (65 niños y 54 niñas) (4.00 años, <i>DE</i> = 0.55 años) | PSPCSA (Harter & Pike, 1984) - CFP | Niños tienen mayor CFP que niñas $p < 0.01$ |
| LeGear et al. (2012) | 260 niños(as) (135 niños y 125 niñas) ($M = 5.9$ años) | PPCP (Harter & Pike, 1984) - CFP | Niñas tienen mayor CFP que niños $p < 0.05$ |
| Barnett, Ridgers & Salmon (2015) | 102 niños(as) (56% niños, 44% niñas) Entre los 4-8 años ($M = 6.3$, $DE = 0.92$ años) | PSPMSC (Barnett, Ridgers, Zask et al., 2015b) - CMP | Niños tienen mayor CMP que niñas $p < 0.05$ |

| Estudio | Participantes | Instrumento | Hallazgos relevantes |
|------------------------------------|--|---|--|
| Salazar & Jiménez (2018) | 27 niños(as) (14 niños y 13 niñas) ($M = 6.00$, $DE = 1.33$ años) | PPCP (Harter & Pike, 1984) - CFP | No se encontró diferencias entre niños y niñas $p > 0.05$ |
| Salazar-Cruz & Jiménez-Díaz (2019) | 55 niños(as) (30 niños, 25 niñas) ($M = 7.96$, $DE = 0.74$ años) | PSPMSC (Barnett, Ridgers, Zask et al., 2015b) - CMP | Niños tienen mayor manipulación percibida que niñas $p < 0.05$. |
| | Rural: 15 niños y 17 niñas Urbano: 15 niños y 8 niñas | | No hay diferencias entre entornos escolares $p > 0.05$ |

Nota: M = promedio; DE = desviación estándar; PSPCSA = del inglés The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young; PSPMSC = del inglés Pictorial Scale for Perceived Movement Skill Competence for Young Children; CFP = competencia física percibida; CMP = competencia motriz percibida. Fuente: elaboración propia

Robinson et al. (2015) realizaron un consenso de investigación sobre competencia motriz observada y las variables relacionadas con la salud, en el cual la competencia percibida es una de las variables que se relaciona con la AF y la CMO. En dicho consenso indican que existe una relación positiva y consistente entre el nivel de actividad física y la competencia motriz observada, entre el nivel de actividad física y la competencia percibida, y que existe una relación positiva variable, moderadamente probada, entre la competencia percibida y la competencia motriz observada.

Dos metaanálisis realizados en el tema (ver Tabla 6), apoyan el consenso presentado por Robinson et al. (2015). En general, los resultados demuestran una asociación significativa entre la AF y autopercepción física en niños(as) y adolescentes; en detalle, se encontró una asociación significativa entre la competencia percibida y el nivel de actividad física; el fitness percibido y el nivel de

actividad física; la autopercepción física general y el nivel de actividad física; y la apariencia física percibida y el nivel de actividad física (Babic et al., 2014). Además, Salazar-Cruz, Araya-Vargas & Jiménez-Díaz (2018) encontraron una relación positiva y significativa entre la competencia percibida y la competencia motriz observada en patrones básicos de movimiento de poblaciones infantiles.

Tabla 6.

Metaanálisis sobre la relación en la competencia percibida

| | Metaanálisis | |
|------------------------------|--|--|
| | Babic et al. (2014) | Salazar-Cruz et al. (2018) |
| Diseño | Correlacional | Correlacional |
| Objetivo general del estudio | Determinar la fuerza de las asociaciones entre la actividad física y la autopercepción (general y dominios) en población infantil y adolescentes | Conocer la relación entre la competencia percibida y el desempeño motor en patrones básicos de movimiento, de población infantil |
| Estudios incluidos | 64 | 8 |
| TE global | $r = 0.30$ (CFP), $r = 0.26$ (Fitness percibido), $r = 0.25$ (Autopercepción general) y $r = 0.12$ (Apariencia física percibida) | $TE = 0.26$ |
| Conclusiones principales | Se demuestra una asociación significativa entre la actividad física y la competencia física percibida | Existe una relación positiva significativa entre la competencia percibida y el desempeño motor de niños y niñas |

Nota: TE = tamaño de efecto; CFP = competencia física percibida. Fuente: elaboración propia

En cuanto al efecto de la actividad física sobre la competencia percibida, se realizó un metaanálisis (ver Tabla 7), donde se concluyó que los programas de actividad física favorecen la CP; por el contrario, la clase de Educación Física, las

sesiones deportivas tradicionales, el no realizar AF y/o el juego libre no favorecen la CP (Salazar-Cruz et al., 2017). En análisis complementarios se encontró que el grupo control (el que no realizó ningún tipo de intervención y/o actividad física) ($TE = 0.09 [-1.65; 1.83]$, $p = 0.79$, $n = 16$); para el grupo de clase de Educación Física regular (durante la investigación, siguió realizando su clase de Educación Física regular, sin recibir otro tipo de intervención) ($TE = 0.03 [-1.77; 1.83]$, $p = 0.80$, $n = 12$); y el grupo de juego libre (realizó juego libre, como es habitual en sus clases, sin recibir otro tipo de intervención) ($TE = 0.11 [-3.65; 3.88]$, $p = 0.80$, $n = 4$); lo anterior indica que no se presentó una mejoría estadística en la competencia percibida entre pretest y posttest en los grupos mencionados anteriormente y por el contrario, para el grupo experimental (el que recibió una intervención de actividad física), sí se presentó una mejoría estadística en la competencia percibida entre pretest y posttest ($TE = 1.40 [0.54 a 2.25]$, $p = 0.001$, $n = 58$).

Tabla 7.

Metaanálisis sobre los efectos de la actividad física en la competencia percibida

| Salazar-Cruz et al. (2017) | |
|-----------------------------------|--|
| Diseño | Intra-sujetos |
| Objetivo general del estudio | Conocer el efecto que tiene una intervención de actividad física en la competencia percibida de las personas |
| Estudios incluidos | 14 |
| TE global | $TE = 1.40$ grupo experimental, en el control no fue significativo |
| Conclusiones principales | Intervención de actividad física favorece la competencia percibida La clase de Educación Física y/o sesión deportiva regular, no realizar actividad física y/o el juego libre no favorece la competencia percibida La competencia percibida se puede trabajar en diferentes edades |

Nota: TE = Tamaño de efecto. Fuente: elaboración propia

En síntesis, la evidencia es contundente en indicar que la competencia percibida está asociada a los niveles de AF y a la competencia motriz; asimismo, se concluye que las intervenciones motrices mejoran significativamente la competencia percibida.

Competencia motriz observada

La competencia motriz observada es el desempeño que presenta la persona al ejecutar la destreza motriz. La competencia motriz observada también conocida como desempeño motor, incluye los patrones básicos de movimiento (PBM), los cuales no se adquiere de manera natural, ya que es necesario la adecuada instrucción, la práctica y el reforzamiento, por medio de programas de movimiento apropiados (Logan et al., 2012). Los PBM o destrezas motrices fundamentales son una serie de movimientos elementales (Gallahue & Donnelly, 2007), que se pueden visualizar como movimientos fundamentales necesarios para realizar cualquier otra destreza, se dice que son bloques necesarios para una construcción de movimientos más complejos, los cuales dependerán del dominio y del contexto específico, un ejemplo sería el lanzamiento por arriba del hombro, ya que implicará en una destreza más compleja como un lanzamiento de béisbol (Clark & Metcalfe, 2002). Como señalan Gallahue & Donnelly (2007), cuando los PBM se elaboran y refinan, en un futuro, pueden ser aplicados a deportes específicos.

Las etapas del desempeño motor de los niños(as) se clasifica en: la etapa inicial (el movimiento presenta falta de secuencia), la elemental (los movimientos presentan mayor control, pero son restringidos o exagerados) y la madura (movimientos controlados, coordinados y eficientes). Estas tres etapas permiten mostrar cómo los niños(as) aprenden a moverse de manera eficiente, con el fin de llegar a un patrón maduro (Gallahue & Ozmun, 2005) y se dan diferencias sustanciales entre los que han enriquecido y variado las experiencias de movimiento y los que no (Clark & Metcalfe, 2002).

Según Gallahue & Donnelly (2007), los PBM se clasifican como movimientos locomotores y manipulativos. Estos autores señalan que los movimientos locomotores son aquellos en los que el cuerpo se transporta, de un punto a otro, en dirección ya sea horizontal o verticalmente, mientras que los manipulativos implican el proyectar o recibir un objeto. Dentro de los movimientos locomotores se encuentran: correr, saltar, brincar, galopar, deslizarse, zancada y los manipulativos o de control de objetos se encuentran: lanzar por arriba del hombro, lanzar por debajo del hombro, atrapar, patear, rebotar y batear (Ulrich, 2000).

Hay dos maneras para medir y evaluar el desempeño motor, con pruebas orientadas al producto u orientadas al proceso. Cuando se orienta al producto evalúa el resultado del movimiento y proporciona poca información de cómo se realizó este; y cuando la evaluación es orientada al proceso evalúa el movimiento basado en criterios de ejecución del mismo, es gracias a esta evaluación que se obtienen datos de cómo se realizó la destreza (Logan et al., 2012). Según estos autores, la evaluación orientada al proceso permite identificar aspectos específicos del movimiento de cada niño o niña, en los cuales se presenten dificultades, con el fin de poder mejorar las destrezas.

Antes de la pubertad los niños y las niñas son muy similares fisiológicamente (Rosa, Rodríguez & Márquez, 1996), debido a esto, son muy similares en su competencia motriz observada. Después de la pubertad las diferencias se dan más marcadas, debido al aumento de la fuerza y el tamaño, favoreciendo el desempeño motor de los niños (Thomas & French, 1986). Sin embargo, según la literatura científica (ver Tabla 8), se halla que los niños son significativamente mejores que las niñas en destrezas locomotoras (Robinson, 2011), en destrezas manipulativas (Barnett, Ridgers & Salmon, 2015; Goodway & Rudisill, 1997; LeGear et al., 2012; Robinson, 2011) y en el desempeño motor grueso (Robinson, 2011). Estas diferencias se pueden atribuir a estereotipos en roles de juego, donde las niñas realizan actividades más pasivas y de motora fina y por el contrario, los niños ejecutan actividades de motora gruesa, generalmente movimientos manipulativos

(Rosa et al., 1996). Asimismo, las niñas tienden a relacionarse, en menor medida, que los niños en la clase de Educación Física, es por esto, que ellas tienen menos oportunidad de practicar las diferentes destrezas motrices en contraposición a los niños (Alfaro, 2004).

Tabla 8.

Estudios sobre diferencias en la competencia motriz observada según el sexo

| Estudio | Participantes | Instrumento | Hallazgos relevantes |
|----------------------------------|---|-----------------------|---|
| Goodway & Rudisill (1997) | 59 niños(as) (30 niños y 29 niñas) 4 a 5 años ($M = 4,74$, $DE = 0.31$ años) | TGMD (Ulrich, 1985) | Niños mejores en manipulación $p < 0.0001$ |
| Robinson (2011) | 119 niños(as) (65 niños y 54 niñas) (4 años, $DE = 0.55$ años) | TGMD-2 (Ulrich, 2000) | Niños mejores en locomoción observada, manipulación observada y DMGO $p < 0.01$ |
| LeGear et al. (2012) | 260 niños(as) (135 niños y 125 niñas) ($M = 5.9$ años) | TGMD-2 (Ulrich, 2000) | Niños mejores manipulación observada $p < 0.05$ |
| Barnett, Ridgers & Salmon (2015) | 102 niños(as) (56% niños, 44% niñas) Entre los 4-8 años ($M = 6.3$, $DE = 0.92$ años) | TGMD-2 (Ulrich, 2000) | Niños mejores en manipulación observada $p < 0.05$ |

Nota: M = promedio; DE = desviación estándar; TGMD-2 = del inglés Test of Gross Motor Development. Fuente: elaboración propia

En un modelo conceptual se indica la relación entre el nivel de AF y la CMO en poblaciones infantiles (Stodden et al., 2008); estos autores indican que los niños(as) (ya desde edades tempranas) que realizan AF podrían impulsar el desarrollo de su CMO. Este modelo sobre la relación entre el nivel de AF y la CMO se respalda con lo encontrado en una revisión de literatura, donde se halla una

relación entre el nivel de AF y CMO en niños(as) y adolescentes (Holfelder & Schott, 2014).

Adicional a la relación entre el nivel de AF y la CMO, se han realizado metaanálisis con el objetivo de conocer el efecto de diversas actividades físicas en la competencia motriz observada (ver Tabla 9). Un estudio reveló que las intervenciones motrices son eficaces para mejorar los PBM en poblaciones infantiles; a lo que concluyen que los centros de educación, deben implementar programas de movimiento 'planificados' para promover el desarrollo de destrezas motoras en niños(as) (Logan et al., 2012). En otro metaanálisis los autores concluyen que los programas en la escuela y en la comunidad que incluyen experiencias de aprendizaje de PBM apropiados para el desarrollo (diseñado e impartido por especialistas en Educación Física o maestros altamente capacitados en movimiento humano), mejoran significativamente los PBM en la población infantil y adolescente (Morgan et al., 2013).

Tabla 9.

Metaanálisis sobre los efectos de la actividad física en la competencia motriz observada

| Metaanálisis | | | | |
|------------------------------|---|--|--|---|
| | Logan et al. (2012) | Morgan et al. (2013) | Wick et al. (2017) | Chaves-Castro, Jiménez-Díaz & Salazar-Rojas (2018) |
| Diseño | Intra-sujetos | Intra-sujetos | Entre-sujetos | Intra-sujetos |
| Objetivo general del estudio | Determinar la efectividad de las intervenciones de destrezas motrices en poblaciones infantiles | Revisar sistemáticamente la evidencia de los beneficios de las intervenciones en PBM en jóvenes | Evaluar los efectos de las intervenciones de PBM, en los niños(as) preescolares sanos | Examinar la efectividad de los programas de intervención motriz en los PBM de niños(as) y adolescentes |
| Estudios incluidos | 11 | 22 | 26 | 32 |
| TE global | Desempeño motor grueso observado $TE = 0.39$, locomoción observada $TE = 0.45$, manipulación observada $TE = 0.41$. En el grupo control (juego | Desempeño motor grueso observado $TE = 1.42$, locomoción observada $TE = 1.42$, manipulación observada $TE = 0.63$ | Diferencias significativas a favor del grupo de intervención comparación al grupo control: | El TE fue significativo para quienes participaron en: una intervención motriz $TE = 0.97$, Educación Física $TE = 0.22$ y juego libre $TE = 0.37$, siendo |

| Metaanálisis | | | | |
|--------------------------|--|--|--|---|
| | Logan et al. (2012) | Morgan et al. (2013) | Wick et al. (2017) | Chaves-Castro, Jiménez-Díaz & Salazar-Rojas (2018) |
| | libre) no se encontró mejoría | | desempeño motor mayor el TE de la grueso observado $TE = 0.46$, locomoción observada $TE = 0.94$, manipulación observada $TE = 1.36$ | mayor el TE de la intervención motriz; por el contrario no se encontró TE significativo para quienes no realizaron ningún tipo de actividad física: control $TE = 0.07$ |
| Conclusiones principales | Las intervenciones motrices son eficaces para mejorar los PBM en poblaciones infantiles. Se deben implementar programas de movimiento 'planificados' para promover el desarrollo de destrezas motoras en niños(as) | Los programas de PBM apropiados para el desarrollo (diseñados e impartidos por especialistas en Educación Física o maestros altamente capacitados en movimiento humano), mejoran los PBM | Existe una evidente efectividad de las intervenciones para mejorar los PBM en preescolares sanos | Participar en intervenciones motrices produce una mejoría en el desempeño de los PBM |

Nota: TE = tamaño de efecto; PBM = patrones básicos de movimiento. Fuente: elaboración propia

En síntesis, la evidencia es contundente en indicar que el desempeño motor está asociado a los niveles de AF, las capacidades físicas relacionadas a la salud y a la competencia percibida. Además, se concluye que las intervenciones motrices mejoran significativamente la competencia motriz (con tamaños de efecto mayores a otros tipos de actividad física).

Relación entre la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada

Stodden et al. (2008) señalan que se le ha dado mucho énfasis a la importancia de promover la actividad física en niños(as), adolescentes y adultos, pero no queda claro la manera en la cual se promueva la actividad física para toda la vida. Por lo que, estos autores, presentan un modelo hipotético de las relaciones entre el nivel de actividad física, la competencia motriz percibida, la competencia motriz observada, las capacidades relacionadas con la salud y la obesidad, en el que indican la relación entre estas variables; donde se presenta mayor énfasis en el desarrollo de la competencia motriz observada como un factor que promueve la participación en la actividad física para un futuro, por lo que indican que aunque se ha estudiado mucho sobre este tema, no se le ha dado la relación multidisciplinaria que requieren estas variables.

Posterior a la propuesta del modelo de Stodden et al. (2008), Robinson et al. (2015) realizan un consenso de investigación sobre competencia motriz observada y las variables relacionadas con la salud, fortaleciendo el modelo Stodden et al. (2008), en el que indican que existe una relación positiva y altamente probada: entre el nivel de actividad física y la competencia percibida; entre el nivel de actividad física y la competencia motriz observada; y entre las aptitudes relacionadas con la salud y la competencia motriz observada; por otra parte, indican la existencia de una relación inversa, altamente probada, entre la competencia motriz observada y

el peso; y una relación positiva, moderadamente probada, entre la competencia percibida y la competencia motriz observada (Robinson et al., 2015).

Salazar-Cruz et al. (2018) fortalecen el consenso de Robinson et al. (2015) encontrado una relación positiva y significativa entre la CP y los PBM. Además, en metaanálisis previos se encontró un efecto positivo y significativo de la AF sobre la CMO (Chaves-Castro et al., 2018; Logan et al., 2012; Morgan et al., 2013; Wick et al., 2017) y un efecto positivo significativo de la AF (en intervención motriz) sobre la CP (Salazar-Cruz et al., 2017); estos autores concluyen que la actividad física planificada, provoca mejorías en la CP y la CMO (Logan et al., 2012; Salazar-Cruz et al., 2017).

Existe evidencia contundente que indica que existe una relación positiva y significativa entre el nivel de actividad física y la competencia percibida; el nivel de actividad física y la competencia motriz observada; y la competencia percibida y la competencia motriz observada (Babic et al., 2014; Robinson et al., 2015; Salazar-Cruz et al., 2018; Stodden et al., 2008); y además, que existe un efecto de la actividad física sobre la competencia percibida y la competencia motriz observada, pero que este efecto se está encontrando en intervenciones estructuradas de actividad física (Logan et al., 2012; Morgan et al., 2013; Salazar-Cruz et al., 2017). No obstante, es relevante conocer qué tipos de intervenciones motrices mejoran la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada y si ese tipo de intervenciones, a modo de clase de Educación Física regular, pueden provocar mejorías en la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada.

Intervenciones motrices

Dentro de las investigaciones científicas se estudia el efecto de la actividad física sobre diversas variables, sin embargo, es necesario detallar qué tipo de actividad física es el que se va a realizar en los diferentes estudios. Los principales tipos de actividad física se agrupan en:

- El juego libre: no hay instrucción específica del docente, se les permite a las personas participantes seleccionar y participar en cualquier actividad de su elección y tienen acceso al área de juego, juguetes, con los que pueden jugar sin estructura (Roach & Keats, 2018). Logan et al. (2012) indican que existe la necesidad de investigar la efectividad del juego libre para mejorar los PBM; se dice que en muchos casos, el juego libre es la única oportunidad que tienen las poblaciones infantiles de realizar actividad física, pero aunque este puede alentar el movimiento, el juego libre no promueve el aprendizaje de PBM (Gagen & Getchell, 2006), debido a que los PBM no se adquieren de manera natural, ya que, se requiere de la instrucción adecuada, la práctica y el seguir reforzándolos, por medio de programas de movimiento apropiados (Logan et al., 2012; Stodden et al., 2008).
- Educación Física: no se aplica ningún tipo de intervención, esta se realiza de manera regular, es decir, las clases son dirigidas por un docente de Educación Física, el cual, emplea el currículum planificado, donde debe tomar en cuenta la aplicación de los contenidos y criterios de evaluación pertinentes para el grado específico, además las clases de Educación Física se mantienen a lo largo de todo el curso lectivo (Murillo, Julián, García-González, Abarca-Sos & Zaragoza, 2014).
- Intervenciones motrices: son actividades planeadas, en las que se realizan movimientos adecuados para el desarrollo (Logan et al., 2012), donde el grupo de investigación decide la cantidad de tiempo que tendrá la intervención.
- El grupo control: Este grupo no pertenece al grupo de actividad física, sin embargo, está presente en diversas investigaciones científicas. Es un grupo utilizado para comparar las intervenciones (Campbell & Stanley, 2011) y aunque existen preocupaciones éticas sobre este tipo de grupo para la investigación de campo en Educación Física (Burns

et al., 2017), una posible solución sería buscar poblaciones estudiantiles que no reciban Educación Física dentro de su currículum escolar y únicamente realizar las mediciones necesarias.

Se han encontrado diferentes hallazgos en intervenciones estructuradas y planificadas de actividad física (intervenciones motrices), la Educación Física regular y el juego libre, donde de estos tres tipos de actividad física, las intervenciones motrices son las únicas que ejercen un efecto significativo sobre la competencia percibida (Salazar-Cruz et al., 2017). En cuanto a la competencia motriz observada, se ha encontrado que las intervenciones motrices y la Educación Física regular son las que ejercen un efecto significativo sobre esta variable (Logan et al., 2012); y que para quienes participaron en una intervención motriz, en clases de Educación Física y en juego libre, se obtuvo un efecto significativo sobre esta variable, sin embargo, la intervención motriz fue la que obtuvo un efecto mayor sobre la competencia motriz observada (Chaves-Castro et al., 2018).

En el metaanálisis realizado por Salazar-Cruz et al. (2017)), encontraron que existe una relación positiva significativa entre el tamaño de efecto de la competencia percibida y la duración total de las sesiones de las intervenciones motrices. Analizando los estudios incluidos, en este metaanálisis, de manera individual; los estudios en los cuales se encuentra un efecto significativo de actividad física sobre la competencia percibida fueron estudios donde realizaron 18 sesiones de 30 minutos, para un total de 540 minutos (Robinson, 2011; Robinson, Rudisill & Goodway, 2009); y 16 sesiones de 45 minutos, para un total de 720 minutos (Lubans, Aguiar & Callister, 2010); por el contrario, cuando se realizó 6 sesiones de 50 minutos, para un total de 300 minutos, no se encontró efecto de la actividad física sobre la competencia percibida. En el metaanálisis realizado por Logan et al. (2012), encontraron que no existe una relación significativa entre el tamaño de efecto de la competencia motriz observada y la duración total de las sesiones de las intervenciones motrices, por lo que el tiempo no modera el efecto de las intervenciones motrices sobre la competencia motriz observada.

En cuanto a los juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales, los hallazgos científicos encontrados al momento son estudios basados en juegos tradicionales de una región o país. Se ha encontrado que luego de realizar un programa de intervención de juegos tradicionales (malasios) seleccionados durante 60 minutos, tres veces por semana (8 semanas), encuentran mejorías significativas en el rendimiento motor de niños y niñas malasios (Charles, Abdullah, Musa & Kosni, 2017); en otro estudio en niños iraníes, se halló que luego de realizar juegos tradicionales de Irán, durante 60 minutos, tres veces a la semana (8 semanas), el grupo experimental mejoró significativamente en la locomoción observada, manipulación observada y desempeño motor grueso observado a diferencia del grupo que realizó actividad física habitual (Akbari et al., 2009).

En conclusión, existe una relación positiva entre CP y CMO, además, las intervenciones motrices planificadas presentan un beneficio en la CP y CMO; hay poca evidencia de los juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales sobre estas variables; por tanto, se desea implementar como contenido los juegos predeportivos tradicionales y juegos predeportivos no tradicionales, a modo de intervención motriz, con el fin de conocer si ejercen un efecto sobre la CMP y CMO.

CAPÍTULO 3

METODOLOGIA

En este capítulo se detalla el tipo y diseño de la presente investigación, las características principales de las personas participantes, los instrumentos y materiales de medición y los procedimientos del estudio. Además, se indica la técnica utilizada para el análisis de los datos.

Tipo y diseño de investigación

Esta es una investigación de campo, con un diseño cuasiexperimental. En este tipo de diseño las personas investigadoras procuran establecer entornos reales, con el fin de intentar controlar la mayor cantidad de amenazas a la validez interna (Thomas & Nelson, 2007). En este diseño, deben haber al menos dos grupos, donde un grupo recibe la condición (propuesta) y otro hace función de grupo control, además, ambos grupos presentan las mismas mediciones previas y posteriores a la propuesta (Campbell & Stanley, 2011).

En esta investigación se trabajó con los grupos previamente establecidos por la institución, por lo tanto, la aleatorización se efectuó para la asignación de los tratamientos. Campbell & Stanley (2011) mencionan que este tipo de diseños son muy usuales en las investigaciones educacionales, sin embargo, no poseen la misma fuerza de control de validez interna y externa que un diseño experimental puro. No obstante, para este estudio se intentó controlar la mayoría de las amenazas a la validez interna y externa, por ejemplo, los grupos fueron similares en cuanto a la edad, grado que cursaban y ambas instituciones se encontraban en un radio menor a 2 km de distancia (ver detalle en Tabla 25 en Anexo 9 y Tabla 26 en Anexo 10, respectivamente).

Participantes

Este estudio se llevó a cabo con niños y niñas, en edades entre los 9 y 10 años (cuarto grado), los cuales, sus padres, madres o encargados legales consintieron la participación en el estudio, así como las personas participantes asintieron ser parte de la investigación. La población infantil participante se encontraba matriculada en una institución de enseñanza primaria pública, ubicada en el cantón de Moravia (grupo control) y en el cantón de Goicoechea (grupos experimentales), ambas pertenecientes a la provincia de San José, Costa Rica.

Se contó, inicialmente, con un total de 98 personas, de los cuales 74 estudiantes entregaron el consentimiento informado firmado por sus padres, madres o encargados legales, sin embargo, de los 74 se excluyó a un niño y a una niña por no realizar la medición del pretest o del postest, por lo que la muestra total fue de 72 (31 niños y 41 niñas). En el grupo control participaron 7 niños y 11 niñas; en el grupo de T participaron 9 niños y 9 niñas, en el grupo de NT participaron 9 niños y 12 niñas y en el grupo mixto 6 niños y 9 niñas. Las características de las personas participantes se detalla en la Tabla 10.

Tabla 10.

Características principales de las personas participantes en el estudio

| Variable/ Grupo | N | Niños | | Sexo | | | | Total | | |
|-----------------|-------|-------|-------|------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | M | DE | n | M | DE | n | M | DE | |
| Edad | GC | 7 | 9.71 | 0.49 | 11 | 9.45 | 0.52 | 18 | 9.56 | 0.51 |
| | T | 9 | 9.56 | 0.73 | 9 | 9.44 | 0.53 | 18 | 9.50 | 0.62 |
| | NT | 9 | 9.67 | 0.71 | 12 | 9.58 | 0.67 | 21 | 9.62 | 0.67 |
| | Mixto | 6 | 9.50 | 0.84 | 9 | 9.78 | 0.67 | 15 | 9.67 | 0.72 |
| | Total | 31 | 9.61 | 0.67 | 41 | 9.56 | 0.59 | 72 | 9.58 | 0.62 |
| Peso (Kg) | GC | 7 | 35.15 | 7.80 | 11 | 29.01 | 11.47 | 18 | 31.18 | 10.51 |
| | T | 9 | 40.38 | 7.98 | 9 | 40.31 | 11.67 | 18 | 40.35 | 9.56 |
| | NT | 9 | 37.85 | 8.58 | 12 | 34.11 | 10.93 | 21 | 35.77 | 9.86 |

| Variable/ Grupo | Sexo | | | | | | | | | |
|-----------------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|------|
| | Niños | | | | | Niñas | | | Total | |
| | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>DE</i> | |
| Mixto | 6 | 33.90 | 7.71 | 9 | 31.13 | 7.39 | 15 | 32.05 | 7.27 | |
| Total | 31 | 37.51 | 8.01 | 41 | 33.29 | 11.02 | 72 | 35.07 | 10.01 | |
| Talla (Cm) | GC | 7 | 136.58 | 7.65 | 11 | 134.75 | 6.64 | 18 | 135.39 | 6.83 |
| | T | 9 | 140.01 | 4.18 | 9 | 138.04 | 10.88 | 18 | 139.08 | 7.85 |
| | NT | 9 | 135.99 | 5.12 | 12 | 136.16 | 5.83 | 21 | 136.08 | 5.36 |
| | Mixto | 6 | 134.40 | 6.77 | 9 | 134.55 | 6.72 | 15 | 134.50 | 6.42 |
| | Total | 31 | 137.23 | 5.78 | 41 | 135.80 | 7.37 | 72 | 136.40 | 6.74 |

Nota: La información presenta $M \pm DE$. M = media; DE = desviación estándar; Kg = Kilogramos; Cm = Centímetros; GC = Grupo Control; T = Grupo de juegos predeportivos tradicionales; NT = Grupo de juegos predeportivos no tradicionales. Fuente: elaboración propia

Instrumentos y materiales de medición

Con la finalidad de obtener información descriptiva de las personas participantes, se confeccionó un cuestionario con información general que incluía: fecha de nacimiento, edad (años cumplidos), si realizaba actividad física extracurricular y qué tipo de actividad física realizaba (en el caso de que contestara que sí a la anterior) (ver Anexo 2).

Para medir la talla se utilizó el tallímetro portátil marca Seca 213. El peso fue medido con una báscula de bioimpedancia marca OMRON HBF-510LA. El peso y la talla se obtuvieron para fines descriptivos de la muestra.

Para medir y evaluar la competencia motriz percibida se utilizó la Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para Niños(as) Jóvenes y para la competencia motriz observada se utilizó la Prueba para el Desarrollo Motor Grueso (TGMD-2).

Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para Niños(as) Jóvenes

Para la competencia motriz percibida se utilizó la Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para Niños(as) Jóvenes (del inglés "*Pictorial Scale for Perceived Movement Skill Competence for Young Children*"), la cual fue desarrollada por Barnett, Ridgers, Zask et al. (2015b).

Este instrumento mide la competencia motriz percibida de poblaciones infantiles entre los 3 y los 10 años de edad y brinda un puntaje de cuatro subescalas: destrezas locomotoras, manipulativas, desempeño motor grueso (que abarca la suma de las destrezas locomotoras y manipulativas) y la competencia motriz percibida total (que abarca la suma de las destrezas locomotoras, manipulativas y seis destrezas adicionales) del niño o niña. En esta prueba a mayor puntaje mayor CMP. La confiabilidad de este instrumento se obtuvo por medio de la consistencia interna ($r = 0.60 - 0.81$), además, presenta confiabilidad de coeficiente intra-clase ($R = 0.83$) y la validez es aparente (Barnett, Ridgers, Zask et al., 2015b).

Cada subescala incluye seis patrones básicos de movimiento. La locomoción percibida mide: correr, galope, brincar, saltar, deslizar, zancada. La manipulación percibida mide: lanzar por arriba del hombro, lanzar por debajo del hombro, apañar, patear, batear y rebotar. El desempeño motor grueso percibido es la suma de las dos subescalas anteriores. La competencia motriz percibida incluye la locomoción percibida, manipulación percibida y además mide: andar en patín, andar en patines, andar en bicicleta, nadar agarrado a una tabla, nadar, trepar una cuerda. Esta escala presenta una hoja con dos dibujos del niño o la niña ejecutando una destreza, y cada persona participante debe seleccionar el dibujo al cual se asemeja más, después se centra en el dibujo elegido, seguidamente, debajo de ese dibujo se encuentran dos círculos, uno grande y uno pequeño, por lo que, se debe elegir el círculo grande si la imagen se identifica mucho, o el pequeño si no se identifica tanto a él (ella) (ver Figura 3).

La escala se aplicó de manera individual, en un lugar sin distracciones, el niño o niña se sentó en un pupitre, frente a la investigadora principal y respondió los 18 ítems de la prueba. La medición, así como la evaluación se llevó a cabo siguiendo el protocolo de la prueba (Barnett, Ridgers, Zask et al., 2015b), utilizando la escala correspondiente según su sexo.

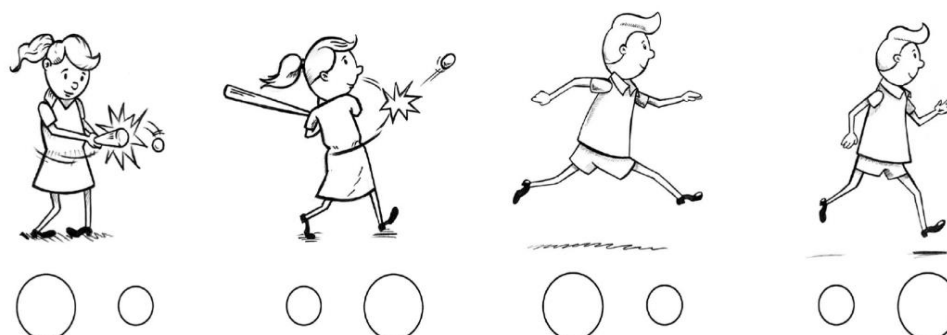


Figura 3. Ejemplo de la Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para niños(as) jóvenes. Fuente: Tomado de Barnett, Robinson, Webster & Ridgers (2015). Reliability of the Pictorial Scale of Perceived Movement Skill Competence in 2 Diverse Samples of Young Children. *Journal of Physical Activity and Health*.

Para esta escala, el puntaje bruto mínimo a máximo, respectivamente, en locomoción percibida es de 6 a 24, en manipulación percibida de 6 a 24, en el desempeño motor grueso percibido de 12 a 48 y en la competencia motriz percibida de 18 a 72; para cada subescala se tomó el total y se dividió entre la cantidad de ítems, esto da un resultado entre 1-4 que representa el puntaje de competencia motriz percibida, según el componente analizado (se puede obtener el resultado de 1-4 en la locomoción percibida, manipulación percibida, desempeño motor grueso percibido y competencia motriz percibida) (Barnett, Ridgers, Zask & Salmon, 2015a).

Prueba para el Desarrollo Motor Grueso (TGMD-2)

La competencia motriz observada en patrones básicos de movimiento se midió por medio de la Prueba para el Desarrollo Motor Grueso –Segunda Edición– (del inglés “*Test of Gross Motor Development – 2*”), desarrollada por Ulrich en el año 2000.

Este instrumento evalúa la competencia motriz observada por medio de los patrones básicos de movimiento de poblaciones infantiles entre los 3 y los 10 años de edad (Ulrich, 2000). El TGMD-2 cuenta con dos subescalas: locomoción observada y manipulación observada, cada una mide seis patrones básicos de movimiento. La subescala de locomoción observada mide: correr, galope, brincar, saltar, deslizarse, zancada; y la subescala de manipulación observada mide: lanzar por arriba del hombro, lanzar por debajo del hombro, apañar, patear, batear y rebotar. Con esta prueba se puede obtener un puntaje para cada una de las subescalas y un puntaje de desempeño motor grueso (que incluye la suma de las destrezas locomotoras y manipulativas) de cada persona. Cada destreza se evalúa por medio de criterios o características específicas del movimiento. Para esta prueba entre más puntaje, mayor es la competencia motriz observada. El test presenta una confiabilidad aceptable por el método de Test-retest ($r = 0.96$), una validez de contenido por el juicio de expertos y objetividad ($R = 0.98$) aceptable (Ulrich, 2000).

Para medir la competencia motriz observada se requirió videogravar a la persona ejecutando los patrones básicos de movimientos. Para este estudio se utilizó un teléfono inteligente con cámara (marca iPhone 7). Cada persona ejecutó 2 intentos de cada destreza. La presencia o ausencia de cada característica del patrón se evaluó por medio de la filmación, la presencia de la misma se evaluó con 1 punto, mientras que la ausencia obtuvo 0 puntos, según el protocolo establecido por el autor de la prueba (Ulrich, 2000). La prueba se realizó con el total de participantes de cada grupo (cada uno ejecutaba de forma individual para ser

videograbado) y en un lugar apto para realizar la prueba (una cancha sintética o un gimnasio techado). Tanto la medición como la evaluación se llevó a cabo siguiendo el protocolo de la prueba (Ulrich, 2000).

Para esta prueba, el puntaje bruto mínimo a máximo, respectivamente, en locomoción observada es de 0 a 48, en manipulación observada de 0 a 48 y en el desempeño motor grueso observado de 0 a 96. Siguiendo el protocolo de la prueba, el puntaje bruto se pasa a un puntaje estándar, tanto para la locomoción como para la manipulación observada va de 1 a 20 puntos y para el desempeño motor grueso va de 2 a 40 puntos (Ulrich, 2000).

Para las mediciones, se requirió utilizar bolas de hule de distintos tamaños (15 y 25 cm de diámetro), cuatro bolas de tenis, una bola de fútbol (número 4), una bola de básquetbol (número 6), un bate de plástico y un “batting tee” de plástico, conos (para delimitar las áreas) y cinta métrica (para medir la distancia de inicio y finalización de la ejecución de algunos patrones).

Procedimientos

Los procedimientos de este estudio se apegaron a la Declaratoria de Helsinki (World Medical Association, 2013) y antes de ser llevada a cabo, esta investigación, así como el consentimiento informado, fueron aprobados por el Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica (oficio VI-2297-2018).

Procedimientos Generales

A continuación, se presentan los procedimientos generales que se utilizaron, para efectuar el estudio:

1. Aprobación de centro educativo: Se contactó a las instituciones, las cuales solicitaron la documentación necesaria, dirigida al director y directora de ambas instituciones, respectivamente, con el fin de

solicitar el permiso para realizar la investigación en la población infantil de cuarto grado.

2. Asignación de grupos dentro de la institución: Una vez que la institución aprobó la realización del estudio, se procedió a acordar con el profesor de Educación Física y las maestras de los distintos grupos de cuarto grado, ya que eran varias secciones, los espacios de mediciones y tratamientos. Para la institución donde se realizó la propuesta se eligieron tres grupos que recibían Educación Física los martes, por lo que la aplicación de las propuestas fueron el mismo día. Las mediciones del grupo control (que era en otra institución) se realizaron con el grupo que una maestra brindó el visto bueno e indicó tenía en mayor cantidad de lecciones (su grupo guía).
3. Consentimiento informado de los padres y/o madres de personas participantes: se redactó un consentimiento informado, el cual una vez que fue aprobado por el Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica (ver Anexo 1), se envió a todos los padres y/o madres o encargados de familia. Una vez devueltos, únicamente, se tomó en cuenta como personas participantes del estudio quienes entregaron el consentimiento informado firmado.
4. Familiarización: dos semanas antes del pretest, la investigadora principal participó (de manera pasiva, ya que el docente a cargo fue quien planificó y ejecutó las lecciones) en la clase de EFR de todos los grupos experimentales, con el fin de que los estudiantes conocieran a la persona que se encargaría de las próximas lecciones. Del mismo modo, se realizó esta familiarización con el grupo control, sin embargo, fue en sus clases de materias básicas, con su maestra guía, ya que no recibían EFR.
5. Asignación de grupos: Los grupos ya estaban asignados por la institución, por lo que, únicamente se aleatorizó el tratamiento a cada grupo de la escuela donde se realizó la propuesta experimental.

6. Asentimiento de personas participantes: La investigación se desarrolló con la población cuyos padres, madres o encargados legales enviaron firmado el consentimiento informado, no obstante, antes de iniciar cada sesión de medición y de propuesta se le preguntó a la persona participante si estaba de acuerdo en participar en dicha actividad. Las personas participantes que no estuvieron de acuerdo no fueron incluidas, y esto pasó sin tener ninguna consecuencia por su no participación.
7. Mediciones (pretest): se realizó una semana antes de iniciar la propuesta, incluía las mediciones de talla, peso, la prueba de competencia motriz percibida y competencia motriz observada. Esta medición se aplicó a los grupos experimentales y al grupo control
8. Fase de aplicación de la propuesta: durante 7 semanas se aplicó las propuestas de grupos experimentales: juegos predeportivos tradicionales, juegos predeportivos no tradicionales y el mixto, que se detallan más adelante.
9. Mediciones (postest): una semana posterior a la finalización de dicha propuesta se aplicó la prueba de competencia motriz percibida y competencia motriz observada, a los grupos experimentales y al control.

Asignación de tratamientos a los grupos

Los grupos de cuarto grado se mantuvieron en su constitución natural (es decir se mantuvieron según la sección de cuarto grado a la que pertenecían) debido a que son grupos ya formados por la Institución con sus respectivos horarios de Educación Física. De los tres grupos se aleatorizó cuál fue el grupo de juegos predeportivos tradicionales, el de juegos predeportivos no tradicionales y el mixto.

Procedimientos de medición

Talla. Se midió la altura de cada persona participante en centímetros. El niño o niña después de quitarse los zapatos se colocó de pie, dándole la espalda al tallímetro, con su vista dirigida hacia el frente y sus brazos descansando a cada lado de su cuerpo.

Peso. Se midió el peso de cada persona participante en kilogramos. El niño o niña luego de quitarse los zapatos y medias se colocó de pie sobre la báscula, con su vista dirigida hacia el frente y sus brazos descansando a cada lado de su cuerpo. Se pesó a los niños(as) con la ropa habitual que utilizaban para realizar Educación Física y en el caso de los niños y niñas del grupo control se les pidió ir en ropa deportiva el día de la medición.

Medición y evaluación de la competencia motriz percibida. Se midió y evaluó la competencia motriz percibida según el protocolo de la Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para Niños(as) Jóvenes indicado previamente.

Medición y evaluación de la competencia motriz observada. Se midió y evaluó la competencia motriz observada según el protocolo del TGMD-2 indicado previamente.

Procedimientos de grupo control y grupos experimentales

Después de aleatorizar el tratamiento a cada uno de los tres grupos, cada grupo realizó lo siguiente:

Grupo 1 - Grupo control. Para el grupo control se buscó una escuela que no impartiera Educación Física, esto por medio de la aplicación “Conozca su Escuela” realizada por el Programa Estado de la Nación del gobierno costarricense. Se buscó en un radio menor a 2 kilómetros de la escuela donde se realizó la propuesta. La institución encontrada sí impartía Educación Física a algunos grupos, pero otros

grupos no recibían, debido a que no estaba nombrada la cantidad suficiente de personal para cubrir todos los grupos. Para este año los grupos de cuarto grado eran los que no recibían dicha materia. En este grupo control, únicamente, se aplicaron las mediciones de pretest y postest, no se realizó ningún tipo de propuesta.

Grupo 2 - Juegos predeportivos tradicionales (T). Este grupo recibió la propuesta de juegos predeportivos tradicionales con una duración de 80 minutos, una vez a la semana y en el horario de la clase de EFR, es decir, en sustitución de la clase de EFR. La propuesta de T fue planificada e impartida por la investigadora principal y siguió los lineamientos a explicar más adelante.

Grupo 3 - Juegos predeportivos no tradicionales (NT). Este grupo recibió la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales con una duración de 80 minutos, una vez a la semana y en el horario de la clase de EFR, es decir, en sustitución de la clase de EFR. La propuesta de NT fue planeada e impartida por la investigadora principal y siguió los lineamientos a explicar más adelante.

Grupo 4 - Mixto (T + NT). Este grupo recibió la propuesta de juegos predeportivos tradicionales, más la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales con una duración de 80 minutos, una vez a la semana y en el horario de la clase de EFR, es decir, en sustitución de la clase de EFR. Se eligieron algunas actividades de la propuesta de T y de la propuesta de NT, ya que, al ser un mixto se debió sintetizar las actividades de cada propuesta para este grupo. La propuesta del mixto fue planeada e impartida por la investigadora principal y siguió los lineamientos a explicar más adelante.

Aplicación de los juegos predeportivos

La propuesta metodológica de juegos predeportivos tradicionales y juegos predeportivos no tradicionales se enfocó en fortalecer la competencia motriz percibida, así como la competencia motriz observada en cada infante.

Los juegos predeportivos tradicionales que se trabajaron fueron el atletismo y la gimnasia (ver detalle en Tabla 21 en Anexo 5 y Tabla 22 en Anexo 6, respectivamente), catalogados como tradicionales en Costa Rica, y son los juegos predeportivos que se ven en el primer trimestre de cuarto año en Costa Rica (Ministerio de Educación Pública, 2013).

Los juegos predeportivos no tradicionales fueron el kin-ball y el hockey sobre césped (ver detalle en Tabla 23 en Anexo 7 y Tabla 24 en Anexo 8, respectivamente).

Los tres grupos experimentales recibieron 7 semanas de intervención según correspondiente, con una sesión por semana de 80 minutos, para un total de 7 sesiones y 560 minutos.

La planificación para cada grupo se realizó de la siguiente manera: el grupo de T contó con cuatro sesiones de atletismo y tres de gimnasia; el grupo de NT contó con cuatro sesiones de kin-ball y tres de hockey sobre césped; y el grupo mixto contó con dos sesiones de atletismo, dos de gimnasia, dos de kin-ball y una de hockey sobre césped (ver detalle en Tabla 19 en Anexo 3).

Estos datos fueron fundamentados, en el metaanálisis realizado por Salazar-Cruz et al. (2017) donde se encontró que tanto los minutos por semana, la cantidad de sesiones, así como la duración total de minutos de intervención moderaban positiva y significativamente el tamaño de efecto de la competencia percibida. Sin embargo, por otro lado Logan et al. (2012), encontraron que la cantidad de sesiones no estaba relacionada con el tamaño de efecto de la competencia motriz observada.

Análisis de los datos

Se aplicó la técnica de estadística descriptiva para calcular promedios y desviaciones estándar de las personas participantes, con respecto a su edad, talla, peso y los puntajes de competencia motriz percibida y competencia motriz

observada; además, como análisis descriptivo complementario se calcularon los porcentajes de cambio para cada grupo de estudio (ver Tabla 33 y Tabla 34 en Anexo 14).

Los análisis inferenciales preliminares incluyeron pruebas de normalidad y homocedasticidad. Análisis de varianza incluyendo el sexo como factor, con el objetivo de determinar si era un factor relevante a estudiar. Análisis de correlación de Pearson entre cada una de las variables dependientes (locomoción percibida, manipulación percibida, desempeño motor grueso percibido, competencia motriz percibida, locomoción observada, manipulación observada, desempeño motor grueso observado) y la asistencia, con el objetivo de determinar una posible covariable en el análisis de los datos.

La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov efectuada indicó no ser significativa ($p > 0.05$) para la manipulación percibida y el desempeño motor grueso percibido, lo que indica que la distribución es normal en los datos, de estas dos variables, mientras que, para la locomoción percibida, la competencia motriz percibida, la locomoción observada, manipulación observada y el desempeño motor grueso observado, la prueba efectuada de normalidad de Kolmogorov-Smirnov indicó ser significativa ($p < 0.05$), lo que indica que la distribución no es normal en los datos (ver Tabla 27 en Anexo 11).

La prueba de homocedasticidad de Levene realizada para las siete variables dependientes, indicó no ser significativa ($p > 0.05$), lo que muestra que las variables analizadas, en esta investigación, presentan varianzas homogéneas (ver Tabla 29 en Anexo 12).

Inicialmente para explorar los resultados de la variable independiente de sexo, con el fin de conocer la influencia de la propuesta sobre la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada, se realizó para las variables que fueron normales (manipulación percibida y el desempeño motor grueso percibido) 2 análisis de varianza (ANOVA) mixto de 3 vías (grupo [4] x sexo [2] medición [2]),

con medidas repetidas en el último factor, y para las variables que no fueron normales (locomoción percibida, competencia motriz percibida, locomoción observada, manipulación observada y el desempeño motor grueso observado), se aplicó 5 análisis de covarianza (ANCOVA) de 2 vías, donde se utilizó como variable dependiente el posttest, el grupo y sexo fueron las 2 vías y la covariable fue el pretest (para la locomoción observada y el desempeño motor grueso observado, además se agregó la asistencia como covariable) (ver Tabla 30, Tabla 31 y Tabla 32 en Anexo 13). Considerando, que en ninguna de las variables analizadas se encontró interacción significativa, entre el grupo x sexo, se procedió a realizar los análisis principales descritos a continuación.

Los análisis inferenciales principales incluyeron pruebas de análisis de varianza. Se efectuó un análisis de varianza (ANOVA) mixto de 2 vías (grupo [4] x medición [2]), con medidas repetidas en el último factor, para conocer la influencia de la propuesta sobre las variables en las que la distribución en los datos fue normal (manipulación percibida y el desempeño motor grueso percibido). Para las variables de locomoción percibida, competencia motriz percibida, locomoción observada, manipulación observada y el desempeño motor grueso observado, la prueba efectuada de normalidad de Kolmogorov-Smirnov indicó ser significativa ($p < 0.05$), por lo que los datos no presentaron distribución normal, y se aplicó un ANCOVA de 1 vía, para cada una de estas variables, donde se utilizó como variable dependiente el posttest, el grupo fue la vía y la covariable fue el pretest (para la locomoción observada y el desempeño motor grueso observado, además se agregó la asistencia como covariable).

En la Tabla 11 se resumen los análisis preliminares y los análisis principales realizados, donde, en todos los análisis principales, se excluyó el sexo como factor. Únicamente para la variable manipulación percibida y desempeño motor grueso percibido se realizó el ANOVA mixto de 2 vías (grupo [4] x medición [2]), con medidas repetidas en el último factor; mientras que para las demás variables se realizó un ANCOVA de 1 vía, donde la covariable fue el pretest (y para la locomoción

observada y el desempeño motor grueso observado, además se agregó la asistencia como otra covariable).

Tabla 11.

Resumen de análisis preliminares realizados y análisis principal final

| | Normalidad | Homocedasticidad | Sexo | Covariable | Análisis principal |
|------|-------------------|-------------------------|-------------|-------------------|--|
| LMP | X | √ | √* | X | ANCOVA 1 vía (4 grupo; covariable: pretest) |
| OCP | √ | √ | X | X | ANOVA 2 vías (4 grupo x 2 mediciones) |
| DMGP | √ | √ | X | X | ANOVA 2 vías (4 grupo x 2 mediciones) |
| CMP | X | √ | X | X | ANCOVA 1 vía (4 grupo; covariable: pretest) |
| LMO | X | √ | X | √ Asistencia | ANCOVA 1 vía (4 grupo; covariable: pretest y asistencia) |
| OCO | X | √ | X | X | ANCOVA 1 vía (4 grupo; covariable: pretest) |
| DMGO | X | √ | X | √ Asistencia | ANCOVA 1 vía (4 grupo; covariable: pretest y asistencia) |

Nota: *El sexo resultó significativo únicamente en el efecto principal; LMP = Locomoción percibida; OCP = Manipulación percibida; DMGP = Desempeño motor

grueso percibido; CMP = Competencia motriz percibida; LMO = Locomoción observada; OCO = Manipulación observada; DMGO = Desempeño motor grueso observado. Fuente: elaboración propia

En caso de que alguna interacción o algún efecto principal (con más de dos niveles) dio significativo se realizó el post-hoc de Bonferroni. Se utilizó el programa Excel 2016 para realizar la estadística descriptiva y el programa estadístico IBM-SPSS (versión 20.0) para realizar los análisis de estadística inferencial y el nivel de confianza establecido fue de 0.05.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

En este capítulo se detallan los resultados obtenidos en el estudio, después de aplicar los diferentes análisis.

En primer lugar, se presenta la estadística descriptiva de la muestra; en segundo lugar, se muestran los resultados de las correlaciones, realizadas con la finalidad de verificar si existía alguna covariable necesaria a tomar en cuenta en el análisis; por último, se presentan los análisis de varianza (ANOVA) y de covarianza (ANCOVA), para evaluar el efecto de las propuestas de juegos predeportivos.

Estadística descriptiva

La cantidad de personas participantes que cumplieron con ambas mediciones, según las variables medidas se presentan en la Tabla 12. Para la competencia motriz percibida, tanto la prueba de pretest como postest (en su totalidad) se pudo aplicar en una misma sesión. En cuanto a la competencia motriz observada, tanto la prueba de pretest como postest, se tuvo que aplicar en diferentes sesiones, es por esto, que con el fin de no eliminar a la persona participante (por no completar la totalidad de la prueba) se desglosa el n según el componente medido de competencia motriz observada.

Tabla 12.

Resultados de cantidad de personas participantes medidas en la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada

| Variable/ Grupo | | Niños (n) | Niñas (n) | Total (n) |
|-----------------|-------|---------------|---------------|---------------|
| CMP | GC | 7 | 11 | 18 |
| | T | 8 | 7 | 15 |
| | NT | 9 | 12 | 21 |
| | Mixto | 6 | 9 | 15 |
| | Total | 30 | 39 | 69 |

| Variable/ Grupo | | Niños (n) | Niñas (n) | Total (n) |
|-----------------|-------|-----------|-----------|-----------|
| | GC | 6 | 11 | 17 |
| | T | 8 | 8 | 16 |
| | NT | 8 | 10 | 18 |
| | Mixto | 3 | 8 | 11 |
| | Total | 25 | 37 | 62 |
| CMO | GC | 3 | 11 | 14 |
| | T | 7 | 9 | 16 |
| | NT | 9 | 12 | 21 |
| | Mixto | 6 | 9 | 15 |
| | Total | 25 | 41 | 66 |
| DMGO | GC | 3 | 11 | 14 |
| | T | 7 | 8 | 15 |
| | NT | 8 | 10 | 18 |
| | Mixto | 3 | 8 | 11 |
| | Total | 21 | 37 | 58 |

Nota: GC = Grupo Control; T = Grupo de juegos predeportivos tradicionales; NT = Grupo de juegos predeportivos no tradicionales; CMP = Competencia motriz percibida; LMO = Locomoción observada; OCO = Manipulación observada; DMGO = Desempeño motor grueso observado; CMO = Competencia motriz observada. Fuente: elaboración propia

La estadística descriptiva para la competencia motriz percibida se muestra en la Tabla 13, en donde se detallan los puntajes obtenidos de la locomoción percibida, manipulación percibida, desempeño motor grueso percibido y competencia motriz percibida, en el pretest y posttest, de cada uno de los cuatro grupos participantes en este estudio y según su sexo.

Para la competencia motriz observada, en la Tabla 14 se detallan los puntajes obtenidos de la locomoción observada, manipulación observada, desempeño motor grueso observado, en el pretest y posttest, de cada uno de los cuatro grupos participantes en este estudio y según su sexo. Para la locomoción observada y la

manipulación observada el puntaje mínimo es 1 y el máximo es 20, para el desempeño motor grueso observado el puntaje mínimo es 2 y el máximo es 40; en general, como se observa en la Tabla 14, se encuentra una deficiencia en el desempeño motor de los niños y niñas participantes en esta investigación.

Tabla 13.

Resultados de estadística descriptiva en la competencia motriz percibida

| Variable / Grupo | Pretest $M \pm DE$ | | | Postest $M \pm DE$ | | | |
|------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| | Niños | Niñas | Total | Niños | Niñas | Total | |
| LMP | GC | 2.69 ± 0.68 | 3.03 ± 0.32 | 2.90 ± 0.50 | 3.19 ± 0.47 | 3.17 ± 0.38 | 3.18 ± 0.40 |
| | T | 3.02 ± 0.49 | 3.02 ± 0.47 | 3.02 ± 0.45 | 3.33 ± 0.66 | 3.00 ± 0.45 | 3.18 ± 0.58 |
| | NT | 3.09 ± 0.37 | 3.06 ± 0.58 | 3.02 ± 0.42 | 3.11 ± 0.26 | 3.11 ± 0.63 | 3.11 ± 0.50 |
| | Mixto | 3.25 ± 0.36 | 2.87 ± 0.41 | 3.02 ± 0.43 | 3.30 ± 0.34 | 2.87 ± 0.47 | 3.04 ± 0.46 |
| | Total | 3.01 ± 0.50 | 3.00 ± 0.44 | 3.00 ± 0.46 | 3.23 ± 0.45 | 3.05 ± 0.49 | 3.13 ± 0.48 |
| OCP | GC | 3.02 ± 0.40 | 3.20 ± 0.39 | 3.13 ± 0.40 | 2.97 ± 0.48 | 3.27 ± 0.33 | 3.16 ± 0.41 |
| | T | 3.41 ± 0.45 | 3.19 ± 0.55 | 3.31 ± 0.49 | 3.48 ± 0.41 | 3.02 ± 0.51 | 3.27 ± 0.50 |
| | NT | 3.24 ± 0.37 | 3.11 ± 0.60 | 3.17 ± 0.51 | 3.20 ± 0.48 | 3.22 ± 0.40 | 3.22 ± 0.43 |
| | Mixto | 3.33 ± 0.51 | 2.76 ± 0.66 | 2.99 ± 0.65 | 3.11 ± 0.62 | 2.81 ± 0.39 | 2.93 ± 0.50 |
| | Total | 3.26 ± 0.43 | 3.07 ± 0.56 | 3.15 ± 0.52 | 3.20 ± 0.51 | 3.11 ± 0.43 | 3.15 ± 0.46 |
| DMGP | GC | 2.86 ± 0.44 | 3.11 ± 0.25 | 3.01 ± 0.35 | 3.08 ± 0.42 | 3.22 ± 0.28 | 3.17 ± 0.34 |
| | T | 3.22 ± 0.44 | 3.11 ± 0.47 | 3.17 ± 0.44 | 3.41 ± 0.50 | 3.01 ± 0.44 | 3.22 ± 0.50 |
| | NT | 3.17 ± 0.34 | 3.08 ± 0.54 | 3.11 ± 0.45 | 3.16 ± 0.34 | 3.17 ± 0.42 | 3.16 ± 0.38 |
| | Mixto | 3.29 ± 0.40 | 2.81 ± 0.52 | 3.00 ± 0.52 | 3.21 ± 0.41 | 2.84 ± 0.34 | 2.99 ± 0.40 |
| | Total | 3.13 ± 0.41 | 3.03 ± 0.45 | 3.08 ± 0.44 | 3.22 ± 0.42 | 3.08 ± 0.39 | 3.14 ± 0.40 |
| CMP | GC | 2.76 ± 0.48 | 3.10 ± 0.25 | 2.97 ± 0.38 | 2.95 ± 0.42 | 3.13 ± 0.27 | 3.06 ± 0.34 |
| | T | 3.12 ± 0.45 | 3.01 ± 0.34 | 3.07 ± 0.39 | 3.20 ± 0.51 | 2.82 ± 0.35 | 3.02 ± 0.47 |
| | NT | 3.07 ± 0.32 | 3.04 ± 0.49 | 3.05 ± 0.42 | 2.99 ± 0.34 | 3.07 ± 0.37 | 3.04 ± 0.35 |

| Variable / Grupo | Pretest $M \pm DE$ | | | Postest $M \pm DE$ | | |
|------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|
| | Niños | Niñas | Total | Niños | Niñas | Total |
| Mixto | 3.17 ± 0.52 | 2.78 ± 0.46 | 2.94 ± 0.51 | 3.09 ± 0.52 | 2.79 ± 0.33 | 2.91 ± 0.43 |
| Total | 3.04 ± 0.44 | 2.99 ± 0.40 | 3.01 ± 0.42 | 3.06 ± 0.44 | 2.98 ± 0.35 | 3.01 ± 0.39 |

Nota: M = media; DE = desviación estándar; GC = Grupo Control; T = Grupo de juegos predeportivos tradicionales; NT = Grupo de juegos predeportivos no tradicionales; LMP = Locomoción percibida; OCP = Manipulación percibida; DMGP = Desempeño motor grueso percibido; CMP = Competencia motriz percibida. Fuente: elaboración propia

Tabla 14.

Resultados estadística descriptiva en la competencia motriz observada

| Variable / Grupo | Pretest $M \pm DE$ | | | Postest $M \pm DE$ | | | |
|------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| | Niños | Niñas | Total | Niños | Niñas | Total | |
| LMO | GC | 3.33 ± 1.03 | 2.82 ± 1.25 | 3.00 ± 1.17 | 2.00 ± 1.10 | 2.55 ± 1.44 | 2.35 ± 1.32 |
| | T | 2.62 ± 1.19 | 2.00 ± 1.41 | 2.31 ± 1.30 | 5.37 ± 1.77 | 4.50 ± 1.60 | 4.94 ± 1.69 |
| | NT | 1.37 ± 0.74 | 2.50 ± 1.27 | 2.00 ± 1.19 | 4.00 ± 2.00 | 5.60 ± 2.50 | 4.89 ± 2.37 |
| | Mixto | 3.33 ± 1.53 | 4.50 ± 1.31 | 4.18 ± 1.40 | 3.67 ± 0.55 | 4.62 ± 1.41 | 4.36 ± 1.86 |
| | Total | 2.48 ± 1.29 | 2.92 ± 1.53 | 2.74 ± 1.45 | 3.92 ± 2.18 | 4.24 ± 2.11 | 4.11 ± 2.13 |
| OCO | GC | 2.00 ± 1.00 | 2.00 ± 1.00 | 2.00 ± 0.96 | 1.33 ± 0.58 | 1.09 ± 0.30 | 1.14 ± 0.36 |
| | T | 1.86 ± 1.07 | 3.00 ± 2.29 | 2.50 ± 1.89 | 3.57 ± 0.79 | 4.22 ± 1.39 | 3.94 ± 1.81 |
| | NT | 2.11 ± 1.45 | 3.25 ± 1.48 | 2.76 ± 1.55 | 2.56 ± 1.74 | 4.17 ± 1.99 | 3.48 ± 2.02 |
| | Mixto | 3.67 ± 3.01 | 4.22 ± 2.17 | 4.00 ± 2.45 | 4.50 ± 3.15 | 4.22 ± 1.20 | 4.33 ± 2.09 |

| Variable / Grupo | Pretest $M \pm DE$ | | | Postest $M \pm DE$ | | | |
|------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| | Niños | Niñas | Total | Niños | Niñas | Total | |
| Total | 2.40 ± 1.87 | 3.07 ± 1.86 | 2.82 ± 1.88 | 3.16 ± 2.08 | 3.37 ± 1.93 | 3.29 ± 1.97 | |
| DMGO | GC | 5.00 ± 1.73 | 4.82 ± 0.87 | 4.86 ± 1.03 | 3.00 ± 0.00 | 3.64 ± 1.63 | 3.50 ± 1.45 |
| | T | 4.57 ± 1.40 | 4.87 ± 3.40 | 4.73 ± 2.58 | 8.43 ± 1.51 | 8.75 ± 2.38 | 8.60 ± 1.96 |
| | NT | 3.12 ± 1.25 | 5.30 ± 1.64 | 4.33 ± 1.81 | 6.12 ± 2.70 | 9.20 ± 3.22 | 7.83 ± 3.31 |
| | Mixto | 7.67 ± 3.79 | 8.87 ± 2.10 | 8.55 ± 2.50 | 9.33 ± 6.66 | 8.87 ± 1.81 | 9.00 ± 3.35 |
| | Total | 4.52 ± 2.27 | 5.84 ± 2.58 | 5.36 ± 2.53 | 6.90 ± 3.45 | 7.38 ± 3.34 | 7.21 ± 3.36 |

Nota: M = media; DE = desviación estándar; GC = Grupo Control; T = Grupo de juegos predeportivos tradicionales; NT = Grupo de juegos predeportivos no tradicionales; LMO = Locomoción observada; OCO = Manipulación observada; DMGO = Desempeño motor grueso observado. Fuente: elaboración propia

Análisis preliminares

Inicialmente se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov la cual indicó que la manipulación percibida y el desempeño motor grueso percibido presentaron distribución de los datos normales, mientras que, la distribución de los datos no fue normal para la locomoción percibida, la competencia motriz percibida, la locomoción observada, manipulación observada y el desempeño motor grueso observado (ver Tabla 27 en Anexo 11).

Se encontró, luego de realizar la prueba de homocedasticidad de Levene, que las siete variables dependientes presentan varianzas homogéneas (ver Tabla 29 en Anexo 12).

Al realizar los análisis exploratorios de la variable independiente de sexo, se encontró únicamente que en la locomoción percibida el factor principal de sexo fue significativo, sin embargo, la interacción no fue significativa, por lo que al no encontrarse interacción significativa sobre ninguna de las variables dependientes se eliminó como un factor relevante en todas las variables (ver Tabla 30, Tabla 31 y Tabla 32 en Anexo 13).

Se realizó una correlación de Pearson con la finalidad de verificar el supuesto de correlación entre las variables dependientes y la posible covariable. La correlación se realizó entre el cambio de pretest y posttest, de cada una de las variables dependientes (locomoción percibida, manipulación percibida, desempeño motor grueso percibido, competencia motriz percibida, locomoción observada, manipulación observada, desempeño motor grueso observado) y la asistencia total de los estudiantes a las propuestas de juegos predeportivos (ver Tabla 15). Donde se encontró que la correlación es significativa ($p < 0.05$), para el cambio de la variable de locomoción observada y el desempeño motor grueso observado, es así que se confirma la covariable para estas dos variables.

Tabla 15.

Resultado de correlación entre el cambio y la asistencia total

| | <i>n</i> | <i>r</i> | <i>p</i> |
|------------------------|----------|----------|----------|
| Locomoción percibida | 51 | 0.03 | 0.84 |
| Manipulación percibida | 51 | 0.14 | 0.33 |
| DMGP | 51 | 0.12 | 0.41 |
| CMP | 51 | 0.11 | 0.46 |
| Locomoción observada | 45 | 0.44 | 0.002** |
| Manipulación observada | 52 | 0.07 | 0.62 |
| DMGO | 44 | 0.33 | 0.03* |

Nota: DMGP = Desempeño motor grueso percibido; CMP = Competencia motriz percibida; DMGO = Desempeño motor grueso observado. Fuente: elaboración propia * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Análisis principales

Se realizaron 2 ANOVA de 2 vías, para las variables de manipulación percibida y el desempeño motor grueso percibido y 5 ANCOVA de 1 vía para las variables que no presentaron distribución de los datos normales: locomoción percibida, competencia motriz percibida, locomoción observada, manipulación observada y el desempeño motor grueso observado, (con el pretest de covariable) y para la locomoción observada y el desempeño motor grueso observado además se incluyó la asistencia de covariable, ya que la asistencia se relacionó con estas dos variables dependientes. Los resultados se presentan para competencia motriz percibida de primero y para competencia motriz observada de segundo.

Competencia motriz percibida

Luego de realizar los ANOVA de 2 vías mixto (grupo [4] x medición [2]), para los componentes de manipulación percibida y DMGP, se encuentra que no existen diferencias significativas en el efecto simple de grupo, en el efecto simple de medición y tampoco se encontró interacción significativa, es por lo anterior no se

realizó análisis post-hoc (ver Tabla 16). Además, se muestran las interacciones dobles no significativas en las Figuras 5 y 6.

En cuanto a los ANCOVA de 1 vía (grupo [4]), con la covariable de pretest, realizados al componente de locomoción percibida y CMP, no se encontró diferencias significativas entre los grupos (ver Tabla 16) en ninguna de las dos variables. Las comparaciones del efecto según las propuestas se encuentran en las Figuras 4 y 7.

Tabla 16.

Resultados principales en la competencia motriz percibida

| | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--|----------|----------|
| <i>Locomoción percibida (ANCOVA: Covariable pretest)</i> | | |
| Grupo | 0.11 | 0.95 |
| <i>Manipulación percibida (ANOVA)</i> | | |
| Grupo | 1.53 | 0.22 |
| Medición | 0.01 | 0.91 |
| Medición x grupo | 0.23 | 0.88 |
| <i>DMGP (ANOVA)</i> | | |
| Grupo | 0.69 | 0.56 |
| Medición | 2.63 | 0.11 |
| Medición x grupo | 0.93 | 0.43 |
| <i>CMP (ANCOVA: Covariable pretest)</i> | | |
| Grupo | 0.79 | 0.50 |

Nota: DMGP = Desempeño motor grueso percibido; CMP = Competencia motriz percibida. Fuente: elaboración propia

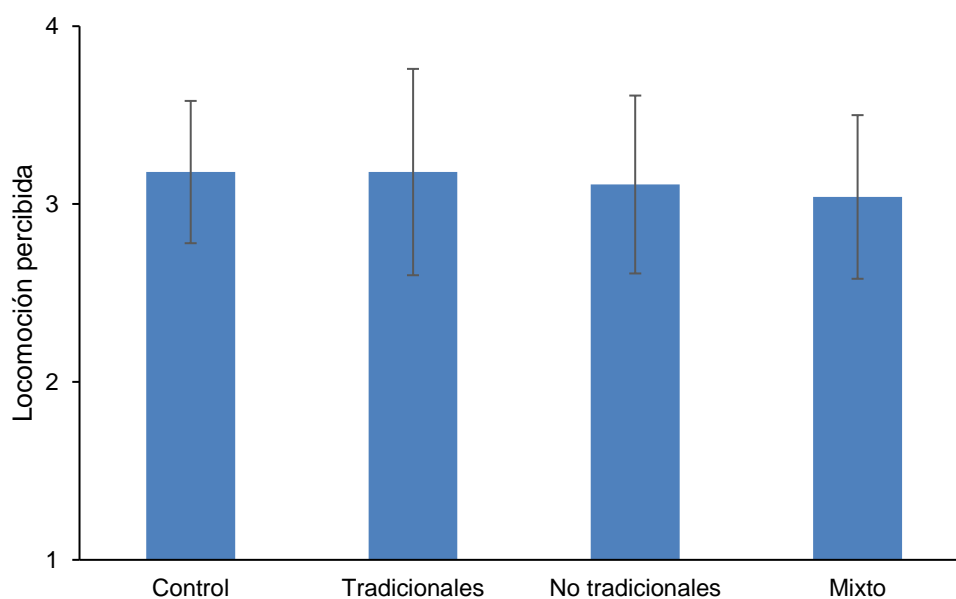


Figura 4. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de locomoción percibida. Fuente: elaboración propia.

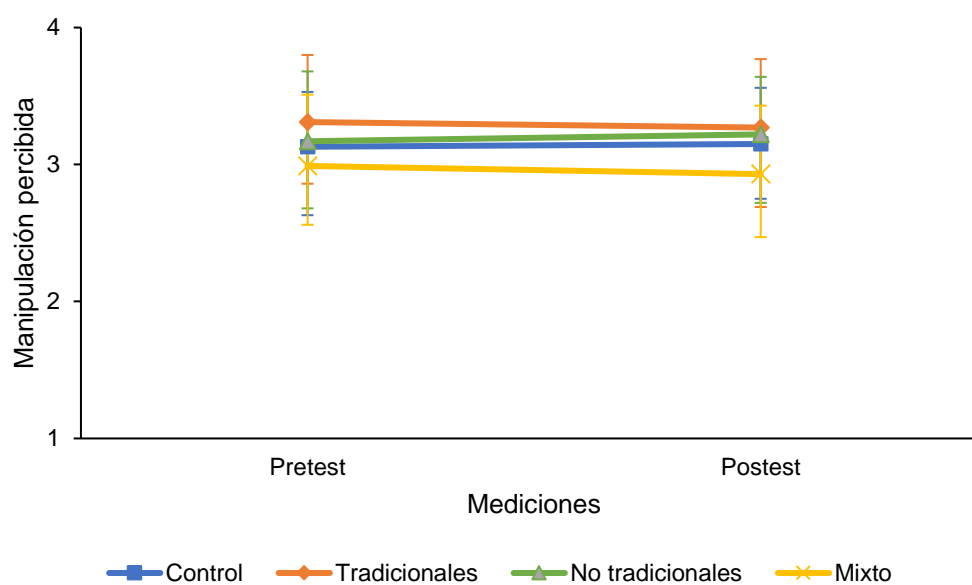


Figura 5. Resultado de la manipulación percibida según la medición y el grupo. Fuente: elaboración propia.

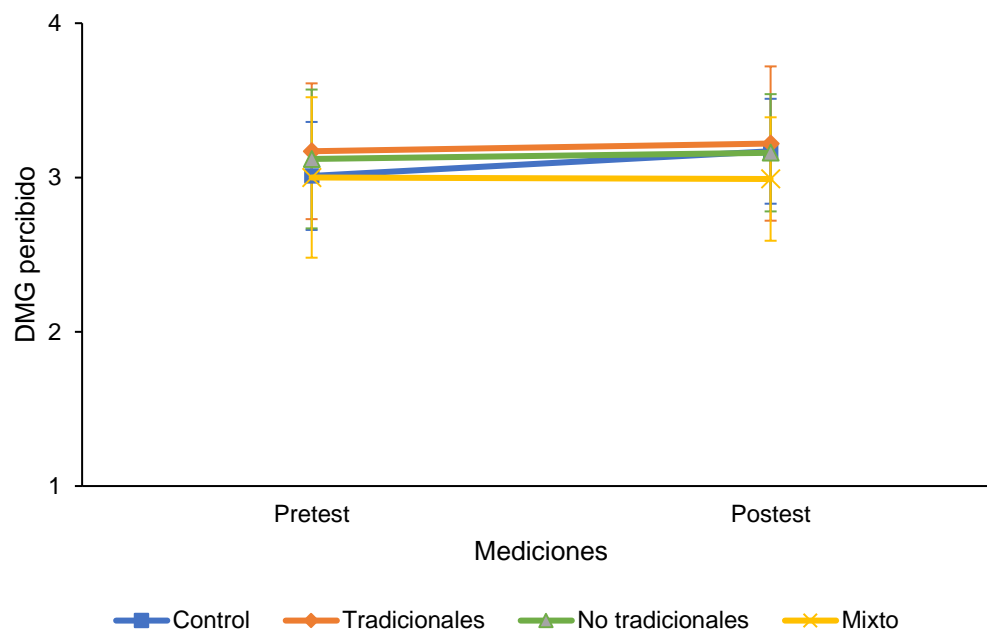


Figura 6. Resultado del desempeño motor grueso percibido según la medición y el grupo. Fuente: elaboración propia.

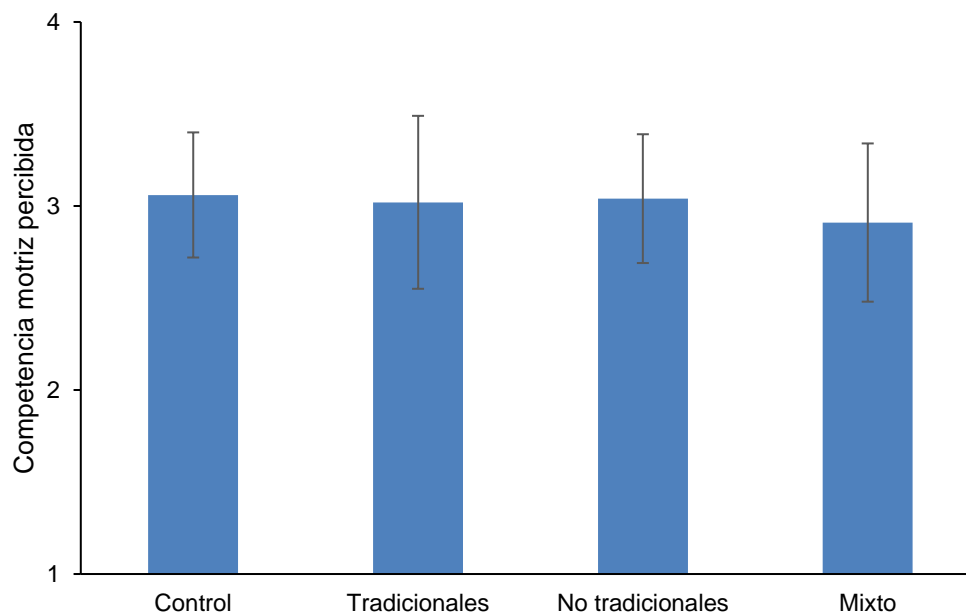


Figura 7. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de competencia motriz percibida. Fuente: elaboración propia.

Competencia motriz observada

Al realizar los ANCOVA de 1 vía (grupo [4]), con las covariables de pretest y asistencia, a los componentes de locomoción observada y DMGO, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos (ver Tabla 17). Las comparaciones del efecto según las propuestas se encuentran en las Figuras 8 y 10.

Tabla 17.

Resultados principales en la competencia motriz observada

| | F | p |
|---|----------|----------|
| <i>Locomoción observada (ANCOVA: Covariable pretest y asistencia)</i> | | |
| Grupo | 1.29 | 0.27 |
| <i>Manipulación percibida (ANCOVA: Covariable pretest)</i> | | |
| Grupo | 10.75 | 0.001* |
| <i>DMGO (ANCOVA: Covariable pretest y asistencia)</i> | | |
| Grupo | 0.72 | 0.54 |

Nota: DMGO = Desempeño motor grueso observado. *p < 0.001. Fuente: elaboración propia

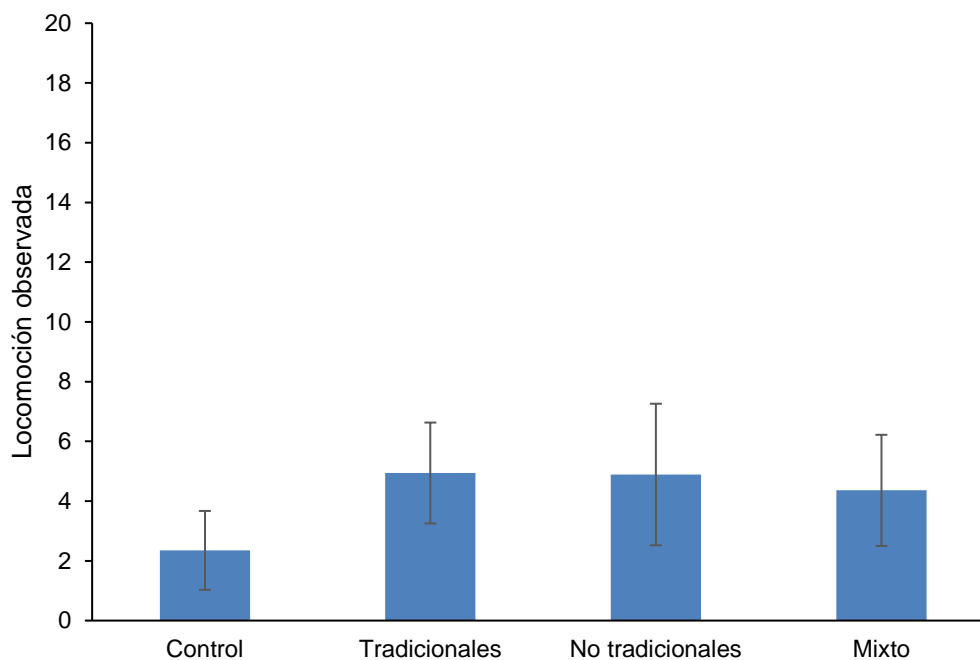


Figura 8. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de locomoción observada. Fuente: elaboración propia.

En cuanto al ANCOVA de 1 vía (grupo [4]), con la covariable de pretest en el componente de manipulación observada, se encontró que sí existe diferencias significativas entre los grupos (ver Tabla 17), donde el análisis de post-hoc de Bonferroni indica que el grupo control fue significativamente diferente del grupo de T ($p = 0.001$), NT ($p = 0.001$) y el mixto ($p = 0.001$) (ver Figura 9).

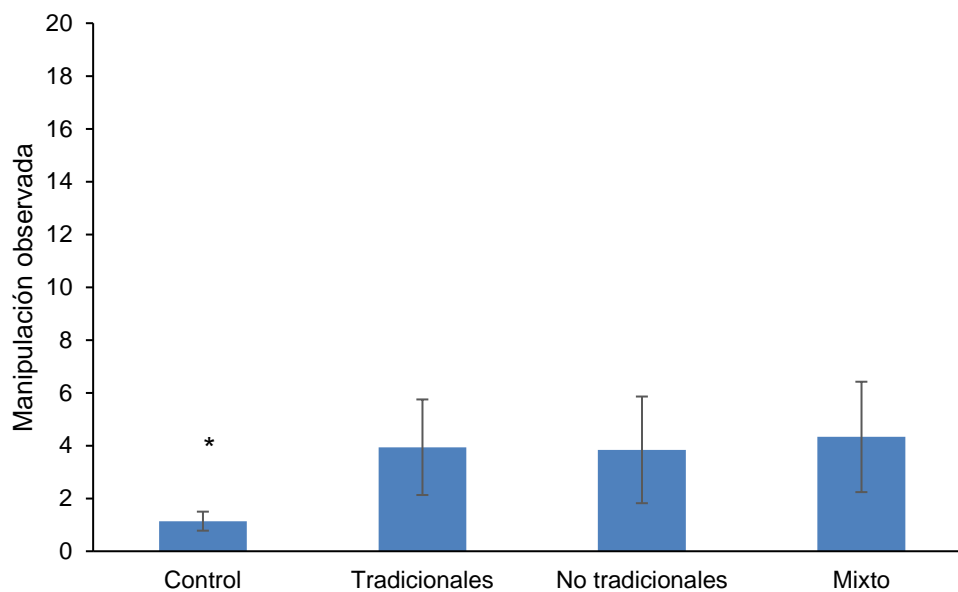


Figura 9. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de manipulación observada. Nota: *Control diferente del grupo de T, NT y mixto. Fuente: elaboración propia.

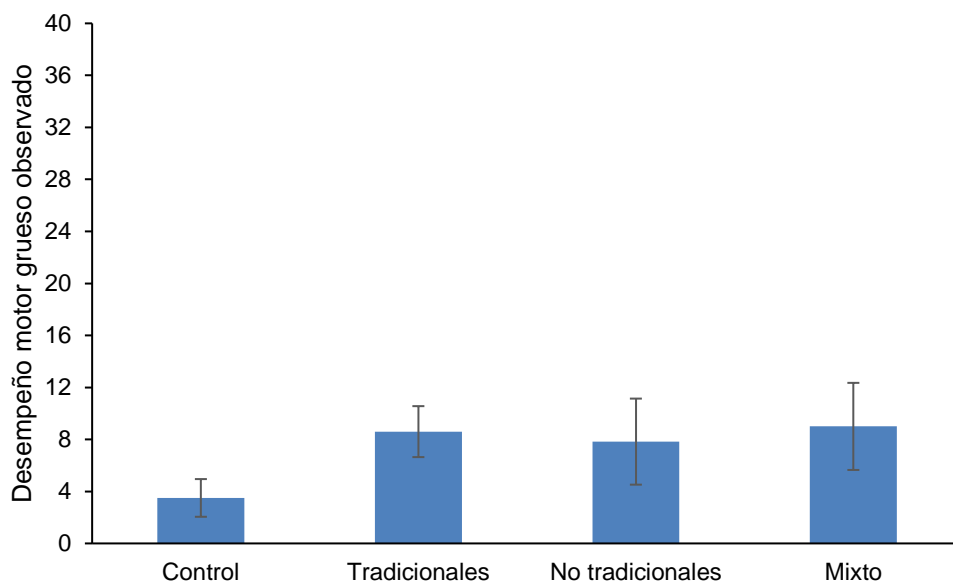


Figura 10. Comparación del efecto según las propuestas en el componente de desempeño motor grueso observado. Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO 5

DISCUSIÓN

En este capítulo se discuten los resultados de la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada de la presente investigación, para esto, inicialmente, se comparan los resultados de este estudio con los resultados de otras investigaciones encontradas. Seguidamente, se presentan los posibles factores que influyen los resultados; posteriormente, se exponen los posibles mecanismos explicativos de los resultados encontrados. Luego, se presentan las aplicaciones prácticas que este estudio ofrece. Por último, se presentan las recomendaciones para profesores de Ciencias del Movimiento Humano y para investigadores del área.

Competencia motriz percibida

En el presente estudio no hubo una mejora significativa en los diferentes componentes de la competencia motriz percibida de la muestra en estudio, estos resultados son congruentes con lo encontrado en otros estudios similares (Calderón, Martínez de Ojeda & Martínez, 2013; Fu et al., 2013; Lindwall & Lindgren, 2005). Calderón et al. (2013) encontraron que luego de realizar 15 sesiones de una unidad didáctica de bádminton bajo las premisas del modelo Educación Deportiva, no hubo mejoras significativas en la competencia motriz percibida de los adolescentes de cuarto grado de secundaria. De manera similar, Fu et al. (2013) luego de realizar una intervención enfocada en baloncesto (SPARK programa integral diseñado para promover la condición física relacionada con la salud), 50 minutos (una vez por semana), con una duración total de 300 minutos, no se encontró mejorías estadísticamente significativas en la competencia percibida de los adolescentes participantes de séptimo y octavo grado de secundaria. Asimismo, Lindwall & Lindgren (2005) después de realizar 45 minutos de actividades elegidas por los estudiantes y 15 minutos de discusiones sobre un estilo de vida saludable, dos veces por semana durante 6 meses, para un total de 2880 minutos, en un grupo de adolescentes, tampoco encontraron cambios significativos en la competencia

motriz percibida. No obstante, estos estudios presentan algunas diferencias metodológicas con respecto a esta investigación, como la edad exacta de la población (séptimo y octavo grado, y de cuarto grado de secundaria, respectivamente), el tiempo total de práctica, el tipo de deporte empleado como intervención, entre otros. Los estudios descritos anteriormente, presentan elementos en común con la presente investigación, como el dominio de competencia percibida medido y que ambos realizaron un programa de intervención motriz, es decir, realizaron un programa diferente a la Educación Física regular, con puntos metodológicos específicos para ser empleados.

En contraposición al presente estudio, se han encontrado mejorías significativas en la competencia percibida en la población preescolar (Robinson, 2011; Robinson et al., 2009; Valentini & Rudisill, 2004); población escolar (Morano et al., 2014; Seabra et al., 2014); adolescentes (Burgess, Grogan & Burwitz, 2006; Lubans et al., 2010; McIntyre, Chivers, Larkin, Rose & Hands, 2015); y adultos mayores (Opdenacker, Delecluse & Boen, 2009). En detalle, Morano et al. (2014) y Seabra et al. (2014) encontraron una mejora significativa en un grupo de niños(as) de edades escolares, donde propusieron una intervención de 80 sesiones grupales, durante 32 semanas y además realizaron un programa individual durante 25 minutos, todo lo anterior, a cargo de nueve instructores especializados (Morano et al., 2014). Por otra parte, en otro estudio, el grupo de intervención realizó 5 meses de un programa de fútbol, cuatro días a la semana durante 60 a 90 minutos por sesión (Seabra et al., 2014); a diferencia del presente estudio donde el grupo de intervención tuvo una sesión por semana de 80 minutos, para un total 560 minutos.

Fu et al. (2013) indican que para facilitar un cambio positivo en las variables psicológicas, como lo es la competencia percibida, se requieren de intervenciones más prolongadas, en función del tiempo total de intervención. Se han encontrado beneficios significativos sobre la competencia percibida, tanto, después de participar en una intervención de 540 minutos (Robinson, 2011; Robinson et al., 2009) como después de participar en una intervención de más de 1500 minutos

(Opdenacker et al., 2009). En congruencia con lo anterior, un estudio metaanalítico determinó el efecto de los diferentes tipos de actividad física sobre la competencia percibida, se encontró que la cantidad de sesiones y tiempo total de intervención se relacionaron positivamente con el tamaño del efecto, es decir, a mayor cantidad de sesiones (entre 6 y 132 sesiones), mayor tamaño del efecto y a mayor tiempo total de la intervención mayor tamaño del efecto (Salazar-Cruz et al., 2017). En la presente investigación se realizó una intervención con un total de 560 minutos, sin embargo, este tiempo total no fue suficiente para favorecer un cambio significativo en la CMP. Se puede suponer que, a pesar de que la duración del presente estudio es similar al de otros estudios que sí han presentado efectos significativos, es posible que el tiempo efectivo haya sido menor, por lo que el tiempo total aprovechado, pudo haber sido mucho menor al tiempo total reportado.

Otro factor relevante, que influye en el cambio de la CMP es el sexo de las personas participantes. Se ha encontrado resultados de investigaciones en adolescencia, que luego de realizar una intervención motriz, los hombres mejoraron significativamente la competencia percibida en comparación con las mujeres (McIntyre et al., 2015). Por otra parte, se encontró que luego de medir a hombres y mujeres adolescentes, previo y posteriormente a un curso escolar de Educación Física, los hombres mejoraron significativamente la competencia percibida en comparación con las mujeres (Murillo et al., 2014). De manera inversa, se ha encontrado que en adolescentes, las mujeres demostraron mejoras significativas en la competencia percibida en comparación con los hombres, luego realizar un programa de entrenamiento contra resistencia (Lubans et al., 2010); sin embargo, en la presente investigación, para la manipulación percibida, el desempeño motor grueso percibido y la competencia motriz percibida, no se encontró mejorías significativas según el sexo. En cuanto a la locomoción percibida se halló diferencias significativas según el sexo, no obstante, dichas diferencias se encontraron sin importar el grupo. Esto quiere decir que los niños tuvieron mejorías en la locomoción percibida en contraposición a las niñas, independientemente el grupo en el que se

encontraron (experimental o control), por lo que estas diferencias no se pueden atribuir al efecto de las diferentes propuestas realizadas.

Un posible factor que explique porque no se encontraron diferencias entre sexos en esta investigación, para la mayoría de las variables de percepción, se puede deber a que, se planeó y se propuso durante las sesiones, que tanto niños como niñas, tuvieran acceso a las mismas actividades, al mismo tiempo de práctica y a la misma realimentación en las diferentes actividades planteadas, ya que, cuando hay diferencias entre niños y niñas al realizar actividad física se puede afectar los cambios de las autopercepciones, debido a que si se practica menos y se obtiene un desempeño motor observado bajo, le da vulnerabilidad a la persona de que se le disminuya su competencia percibida (McIntyre et al., 2015).

Competencia motriz observada

En el presente estudio no se encontró un cambio positivo en la locomoción observada y el desempeño motor grueso observado, en contraposición a otras investigaciones, donde han encontrado en poblaciones preescolares mejorías significativas en el desempeño motor grueso observado (Robinson, Palmer & Meehan, 2017); en poblaciones preescolares y escolares en: la locomoción observada (Bakhtiari, Shafinia & Ziaee, 2011) y el desempeño motor grueso observado (Bakhtiari et al., 2011; Burns et al., 2017; Morano et al., 2014). En detalle, Bakhtiari et al. (2011) y Morano et al. (2014) encontraron una mejora significativa en un grupo de niños y niñas en edades escolares, donde una de las diferencias metodológicas (con respecto a la presente investigación), es que, además, de las sesiones de intervención, se realizó un programa individual, con una duración de 25 minutos (a cargo de nueve instructores especializados) (Morano et al., 2014). En el presente estudio, por el contrario, se realizó una propuesta nueva, la cual, no pertenecía a las actividades del currículo regular de Educación Física en Costa Rica y fue realizada por una profesional en Ciencias del Movimiento Humano.

El sexo se ha investigado como factor de relevancia en el cambio de la CMO de las personas participantes, en escolares se ha encontrado que los niños demostraron mejoras significativas en la competencia motriz observada, específicamente en el patrón manipulativo de lanzar, luego de realizar una intervención motriz en comparación con las niñas (Mathisen, 2016); resultados que se contraponen a los encontrados en la presente investigación, donde no se encontró mejorías significativas sin importar el sexo, en ninguna de las subescalas de CMO. Las diferencias entre niños y niñas, en esta variable, se pueden dar al realizar actividad física (McIntyre et al., 2015); ya que, se evidencian los estereotipos al momento de que los niños y niñas juegan, debido a que, generalmente, las niñas participan en actividades de tipo más pasivas y de motora fina, y los niños, por el contrario, participan en actividades de motora gruesa, generalmente, por medio de las destrezas manipulativas (Rosa et al., 1996). Un posible factor que explique por qué no se encontraron diferencias entre sexos, en la presente investigación, fue que se veló en todo momento porque niños como niñas, tuvieran acceso a las mismas actividades, tiempo de práctica y realimentación de las actividades y juegos, donde todos y todas tuvieron las mismas posibilidades.

En la locomoción observada y el desempeño motor grueso observado en los tres grupos experimentales y en el grupo control, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el pretest al posttest. Zask et al. (2012) indican, para los resultados de su estudio, que el no encontrar mejorías significativas en la locomoción observada se puede deber a que posiblemente los niños y las niñas tuvieron más oportunidades para mejorar en la manipulación observada que en la locomoción observada; lo que podría también ser un factor explicativo para esta investigación, ya que, los juegos predeportivos realizados, requirieron tanto de destrezas locomotoras como manipulativas, no obstante, los espacios de manipulación fueron más amplios debido a las características de las actividades.

En la presente investigación se encontró que la manipulación observada del grupo control fue significativamente diferente (menor) a la de los grupos

experimentales, luego de realizar la intervención motriz. Resultados que concuerdan con un estudio realizado en niñas de tercer grado de escuela, luego de realizar una intervención motriz encontraron diferencias en comparación con el grupo control en la locomoción observada, la manipulación observada y el desempeño motor grueso observado (Bakhtiari et al., 2011). En otro estudio realizado en niños y niñas de primaria, se determinó que luego de realizar una intervención motriz, el grupo experimental mejoró significativamente en contraposición al grupo control (que continuó realizando la clase de Educación Física regular) en el desempeño motor medido (Mathisen, 2016). Los resultados anteriores permiten respaldar lo indicado por Logan et al (2012), donde señalan que la competencia motriz observada (eficiente) no se adquiere naturalmente, es decir, requiere de la instrucción adecuada, de la práctica, del reforzamiento, todo por medio de programas de movimiento apropiados para los niños y niñas.

Se halló mejorías significativas en la manipulación observada, luego de realizar la propuesta en los tres grupos de intervención; resultados similares a lo encontrado por Bakhtiari, Shafinia & Ziaee (2011) donde indicaron mejorías significativas en la manipulación observada de niñas de tercer grado luego de realizar una intervención motriz. Una de las razones para justificar por qué el desempeño motor (específicamente la manipulación observada) cambió luego de realizar la intervención motriz, es debido a que, cuando se participa en una intervención motriz las personas que reciben dicha intervención, tienen la posibilidad de: recibir la instrucción adecuada, practicar los patrones básicos de movimiento de una manera constante, recibir realimentación; y que tanto los instrumentos, como el ambiente se planifican acorde a la edad y al nivel que posea según su desempeño motor el niño o niña (Chaves-Castro et al., 2018).

En síntesis, según los hallazgos de la presente investigación, se evidenció que la manipulación observada de los tres grupos experimentales fue mayor, significativamente, a la del grupo control. En la niñez es sumamente importante adquirir patrones básicos de movimiento maduros, sin embargo, la manipulación

observada en la infancia es quizás más importante, ya que, las destrezas de manipulación observada se extienden hasta la adolescencia (Visagie, Coetzee & Pienaar, 2017; Zask et al., 2012); debido a que se ha comprobado que las destrezas de manipulación observada en la niñez predicen los patrones de manipulación observada en la adolescencia (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks & Beard, 2010), aspecto que es sumamente importante de destacar, ya que el encontrar mejorías en la manipulación observada demuestra que las intervenciones empleadas mejoraron dicha variable en los niños y niñas de cuarto grado de primaria.

Aplicaciones prácticas

La presente investigación tiene aplicaciones prácticas tanto para el profesional en Educación Física o Ciencias del Movimiento Humano, como para la persona investigadora en esta área.

Para la persona investigadora

La presente investigación permite que en futuros estudios, los investigadores cuenten con un plan de unidad, a modo de intervención motriz, con juegos predeportivos tradicionales, innovadores juegos predeportivos no tradicionales (para el contexto costarricense), y una combinación de ambos, que les permita replicar dichas investigaciones.

Para el profesional de Educación Física o en Ciencias del Movimiento Humano

Esta investigación permite que otros profesionales en Ciencias del Movimiento Humano cuenten con un plan de unidad con juegos predeportivos tradicionales, no tradicionales y una combinación de ambos, con una propuesta de 7 sesiones y con 80 minutos de duración de cada sesión, con contenido lúdico diferente, de fácil aplicación, apto para diversos tipos de instalaciones (se pueden aplicar en espacios techados, o al aire libre; en instalaciones de césped, césped

sintético, piso sintético, planché, entre otros), que requiere de material de bajo costo, que les contribuya en el mejoramiento de la manipulación observada tanto de niños como de niñas de cuarto grado de primaria.

Recomendaciones

A continuación, se presentan las recomendaciones de este estudio para la investigación y para el profesional en Educación Física o Ciencias del Movimiento Humano.

Para la investigación

No se debe olvidar la esencia de la investigación de campo, donde se buscan grupos acordes a la realidad del quehacer profesional del Educador Físico, sin embargo, se considera al igual que Robinson et al. (2017) que es necesario ampliar la muestra para futuras investigaciones, para lo cual se recomienda realizar charlas previas o incluir circulares ampliadas dirigidas a los padres, madres y encargados, previas al envío del consentimiento informado, que permitan eliminar el desconocimiento o posibles temores de la puesta en práctica de la investigación.

Burns et al. (2017) indican las preocupaciones éticas de incluir grupos controles, de gran tamaño sin que realicen ningún tipo de actividad física, en este tipo de investigaciones, y señalan que en futuras investigaciones se podrían comparar varias intervenciones diferentes con el fin de mejorar la comprensión sobre el método ideal para mejorar las diferentes variables. En este estudio se destaca la eficacia de utilizar un grupo control que no realizó ningún tipo de Educación Física (debido a que la institución no la impartía), por lo que se recomienda este tipo de solución, ante la necesidad de contar con un grupo control.

Se recomienda para futuras investigaciones incluir mayor cantidad de sesiones por semana y cantidad total de sesiones por propuesta, que permitan estudiar más a profundidad la variable psicológica de competencia percibida.

Se recomienda continuar investigando sobre cuáles intervenciones motrices (tradicionales y no tradicionales) mejoran la competencia motriz percibida, debido, a que el nivel de actividad física está asociado positivamente con la competencia percibida, es así que cuando los niños y niñas presentan competencia percibida alta, se encontrarán más inmersos en contextos de actividad física, debido a que se consideran aptos para lograr los retos que implican las tareas motrices, lo cual, les dan más posibilidad de practicar las diferentes destrezas motrices y tendrán más posibilidad de mejorar la competencia motriz observada (Stodden et al., 2008).

Para el profesional de Educación Física o en Ciencias del Movimiento Humano

Se recomienda fortalecer los patrones básicos de movimiento en niños y niñas, donde ambos tengan la misma posibilidad de disfrutar, practicar y mejorar sus destrezas motrices, por medio, de ejercicios y actividades tradicionales y/o no tradicionales (evidenciadas científicamente), que permitan darle novedad a la clase de Educación Física.

Fortalezas y limitaciones

Se destaca como fortaleza que la presente propuesta es innovadora ya que incluye actividades no tradicionales para el contexto de Costa Rica, que permitió el mejoramiento de la manipulación observada en estudiantes de cuarto grado. Por otra parte, en esta propuesta de juegos predeportivos tradicionales, no tradicionales y mixto se detallan los instrumentos, protocolos, las actividades y materiales empleados.

Como limitación de la presente investigación fue el tiempo efectivo de las sesiones, esto debido a que fue necesario hacer diversos ajustes en el tiempo de las mismas, con base en lo permitido por la institución, debido a las situaciones extraordinarias sucedidas, para esto, en cada plan se describen las actividades

realizadas y los ajustes necesarios a causa de las diversas situaciones presentadas (ver Anexos 15, 16 y 17).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajhosseini, S., & Ziaee, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7-9 year-old boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, 19(2), 123-129.
- Alfaro, É. (2004). El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. *Revista de educación*, 335, 127-151.
- Araya, G. (2016). *Introducción a la investigación*. Manuscrito no publicado.
- Asociación internacional de federaciones de atletismo. *Reglamento de competición 2016-2017*. , (2015).
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589-1601. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>
- Bakhtiari, S., Shafinia, P., & Ziaee, V. (2011). Effects of selected exercises on elementary school third grade girl students' motor development. *Asian journal of sports medicine*, 2(1), 51-56. Recuperado de PubMed. (22375218)
- Barnett, L. M., Ridgers, N. D., & Salmon, J. (2015). Associations between young children's perceived and actual ball skill competence and physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(2), 167-171. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.03.001>
- Barnett, L. M., Ridgers, N. D., Zask, A., & Salmon, J. (2015a). *Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para niños jóvenes. Versión en castellano. Traducido de Barnett, Ridgers, Zask y Salmon (2015)*.
- Barnett, L. M., Ridgers, N. D., Zask, A., & Salmon, J. (2015b). Face validity and reliability of a pictorial instrument for assessing fundamental movement skill perceived competence in young children. *Journal of science and medicine in sport*, 18(1), 98-102.
- Barnett, L. M., Robinson, L. E., Webster, E. K., & Ridgers, N. D. (2015). Reliability of the Pictorial Scale of Perceived Movement Skill Competence in 2 Diverse

- Samples of Young Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(8), 1045-1051. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0141>
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2010). Gender Differences in Motor Skill Proficiency From Childhood to Adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(2), 162-170. <https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599663>
- Brown, H., Pearson, N., Braithwaite, R., Brown, W., & Biddle, S. (2013). Physical Activity Interventions and Depression in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 43(3), 195-206. Recuperado de s3h.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
- Burns, R. D., Fu, Y., Fang, Y., Hannon, J. C., & Brusseau, T. A. (2017). Effect of a 12-Week Physical Activity Program on Gross Motor Skills in Children. *Perceptual and Motor Skills*, 124(6), 1121-1133. <https://doi.org/10.1177/0031512517720566>
- Calderón, A., Martínez de Ojeda, D., & Martínez, I. M. (2013). Influencia de la habilidad física percibida sobre la actitud del alumnado tras una unidad didáctica basada en Educación Deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 16-20.
- Campbell, D., & Stanley, J. (2011). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social* (2 ed). Buenos Aires: b.
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>
- Charles, M. A. G., Abdullah, M. R., Musa, R. M., & Kosni, N. A. (2017). The Effectiveness of Traditional Games intervention program in the Improvement

- of Form One School-Age Children's Motor Skills Related Performance Components. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 925-930.
- Chaves-Castro, K., Jiménez-Díaz, J., & Salazar-Rojas, W. (2018). Efectividad de los programas de intervención motriz en el desempeño de los patrones básicos de movimiento: un meta-análisis. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 20, 182-212. <https://doi.org/10.24197/aefd.2-3.2018.182-212>
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. *Motor development: Research and reviews*, 2(163-190).
- Federación Internacional de Hockey. *REGLAMENTO F.I.H. HOCKEY CESPED 2013.* , (2013).
- Fédération Internationale de Gymnastique. (s. f.). Recuperado de <http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>
- Fédération Internationale de Sport Kin-ball®. *Reglamento Oficial KIN-BALL® SPORT.* , (2012).
- Fu, Y., Gao, Z., Hannon, J., Shultz, B., Newton, M., & Sibthorp, J. (2013). Influence of a Health-Related Physical Fitness Model on Students' Physical Activity, Perceived Competence, and Enjoyment. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 956-970. <https://doi.org/10.2466/10.06.PMS.117x32z0>
- Gagen, L. M., & Getchell, N. (2006). Using 'Constraints' to Design Developmentally Appropriate Movement Activities for Early Childhood Education. *Early Childhood Education Journal*, 34(3), 227-232. <https://doi.org/10.1007/s10643-006-0135-6>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6a ed.)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Gallahue, David L, & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.
- Goodway, J. D., & Rudisill, M. E. (1997). Perceived Physical Competence and Actual Motor Skill Competence of African American Preschool Children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14(4), 314-326. <https://doi.org/10.1123/apaq.14.4.314>

- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Harter, S., & Pike, R. (1984). The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children. *Child Development*, 55(6), 1969-1982. <https://doi.org/10.2307/1129772>
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 382-391. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.005>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C.-T., Castelli, D. M., & Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), 1046-1058. Recuperado de a9h.
- LeGear, M., Greyling, L., Sloan, E., Bell, R. I., Williams, B.-L., Naylor, P.-J., & Temple, V. A. (2012). A window of opportunity? Motor skills and perceptions of competence of children in Kindergarten. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-29>
- Lindwall, M., & Lindgren, E.-C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 643-658. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.03.003>
- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 10(8), e0134804. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>

- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 305-315. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- Lubans, D. R., Aguiar, E. J., & Callister, R. (2010). The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 497-504. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.009>
- Mathisen, G. (2016). *Effects of school-based intervention program on motor performance skills*.
- McIntyre, F., Chivers, P., Larkin, D., Rose, E., & Hands, B. (2015). Exercise can improve physical self perceptions in adolescents with low motor competence. *Human Movement Science*, 42, 333-343. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.12.003>
- Ministerio de Educación Pública. (2013). *Programas de Estudio de Educación Física Primero y Segundo Ciclos de la Educación General Básica*. Recuperado de <http://www.mep.go.cr/programa-estudio/educacion-fisica>
- Morano, M., Colella, D., Rutigliano, I., Fiore, P., Pettoello-Mantovani, M., & Campanozzi, A. (2014). A multi-modal training programme to improve physical activity, physical fitness and perceived physical ability in obese children. *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 345-353. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.824602>
- Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental Movement Skill Interventions in Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Pediatrics*, 132(5), e1361. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1167>
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE. Revista*

<https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03604>

- Opdenacker, J., Delecluse, C., & Boen, F. (2009). The Longitudinal Effects of a Lifestyle Physical Activity Intervention and a Structured Exercise Intervention on Physical Self-Perceptions and Self-Esteem in Older Adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 743-760. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.6.743>
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Borràs, P. A. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de psicología del deporte*, 21(2).
- Quirk, H., Blake, H., Tennyson, R., Randell, T. L., & Glazebrook, C. (2014). Physical activity interventions in children and young people with Type 1 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 31(10), 1163-1173. <https://doi.org/10.1111/dme.12531>
- Roach, L., & Keats, M. (2018). Skill-Based and Planned Active Play Versus Free-Play Effects on Fundamental Movement Skills in Preschoolers. *gacpe*, 125(4), 651-668. <https://doi.org/10.1177/0031512518773281>
- Robinson, L. E. (2011). Effect of a Mastery Climate Motor Program on Object Control Skills and Perceived Physical Competence in Preschoolers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 355-359. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599764>
- Robinson, L. E., Palmer, K. K., & Meehan, S. K. (2017). Dose-Response Relationship: The Effect of Motor Skill Intervention Duration on Motor Performance. *Journal of Motor Learning and Development*, 5(2), 280-290. <https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0004>
- Robinson, L. E., Rudisill, M. E., & Goodway, J. D. (2009). Instructional Climates in Preschool Children Who Are At-Risk. Part II. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 543-551. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599592>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its Effect on

- Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Rosa, J., Rodríguez, L., & Márquez, S. (1996). Evaluación de la ejecución motora en la edad escolar mediante los tests motores de Lincoln-Oseretsky. *European Journal of Human Movement*, 2, 129-147.
- Salazar, P. C., & Jiménez, J. D. (2018). Relación entre la competencia percibida y el desempeño motor en preescolares y escolares de zona urbana en costa rica. *EmásF: revista digital de educación física*, (52), 134-144.
- Salazar-Cruz, P., Araya-Vargas, G., & Jiménez-Díaz, J. (2018). *Relación entre la competencia percibida y el desempeño motor en patrones básicos de movimiento en población infantil: una revisión sistemática y metaanálisis*. Presentado en X Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (AECCD), A Coruña, España.
- Salazar-Cruz, P., & Jiménez-Díaz, J. (2019). Diferencias en la competencia motriz percibida de una población infantil según la región geográfica. *Manuscrito enviado a publicación*.
- Salazar-Cruz, P., Jiménez-Díaz, J., & Morera-Castro, M. (2017). *El efecto de la actividad física en la competencia percibida: Un metaanálisis*. Presentado en Annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA), San Diego, CA, USA.
- Seabra, A. C., Seabra, A. F., Brito, J., Krstrup, P., Hansen, P. R., Mota, J., ... Malina, R. M. (2014). Effects of a 5-month football program on perceived psychological status and body composition of overweight boys. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 10-16. <https://doi.org/10.1111/sms.12268>
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290-306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>

- Thomas, J. R., & French, K. E. (1986). The Use of Meta-Analysis in Exercise and Sport: A Tutorial. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(3), 196-204. <https://doi.org/10.1080/02701367.1986.10605397>
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Paidotribo.
- Ulrich, B. (2007). Motor Development: Core Curricular Concepts. *Quest*, 59(1), 77-91. <https://doi.org/10.1080/00336297.2007.10483538>
- Ulrich, D. (2000). TGMD 2—Test of gross motor development examiner's manual. *Austin TX: PRO-ED*, 2.
- Utesch, T., Bardid, F., Büsch, D., & Strauss, B. (2019). The Relationship Between Motor Competence and Physical Fitness from Early Childhood to Early Adulthood: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(4), 541-551. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01068-y>
- Valentini, N. C., & Rudisill, M. E. (2004). Motivational Climate, Motor-Skill Development, and Perceived Competence: Two Studies of Developmentally Delayed Kindergarten Children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(3), 216-234. <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.3.216>
- Van Capelle, A., Broderick, C. R., van Doorn, N., E.Ward, R., & Parmenter, B. J. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(7), 658-666. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.008>
- Vasconcellos, F., Seabra, A., Katzmarzyk, P., Kraemer-Aguiar, L., Bouskela, E., & Farinatti, P. (2014). Physical Activity in Overweight and Obese Adolescents: Systematic Review of the Effects on Physical Fitness Components and Cardiovascular Risk Factors. *Sports Medicine*, 44(8), 1139-1152. Recuperado de a9h.
- Visagie, M., Coetzee, D., & Pienaar, A. E. (2017). Activity preferences of 9- to 10-year-old girls and the relationship between object control skills and physical

activity levels : the NW-Child Study. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 39(1), 199-217.

Wick, K., Leeger-Aschmann, C. S., Monn, N. D., Radtke, T., Ott, L. V., Rebholz, C. E., ... Kriemler, S. (2017). Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and Kindergarten: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(10), 2045-2068. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0723-1>

World Medical Association. (2013). World medical association declaration of helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Zask, A., Barnett, L. M., Rose, L., Brooks, L. O., Molyneux, M., Hughes, D., ... Salmon, J. (2012). Three year follow-up of an early childhood intervention: is movement skill sustained? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 127. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-127>

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento informado



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO

Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Escuela de Educación Física y
Deportes

CEC-I-04 AC

**FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO BASADO EN LA
LEY N° 9234 “LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA” y EL
“REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
PARA LAS INVESTIGACIONES EN LAS QUE PARTICIPAN SERES
HUMANOS”**

**Propuesta de juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales sobre la
competencia motriz percibida y observada en una población infantil**

Código (o número) de proyecto: _____

Nombre de la investigadora principal: Pamela Salazar Cruz

Nombre del/la participante: _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

Este estudio de investigación será llevado a cabo por Pamela Salazar Cruz
(estudiante del Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad de Costa

Rica en la Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano, que imparte la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica y profesora de Educación Física), la directora de tesis la Dra. Judith Jiménez Díaz (profesora de la Universidad de Costa Rica) y las asesoras la Ph.D. María Morera Castro (profesora de la Universidad Nacional de Costa Rica) y la Mag. Adriana Piedra Zamora (profesora de la Universidad de Costa Rica). Este proyecto de investigación no requiere financiación para poder llevarse a cabo y el objetivo general de este estudio es determinar el efecto de una propuesta de juegos predeportivos tradicionales y juegos predeportivos no tradicionales sobre la competencia motriz percibida y la competencia motriz observada de niños y niñas de primaria.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

Para poder participar en este estudio deberán ser niños y niñas en edades entre los 9 a 10 años. Los participantes en lugar de la clase de Educación Física regular, realizarán según el grupo que les corresponda, una propuesta de juegos predeportivos tradicionales, una propuesta de juegos predeportivos no tradicionales, o la propuesta de juegos predeportivos tradicionales más la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales, por lo que se comprometen a asistir a dichas clases. La participación de los niños(as) será de 10 semanas en total. Para esto, una vez que los padres, madres o encargados legales de los participantes, acepten firmar el consentimiento informado, las personas participantes del grupo 1 (el cual asiste a una institución que no recibe Educación Física) únicamente se le aplicará en la semana 1 el pretest y en la semana 10 el postest, el grupo 2 recibirá la propuesta de juegos predeportivos tradicionales (una lección de 80 minutos por semana y será impartida por la investigadora principal), el grupo 3 recibirá la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales (una lección de 80 minutos por semana y será impartida por la investigadora principal) y el grupo

4, que es el mixto, recibirá una propuesta de juegos predeportivos tradicionales (una lección de 80 minutos por semana y será impartida por la investigadora principal), más la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales (una lección de 80 minutos por semana y será impartida por la investigadora principal), del mismo modo que el grupo 1, para el grupo 2, 3 y 4, la semana 1 y la semana 10 se medirá la competencia motriz percibida del niño(a), la competencia motriz observada, la talla y el peso. Todas las actividades se realizarán dentro de la institución y durante el horario lectivo. En el caso de los grupos 2, 3 y 4 los grupos serán intactos, es decir, los niños(as) seguirán en su sección habitual, pero el tratamiento será asignado al azar, para esto el proceso para ser asignado en el grupo será una aleatorización simple. Los instrumentos para medir a las personas participantes se detallan a continuación:

- a. La competencia motriz percibida se medirá con la Escala Pictográfica de Percepción de Competencia en Habilidades Motrices para Niños(as) Jóvenes; dicha prueba mide cómo cree la persona participante que son sus habilidades en diferentes destrezas motrices y consta de 18 dibujos donde el niño(a) señala el dibujo al cual se asemeje más a él(ella).
- b. La competencia motriz observada se evaluará por medio del instrumento de evaluación de los patrones básicos de movimiento (llamado por sus siglas en inglés: TGMD-2), el cual evalúa el desarrollo motor de los niños(as). Para esto, se filmarán a las personas participantes ejecutando 12 patrones básicos (correr, deslizar, galopar, saltar, brincar, lanzar por arriba del hombro lanzar por debajo del hombro, rebotar, apañar, patear, batear) en dos intentos. Con la grabación, las investigadoras evaluarán los patrones para determinar la competencia motriz de la persona participante.

- c. El peso será medido con una báscula de bioimpedancia marca OMRON HBF-510LA y la estatura se medirá con un tallímetro portátil marca Seca 213. Los niños(as) serán medidos y pesados con su ropa habitual de Educación Física y únicamente se les pedirá se quiten los zapatos y las medias.

Los videos de la grabación del TGMD-2 se utilizarán para hacer el análisis y luego serán borrados, esto para salvaguardar el anonimato de las personas participantes en el estudio. Pero para la exposición final del trabajo de tesis, podrían utilizarse fotografías o videos cortos a modo de ilustración, solicitando el previo permiso correspondiente por parte de los padres, madres o encargados, así como los registros escritos quedarán en poder únicamente del grupo de investigación. Los resultados de la investigación se les devolverá a los padres de las personas participantes de manera física.

C. RIESGOS

1. La participación en este estudio presenta los mismos riesgos de una clase regular de Educación Física u otra clase de actividad física o deportiva.
2. Si alguna persona sufriera algún daño como consecuencia de la participación en este estudio, las investigadoras realizarán los procedimientos descritos por la Institución, para la atención de la persona participante.

D. BENEFICIOS

La persona participante del presente estudio obtendrá los siguientes beneficios:

1. Recibirá información sobre su peso, talla, e índice de masa corporal.

2. Al completar el estudio recibirá una evaluación detallada sobre su desempeño motor en 12 patrones básicos de movimiento (por ejemplo: correr, saltar, patear, entre otros). Esta información será acompañada de los patrones básicos de movimiento más eficientes y los patrones que se deben mejorar, así con algunas recomendaciones de cómo fortalecer esos movimientos.
3. Al completar el estudio recibirá una evaluación completa de su competencia motriz percibida y sobre la importancia de mantener niveles altos de competencia motriz percibida en estas edades.
4. Las personas participantes aprenderán destrezas de juegos predeportivos (técnica), así como (según corresponda el grupo) obtendrán los conocimientos básicos para participar en actividades deportivas que incluyan los siguientes deportes: atletismo, gimnasia, kin-ball y hockey sobre césped.

E. VOLUNTARIEDAD

La participación en esta investigación es voluntaria, la persona participante puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin perder los beneficios a los cuales tiene derecho, ni a ser castigada de ninguna forma por su retiro o falta de participación.

F. CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD

Se incluirán los niños y niñas de cuarto grado (entre los 9 y 10 años cumplidos). Se excluirán los niños y niñas que sus padres, madres de familia o encargados legales no firmen el consentimiento informado, se excluirá las personas participantes que no asientan a participar en el estudio, y se excluirán las personas participantes que falten a las mediciones.

G. CONFIDENCIALIDAD

Las investigadoras hacen garantía del estricto manejo y confidencialidad de la información que se recolecte en este estudio, para esto los videos y la información que se reúna, únicamente será observada y evaluada por el grupo de investigación. Asimismo, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica, como parte de un grupo de estudio, pero de una manera anónima y confidencial. A la información recolectada, únicamente tendrán acceso la investigadora principal, así como la directora de tesis y las dos asesoras de tesis. Para acceder a la información que surja de la investigación o de sus resultados totales, puede contactarse con la investigadora principal.

H. INFORMACIÓN

Antes de dar su autorización para que su hijo(a) participe en este estudio, si tiene dudas o consultas puede contactar a la investigadora principal y ella debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas acerca del estudio y los derechos como participante. Si quisiera más información, más adelante, puede obtenerla llamando a Pamela Salazar Cruz, al teléfono 89631097, cualquier día de la semana de 7:00 a.m. a 8:00 p.m., o a Judith Jiménez Díaz al teléfono 83991590, de lunes a viernes de 1:00 p.m. a 5:00 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica **a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

I. Al firmar este documento el participante NO perderá ningún derecho y recibirá una copia exacta de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del padre/madre/representante legal (menores de edad)

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula de el/la investigadora(a) que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Versión Junio 2017

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 63 del Comité Ético Científico, realizada el 07 de junio del 2017.

Anexo 2**Cuestionario de información general**

Tabla 18.

Información general de la persona participante

| Cuestionario de información general |
|--|
| Fecha de nacimiento |
| Edad (años cumplidos) |
| ¿Realiza actividad física extracurricular? |
| ¿Qué tipo de actividad física extracurricular realiza? |

Fuente: elaboración propia

Anexo 3

Organización del tiempo durante las 9 semanas de investigación

Tabla 19.

Cronograma actividades según semana

| Semana | Grupo 1 Control | Grupo 2 T | Grupo 3 NT | Grupo 4 Mixto |
|---------------|----------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1 | Pretest | Pretest | Pretest | Pretest |
| 2 | | T (Atletismo) | NT (Kin-ball) | T + NT (Atletismo) |
| 3 | | T (Atletismo) | NT (Kin-ball) | T + NT (Atletismo) |
| 4 | | T (Atletismo) | NT (Kin-ball) | T + NT (Gimnasia) |
| 5 | | T (Atletismo) | NT (Kin-ball) | T + NT (Gimnasia) |
| 6 | | T (Gimnasia) | NT (Hockey) | T + NT (Kin-ball) |
| 7 | | T (Gimnasia) | NT (Hockey) | T + NT (Kin-ball) |
| 8 | | T (Gimnasia) | NT (Hockey) | T + NT (Hockey) |
| 9 | Postest | Postest | Postest | Postest |

Fuente: elaboración propia

Anexo 4**Organización del tiempo durante las sesiones de los tres grupos experimentales**

Tabla 20.

Duración de las sesiones de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales (T) y juegos predeportivos no tradicionales (NT)

| Fase | Duración |
|-------------------|-----------------|
| Bienvenida | 10 minutos |
| Calentamiento | 15 minutos |
| Fase principal | 40 minutos |
| Relajación | 10 minutos |
| Retroalimentación | 5 minutos |

Nota: Se dio breves espacios para hidratación dentro de algunas actividades. Fuente: elaboración propia

Anexo 5

Descripción general del deporte: Atletismo

Tabla 21.

Ficha técnica de deportes tradicionales: Atletismo

| Materiales | Área de juego | Descripción |
|--|--|---|
| <p>Esto dependerá de la disciplina que se desee practicar.</p> <p>Para pista: estafeta, obstáculos o vallas.</p> <p>Para campo: peso, disco, martillo, jabalina.</p> <p>Concursos: listón, pértiga, colchonetas.</p> <p>(Asociación internacional de federaciones de atletismo, 2015).</p> | <p>Cualquier superficie firme y uniforme</p> | <p>En las pruebas de pista se requiere el traslado del cuerpo a través del espacio, por medio de la carrera o la marcha, con el objetivo de llegar antes que los otros competidores.</p> <p>En pruebas de lanzamientos, se lanza o impulsa algún artefacto lo más largo posible.</p> <p>Y los concursos implican el desplazamiento del cuerpo a través del espacio por medio de saltos verticales (con el objetivo de saltar lo más alto posible) u horizontales (con el objetivo de saltar lo más largo posible)</p> |

Fuente: elaboración propia

Anexo 6

Descripción general del deporte: Gimnasia

Tabla 22.

Ficha técnica de deportes tradicionales: Gimnasia

| Materiales | Área de juego | Descripción |
|---|---|---|
| <p>Esto dependerá de la disciplina que se desee practicar.</p> <p>Dentro de los materiales generales están las colchonetas, aparatos como vigas, anillas, clavav, trampolines, entre otros.</p> | <p>Espacio techado o al aire libre.</p> | <p>Esto dependerá de la disciplina que se desee practicar.</p> <p>En general, se utiliza el propio cuerpo, o el cuerpo más el uso de aparatos para realizar coreografías, figuras, secuencias, entre otros (Fédération Internationale de Gymnastique, s. f.).</p> |

Fuente: elaboración propia

Anexo 7

Descripción general del deporte: Kin-ball

Tabla 23.

Ficha técnica de deportes no tradicionales: Kin-ball

| Materiales | Área de juego | Descripción |
|---|----------------------------------|--|
| Balón somático o bola de hule de 1 metro aproximadamente, con peso menor a 1 kilogramo. Chalecos para distinguir equipos. | Espacio techado o al aire libre. | Se requieren tres equipos de cuatro jugadores. El objetivo es, para el equipo llamado a recibir, atrapar el balón con cualquier parte del cuerpo antes de que toque el suelo, una vez que el equipo que atrapa el balón lo controla, lo puede volver a lanzar a otro equipo. El juego continúa hasta que se cometa una falta (por ejemplo, que el balón toque el suelo). Cuando un equipo no logra recibir el balón, se comete una falta y se concede un punto a cada uno de los otros dos equipos (Fédération Internationale de Sport Kin-ball®, 2012). |

Fuente: elaboración propia

Anexo 8

Descripción general del deporte: Hockey sobre césped

Tabla 24.

Ficha técnica de deportes no tradicionales: Hockey sobre césped

| Materiales | Área de juego | Descripción |
|--|----------------------------------|---|
| Palo para cada jugador. Bola. Chalecos para distinguir equipos. | Espacio techado o al aire libre. | Se requieren máximo 2 equipos de 11 jugadores. El juego tiene dos períodos de 35 minutos con 5 minutos de descanso. Cada equipo puede tener un arquero o jugador con privilegios de arquero, o puede jugar sin arquero. El equipo que anote más goles es el ganador, para esto lo hace jugando (moviendo) la pelota con los palos hasta lograr que se dé la anotación (Federación Internacional de Hockey, 2013). |

Fuente: elaboración propia

Anexo 9

Amenazas a la validez interna

Tabla 25.

Amenazas a la validez interna y sus maneras de controlarlas

| Amenazas a la validez interna | Manera de controlarla |
|--------------------------------------|--|
| Historia | Se controla gracias al diseño. |
| Maduración | Se controla gracias al diseño. |
| Inestabilidad del instrumento | Los instrumentos presentan alta confiabilidad y validez. |
| Inestabilidad del ambiente | Se aplicó la propuesta bajo las mismas condiciones ambientales, mismos lugares para todos. |
| Administración de pruebas | Las pruebas no provocan efecto de aprendizaje. |
| Instrumentación | Fueron las mismas pruebas en el pretest y el postest. |
| Regresión | No se puede controlar. |
| Selección | No se puede aleatorizar, pero los grupos presentaban edades muy similares, mismo nivel escolar y la profesora fue la misma para todos los participantes, independientemente del grupo que les correspondió participar. |
| Mortalidad | Los grupos permanecieron en horario lectivo. |
| Difusión de tratamientos | Los grupos fueron de diferentes secciones. |
| Compensación | Los tres grupos se mantuvieron activos y el grupo que no realizó Educación Física era de otra institución. |
| Conducta del investigador | Se pretendió ser objetiva en todo el proceso de investigación. |

Fuente: “Amenazas a la validez interna” Adaptación de Campbell y Stanley (1963) y de Hernández, Fernández y Baptista (2014), elaborada por Araya (2016); “Manera de controlarla”

Anexo 10

Amenazas a la validez externa

Tabla 26.

Amenazas a la validez externa y sus maneras de controlarlas

| Amenazas a la validez externa | Manera de controlarla |
|---|--|
| Efecto reactivo o de interacción de las pruebas | El pretest no sensibiliza el efecto del tratamiento. |
| Interacción entre errores de medición y el tratamiento | Los grupos presentaban cantidades muy similares de niños y niñas. |
| Efectos reactivos de los tratamientos | Se buscó actuar con naturalidad evitando el efecto de ser observados. |
| Interferencia de tratamientos múltiples | Se aplicó un combo, y se esperó el resultado como combo. |
| Imposibilidad de replicar los resultados | Las actividades fueron sencillas y con material de fácil acceso. |
| Descripciones insuficientes | Se detallaron todas las actividades planteadas. |
| Efectos de novedad e interrupción | Se introdujo paulatinamente a la propuesta. |
| Quien investiga | Se siguieron los protocolos de la investigación (pruebas y propuesta). |
| Interacción entre historia, lugar y los efectos del tratamiento | No se puede controlar. |
| Mediciones de la variable dependiente | Instrumentos ampliamente usados en otros estudios científicos. |

Fuente: “Amenazas a la validez interna” Adaptación de Campbell y Stanley (1963) y de Hernández, Fernández y Baptista (2014), elaborada por Araya (2016); “Manera de controlarla”

Anexo 11

Análisis de normalidad

Tabla 27.

Resultado del Análisis de Normalidad: Kolmogorov-Smirnov

| | <i>gl</i> | <i>p</i> |
|----------------------------------|-----------|----------|
| Locomoción percibida | 69 | 0.03* |
| Manipulación percibida | 69 | 0.06 |
| Desempeño motor grueso percibido | 69 | 0.20 |
| Competencia motriz percibida | 69 | 0.01** |
| Locomoción observada | 58 | 0.001*** |
| Manipulación observada | 58 | 0.001*** |
| Desempeño motor grueso observado | 58 | 0.001*** |

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$. Fuente: elaboración propia

Anexo 12

Análisis de homocedasticidad

Tabla 28.

Resultado del Análisis de Homocedasticidad: Prueba de M de Box

| | F | p |
|----------------------------------|----------|----------|
| Locomoción percibida | 1.15 | 0.28 |
| Manipulación percibida | 0.56 | 0.98 |
| Desempeño motor grueso percibido | 0.67 | 0.87 |
| Competencia motriz percibida | 0.82 | 0.70 |
| Locomoción observada | 0.72 | 0.77 |
| Manipulación observada | 2.82 | 0.001** |
| Desempeño motor grueso observado | 1.78 | 0.03* |

Nota: *p < 0.05; **p < 0.001. Fuente: elaboración propia

Tabla 29.

Resultado del Análisis de Homocedasticidad: Prueba de Levene

| | VI | F | p |
|-----------------|-----------|----------|----------|
| LMP Pretest | Grupo | 1.41 | 0.22 |
| LMP Postest | Grupo | 1.11 | 0.37 |
| OCP Pretest | Grupo | 1.22 | 0.31 |
| OCP Postest | Grupo | 0.38 | 0.91 |
| DMGP Pretest | Grupo | 1.17 | 0.33 |
| DMGP Postest | Grupo | 0.74 | 0.64 |
| CMP Pretest | Grupo | 0.97 | 0.46 |
| CMP Postest | Grupo | 1.09 | 0.38 |
| LMO Pretest | Grupo | 0.75 | 0.59 |
| LMO Postest | Grupo | 0.91 | 0.49 |
| OCO Pretest | Grupo | 3.08 | 0.01* |
| OCO Postest | Grupo | 3.61 | 0.01* |
| OCO % de cambio | Grupo | 1.85 | 0.10 |

| | VI | F | p |
|------------------|-----------|----------|----------|
| DMGO Pretest | Grupo | 4.51 | 0.01* |
| DMGO Posttest | Grupo | 4.95 | 0.001** |
| DMGO % de cambio | Grupo | 0.04 | 0.99 |

Nota: * $p < 0.01$; ** $p < 0.001$; VI = Variable independiente; LMP = Locomoción percibida; OCP = Manipulación percibida; DMGP = Desempeño motor grueso percibido; CMP = Competencia motriz percibida; LMO = Locomoción observada; OCO = Manipulación observada; DMGO = Desempeño motor grueso observado.
Fuente: elaboración propia

Anexo 13

ANOVA y ANCOVA con factor sexo

Tabla 30.

Resultados de los ANCOVA de 2 vías (covariable pretest)

| | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--|----------|----------|
| <i>Locomoción percibida</i> | | |
| Grupo | 1.79 | 0.16 |
| Sexo | 4.83 | 0.03* |
| Grupo x sexo | 1.01 | 0.39 |
| <i>Competencia motriz percibida</i> | | |
| Grupo | 0.90 | 0.45 |
| Sexo | 1.29 | 0.26 |
| Grupo x sexo | 1.87 | 0.15 |
| <i>Manipulación observada</i> | | |
| Grupo | 7.74 | 0.001** |
| Sexo | 0.01 | 0.93 |
| Grupo x sexo | 0.64 | 0.59 |

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.001$. Pretest como covariable. Fuente: elaboración propia

Tabla 31.

Resultados de los ANCOVA de 2 vías (covariable pretest y asistencia)

| | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--|----------|----------|
| <i>Locomoción observada</i> | | |
| Grupo | 0.19 | 0.83 |
| Sexo | 0.75 | 0.39 |
| Grupo x sexo | 0.73 | 0.49 |
| <i>Desempeño motor grueso observado</i> | | |
| Grupo | 0.59 | 0.56 |
| Sexo | 0.17 | 0.69 |
| Grupo x sexo | 1.10 | 0.34 |

Nota: Pretest y asistencia como covariable. Fuente: elaboración propia

Tabla 32.

Resultados de los ANOVA de 3 vías

| | <i>Manipulación percibida</i> | | <i>Desempeño motor grueso percibido</i> | |
|-------------------------|--|----------|--|----------|
| | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
| Grupo | 1.14 | 0.34 | 0.47 | 0.70 |
| Sexo | 2.05 | 0.16 | 1.84 | 0.18 |
| Medición | 1.14 | 0.71 | 2.30 | 0.13 |
| Grupos x sexo | 2.07 | 0.11 | 1.93 | 1.14 |
| Sexo x medición | 0.53 | 0.47 | 0.45 | 0.51 |
| Medición x grupo | 0.26 | 0.86 | 1.21 | 0.32 |
| Grupo x sexo x medición | 0.87 | 0.46 | 1.59 | 0.20 |

Fuente: elaboración propia

Anexo 14.**Análisis de porcentajes de cambio**

Tabla 33.

Resultados de los porcentajes de cambio entre grupos en la competencia motriz percibida

| | % de cambio |
|---|--------------------|
| <i>Locomoción percibida</i> | |
| Control | 55.69 |
| Juegos predeportivos tradicionales | 34.97 |
| Juegos predeportivos no tradicionales | 8.14 |
| Mixto | 5.27 |
| <i>Manipulación percibida</i> | |
| Control | 7.05 |
| Juegos predeportivos tradicionales | -8.97 |
| Juegos predeportivos no tradicionales | 9.37 |
| Mixto | -8.51 |
| <i>Desempeño motor grueso percibido</i> | |
| Control | 43.90 |
| Juegos predeportivos tradicionales | 12.70 |
| Juegos predeportivos no tradicionales | 9.63 |
| Mixto | -3.21 |
| <i>Competencia motriz percibida</i> | |
| Control | 24.32 |
| Juegos predeportivos tradicionales | -12.21 |
| Juegos predeportivos no tradicionales | -3.80 |
| Mixto | -5.82 |

Fuente: elaboración propia

Tabla 34.

Resultados de los porcentajes de cambio entre grupos en la competencia motriz observada

| | % de cambio |
|---|--------------------|
| <i>Locomoción observada</i> | |
| Control | -55.18 |
| Juegos predeportivos tradicionales | 201.58 |
| Juegos predeportivos no tradicionales | 12.97 |
| Mixto | 234.14 |
| <i>Manipulación observada</i> | |
| Control | -89.21 |
| Juegos predeportivos tradicionales | 75.76 |
| Juegos predeportivos no tradicionales | 13.61 |
| Mixto | 46.20 |
| <i>Desempeño motor grueso observado</i> | |
| Control | -132.13 |
| Juegos predeportivos tradicionales | 150.08 |
| Juegos predeportivos no tradicionales | 18.15 |
| Mixto | 192.84 |

Fuente: elaboración propia

Anexo 15

Planes de lección: grupo de juegos predeportivos tradicionales (T)

*Es importante aclarar que al indicar los niños, los estudiantes, los participantes, el participante, los compañeros, el compañeros se hace referencia tanto a niños y niñas por igual.

Programa juegos predeportivos tradicionales-Grupo 2: atletismo

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 1. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del atletismo por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|---------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Conocer las normas de las clases de Educación Física, durante la propuesta | <i>Presentación:</i> La profesora a cargo de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales se presentó, nuevamente, e indicó las normas básicas a seguir durante la propuesta, las cuales, eran: el respeto hacia la profesora y compañeros, atención y seguimiento de indicaciones de las actividades, medidas de seguridad. *Se abrió el espacio para que los niños plantearan las preguntas y/o comentarios necesarios. | 10 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física | <i>Calentamiento:</i> Perrito guardián: Un participante (el perrito) se colocó en el centro del área de la cancha, los demás se colocaron al extremo de la misma. Los participantes le preguntaban al | 15 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|--|
| Fortalecer el patrón de correr | perrito: “¿perrito guardián podemos pasar?” y el perrito respondía: “sólo los que tienen color xxx”, entonces los que tenían el color que el perrito eligió debían correr al otro extremo de la cancha, si eran atrapados, por el perrito, se convertían en perritos y si no, debían esperar a que todos los que faltaban pasaran al otro extremo de la cancha. Una vez que en el extremo inicial no quedaba ninguna persona, el perrito se daba la vuelta y volvía a preguntar a quienes habían logrado pasar sin ser atrapados. El perrito podía atrapar tocando suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes. | |
| Conocer las generalidades del atletismo (relevos) | <i>Presentación del deporte (atletismo-relevos):</i> La profesora dio a conocer las generalidades del atletismo, sus reglas principales, específicamente de los relevos, por medio de una breve charla que involucró el espacio abierto para que los participantes expusieran sus consultas o vivencias. | 5 minutos |
| Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un relevo (correr) | <i>Relevos:</i> Relevos: se realizaron 4 subgrupos. A la indicación de salida, un participante de cada equipo, corrió con una estafeta en la mano (hasta al otro extremo del gimnasio), pisó la línea de fondo y se devolvió corriendo. Al llegar a la línea de inicio debió entregar la estafeta a su compañero y este debió realizar la misma acción. El juego finalizó cuando todas las personas efectuaron el relevo. Se realizó en dos ocasiones el relevo, el primero para familiarizarse con la actividad y el segundo era de tipo competitivo. Al finalizar se explicó el modo de premiación en una competencia oficial: oro, plata, bronce. | 15 minutos / 4 estafetas Conchas para delimitar las líneas |
| Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un | <i>Relevos:</i> El rompecabezas: se delimitó dos líneas opuestas (una donde inició la carrera y otra donde debían recoger las piezas del rompecabezas). Se realizaron 4 subgrupos, a la | 10 minutos / 4 rompecabezas |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|-----------------------------------|
| relevo (correr, brincar, desplazamiento lateral). | indicación de salida, corría un jugador de cada equipo hasta el otro extremo, tomaba una pieza del rompecabezas, se devolvía corriendo a la línea de salida y le chocaba la mano a su compañero para que este saliera y realizara la misma acción. El juego concluía una vez que se trajeran todas las piezas, se completara el rompecabezas y se realizara la acción que decía el rompecabezas (brincar con cualquier pie, brincar con la pierna derecha, brincar con la pierna izquierda, desplazamiento lateral con la pierna izquierda como dominante). | Conchas para delimitar las líneas |
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <i>Retroalimentación:</i> Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase. | 5 minutos |
| Volver el cuerpo a estados basales | <i>Vuelta a la calma:</i> No se pudo realizar vuelta a la calma. Se llevaron a los niños 10 minutos antes, porque debían ir a almorzar. | 10 minutos |

Programa juegos predeportivos tradicionales-Grupo 2: atletismo

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 2. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del atletismo por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|---|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> Chef: Un participante (el chef) corría por todas partes intentando atrapar (tocar suave en la espalda o los brazos de sus otros compañeros), si los atrapaba se convertían en salchichas (se quedaban de pie, sin moverse, y con los brazos extendidos arriba de la cabeza). Las salchichas debían gritar “pan, pan, pan”, entonces debían llegar dos estudiantes y colocarse con los brazos extendidos, uno a cada lado de la salchicha, para así formar un “hot dog” y así todos se podían volver a integrar en el juego. Se varió el chef cada minuto. | 15 minutos |
| Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un relevo (correr) | <i>Relevos:</i> La ropa loca: se delimitó dos líneas opuestas (una donde iniciaba la carrera y otra donde debían ponerse la prenda). Se realizaron 5 subgrupos, a la indicación de salida, corría un participante de cada equipo hasta el otro extremo y dentro de la línea demarcada, debían ponerse (completamente) una prenda, una vez que se la colocaban, podían correr a la línea de salida, quitarse la prenda y dársela a su otro | 15 minutos / 25 prendas (5 sombreros, 5 bufandas, 5 gorros, 5 camisas y 5 cinturones) |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|--|-----------------------------------|
| | compañero, este podía correr una vez que se ponía correctamente la prenda, luego debía correr hasta el otro extremo y ponerse una prenda más y volver a la línea de salida a darle las dos prendas a otro compañero, el juego concluyó una vez que el último participante llegara a la línea de inicio con todas las prendas puestas. | Conchas para delimitar las líneas |
| Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un relevo (correr, zancada, saltar, brincar) | <p><i>Carrera de obstáculos:</i></p> <p>Los obstáculos: Se dividió el grupo en 4 subgrupos. Se acomodó un trayecto con obstáculos (conos). Los estudiantes debían correr, e ir pasando los obstáculos por encima, con el fin de evitar tropezar y seguir con el trayecto, cuando llegaban a la línea de fondo se debían devolver, pasar nuevamente por los obstáculos y chocarle la mano a su compañero, para que este pudiera salir, el juego concluía cuando todos terminaban el trayecto.</p> <p>Variantes: debían pasar realizando zancada. Debían pasar realizando saltos a la ida, y a la vuelta brincos.</p> | 15 minutos / 16 conos |
| Volver el cuerpo a estados basales | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>Adivina, adivina: En parejas, un estudiante se sentó delante del otro (uno dándole la espalda al otro). A la indicación de la profesora, el estudiante que estaba detrás, debía dibujarle algo (con el dedo) en la espalda. El otro participante debía adivinar qué le dibujaron en la espalda, si adivinaba tenía un punto. A la nueva indicación de la profesora cambiaban de roles. Al finalizar el juego debían contabilizar cuántos aciertos tuvo cada participante.</p> | 10 minutos |
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <p><i>Retroalimentación:</i></p> <p>Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase.</p> | 5 minutos |
| | <i>Almuerzo:</i> | 10 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|-----------------|---|--------------------------------|
| | Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar. | |

Programa juegos predeportivos tradicionales-Grupo 2: atletismo

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 3. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del atletismo por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|-------------------------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> La Mancha: se formaron subgrupos de 4 personas, cada subgrupo debía estar sujeto de las manos, la profesora escogió a un subgrupo para que fuera el que tenía la mancha y tenía que correr (sin soltarse las manos) e intentar pasar la mancha, a otro subgrupo, tocándolo (suavemente) ya fuera con la espalda, con la cadera o con los hombros). | 15 minutos |
| Desarrollar la velocidad de carrera | <i>Velocidad:</i> El paracaídas: Los estudiantes se colocaron en parejas, frente a frente, y debían dar dos pasos hacia atrás. Cada uno con una bolsa en la mano, a la indicación de la profesora debían lanzar la bolsa hacia arriba y correr lo más rápido que podían para salvar la bolsa que lanzó el compañero (sin que tocara el suelo). Si ambos la lograban salvar, podían dar un paso hacia atrás para darle más dificultad. | 5 minutos / 25 bolsas plásticas |
| Desarrollar la velocidad de carrera | <i>Velocidad:</i> A que corre: Los estudiantes se colocaron en hilera, luego se pusieron una bolsa en el pecho, a la indicación de la profesora debían correr lo más rápido que pudieran a la línea | 10 minutos / 25 bolsas plásticas |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|---|
| | <p>de fondo, sin que se cayera la bolsa (no se podía amarrar, ni tocar con las manos).</p> <p>Variantes: Debían ponerse la bolsa en el ombligo. Debían ponerse la bolsa en las piernas.</p> | |
| <p>Realizar lanzamientos por arriba del hombro</p> | <p><i>Lanzamiento de jabalina:</i></p> <p>Que vuele: se delimitó cuatro líneas paralelas, una donde inicia el juego y después las otras 3, cada 10 metros, formando zonas (zona 1, zona 2, zona 3 y zona 4). Se realizaron 4 subgrupos, a la indicación de salida, los primeros de cada subgrupo lanzaban por arriba del hombro lo más largo que podían un rollito de papel higiénico (el de cada subgrupo es de diferente color), después los segundos de la fila lanzaban y así sucesivamente hasta que todos los participantes lanzaron. Al finalizar se sumaron los puntos de cada equipo (zona 1 = 10 puntos, zona 2 = 20 puntos, zona 3 = 30 puntos, zona 4 = 40 puntos).</p> <p>*Variante: Lanzaron con la mano no dominante.</p> | <p>15 minutos / 6 rollitos rojos 6 rollitos azules 6 rollitos verdes 6 rollitos amarillos Líneas de plástico para delimitar las zonas</p> |
| <p>Volver el cuerpo a estados basales</p> | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>Bomba: Todos los participantes se colocaron de pie formando un círculo. En el círculo había una bola que se debían ir pasando de uno a otro con la mano. En el centro del círculo había un reloj (una persona) que contaba del 1 al 5, y cada vez que llegaba al 5 sacaba una manecilla: primero mano derecha en posición horizontal, luego mano izquierda en posición horizontal, después mano derecha en posición vertical, luego mano izquierda en posición vertical y por último daba una palmada y decía "Bomba". El que tenía la bola en la mano se debía sentar en el suelo y el juego continuaba.</p> | <p>10 minutos</p> |
| <p>Expresar la opinión con</p> | <p><i>Retroalimentación:</i></p> <p>Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a</p> | <p>5 minutos</p> |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|------------------------|--|--------------------------------|
| respecto a la clase | tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase. | |
| | <i>Almuerzo:</i> Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar. | 10 minutos |

Programa juegos predeportivos tradicionales-Grupo 2: atletismo

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 4. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del atletismo por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|--------------------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> El duende: Un participante (el duende) se colocó en el centro del área de la cancha, los demás se colocaron al extremo de la misma. Cuando el duende gritaba “duende”, los participantes debían correr al otro extremo de la cancha. Si eran atrapados, por el duende, se convertían en árboles mágicos (los árboles no podían caminar, se debían quedar en el lugar que los atraparon, sin mover los pies), y como eran mágicos podían mover sus ramas (brazos), si atrapaban a alguna persona con las ramas, la persona pasaba a ser árbol mágico también. El duende y los árboles mágicos podían atrapar tocando suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes. | 15 minutos |
| Desarrollar la velocidad de carrera | <i>Velocidad de reacción-Lanzamiento por debajo del hombro:</i> Los meteoritos: Los estudiantes se colocaron en parejas, un estudiante le daba la espalda al otro, con dos pasos de distancia. El estudiante que está atrás debía tener una bola de tenis en la mano, el estudiante que está adelante debía | 15 minutos / 15 bolas de tenis |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|-------------------------------------|---|---|
| Fortalecer destrezas manipulativas | colocarse con las piernas abiertas (abducción) y la persona de atrás debía realizar un lanzamiento por debajo del hombro (sin avisarle a su compañero), la bola debía pasar por debajo de las piernas y cuando el estudiante de adelante se percataba que la bola pasaba debajo de sus piernas debía correr y agarrar la bola lo más rápido posible. Una vez que la agarraba se acomodaban y cambiaban de roles. *Variante: Podían ir aumentando la dificultad una vez que lograban atrapar la bola sin que se les fuera al extremo de la cancha. | |
| Desarrollar la velocidad de carrera | <i>Velocidad:</i> La diana acostada: se realizaron 4 subgrupos, a cada subgrupo se le dio 20 bolas del color del equipo respectivamente (azul, verde, rojo, morado). Se colocaron en hileras y a la indicación de salida, uno de cada subgrupo debía lanzar por arriba o por debajo del hombro (según la estrategia ellos decidían cuál lanzamiento elegir) e intentar que la bola quedara lo más cerca del punto donde se inicia la jugada de futsal, después los segundos de la fila lanzaban y así sucesivamente. El objetivo del juego era dejar la bola lo más cerca del punto, era permitido que la bola de un equipo contactara la del otro equipo. Los participantes repitieron los lanzamientos 3 ocasiones más. | 15 minutos / 4 conos para delimitar la zona de los equipos 80 bolas plásticas de colores (azul, verde, rojo y morado) |
| Volver el cuerpo a estados basales | <i>Vuelta a la calma:</i> Charco-orilla: La profesora era una encantadora de serpientes, ella utilizaba una flauta mágica (hacía un sonido con las manos) y empezaba a encantar a las serpientes (estudiantes). La encantadora guio a las serpientes al círculo de la media cancha y les indicó que el charco era dentro del círculo y la orilla era fuera del círculo. La encantadora indicó “charco”, y las serpientes saltaban dentro del círculo, cuando decía “orilla”, las serpientes debían saltar fuera del círculo. La serpiente que se equivocaba debía colocarse en el centro | 10 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|------------------------|
| | del círculo y pasaban a ser encantadores de serpientes, hasta que quedara sólo una serpiente encantada se reiniciaba el juego. | |
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <i>Retroalimentación:</i> Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase. | 5 minutos |
| | <i>Almuerzo:</i> Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar. | 10 minutos |

Programa juegos predeportivos tradicionales-Grupo 2: gimnasia

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 5. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas de la gimnasia por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|---------------------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| | <i>El profesor de planta me pidió espacio para dejar una asignación de trabajo extra clase, con el tema del mundial de fútbol. Por lo que los estudiantes debían copiar las indicaciones para realizar el trabajo, que él escribía en la pizarra.</i> | 10 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr, lanzar por arriba y por debajo y atrapar | <i>Calentamiento:</i> Quemadito: Un participante (el quemador) sostenía una bola con la mano, e intentaba quemar (lanzar la bola) a sus otros compañeros. Si contactaba la bola con otra persona, esta pasaba a ser quemador, si la persona en lugar de ser impactada, por el contrario, atrapaba la bola, (sin que se cayera al suelo) podía lanzarla hacia arriba y correr, ya que, el quemador continuaba siendo la misma persona que debía ir a recoger la bola y seguir quemando. No se valía lanzar la bola a la cara y tampoco se podía tocar con la bola a los compañeros para intentar quemarlos (sólo se podía lanzar). | 10 minutos / 3 bolas de hule |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|--|------------------------|
| | *Variante: Se incluyeron dos bolas más en el juego, por lo que habían tres quemadores simultáneamente. | |
| Fortalecer los grandes grupos musculares | <p><i>Fuerza:</i></p> <p>El cien pies: se formaron 2 equipos y se colocaron en hileras, uno separado del otro. Se debían sentar con las piernas flexionadas y los pies sobre el suelo, el participante de adelante debía sostener los tobillos del de atrás. A la indicación de la profesora debían desplazarse hasta la otra línea demarcada, como final, a 20 metros, para esto debían empujar hacia el piso con los pies y levantar las caderas para movilizarse hacia adelante, todo esto se debía hacer en equipo.</p> | 15 minutos |
| Fortalecer los grandes grupos musculares | <p><i>Fuerza:</i></p> <p>Carretillos: se dividió el grupo en cuatro equipos, se colocaron en la línea de inicio la mitad de un equipo y al extremo la mitad del otro equipo. A la indicación de la profesora, debían en parejas, hacer una carrera a modo de carretillos (uno debía realizar posición de “push up” y el otro debía sostenerle los pies, el participante de adelante se desplazaba con los brazos y el de atrás debía caminar al ritmo del que iba adelante. Debían cargar sobre la espalda una concha, con el fin de que esta no se cayera y así mantener la posición y evitar lesiones, a la mitad del recorrido hacían cambio. Debían llegar al otro extremo de la cancha y pasarle la concha a la otra pareja, para que esta realizara el recorrido. Si la concha se caía no podían continuar hasta que acomodaran la concha nuevamente en la espalda.</p> | 15 minutos / 4 conchas |
| Volver el cuerpo a estados basales | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>Niveles: Los estudiantes se desplazaban por toda la cancha en forma de perrito (las maneras de desplazamiento quedaban a creatividad de los estudiantes, mientras siguieran el rol que les correspondía). A la indicación de la</p> | 5 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|--|--------------------------------|
| | <p>profesora debían buscar a otro animal de su misma especie y realizar un duelo de “piedra, papel o tijera”, el que ganara el duelo pasaba a ser pingüino y el que perdía quedaba en perrito y se seguían desplazando según su rol. A la indicación de la profesora debían nuevamente realizar el duelo, pero ahora sería pingüinos con pingüinos y perritos con perritos. Del duelo entre pingüinos el que ganaba se convertía en jirafa y quien perdía se quedaba en pingüino. Se continuó con la dinámica, pero del duelo entre jirafas quien ganaba se convertía en halcón, el halcón era el máximo nivel. El juego se continuó por algunas rondas más.</p> | |
| <p>Expresar la opinión con respecto a la clase</p> | <p><i>Retroalimentación:</i> Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase.</p> | <p>5 minutos</p> |
| | <p><i>Almuerzo:</i> Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar.</p> | <p>10 minutos</p> |

Programa juegos predeportivos tradicionales-Grupo 2: gimnasia

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 6. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas de la gimnasia por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|----------------------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> Ralph el demoledor: Un participante (Félix) debía correr e intentar tocar a los otros compañeros (Ralph), si los tocaba los reparaba y los convertía en edificios (los niños podían decidir qué tipo de edificio hacer: alto, mediano, pequeño, puente, estatua, etc., siempre y cuando no caminaran). Para que los edificios pudieran seguir jugando, debía venir un Ralph y con sólo tocarlos, se destruían y podían continuar corriendo. Tanto Félix como Ralph debían realizar un toque suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes. El rol de Félix se cambiaba constantemente. *Variante: se le pidió a más niños fueran Félix. | 15 minutos |
| Fortalecer los grandes grupos musculares | <i>Fuerza:</i> Sardinias: los estudiantes se convirtieron en sardinias y se fueron a nadar en el mar (colchonetas acomodadas en fila), para esto debían pasar haciendo rotación con el tronco y al | 10 minutos / 3 colchonetas |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|-----------------------------|
| | final del recorrido en el mar, debían correr por el océano (dar una vuelta a la cancha) y volver nuevamente al mar. | |
| Crear espacios de unión de grupo | <p><i>Trabajo en equipo:</i></p> <p>FE: Los estudiantes se debían colocar en parejas. Se colocaban uno dándole la espalda al otro, es decir, uno viendo la espalda del otro. El que veía la espalda del otro extendía los brazos para recibir al otro compañero, el cual, debía estar con los brazos flexionados, sobre el pecho, en una posición relajada, con los ojos cerrados y se debía dejar caer a la cuenta de “1,2,3”, para esto el otro estudiante atrapaba a su compañero. Luego se cambiaba de rol.</p> | 5 minutos |
| Fortalecer los grandes grupos musculares | <p><i>Fuerza:</i></p> <p>Cuna: Los participantes se colocaban acostados boca arriba en las colchonetas (tomando su espacio personal), debían flexionar la cadera y las piernas formando una cuna, y se debían balancear hacia adelante y atrás, al punto de sentir que casi realizaban un rollito hacia atrás.</p> | 5 minutos / 6 colchonetas |
| Conocer la destreza de rollito agrupado hacia adelante | <p><i>Rollito agrupado hacia adelante:</i></p> <p>Rollito agrupado hacia adelante: se explicó cómo realizar un rollito agrupado hacia adelante. Posición inicial, posición de las piernas, las manos, la cabeza y posición final. La explicación se realizó de manera oral, con ejemplos prácticos por parte de la profesora.</p> | 5 minutos / 1 colchoneta |
| Practicar la destreza de rollito agrupado hacia adelante | <p><i>Rollito agrupado hacia adelante:</i></p> <p>Práctica del rollito: En subgrupos (de 4 personas) se procedió a practicar el rollito agrupado hacia adelante. La profesora iba por cada subgrupo reforzando indicaciones de manera personalizada.</p> | 10 minutos / 6 colchonetas |
| Volver el cuerpo a estados basales Expresar la opinión con | <p><i>Vuelta a la cama-Retroalimentación:</i></p> <p>La bola parlanchina: Se realizó un círculo, únicamente el que tenía la bola en la mano podía hablar, para esto se fue pasando la bola, uno a uno, a los niños que quisieran participar, hablaron sobre qué les pareció la clase y las</p> | 10 minutos / 1 bola de hule |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|------------------------|--|--------------------------------|
| respecto a la clase | sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase. | |
| | <i>Almuerzo:</i> Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar | 10 minutos |

Programa juegos predeportivos tradicionales-Grupo 2: gimnasia

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 7. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas de la gimnasia por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|---|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista, mientras tanto, los niños realizaron la entrega de los trabajos extraclase a su profesor de planta. | 7 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> Virus y medicina: Se les dio a 6 niños chalecos de color gris (medicinas) y a 6 niños chalecos de color morado (virus). Los demás niños que no tenían chaleco eran las personas del pueblo y debían evitar ser tocados por los virus, de ser así, se debían acostar en el suelo boca arriba y mover los brazos y piernas, para ser curados y seguir en el juego las medicinas debían venir a ayudarlos (los levantan dándole la mano). Se cambió los roles de virus y medicinas, para que todos participaran al menos una vez en algún rol. | 10 minutos / 6 chalecos grises 6 chalecos morados |
| Conocer la destreza de vuelta de carreta | <i>Vuelta de carreta:</i> Vuelta de carreta: se explicó cómo realizar una vuelta de carreta. Posición inicial, posición de las piernas, las manos y posición final. La explicación se realizó de manera oral, con ejemplos prácticos por parte de la profesora y espacio abierto para las consultas o dudas. | 6 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|----------------------------|
| Practicar la destreza de vuelta de carreta | <p><i>Vuelta de carreta:</i></p> <p>Tortuga: Se le pidió a los niños realizar la vuelta de carreta en forma de tortuga, para esto, como familiarización de la destreza, debían colocar las manos en el suelo y al pasar las piernas agrupadas, al final terminaban la vuelta de carreta de pie. El agrupar las piernas y no pasarlas extendidas, se realizó con el fin de que tomaran conciencia del movimiento y evitar que se golpearan.</p> | 6 minutos |
| Practicar la destreza de vuelta de carreta | <p><i>Vuelta de carreta:</i></p> <p>Pies-pies: Se dibujó en diferentes espacios huellas con tiza sobre el suelo (el dibujo de las huellas era con base, en la posición inicial de los pies y la posición final de los mismos al realizar la vuelta de carreta. En pequeños subgrupos se colocaron a la par de las huellas para practicar la destreza siguiendo las huellas en el suelo.</p> | 6 minutos / Tizas |
| Practicar la destreza de vuelta de carreta | <p><i>Vuelta de carreta:</i></p> <p>Práctica de la vuelta carreta: En subgrupos (de 4 personas) se procedió a practicar la vuelta de carreta, realizando el movimiento completo y con las piernas extendidas. La profesora iba por cada subgrupo reforzando indicaciones de manera personalizada.</p> | 10 minutos |
| Practicar la destreza de rollito agrupado hacia adelante | <p><i>Rollito agrupado hacia adelante:</i></p> <p>Práctica del rollito: En subgrupos (de 4 personas) se procedió a practicar el rollito agrupado hacia adelante. La profesora iba por cada subgrupo reforzando indicaciones de manera personalizada.</p> | 10 minutos / 6 colchonetas |
| Volver el cuerpo a estados basales Expresar la opinión con respecto a la clase | <p><i>Vuelta a la cama-Retroalimentación:</i></p> <p>Sándwich: Se realizó un círculo, donde los participantes se sentaron con las piernas extendidas, la profesora inició poniendo el pan inicial (haciendo un resumen de las clases realizadas), luego los participantes le pusieron el relleno al sándwich (dijeron qué les gustó y no gustó de las sesiones), y por último la profesora le puso la tapa del pan al sándwich</p> | 10 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|-----------------|--|--------------------------------|
| | (agradeció la participación y los instó a seguir realizando actividad física y deporte). | |
| | <i>Almuerzo:</i> Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar | 10 minutos |

Anexo 16

Planes de lección: grupo de juegos predeportivos no tradicionales (NT)

*Es importante aclarar que al indicar los niños, los estudiantes, los participantes, el participante, los compañeros, el compañero se hace referencia tanto a niños y niñas por igual.

Programa juegos predeportivos no tradicionales-Grupo 3: kin-ball

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 1. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del kin-ball por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|--|---------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Conocer las normas de las clases de Educación Física, durante la propuesta | <i>Presentación:</i> La profesora a cargo de la propuesta de juegos predeportivos no tradicionales se presentó, nuevamente, e indicó las normas básicas a seguir durante la propuesta, las cuales, eran: el respeto hacia la profesora y compañeros, atención y seguimiento de indicaciones de las actividades, medidas de seguridad. *Se abrió el espacio para que los niños plantearan las preguntas y/o comentarios necesarios. | 10 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad | <i>Calentamiento:</i> Perrito guardián: Un participante (el perrito) se colocó en el centro del área de la cancha, los demás se colocaron al extremo de la misma. Los participantes le preguntaban al | 15 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|------------------------------------|
| física Fortalecer el patrón de correr | perrito: “¿perrito guardián podemos pasar?” y el perrito respondía: “sólo los que tienen color xxx”, entonces los que tenían el color que el perrito eligió debían correr al otro extremo de la cancha, si eran atrapados, por el perrito, se convertían en perritos y si no, debían esperar a que todos los que faltaban pasaran al otro extremo de la cancha. Una vez que en el extremo inicial no quedaba ninguna persona, el perrito se daba la vuelta y volvía a preguntar a quienes habían logrado pasar sin ser atrapados. El perrito podía atrapar tocando suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes. | |
| Conocer las generalidades del kin-ball | <i>Presentación del deporte (kin-ball):</i> La profesora a cargo dio a conocer las generalidades del kin-ball, sus reglas principales, por medio de una breve charla que involucró el espacio abierto para que los participantes expusieran sus consultas o vivencias. | 5 minutos |
| Fortalecer destrezas manipulativas (control de la bola) Fortalecer destrezas locomotoras (correr) | <i>Control del balón:</i> Indiana Jones y el templo perdido: Se colocaron (hombro con hombro) 8 personas formando un círculo pequeño y viendo hacia afuera, las demás personas se colocaron formando un círculo concéntrico, viendo hacia los que formaban el círculo pequeño. Indiana Jones (una persona) debía correr dentro del espacio (formado por ambos círculos) sin ser tocado por la roca (una bola de hule grande), la cual se impulsaba por los participantes de los círculos, utilizando las manos. El objetivo era tocar al compañero que corría, con la bola. Se permitió a todos los jugadores ser Indiana Jones. | 15 minutos / 1 bola de hule grande |
| Fortalecer destrezas manipulativas (control de la bola por arriba y | <i>Control del balón:</i> El puente: Se dividió el grupo en dos subgrupos, cada subgrupo se colocó en hilera (frente a frente) formando un puente, la misión era pasar la bola de extremo a extremo sin | 10 minutos / 1 bola de hule grande |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|---------------------|
| por debajo del hombro) | <p>que se saliera del puente, empujándola con las manos, por debajo del hombro.</p> <p>Se realizó una variante: debían pasar la bola de extremo a extremo sin que tocara el suelo, para esto debían impulsarla con las manos por arriba del hombro.</p> | |
| Volver el cuerpo a estados basales | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>La sopa: Se realizó un círculo, donde los participantes se sentaron con las piernas extendidas, cada participante le ponía un ingrediente a la sopa (debía llevar sus manos desde su cadera hasta sus pies, extendiendo completamente los brazos). Todos los participantes echaron un ingrediente que les gustara mucho. Al finalizar se revolvió moviendo las piernas (flexionándolas y extendiéndolas en repetidas ocasiones), se lanzó la sopa hacia arriba y todos se acostaron a comer la sopa que caía del cielo.</p> | 10 minutos |
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <p><i>Retroalimentación:</i></p> <p>Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase.</p> | 5 minutos |

Programa juegos predeportivos no tradicionales-Grupo 3: kin-ball

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 2. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del kin-ball por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|---------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <p><i>Cambio de uniforme:</i></p> <p>Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física.</p> | 10 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <p><i>Lista de asistencia:</i></p> <p>Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista.</p> | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <p><i>Calentamiento:</i></p> <p>Chef: Un participante (el chef) corría por todas partes intentando atrapar (tocar suave en la espalda o los brazos de sus otros compañeros), si los atrapaba se convertían en salchichas (se quedaban de pie, sin moverse, y con los brazos extendidos arriba de la cabeza). Las salchichas debían gritar “pan, pan, pan”, entonces debían llegar dos estudiantes y colocarse con los brazos extendidos, uno a cada lado de la salchicha, para así formar un “hot dog” y así todos se podían volver a integrar en el juego. Se varió el chef cada minuto.</p> | 15 minutos |
| Fortalecer las destrezas locomotoras (correr, galopar, caballito, desplazamiento) | <p><i>Patrones locomotores:</i></p> <p>Barco se hunde: A la indicación de la profesora los niños se debían desplazar por toda la zona de juego. Cuando ella decía: “el barco se hunde hagan grupos de X”, los estudiantes debían correr y realizar el grupo de la X cantidad de personas. Las maneras de desplazamientos fueron: correr, galopar, caballito, desplazamiento.</p> | 5 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|---|
| Fortalecer las destrezas manipulativas Fortalecer las destrezas locomotoras | <i>Control del balón:</i> Medicina mágica: Se dividió el grupo en dos subgrupos, y cada subgrupo tenía la misión de mantener la medicina mágica sin quebrarse (que tocara el suelo), por medio de cualquier parte del cuerpo, mientras no la agarraran o abrazaran. Variante: se debían separar más para aumentar la dificultad. | 10 minutos / 2 bolas de hule grandes |
| Fortalecer destrezas manipulativas (control de la bola) Fortalecer destrezas locomotoras | <i>Control del balón:</i> Voli-kin: Se realizaron cuatro equipos. Se dividió la cancha en dos y en cada subdivisión jugaron dos equipos en contra. Debían evitar que la bola tocara el suelo de su área de juego y por el contrario debían intentar que tocara el suelo del área de juego de su equipo rival. Se podía golpear la bola con cualquier parte del cuerpo (manos, pies, cabeza). | 10 minutos / 2 bolas de hule grande 10 conchas para delimitar la cancha |
| Fortalecer destrezas manipulativas (control de la bola) Fortalecer destrezas locomotoras | <i>Control del balón:</i> Vuelta al mundo: Todos los participantes se colocaron en fila y supino, con la cabeza en una misma dirección. La profesora pasaba una bola gigante encima de ellos (sobre el estómago), e inmediatamente debían levantarse, correr y colocarse nuevamente en el suelo al finalizar la fila, formando un puente humano para que la bola no tocara el suelo. Se debía dar una vuelta completa a el área de juego, utilizando el puente. | 5 minutos / 1 bola de hule grande |
| Volver el cuerpo a estados basales | <i>Vuelta a la calma:</i> Adivina, adivina: En parejas, un estudiante se sentó delante del otro (uno dándole la espalda al otro). A la indicación de la profesora, el estudiante que estaba detrás, debía dibujarle algo (con el dedo) en la espalda. El otro participante debía adivinar qué le dibujaron en la espalda, si adivinaba tenía un punto. A la nueva indicación de la profesora cambiaban de roles. Al finalizar el juego debían contabilizar cuántos aciertos tuvo cada participante. | 10 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|--------------------------------|
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <i>Retroalimentación:</i> Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase. | 5 minutos |
| Conocer las generalidades del kin-ball | <i>Reglas básicas de kin-ball:</i> Se realizó una breve explicación de reglas básicas de kin-ball. Los estudiantes se sentaron en un círculo, y se realizó una conversación, con intercambio de opiniones sobre el deporte del kin-ball, se habló sobre la formación ofensiva y defensiva de jugadores, el agarre de la bola y una de las maneras de cómo golpear la bola (golpe de forehand). | 5 minutos |

Programa juegos predeportivos no tradicionales-Grupo 3: kin-ball

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 3. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del kin-ball por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|---------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Analizar las distintas destrezas del kin-ball | <i>Observación de videos:</i> *Este día no prestaron el gimnasio. Llovió y la sesión debió ser en el aula (espacio muy reducido). Videos de kin-ball: se movieron los pupitres hacia las paredes y los estudiantes se sentaron en el suelo, observaron los videos proyectados en una pantalla que se encontraba en el aula. Se le presentó una serie de videos de kin-ball, donde se daban a conocer generalidades, fundamentos básicos del deporte, reglamento básico. Ellos podían realizar movimientos de las destrezas básicas, en su espacio personal, mientras los videos explicaban las diferentes destrezas. Al terminar cada video se dio un breve espacio de preguntas para que los estudiantes comentaran sus inquietudes. | 20 minutos |
| | <i>Dejó de llover y nos trasladamos a una zona de cemento.</i> | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad | <i>Calentamiento:</i> La Mancha: se formaron subgrupos de 4 personas, cada subgrupo debía estar sujeto de las manos, la profesora escogió a un subgrupo para que fuera el que tenía la mancha | 15 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|---------------------|
| física Fortalecer el patrón de correr | y tenía que correr (sin soltarse las manos) e intentar pasar la mancha, a otro subgrupo, tocándolo (suavemente) ya fuera con la espalda, con la cadera o con los hombros). | |
| | Empezó a llover y las pequeñas zonas bajo techo ya estaban ocupadas. Nos trasladamos al aula y cada estudiante se sentó en su pupitre jugamos el bosque encantado. | 5 minutos |
| Volver el cuerpo a estados basales | <i>Vuelta a la calma:</i> El bosque encantado: Los niños se sentaron en su pupitre, la profesora les indicó que bajaran la cabeza y cerraran los ojos (no podían ver en ningún momento hasta que la profesora indicara), la profesora dijo, se le va a tocar la cabeza al lobo (y eligió dos personas), luego dijo se le va a tocar la cabeza a la bruja y le tocó la cabeza a una persona. Luego le pidió a todos levantaran la cabeza e inició a contar la siguiente historia: Existía un pueblo en el que vivían escondidos dos lobos y una bruja. El pueblo intentaba descubrir quiénes eran los lobos, pero no lo lograban. Cayó la noche (todos debían bajar la cabeza), y solamente se despiertan los lobos (los lobos levantaban la cabeza) e indicaron con la mirada a quién se querían comer del pueblo (los lobos elegían a una persona, cada uno); se duermen los lobos y se despierta la bruja (levantaba la cabeza), e indica si quiere usar la pócima de la vida (para salvar a alguien, si la quiere usar lo hace señalando con la mirada la persona que quiere salvar), e indica si quiere usar la pócima de la muerte (para eliminar a alguien, si la quería usar lo hacía señalando con la mirada); se duerme la bruja. Sale el sol y se hace de día (se despertaban todos); entonces en este pueblo lamentablemente el lobo se comió a dos personas (se dice a quienes se comió y debían hacer con las manos una x, en el resto del juego no podían hablar, pero sí podían ver todo) y la bruja eliminó a una persona “X persona” y salvó | 15 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|--|--------------------------------|
| | <p>a una persona "X persona" (en el caso que lo hubiera hecho). Ahora vamos a intentar descubrir quiénes son los lobos (cada persona votaba por una persona que creía era el lobo), la persona que tenía más votos era expulsada del pueblo (debía poner los brazos en forma de x, si era el lobo, se salvaba el pueblo, pero si era un ciudadano, expulsaban a una persona inocente del pueblo. Se repetía la misma dinámica del cuento, el juego acababa cuando los lobos se comían a todas las personas del pueblo (ganando los lobos), o cuando el pueblo expulsaba a los dos lobos (ganando el pueblo). *La bruja sólo podía usar una vez la pócima de la vida y la muerte en el transcurso del juego, luego no tenía efecto alguno sobre el juego.</p> | |
| <p>Expresar la opinión con respecto a la clase</p> | <p><i>Retroalimentación:</i> Cada estudiante en su pupitre. Se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase.</p> | <p>10 minutos</p> |

Programa juegos predeportivos no tradicionales-Grupo 3: kin-ball

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 4. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del kin-ball por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|-----------------------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <p><i>Cambio de uniforme:</i></p> <p>Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física.</p> | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <p><i>Lista de asistencia:</i></p> <p>Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista.</p> | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <p><i>Calentamiento:</i></p> <p>El duende: Un participante (el duende) se colocó en el centro del área de la cancha, los demás se colocaron al extremo de la misma. Cuando el duende gritaba “duende”, los participantes debían correr al otro extremo de la cancha. Si eran atrapados, por el duende, se convertían en árboles mágicos (los árboles no podían caminar, se debían quedar en el lugar que los atraparon, sin mover los pies), y como eran mágicos podían mover sus ramas (brazos), si atrapaban a alguna persona con las ramas, la persona pasaba a ser árbol mágico también. El duende y los árboles mágicos podían atrapar tocando suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes.</p> | 15 minutos |
| Fortalecer destrezas manipulativas | <p><i>Lanzamientos:</i></p> <p>A limpiar la casa: Se dividió el grupo en dos subgrupos, y cada subgrupo tenía la misión de mantener su casa limpia, por lo que (en el tiempo establecido) debían lanzar por arriba</p> | 10 minutos / 60 bolas de plástico |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|---|
| | o por debajo del hombro, las bolas de plástico a la otra casa. Se realizaron tres set de dos minutos. | |
| Fortalecer destrezas manipulativas | <p><i>Control del balón:</i></p> <p>Carteros: Se dividió el grupo en cuatro equipos, se colocaron en la línea de inicio la mitad de un equipo y al extremo la mitad del otro equipo. A la indicación de la profesora, debían en parejas, realizar una carrera a modo de relevos, donde debían transportar la bola (la carta), para esto debían correr y golpear la bola con las manos, pies o cabeza, sin que tocara el suelo y sin agarrarla. Debían llegar al otro extremo de la cancha y pasarle la bola a la otra pareja, para que esta realizara el recorrido. Si el balón tocaba el suelo, debían congelar la bola con las manos (ponerla en el suelo, sin movimiento alguno y todos colocar las manos sobre la bola), luego podrían volver a seguir la carrera. Debían llevar el correo todos los participantes de cada equipo.</p> | 10 minutos / 4 bolas de hule grandes |
| Practicar distintas destrezas del kin-ball Desarrollar destrezas manipulativas | <p><i>Control del balón:</i></p> <p>Mini partido de kin-ball: Se realizó un repaso de las reglas de kin-ball, luego se dividió el grupo en 6 equipos para jugar kin-ball con las reglas básicas de puntaje. Se jugó simultáneamente 2 partidos, 1 partido en cada mitad de la cancha (tres equipos por mitad de la cancha).</p> | 20 minutos / 2 bolas de hule grande Conchas para delimitar la cancha |
| Volver el cuerpo a estados basales | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>Charco-orilla: La profesora era una encantadora de serpientes, ella utilizaba una flauta mágica (hacía un sonido con las manos) y empezaba a encantar a las serpientes (estudiantes). La encantadora guio a las serpientes al círculo de la media cancha y les indicó que el charco era dentro del círculo y la orilla era fuera del círculo. La encantadora indicó “charco”, y las serpientes saltaban dentro del círculo, cuando decía “orilla”, las serpientes debían saltar fuera del círculo. La serpiente que se equivocaba debía colocarse en el centro</p> | 10 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|--------------------------------|
| | del círculo y pasaban a ser encantadores de serpientes, hasta que quedara sólo una serpiente encantada se reiniciaba el juego. | |
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <i>Retroalimentación:</i> Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase. | 5 minutos |

Programa juegos predeportivos no tradicionales-Grupo 3: hockey sobre césped

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 5. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del hockey sobre césped por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|--------------------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| | <i>El profesor de planta me pidió espacio para dejar una asignación de trabajo extra clase, con el tema del mundial de fútbol. Por lo que los estudiantes debían copiar las indicaciones para realizar el trabajo, que él escribía en la pizarra.</i> | 10 minutos |
| | Acto cívico: Se debió asistir al acto cívico. | 40 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr, lanzar por arriba y por debajo y atrapar | <i>Calentamiento:</i> Quemadito: Un participante (el quemador) sostenía una bola con la mano, e intentaba quemar (lanzar la bola) a sus otros compañeros. Si contactaba la bola con otra persona, esta pasaba a ser quemador, si la persona en lugar de ser impactada, por el contrario, atrapaba la bola, (sin que se cayera al suelo) podía lanzarla hacia arriba y correr, ya que, el quemador continuaba siendo la misma persona que debía ir a recoger la bola y seguir quemando. | 5 minutos / 3 bolas de hule |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|--|
| | <p>No se valía lanzar la bola a la cara y tampoco se podía tocar con la bola a los compañeros para intentar quemarlos (sólo se podía lanzar).</p> <p>*Variante: Se incluyeron dos bolas más en el juego, por lo que habían tres quemadores simultáneamente.</p> | |
| <p>Conocer las generalidades del Hockey sobre césped</p> | <p><i>Presentación del deporte (Hockey sobre césped):</i></p> <p>La profesora dio a conocer rápidamente las generalidades del Hockey sobre césped, sus reglas principales, por medio de una breve charla que involucró el espacio abierto para que los participantes expusieran sus consultas o vivencias.</p> | <p>3 minutos</p> |
| <p>Utilizar el material de manera responsable y segura</p> | <p><i>Familiarización con el material:</i></p> <p>De paseo: Cada estudiante tenía un palo de hockey y una bola, debían desplazarse por todo el espacio conduciendo la bola sin perder el control de la misma.</p> | <p>4 minutos / 28 palos de hockey (adaptados) 28 bolas hechas con calcetines</p> |
| <p>Utilizar el material de manera responsable y segura</p> | <p><i>Familiarización con el material:</i></p> <p>Congelado: Cada estudiante tenía un palo de hockey y una bola, debían desplazarse por todo el espacio a la indicación de la profesora de “congelado” debían congelar (majar con el palo de hockey la bola), cuando la profesora indicaba que estaban “descongelados” podían continuar conduciendo la bola.</p> | <p>6 minutos / 28 palos de hockey (adaptados) 28 bolas hechas con calcetines</p> |
| <p>Expresar la opinión con respecto a la clase</p> | <p><i>Retroalimentación:</i></p> <p>Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas de los temas vistos durante la clase.</p> | <p>2 minutos</p> |

Programa juegos predeportivos no tradicionales-Grupo 3: hockey sobre césped

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 6. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del hockey sobre césped por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|---|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <p><i>Cambio de uniforme:</i></p> <p>Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física.</p> | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <p><i>Lista de asistencia:</i></p> <p>Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista.</p> | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <p><i>Calentamiento:</i></p> <p>Ralph el demoleedor: Un participante (Félix) debía correr e intentar tocar a los otros compañeros (Ralph), si los tocaba los reparaba y los convertía en edificios (los niños podían decidir qué tipo de edificio hacer: alto, mediano, pequeño, puente, estatua, etc., siempre y cuando no caminaran). Para que los edificios pudieran seguir jugando, debía venir un Ralph y con sólo tocarlos, se destruían y podían continuar corriendo.</p> <p>Tanto Félix como Ralph debían realizar un toque suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes. El rol de Félix se cambiaba constantemente.</p> <p>*Variante: se le pidió a más niños fueran Félix.</p> | 7 minutos |
| | Acto cívico: Se debió asistir al acto cívico. | 40 minutos |
| Desarrollar destrezas manipulativas Ejecutar pases en corto | <p><i>Pases:</i></p> <p>Rondito: Se realizaron grupos de 6 personas (aproximadamente), para esto cada jugador tenía un palo de hockey y cada grupo una bola, realizaban un círculo y un jugador debía colocarse en el centro del círculo. El juego consistía en hacer pases con el palo de hockey (no se podía tocar con ninguna parte del cuerpo), y la persona del centro</p> | 10 minutos / 28 palos de hockey (adaptados) 5 bolas de fútbol tamaño 1 |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|---|
| | debía interceptar el pase, si lo lograba cambiaba de lugar con la persona a la que le interceptó el pase y sino lo lograba continuaba el juego. | |
| Desarrollar destrezas manipulativas Ejecutar pases en corto Practicar remates (pegadas) | <i>Pases y pegadas (remates):</i> Ataque al castillo: Se realizaron grupos de 6 personas (aproximadamente), para esto cada jugador tenía un palo de hockey y cada grupo una bola, realizaron un círculo (se separaron del centro del círculo, aproximadamente 5 pasos grandes) y un jugador debía colocarse en el centro del círculo, además se colocó un cono en el centro del círculo. El juego consistía en que los jugadores del círculo debían intentar tocar (con la bola) el castillo (el cono) del participante del centro, para esto, no se podía tocar con ninguna parte del cuerpo la bola, más que con el palo de hockey. La persona del centro debía intentar evitar que la bola tocara el castillo, interceptándola con el palo de hockey. La persona que lograra derribar o tocar el castillo, pasaba a ser el defensor del castillo. | 10 minutos / 28 palos de hockey (adaptados) 5 bolas de fútbol tamaño 1 5 conos |
| Volver el cuerpo a estados basales Expresar la opinión con respecto a la clase | <i>Vuelta a la cama-Retroalimentación:</i> La bola parlanchina: Se realizó un círculo, únicamente el que tenía la bola en la mano podía hablar, para esto se fue pasando la bola, uno a uno, a los niños que quisieran participar, hablaron sobre qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas del tema visto durante la clase. | 3 minutos / 1 bola de hule |

Programa juegos predeportivos no tradicionales-Grupo 3: hockey sobre césped

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 7. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del hockey sobre césped por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|---|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista, mientras tanto, los niños realizaron la entrega de los trabajos extraclase a su profesor de planta. | 8 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> Virus y medicina: Se les dio a 6 niños chalecos de color gris (medicinas) y a 6 niños chalecos de color morado (virus). Los demás niños que no tenían chaleco eran las personas del pueblo y debían evitar ser tocados por los virus, de ser así, se debían acostar en el suelo boca arriba y mover los brazos y piernas, para ser curados y seguir en el juego las medicinas debían venir a ayudarlos (los levantan dándole la mano). Se cambió los roles de virus y medicinas, para que todos participaran al menos una vez en algún rol. | 15 minutos / 6 chalecos grises 6 chalecos morados |
| Desarrollar destrezas manipulativas Ejecutar pases en largo y corto | <i>Pases:</i> Parejas girar sobre él: Los estudiantes se colocaron en parejas, uno frente al otro separados a cinco pasos grandes. Cada uno de ellos tenía un palo de hockey y cada pareja tenía una bola de calcetín. Un participante debía conducir el calcetín, golpeándolo con el palo de hockey, llevarlo y rodear | 10 minutos / 28 palos de hockey (adaptados) |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|---|
| | <p>a su compañero, luego seguir conduciéndolo y cuando llegaba a su lugar de inicio, debía hacer un pase fuerte a su compañero, para que este realizara la misma acción.</p> <p>*Variante: se les pedía separarse más, para que el desplazamiento fuera mayor.</p> | 14 bolas hechas con calcetines |
| <p>Desarrollar destrezas manipulativas</p> <p>Ejecutar pases en largo y corto</p> <p>Practicar remates (pegadas)</p> | <p><i>Pases y pegadas (remates):</i></p> <p>Protegiendo la casa: Se realizaron cuatro equipos. Dos equipos jugaban en la mitad de la cancha y los otros dos equipos jugaban en la otra mitad de la cancha. Se colocó en la línea de fondo de cada equipo (en lugar de colocar un marco) un cono rodeado por líneas de plástico, se jugó tipo partido de hockey, pero en lugar de hacer goles, se debía intentar golpear el cono del equipo rival. No había portero, por lo que todos debían defender su casa (cono), pero también debían intentar derribar la otra casa. Ningún jugador podía entrar a la casa, suya o del otro equipo, sólo podía estar fuera del área delimitada por líneas.</p> | 16 minutos / 28 palos de hockey (adaptados) 2 bolas de fútbol tamaño 1 Líneas de plástico para delimitar espacios |
| <p>Desarrollar destrezas manipulativas</p> <p>Ejecutar pases en largo y corto</p> <p>Practicar remates (pegadas)</p> | <p><i>Pases y pegadas (remates):</i></p> <p>Mini partido: Se realizaron cuatro equipos. Dos equipos jugaban en la mitad de la cancha y los otros dos equipos jugaban en la otra mitad de la cancha. Se colocó en la línea de fondo de cada equipo dos conos (el marco), los jugadores debían hacer goles en el marco del equipo rival, no se jugó con portero, por lo que nadie podía tocar la bola con las manos o las piernas.</p> | 16 minutos / 28 palos de hockey (adaptados) 2 bolas de fútbol tamaño 1 8 conos |
| <p>Volver el cuerpo a estados basales</p> <p>Expresar la opinión con respecto a la clase</p> | <p><i>Vuelta a la cama-Retroalimentación:</i></p> <p>Sándwich: Se realizó un círculo, donde los participantes se sentaron con las piernas extendidas, la profesora inició poniendo el pan inicial (haciendo un resumen de las clases realizadas), luego los participantes le pusieron el relleno al sándwich (dijeron qué les gustó y no gustó de las sesiones), y por último la profesora le puso la tapa del pan al sándwich</p> | 10 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|-----------------|--|--------------------------------|
| | (agradeció la participación y los instó a seguir realizando actividad física y deporte). | |

Anexo 17

Planes de lección: grupo mixto

*Es importante aclarar que al indicar los niños, los estudiantes, los participantes, el participante, los compañeros, el compañero se hace referencia tanto a niños y niñas por igual.

Programa juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales-Grupo 4: Mixto-atletismo

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 1. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del atletismo por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|---------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Conocer las normas de las clases de Educación Física, durante la propuesta | <i>Presentación:</i> La profesora a cargo de la propuesta de juegos predeportivos tradicionales se presentó, nuevamente, e indicó las normas básicas a seguir durante la propuesta, las cuales, eran: el respeto hacia la profesora y compañeros, atención y seguimiento de indicaciones de las actividades, medidas de seguridad. *Se abrió el espacio para que los niños plantearan las preguntas y/o comentarios necesarios. | 10 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para | <i>Calentamiento:</i> | 15 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|--|
| <p>realizar actividad física</p> <p>Fortalecer el patrón de correr</p> | <p>Perrito guardián: Un participante (el perrito) se colocó en el centro del área de la cancha, los demás se colocaron al extremo de la misma. Los participantes le preguntaban al perrito: “¿perrito guardián podemos pasar?” y el perrito respondía: “sólo los que tienen color xxx”, entonces los que tenían el color que el perrito eligió debían correr al otro extremo de la cancha, si eran atrapados, por el perrito, se convertían en perritos y si no, debían esperar a que todos los que faltaban pasaran al otro extremo de la cancha. Una vez que en el extremo inicial no quedaba ninguna persona, el perrito se daba la vuelta y volvía a preguntar a quienes habían logrado pasar sin ser atrapados. El perrito podía atrapar tocando suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes.</p> | |
| <p>Conocer las generalidades del atletismo (relevos)</p> | <p><i>Presentación del deporte (atletismo-relevos):</i></p> <p>La profesora dio a conocer las generalidades del atletismo, sus reglas principales, específicamente de los relevos, por medio de una breve charla que involucró el espacio abierto para que los participantes expusieran sus consultas o vivencias.</p> | 5 minutos |
| <p>Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un relevo (correr)</p> | <p><i>Relevos:</i></p> <p>Relevos: se realizaron 5 subgrupos. A la indicación de salida, un participante de cada equipo, corrió con una estafeta en la mano (hasta al otro extremo del gimnasio), pisó la línea de fondo y se devolvió corriendo. Al llegar a la línea de inicio debió entregar la estafeta a su compañero y este debió realizar la misma acción. El juego finalizó cuando todas las personas efectuaron el relevo. Se realizó en dos ocasiones el relevo, el primero para familiarizarse con la actividad y el segundo era de tipo competitivo.</p> <p>Al finalizar se explicó el modo de premiación en una competencia oficial: oro, plata, bronce.</p> | <p>15 minutos / 5 estafetas</p> <p>Conchas para delimitar las líneas</p> |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|--|--|
| Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un relevo (correr, brincar, desplazamiento lateral). | <p><i>Relevos:</i></p> <p>El rompecabezas: se delimitó dos líneas opuestas (una donde inició la carrera y otra donde debían recoger las piezas del rompecabezas). Se realizaron 5 subgrupos, a la indicación de salida, corría un jugador de cada equipo hasta el otro extremo, tomaba una pieza del rompecabezas, se devolvía corriendo a la línea de salida y le chocaba la mano a su compañero para que este saliera y realizara la misma acción. El juego concluía una vez que se trajeran todas las piezas, se completara el rompecabezas y se realizara la acción que decía el rompecabezas (brincar con cualquier pie, brincar con la pierna derecha, brincar con la pierna izquierda, desplazamiento lateral con la pierna izquierda como dominante).</p> | 10 minutos / 5 rompecabezas Conchas para delimitar las líneas |
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <p><i>Retroalimentación:</i></p> <p>Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración.</p> | 5 minutos |
| Volver el cuerpo a estados basales | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>No se pudo realizar vuelta a la calma. Se llevaron a los niños 10 minutos antes, porque debían ir a almorzar.</p> | 10 minutos |

Programa juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales-Grupo 4:

Mixto-atletismo

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 2. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del atletismo por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|---|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> Chef: Un participante (el chef) corría por todas partes intentando atrapar (tocar suave en la espalda o los brazos de sus otros compañeros), si los atrapaba se convertían en salchichas (se quedaban de pie, sin moverse, y con los brazos extendidos arriba de la cabeza). Las salchichas debían gritar “pan, pan, pan”, entonces debían llegar dos estudiantes y colocarse con los brazos extendidos, uno a cada lado de la salchicha, para así formar un “hot dog” y así todos se podían volver a integrar en el juego. Se varió el chef cada minuto. | 15 minutos |
| Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un relevo (correr) | <i>Relevos:</i> La ropa loca: se delimitó dos líneas opuestas (una donde iniciaba la carrera y otra donde debían ponerse la prenda). Se realizaron 5 subgrupos, a la indicación de salida, corría un participante de cada equipo hasta el otro extremo y dentro de la línea demarcada, debían ponerse | 15 minutos / 25 prendas (5 sombreros, 5 bufandas, 5 gorros, |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|---|--|
| | (completamente) una prenda, una vez que se la colocaban, podían correr a la línea de salida, quitarse la prenda y dársela a su otro compañero, este podía correr una vez que se ponía correctamente la prenda, luego debía correr hasta el otro extremo y ponerse una prenda más y volver a la línea de salida a darle las dos prendas a otro compañero, el juego concluyó una vez que el último participante llegara a la línea de inicio con todas las prendas puestas. | camisas y 5 cinturones Conchas para delimitar la dos líneas |
| Fortalecer destrezas locomotoras por medio de un relevo (correr, zancada, saltar, brincar) | <i>Carrera de obstáculos:</i> Los obstáculos: Se dividió el grupo en 4 subgrupos. Se acomodó un trayecto con obstáculos (conos). Los estudiantes debían correr, e ir pasando los obstáculos por encima, con el fin de evitar tropezar y seguir con el trayecto, cuando llegaban a la línea de fondo se debían devolver, pasar nuevamente por los obstáculos y chocarle la mano a su compañero, para que este pudiera salir, el juego concluía cuando todos terminaban el trayecto. Variantes: debían pasar realizando zancada. Debían pasar realizando saltos a la ida, y a la vuelta brincos. | 15 minutos / 16 conos |
| Volver el cuerpo a estados basales | <i>Vuelta a la calma:</i> Adivina, adivina: En parejas, un estudiante se sentó delante del otro (uno dándole la espalda al otro). A la indicación de la profesora, el estudiante que estaba detrás, debía dibujarle algo (con el dedo) en la espalda. El otro participante debía adivinar qué le dibujaron en la espalda, si adivinaba tenía un punto. A la nueva indicación de la profesora cambiaban de roles. Al finalizar el juego debían contabilizar cuántos aciertos tuvo cada participante. | 10 minutos |
| Expresar la opinión con | <i>Retroalimentación:</i> | 5 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|------------------------|---|--------------------------------|
| respecto a la clase | Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración. | |
| | <i>Almuerzo:</i> Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar. | 10 minutos |

Programa juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales-Grupo 4:

Mixto-gimnasia

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 3. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas de la gimnasia por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|--|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> La Mancha: se formaron subgrupos de 4 personas, cada subgrupo debía estar sujeto de las manos, la profesora escogió a un subgrupo para que fuera el que tenía la mancha y tenía que correr (sin soltarse las manos) e intentar pasar la mancha, a otro subgrupo, tocándolo (suavemente) ya fuera con la espalda, con la cadera o con los hombros). | 15 minutos |
| | <i>Nos pidieron desalojar el gimnasio, porque lo iban a limpiar para una actividad, y sólo lo podían limpiar en ese momento. La cancha la estaba ocupando el otro profesor de Educación Física, por lo que nos ubicamos en una zona de cemento, al aire libre.</i> | 5 minutos |
| Mejorar la flexibilidad de los miembros superiores | <i>Flexibilidad de miembros superiores:</i> El gusano: se formaron 2 subgrupos, los cuales se colocaron en hileras, uno separado del otro. Se debían sentar, la profesora le daba un rollo de bolsas plásticas | 15 minutos / 2 colas de bolsas plásticas |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|------------------------------------|--|---------------------|
| | amarradas en formas de cola a la primera persona de cada uno de los dos grupos. A la indicación de la profesora debían pasar la bolsa, únicamente por arriba de la cabeza, al llegar al final del gusano el último jugador debía correr al inicio de la hilera, sentarse y nuevamente pasar la bolsa por arriba de la cabeza. Los dos equipos debían pasar por completo la otra línea demarcada, como final, a 20 metros. | |
| | Empezó a llover y no nos permitieron usar el gimnasio, las pequeñas zonas bajo techo ya estaban ocupadas. Nos quedamos en un pequeño espacio, que era en forma de línea recta (sólo un estudiante podía estar contra la pared, porque si no se mojaba) y jugamos el bosque encantado. | 5 minutos |
| Volver el cuerpo a estados basales | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>El bosque encantado: Los niños se sentaron en su pupitre, la profesora les indicó que bajaran la cabeza y cerraran los ojos (no podían ver en ningún momento hasta que la profesora indicara), la profesora dijo, se le va a tocar la cabeza al lobo (y eligió dos personas), luego dijo se le va a tocar la cabeza a la bruja y le tocó la cabeza a una persona. Luego le pidió a todos levantaran la cabeza e inició a contar la siguiente historia: Existía un pueblo en el que vivían escondidos dos lobos y una bruja. El pueblo intentaba descubrir quiénes eran los lobos, pero no lo lograban. Cayó la noche (todos debían bajar la cabeza), y solamente se despiertan los lobos (los lobos levantaban la cabeza) e indicaron con la mirada a quién se querían comer del pueblo (los lobos elegían a una persona, cada uno); se duermen los lobos y se despierta la bruja (levantaba la cabeza), e indica si quiere usar la pócima de la vida (para salvar a alguien, si la quiere usar lo hace señalando con la mirada la persona que quiere</p> | 20 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|----------|---|---------------------|
| | <p>salvar), e indica si quiere usar la pócima de la muerte (para eliminar a alguien, si la quería usar lo hacía señalando con la mirada); se duerme la bruja. Sale el sol y se hace de día (se despertaban todos); entonces en este pueblo lamentablemente el lobo se comió a dos personas (se dice a quienes se comió y debían hacer con las manos una x, en el resto del juego no podían hablar, pero sí podían ver todo) y la bruja eliminó a una persona "X persona" y salvó a una persona "X persona" (en el caso que lo hubiera hecho). Ahora vamos a intentar descubrir quiénes son los lobos (cada persona votaba por una persona que creía era el lobo), la persona que tenía más votos era expulsada del pueblo (debía poner los brazos en forma de x, si era el lobo, se salvaba el pueblo, pero si era un ciudadano, expulsaban a una persona inocente del pueblo. Se repetía la misma dinámica del cuento, el juego acababa cuando los lobos se comían a todas las personas del pueblo (ganando los lobos), o cuando el pueblo expulsaba a los dos lobos (ganando el pueblo). *La bruja sólo podía usar una vez la pócima de la vida y la muerte en el transcurso del juego, luego no tenía efecto alguno sobre el juego.</p> | |
| | <p><i>Almuerzo:</i> Se despidió a los estudiantes, debido a que se los llevaron a almorzar.</p> | 10 minutos |

Programa juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales-Grupo 4:

Mixto-gimnasia

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 4. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas de la gimnasia por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|--|---------------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <p><i>Cambio de uniforme:</i></p> <p>Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física.</p> | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <p><i>Lista de asistencia:</i></p> <p>Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista.</p> | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <p><i>Calentamiento:</i></p> <p>El duende: Un participante (el duende) se colocó en el centro del área de la cancha, los demás se colocaron al extremo de la misma. Cuando el duende gritaba “duende”, los participantes debían correr al otro extremo de la cancha. Si eran atrapados, por el duende, se convertían en árboles mágicos (los árboles no podían caminar, se debían quedar en el lugar que los atraparon, sin mover los pies), y como eran mágicos podían mover sus ramas (brazos), si atrapaban a alguna persona con las ramas, la persona pasaba a ser árbol mágico también. El duende y los árboles mágicos podían atrapar tocando suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes.</p> | 15 minutos |
| Fortalecer los grandes grupos musculares | <p><i>Fuerza:</i></p> <p>El cien pies: se formaron 2 equipos y se colocaron en hileras, uno separado del otro. Se debían sentar con las piernas flexionadas y los pies sobre el suelo, el</p> | 15 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|--|--|----------------------------|
| | participante de adelante debía sostener los tobillos del de atrás. A la indicación de la profesora debían desplazarse hasta la otra línea demarcada, como final, a 20 metros, para esto debían empujar hacia el piso con los pies y levantar las caderas para moverse hacia adelante, todo esto se debía hacer en equipo. | |
| Fortalecer los grandes grupos musculares | <p><i>Fuerza:</i></p> <p>Carretillos: se dividió el grupo en cuatro equipos, se colocaron en la línea de inicio la mitad de un equipo y al extremo la mitad del otro equipo. A la indicación de la profesora, debían en parejas, hacer una carrera a modo de carretillos (uno debía realizar posición de “push up” y el otro debía sostenerle los pies, el participante de adelante se desplazaba con los brazos y el de atrás debía caminar al ritmo del que iba adelante. Debían cargar sobre la espalda una concha, con el fin de que esta no se cayera y así mantener la posición y evitar lesiones, a la mitad del recorrido hacían cambio. Debían llegar al otro extremo de la cancha y pasarle la concha a la otra pareja, para que esta realizara el recorrido. Si la concha se caía no podían continuar hasta que acomodaran la concha nuevamente en la espalda.</p> | 15 minutos / 4 conchas |
| Fortalecer los grandes grupos musculares | <p><i>Fuerza:</i></p> <p>Sardinas: los estudiantes se convirtieron en sardinas y se fueron a nadar en el mar (colchonetas acomodadas en fila), para esto debían pasar haciendo rotación con el tronco y al final del recorrido en el mar, debían correr por el océano (dar una vuelta a la cancha) y volver nuevamente al mar.</p> | 10 minutos / 3 colchonetas |
| Volver el cuerpo a estados basales | <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>Charco-orilla: La profesora era una encantadora de serpientes, ella utilizaba una flauta mágica (hacía un sonido con las manos) y empezaba a encantar a las</p> | 10 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo / materiales |
|---|---|---------------------|
| | serpientes (estudiantes). La encantadora guio a las serpientes al círculo de la media cancha y les indicó que el charco era dentro del círculo y la orilla era fuera del círculo. La encantadora indicó “charco”, y las serpientes saltaban dentro del círculo, cuando decía “orilla”, las serpientes debían saltar fuera del círculo. La serpiente que se equivocaba debía colocarse en el centro del círculo y pasaban a ser encantadores de serpientes, hasta que quedara sólo una serpiente encantada se reiniciaba el juego. | |
| Expresar la opinión con respecto a la clase | <i>Retroalimentación:</i> Se realizó un círculo y se le pidió a los estudiantes comentaran qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas del tema visto durante la clase. | 5 minutos |

**Programa juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales-Grupo 4:
Mixto-kin-ball**

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 5. Duración total 0 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del kin-ball por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo Materiales |
|--|----------------------|------------------------------|
| No hubo clase debido a que la profesora de planta no podía asistir a la institución y a los estudiantes les dieron el día libre. | | |

**Programa juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales-Grupo 4:
Mixto-kin-ball**

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 6. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del kin-ball por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo |
|---|---|---------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <i>Cambio de uniforme:</i> Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física. | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <i>Lista de asistencia:</i> Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista. | 5 minutos |
| | <i>El profesor de planta me pidió espacio para dejar una asignación de trabajo extra clase, con el tema del mundial de fútbol. Por lo que los estudiantes debían copiar las indicaciones para realizar el trabajo, que él escribía en la pizarra.</i> | 10 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <i>Calentamiento:</i> Ralph el demoledor: Un participante (Félix) debía correr e intentar tocar a los otros compañeros (Ralph), si los tocaba los reparaba y los convertía en edificios (los niños podían decidir qué tipo de edificio hacer: alto, mediano, pequeño, puente, estatua, etc., siempre y cuando no caminaran). Para que los edificios pudieran seguir jugando, debía venir un Ralph y con sólo tocarlos, se destruían y podían continuar corriendo. Tanto Félix como Ralph debían realizar un toque suave en la espalda o brazos a los demás estudiantes. El rol de Félix se cambiaba constantemente. <i>*Variante: se le pidió a más niños fueran Félix.</i> | 15 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo |
|--|--|--------------------------------------|
| Conocer las generalidades del kin-ball | <p><i>Presentación del deporte (kin-ball):</i></p> <p>La profesora a cargo dio a conocer las generalidades del kin-ball, sus reglas principales, por medio de una breve charla que involucró el espacio abierto para que los participantes expusieran sus consultas o vivencias.</p> | 5 minutos |
| Fortalecer destrezas manipulativas (control de la bola) Fortalecer destrezas locomotoras (correr) | <p><i>Control del balón:</i></p> <p>Indiana Jones y el templo perdido: Se colocaron (hombro con hombro) 8 personas formando un círculo pequeño y viendo hacia afuera, las demás personas se colocaron formando un círculo concéntrico, viendo hacia los que formaban el círculo pequeño. Indiana Jones (una persona) debía correr dentro del espacio (formado por ambos círculos) sin ser tocado por la roca (una bola de hule grande), la cual se impulsaba por los participantes de los círculos, utilizando las manos. El objetivo era tocar al compañero que corría, con la bola.</p> <p>Se permitió a todos los jugadores ser Indiana Jones.</p> | 15 minutos / 1 bola de hule grande |
| Fortalecer destrezas manipulativas (control de la bola por arriba y por debajo del hombro) | <p><i>Control del balón:</i></p> <p>El puente: Se dividió el grupo en dos subgrupos, cada subgrupo se colocó en hilera (frente a frente) formando un puente, la misión era pasar la bola de extremo a extremo sin que se saliera del puente, empujándola con las manos, por debajo del hombro.</p> <p>Se realizó una variante: debían pasar la bola de extremo a extremo sin que tocara el suelo, para esto debían impulsarla con las manos por arriba del hombro.</p> | 10 minutos / 1 bola de hule grande |
| Fortalecer destrezas manipulativas | <p><i>Control del balón:</i></p> <p>Carteros: Se dividió el grupo en cuatro equipos, se colocaron en la línea de inicio la mitad de un equipo y al extremo la mitad del otro equipo. A la indicación de la profesora, debían en parejas, realizar una carrera a modo de relevos, donde debían transportar la bola (la carta), para esto debían correr y golpear la bola con las manos, pies o cabeza, sin que tocara el suelo y sin agarrarla.</p> | 10 minutos / 4 bolas de hule grandes |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo |
|---|--|-----------------------------------|
| | <p>Debían llegar al otro extremo de la cancha y pasarle la bola a la otra pareja, para que esta realizara el recorrido. Si el balón tocaba el suelo, debían congelar la bola con las manos (ponerla en el suelo, sin movimiento alguno y todos colocar las manos sobre la bola), luego podrían volver a seguir la carrera. Debían llevar el correo todos los participantes de cada equipo.</p> | |
| <p>Volver el cuerpo a estados basales Expresar la opinión con respecto a la clase</p> | <p><i>Vuelta a la cama-Retroalimentación:</i> La bola parlanchina: Se realizó un círculo, únicamente el que tenía la bola en la mano podía hablar, para esto se fue pasando la bola, uno a uno, a los niños que quisieran participar, hablaron sobre qué les pareció la clase y las sugerencias a tomar en consideración, así como las dudas del tema visto durante la clase.</p> | <p>5 minutos / 1 bola de hule</p> |

Programa juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales-Grupo 4:

Mixto-hockey sobre césped

Prof. Pamela Salazar Cruz

Sesión 7. Duración total 80 minutos.

Objetivo general: Conocer y practicar destrezas básicas del hockey sobre césped por medio de juegos predeportivos.

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo |
|---|---|------------|
| Utilizar la vestimenta acorde a la clase de Educación Física | <p><i>Cambio de uniforme:</i></p> <p>Se dio tiempo, con el fin de que los niños se pusieran su uniforme de Educación Física.</p> | 5 minutos |
| Pasar la lista de asistencia | <p><i>Lista de asistencia:</i></p> <p>Por medio de la lista que la profesora guía facilitó, se procedió a pasar la lista, mientras tanto, los niños realizaron la entrega de los trabajos extraclase a su profesor de planta.</p> | 5 minutos |
| Preparar el cuerpo para realizar actividad física Fortalecer el patrón de correr | <p><i>Calentamiento:</i></p> <p>Virus y medicina: Se les dio a 6 niños chalecos de color gris (medicinas) y a 6 niños chalecos de color morado (virus).</p> <p>Los demás niños que no tenían chaleco eran las personas del pueblo y debían evitar ser tocados por los virus, de ser así, se debían acostar en el suelo boca arriba y mover los brazos y piernas, para ser curados y seguir en el juego las medicinas debían venir a ayudarlos (los levantan dándole la mano). Se cambió los roles de virus y medicinas, para que todos participaran al menos una vez en algún rol.</p> | 15 minutos |
| Conocer las generalidades del Hockey sobre césped | <p><i>Presentación del deporte (Hockey sobre césped):</i></p> <p>La profesora dio a conocer las generalidades del Hockey sobre césped, sus reglas principales, por medio de una</p> | 5 minutos |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo |
|--|---|---|
| | breve charla que involucró el espacio abierto para que los participantes expusieran sus consultas o vivencias. | |
| Desarrollar destrezas manipulativas Ejecutar pases en largo y corto | <p><i>Pases:</i></p> <p>Pases: Los estudiantes se colocaron en parejas, uno frente al otro separados a cinco pasos grandes. Cada uno de ellos tenía un palo de hockey y cada pareja tenía una bola de calcetín. Un participante debía hacerle un pase fuerte a su compañero, y luego el otro compañero realizaba la misma acción. Si ambos lograban ser precisos al hacer el paso podían alejarse un paso cada uno.</p> | 10 minutos / 24 palos de hockey (adaptados) 12 bolas hechas con calcetines |
| Desarrollar destrezas manipulativas Ejecutar pases en largo y corto | <p><i>Pases:</i></p> <p>Parejas girar sobre él: Los estudiantes se colocaron en parejas, uno frente al otro separados a cinco pasos grandes. Cada uno de ellos tenía un palo de hockey y cada pareja tenía una bola de calcetín. Un participante debía conducir el calcetín, golpeándolo con el palo de hockey, llevarlo y rodear al su compañero, luego seguir conduciéndolo y cuando llegaba a su lugar de inicio, debía hacer un pase fuerte a su compañero, para que este realizara la misma acción.</p> <p>*Variante: se les pedía separarse más, para que el desplazamiento fuera mayor.</p> | 10 minutos / 24 palos de hockey (adaptados) 12 bolas hechas con calcetines |
| Desarrollar destrezas manipulativas Ejecutar pases en corto | <p><i>Pases:</i></p> <p>Rondito: Se realizaron grupos de 6 personas (aproximadamente), para esto cada jugador tenía un palo de hockey y cada grupo una bola, realizaban un círculo y un jugador debía colocarse en el centro del círculo. El juego consistía en hacer pases con el palo de hockey (no se podía tocar con ninguna parte del cuerpo), y la persona del centro debía interceptar el pase, si lo lograba cambiaba de lugar con la persona a la que le interceptó el pase y sino lo lograba continuaba el juego.</p> | 15 minutos / 24 palos de hockey (adaptados) 5 bolas de fútbol tamaño 1 |

| Objetivo | Procedimiento | Tiempo |
|---|---|---|
| Desarrollar destrezas manipulativas Ejecutar pases en largo y corto Practicar remates (pegadas) | <i>Pases y pegadas (remates):</i> Mini partido: Se realizaron cuatro equipos. Dos equipos jugaban en la mitad de la cancha y los otros dos equipos jugaban en la otra mitad de la cancha. Se colocó en la línea de fondo de cada equipo dos conos (el marco), los jugadores debían hacer goles en el marco del equipo rival, no se jugó con portero, por lo que nadie podía tocar la bola con las manos o las piernas. | 5 minutos / 24 palos de hockey (adaptados) 2 bolas de fútbol tamaño 1 8 conos |
| Volver el cuerpo a estados basales Expresar la opinión con respecto a la clase | <i>Vuelta a la cama-Retroalimentación:</i> Sándwich: Se realizó un círculo, donde los participantes se sentaron con las piernas extendidas, la profesora inició poniendo el pan inicial (haciendo un resumen de las clases realizadas), luego los participantes le pusieron el relleno al sándwich (dijeron qué les gustó y no gustó de las sesiones), y por último la profesora le puso la tapa del pan al sándwich (agradeció la participación y los instó a seguir realizando actividad física y deporte). | 10 minutos |