

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Bryam Andrés Salinas Mendoza

Kevin Adrián Jiménez Jiménez

Director:

Jacinto Damián Quezada Andrade

ORCID:  0009-0007-9465-4142

Cuenca, Ecuador

2024-02-29

Resumen

En Ecuador, y en particular, en la provincia de Azuay, se ha observado una gran problemática en torno a la coordinación motriz (CM) y la autoconfianza (AC) en los niños de los niveles de Educación Básica Media y Superior. Debido a que, los profesores de Educación Física (EF) le dedican poco tiempo a trabajar los temas ya mencionados o simplemente no lo hacen. De este modo, el presente estudio se enfocó en investigar el efecto de un programa de EF para mejorar la CM y AC en niños. El objetivo principal del estudio fue “Analizar el efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo”; la muestra de la intervención constó de 76 participantes que pertenecían a Quinto y Sexto de EGB, de la sección vespertina. El estudio es de tipo experimental, con enfoque cuantitativo. Previo a la ejecución del programa se procedió con el pre test para evaluar la CM y AC en el grupo control y grupo intervención; posterior, se ejecutó el programa de EF para el grupo intervención, con una duración de 12 semanas, 3 días a la semana, con sesiones de 40 minutos; finalmente, se realizó el post test que arrojó resultados positivos tanto en CM como en AC en el grupo intervención, a diferencia del grupo control, que los resultados mantuvieron el nivel inicial.

Palabras clave: motricidad, autoestima, niños, currículo de educación física

Abstract

In Ecuador, and in particular in the province of Azuay, a major problem has been observed around motor coordination and self-confidence in children at the levels of primary and secondary education. Because of this, teachers of Physical Education devote little time to working on the topics already mentioned or simply do not. Thus, the present study focused on investigate the effect of an EF program to improve CM and AC in children. The main objective of the study was “Analysing the effect of a physical education program to improve motor coordination and self-confidence in children from 9 to 11 aged at the Educational Unit Abelardo Tamariz Crespo”; the intervention sample consisted of 76 participants belonging to Fifth and Sixth of EGB, of the evening section. The study is experimental, with a quantitative approach. Prior to the implementation of the program, the pre test was carried out to evaluate CM and AC in the control group and intervention group; subsequently, the EF program for the intervention Group was executed, with a duration of 12 weeks, 3 days a week, with sessions of 40 minutes; finally, the post test was performed which produced positive results in both CM as well as AC in intervention group, unlike the control group, that the results maintained the initial level.

Keywords: motricity, self-esteem, children, physical education curriculum

Índice de contenido

Introducción	11
Planteamiento del problema.....	12
Justificación	13
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos	15
Capítulo I	16
Marco teórico	16
1.1 Educación Física	16
1.2 Niños	16
1.3 Educación Física en niños	16
1.4 Currículo de Educación Física	17
1.5 Escuela.....	17
1.6 Coordinación motriz.....	17
1.6.1 Conducta motriz	17
1.6.2 Factores determinantes en la coordinación motriz.....	18
1.6.3 Tipos de coordinación motriz	18
1.6.4 Fases sensibles de la coordinación motriz.....	19
1.6.5 Proceso evolutivo de la coordinación motriz	19
1.7 Coordinación motriz en Educación Física	20
1.8 Coordinación locomotriz	20
1.9 Actividades para mejorar la Coordinación Motriz	20
1.10 Conocimiento corporal	21
1.11 Habilidades motoras.....	22
1.12 Ritmo.....	22
1.13 Equilibrio estático	22
1.14 Equilibrio dinámico.....	22
1.15 Control postural	22

1.16	Agilidad	23
1.17	Lateralidad	23
1.18	Beneficios de la coordinación motriz	23
1.19	Autoconfianza	24
1.20	Autoconfianza en niños	24
1.21	Autoconfianza en Educación física	24
1.22	Características de una buena autoconfianza en niños	25
1.23	Características de una mala autoconfianza en niños.....	25
1.24	Actividades para mejorar la Autoconfianza	25
1.25	Expresión corporal	26
1.26	Expresión no verbal.....	26
1.27	Imitación real y ficticia	26
1.28	Respiración y relajación	27
Capítulo II		28
Metodología		28
2.1	Tipo de estudio o investigación	28
2.2	Población y muestra de estudio	28
2.3	Criterios de inclusión y exclusión	28
2.4	Consideraciones éticas.....	29
2.5	Variables	29
2.6	Instrumentos	29
2.7	Procedimiento.....	44
2.8	Análisis estadístico	50
Capítulo III		52
Resultados.....		52
Capítulo IV		67
4.1	Discusión	67
4.2	Conclusiones	69
4.3	Recomendaciones	69

Referencias.....	71
Anexos.....	76
Anexo A.....	76
Anexo B.....	78
Anexo C	79
Anexo D	81
Anexo E.....	84
Anexo F.....	85
Anexo G	86
Anexo H	87
Anexo I.....	89

Índice de figuras

Figura 1.....	53
Figura 2.....	55
Figura 3.....	55
Figura 4.....	56
Figura 5.....	56
Figura 6.....	57
Figura 7.....	57
Figura 8.....	58
Figura 9.....	59
Figura 10.....	62
Figura 11.....	62
Figura 12.....	63
Figura 13.....	63
Figura 14.....	64
Figura 15.....	64
Figura 16.....	65
Figura 17.....	65
Figura 18.....	66
Figura 19.....	66

Índice de tablas

Tabla 1.....	32
<i>Glosario de actividades</i>	32
Tabla 2.....	45
<i>Cronograma general de actividades y resultados esperados</i>	45
Tabla 3.....	46
<i>Cronograma específico de actividades por sesión</i>	46
Tabla 4.....	52
<i>Características generales de las muestras</i>	52
Tabla 5.....	52
<i>Test de Coordinación Motriz 3JS</i>	52
Tabla 6.....	54
<i>Test de Coordinación Motriz 3JS por pruebas</i>	54
Tabla 7.....	59
<i>Test de Autoestima de Rosenberg</i>	59
Tabla 8.....	60
<i>Test de Autoestima de Rosenberg por ítems</i>	60

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por brindarnos la vida, la sabiduría, la paciencia y la disciplina necesaria para sobrellevar con éxito este largo camino; a la Universidad de Cuenca, en especial a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por la acogida durante estos años de estudio; a los docentes de la carrera, quienes con sus conocimientos y experiencias fueron fundamentales en nuestra adquisición de nuevos conocimientos mediante la teoría y la práctica; al Mgts. Damián Quezada, por ser un buen docente y tutor, además de un gran guía en nuestro proyecto de titulación; a la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo, quienes nos abrieron las puertas para llevar a cabo nuestro programa de EF; y a nuestros amigos y compañeros, que han sido parte clave en nuestro camino e hicieron que la universidad sea más llevadera y agradable.

Dedicatorias

El presente trabajo va dedicado a mis padres, Eduardo y Viviana, a quienes amo y admiro, que siempre me apoyaron incondicionalmente, me brindaron sus consejos, me guiaron con sus principios y valores, y me demostraron su amor; sin ellos esto no hubiera sido posible.

A mis hermanos, David y Erika, a los que quiero mucho, que, con sus locuras, carisma y forma de ser, he pasado momentos inolvidables y únicos a su lado.

A mi primo, Erik, al que aprecio mucho, con el que he pasado experiencias divertidas y anecdóticas, y con el que comparto el mismo gusto por el fútbol y las películas de Marvel.

A mi prima, Fátima, que, a pesar de la distancia, jamás se ha olvidado de mí, me ha demostrado su cariño, me ha dado palabras de aliento y me ha ayudado a salir adelante en momentos difíciles.

Y por último y no menos importante, a mi mejor amiga, Jhoanna, en la que confío mucho, a la que quiero tanto y que ha estado conmigo en las buenas y en las malas.

Andrés Salinas

Quiero dedicar este trabajo, primero, a Dios por darme la vida y guiarme para poder culminar este primer paso en mi vida profesional.

A mi padre, Víctor y mi madre, Martha, a quienes admiro y son mi fortaleza, que se han esforzado día a día para hacer que todos y cada uno de sus hijos cumplan sus sueños y seamos los que deseamos ser.

Para mis hermanos, Hugo, Mony y Juan, quienes también han sido parte fundamental de este proceso, por apoyarme, aconsejarme y nunca dejarme solo en este largo camino.

No podría dejar de lado a mi Ángel en el cielo, mi abuelita, Rosa, que es mi fuente de inspiración y sé que desde arriba me ayuda en cada paso que doy.

A mis primas, Nico y Mary, quienes me han apoyado siempre y guiado en todos los aspectos de la vida; a mi familia en general, abuelos, tíos, tías y primos que siempre están conmigo en todo momento.

A mi mejor amiga, Jissela, por acompañarme desde niño hasta convertirme en lo que ahora soy, por darme su mano en todo momento y estar para mí en toda ocasión.

Finalmente, a Joseline y Emy, quienes me han dado apoyo, cariño y fuerza para seguir mis sueños y cumplir mis objetivos.

Adrián Jiménez

Introducción

El cuerpo humano está formado por segmentos articulados que no se mueven en bloques, si no tenemos la capacidad de mover diferentes partes de nuestro cuerpo dependiendo de la actividad o tarea a completar, pero para movernos de manera efectiva necesitamos coordinación.

La coordinación motriz (CM) se produce cuando las partes de un movimiento o muchas secciones del cuerpo se unen de manera coordinada, suave y eficiente con respecto al objetivo previsto, es decir, cuando los músculos adecuados se contraen en el momento correcto y con la intensidad correcta; la coordinación es necesaria para que el cuerpo funcione correctamente e interactúen entre sí y con el medio ambiente; si no existe coordinación, los gestos serían equívocos, los movimientos serían erróneos, ciertos actos derrocarían a otros, y aquellos intentos de lograr pequeños objetivos serían complejos (Valdivia Maza et al., 2009).

Los programas de trabajo o tratamientos que permitan a los niños desarrollar sus patrones básicos de movimiento y, como resultado, avanzar en la construcción y adquisición de conceptos más especializados como la coordinación general, el manejo del equilibrio y los principios de lateralidad son extremadamente importantes en la infancia; porque la maduración del sistema nervioso central y el desarrollo del control postural hacen más fácil para los jóvenes mejorar su coordinación entre las edades de 7 y 12 años (Rodríguez et al., 2015).

La actividad física (AF) tiene la capacidad de mejorar las características psicológicas y sociales como la confianza en sí mismo en niños y adolescentes, así como alterar la función cerebral y la cognición; sin embargo, hay poca investigación en el sistema escolar que compare las ventajas de realizar ejercicio físico a frecuencias variadas por semana, permitiendo el establecimiento de criterios de trabajo que mejoren el desarrollo biopsicosocial de los niños escolares (Delgado-Floody et al., 2017).

El trabajo en la coordinación general en los niños se basa en generar autocontrol y confianza, que el niño está adquiriendo a lo largo de su etapa de desarrollo; de esta manera, se puede ver que las actividades de circo (malabares, equilibrio estático, equilibrio dinámico y juego con el diábolo) levantadas pueden ser utilizadas para mejorar la atención y el desarrollo físico de los niños; dando como resultado los aspectos necesarios para el propio control del cuerpo a través de la coordinación general, es decir, al hacer movimientos como saltos, giros y movimientos viso manuales (Rodríguez et al., 2015).

Planteamiento del problema

Estudios realizados durante décadas en gran parte de Europa, Estados Unidos, Canadá y otros países muestran que el porcentaje de niños con problemas de coordinación motora oscila entre el 5% y el 15%, y ha sido objeto de estudio por numerosos investigadores (Moreno & Yuste, s.f.).

En Bélgica, cuando se evaluó 2.470 niños de entre 6 y 12 años, se encontró que el 4,3% poseían insuficiencia en su coordinación, el 16,8% mala coordinación, el 70,2% eran normales, el 8,3% tenían buena coordinación y sólo el 0,4% buena coordinación (Vandorpe et al., 2011).

En Brasil, un análisis de la CM de 931 niños de 7 a 10 años reveló que el 70% de los evaluados mostraba coordinación por debajo de lo normal; sin embargo, estos alumnos no asistieron a sesiones de educación física en su escuela, lo que se propuso como una posible explicación para el resultado (Carminato, 2010).

Se llevó a cabo un estudio en Colombia, para investigar la frecuencia de la depresión en una cohorte de 379 niños varones y 389 mujeres de 8 a 12 años de edad; los hallazgos revelaron una media de depresión en la escala general de 10.52 con una desviación estándar de 5.61; la prevalencia de la sintomatología se identificó en el 25,2% de la muestra de la investigación, con puntuaciones superiores a 17 puntos que sirvieron de corte; según estudios, los niños deprimidos tienen dificultades para asistir a las clases y completar las actividades asignadas a ellos, están siempre cansados y tienen una baja confianza propia en comparación con sus compañeros de clase que no tienen depresión (Vinaccia et al., 2006).

En Ecuador, Soto (como se citó en Castro Crespo, 2020) informa en un estudio de instructores en Tumbaco que el 55% de los profesores utilizan ejercicios recreativos en ocasiones específicas para mejorar la coordinación, mientras que el 13% de docentes dicen que lo hacen con frecuencia. De acuerdo con la encuesta de datos, los instructores no emplean actividades motivadas para promover la coordinación en los niños de primero de básica, lo que resulta en problemas de coordinación, desplazamiento y diversas habilidades motoras en niños. En Las razones podrían ser el corto período de tiempo que los docentes dedican al desarrollo de la motricidad, que es necesario para promover el equilibrio, la tonicidad corporal, la ubicación témporo-espacial y el desarrollo cognitivo; y la falta de interés en la enseñanza motora de los niños del centro, que ha resultado en movimientos motores torpes y descoordinados.

Mejía (como se citó en Castro Crespo, 2020) observa en su investigación con niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Educación Inicial Primero de Junio de El Triunfo, Ecuador, donde el 68% tiene insuficiente psicomotricidad, tiene dificultades para realizar tareas que involucran movimientos corporales y desarrollar inteligencia emocional. Como resultado, se ha observado en numerosas instituciones educativas de todo el país que los niños de 2 a 5 años tienen una educación motora inadecuada o no estimulada, lo que crea muchos desafíos en su edad escolar.

En los últimos tiempos, se ha encontrado regularmente, bajo rendimiento en los estudiantes de educación básica, situación que se aprecia en la escuela Fiscomisional “Cuenca” en Gualaquiza, entre las causas que provocan esta situación, se enumeran la falta de adaptación al sistema escolar de los estudiantes con baja autoestima, se ha demostrado que esta variable influye en el rendimiento académico y la capacidad general para el aprendizaje, el equipaje del conocimiento, la vocación y los hábitos de estudio; la educación está en constante cambio todos los días, tratando de despertar en el estudiante su sentido crítico, su capacidad creativa y la mejora de su autoconfianza para que pueda desarrollarse plenamente en una sociedad dada; sin embargo, esto no sucede porque hay muchos factores que impiden su desarrollo intelectual y social (Lojano Alvarado, 2017).

La interrogante que se plantea para la investigación es ¿Cuál es el efecto de un programa estructurado de Educación física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños?

Justificación

Dado que su potencial educativo es excepcional y puede incorporarse a la práctica educativa en todos los niveles, la Educación Física (EF) se ha construido históricamente a través de las funciones que normalmente se dan a la educación corporal a través del movimiento (González González, 2017).

En la pedagogía moderna, el concepto de EF se refiere al proceso pedagógico realizado en las escuelas que conduce al desarrollo de las capacidades físicas de un individuo, basado en la mejora morfológica y funcional del cuerpo, la formación y mejora de sus habilidades motoras, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus convicciones que están en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad les asigna; la EF es fisiológica en su naturaleza, biológico en sus efectos, educativo en sus técnicas, y social en su estructura y actividad, con la persona en su núcleo (Ruiz Aguilera, 2019).

El desarrollo adecuado de la coordinación motora es crítico para la formación integral de los niños durante la escuela primaria. Para Vandorpe et al. (como se citó en Cenizo Benjumea et al., 2019) la coordinación motora es una construcción general que apoya el desarrollo de habilidades motoras básicas y especializadas; y Ruiz (como se citó en Cenizo Benjumea et al., 2019) menciona que analizarlo permite a los profesores de Educación Física o entrenadores identificar necesidades individuales y establecer metas alcanzables, lo que evitaría que los niños experimenten situaciones de fracaso repetido al no alcanzar los objetivos de las tareas planificadas.

La autoconfianza (AC) es algo con lo que muchas personas luchan; algunos sujetos tienen baja confianza propia, lo que afecta a cómo se ven a sí mismos, así como a su conducta y rendimiento; sin embargo, contrariamente a la creencia popular, la confianza en sí mismo no se limita a unos pocos; cualquier individuo puede empezar a cultivar la confianza en sí mismo ahora con un poco de esfuerzo y amor propio; es crucial que creas en ti mismo, pero también es crítico que estés satisfecho con quién eres hoy; la autoaceptación es necesaria para crear confianza en nosotros mismos, se trata de aceptar las cosas buenas y terribles en nuestras vidas; ambos te pueden enseñar algo; la confianza propia es la capacidad de aprender de sí mismo, y esto requiere de autoaceptación (Núñez Naranjo, 2015).

Según Melayovic (como se citó en Vera García et al., 2019) “el juego o actividad promueve la confianza, la autonomía y la formación del carácter en la infancia, convirtiéndolo en una de las principales actividades recreativas y educativas”.

El Currículo Nacional Ecuatoriano de EF fue establecido en 2016, es un currículo innovador, abierto y flexible en el que los profesores pueden añadir contenido curricular y tener la desagregación, selección, exclusión y contextualización de habilidades con criterio de desempeño, o los llamados currículos de aprendizaje (Pozo Pacheco et al., 2022).

Las investigaciones que se han desarrollado hasta la fecha, se han realizado en contextos diferentes al nuestro o carecen de información, además no hay un estudio que satisfaga este problema en nuestro medio (Cuenca), especialmente en niños, en el que no se encuentra información que permita identificar este tipo de problemáticas. Muchas veces la falta de CM se asocia a personas con problemas de discapacidad, sean intelectuales, físicas o motoras, pero también se relacionan con la falta de interés del docente al tratar los mismos dentro de las clases de EF; además, al hablar de AC, muchas veces se considera a la ansiedad o depresión como temas delicados, cuando nos referimos en la infancia, sin embargo, se aborda muy poco la AC que debe poseer un niño a la hora de realizar actividades, puesto que, es de suma importancia que él mismo enfrente cualquier situación logrando superarla o

adquiriendo experiencia. Es por eso que, mediante la búsqueda bibliográfica, se encuentra escasa o nula información sobre dichos problemas.

La presente investigación tiene por objetivo mejorar la coordinación motriz y autoconfianza, que permitirá aumentar la calidad de vida de los niños, en cualquier aspecto de vida que se les pueda presentar, generar más seguridad, aceptación social y la más importante la autoaceptación, donde los beneficiarios directos del presente estudio serán los niños de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo y el profesorado de EF ecuatoriano. También, la investigación permitirá ampliar la literatura sobre programas de EF enfocados en coordinación motriz y autoconfianza, su efecto en un contexto educativo y la efectividad del programa para que pueda ser aplicable en otras instituciones a nivel Nacional.

Objetivo general

Analizar el efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.

Objetivos específicos

O.E.1. Valorar el nivel de coordinación motriz y autoconfianza mediante el test 3JS y test de Rosenberg, antes y después del programa de Educación Física en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.

O.E.2. Ejecutar un programa de Educación Física enfocado en el desarrollo de la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.

O.E.3. Comparar los resultados de coordinación motriz y autoconfianza, entre el grupo control y grupo intervención, antes y después de la aplicación del programa de Educación Física en niños de 9 a 11 de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.

Capítulo I Marco teórico

1.1 Educación Física

La EF es una de las áreas educativas que componen el currículo escolar y ayudará a mejorar las capacidades motoras del comportamiento mediante la combinación de aspectos del entorno sociocultural poseído por las muchas manifestaciones de la motricidad humana (Lleixá, 2003).

La EF distingue dos direcciones básicas de trabajo pedagógico: 1. Instrucción de movimiento, o la adquisición de habilidades motoras; 2. La enseñanza (orientación del desarrollo) de las habilidades motoras (condicionales y coordinativas) (Calero Morales & González Catalá, 2014).

1.2 Niños

Según la Convención sobre los Derechos del Niño, el artículo 1 menciona, “un infante es toda persona que tenga menos de 18 años de edad, a menos que, de conformidad con la legislación vigente a él, haya obtenido la mayoría de edad con anterioridad”; como resultado, de acuerdo al Comité de Derechos del Niño, los niños tienen derecho hasta los 18 años de edad, al conjunto total de los poderes consagrados en la Convención; tienen facultad a medidas especiales (específicas) de cuidado, y pueden ejercer gradualmente sus derechos a medida que sus poderes se desarrollan; en este contexto, el Comité lo ha definido como “primera infancia”, “media infancia” y “adolescencia” (Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, 2013).

1.3 Educación Física en niños

La EF es una disciplina de la pedagogía que busca intervenir reflexiva y sistemáticamente en la formación holística de los estudiantes, incidiendo de manera específica en la constitución y mejora de las destrezas físicas e involucrándose en diversos contextos socioculturales; promueve el desarrollo de las habilidades físicas y motrices de los niños desde edades tempranas mediante la enseñanza de temas específicos como los saberes motores, corporales, lúdicos (Renzi, 2009).

1.4 Currículo de Educación Física

El currículo de EF es una progresión de objetivos, materiales y herramientas metodológicas; las características del área resultan en un currículo que intenta correlacionar prácticas con contenidos conceptuales sin perder su identidad fundamental como área educativa, pero que también debe estar en sincronía con los objetivos más amplios de la educación; así, el currículo asegura una educación completa a través de su idea de AF y su deseo de reunir las numerosas tendencias que existen en la asignatura, con el objetivo de potenciar el crecimiento del currículo (González González, 2017).

1.5 Escuela

Las escuelas son instituciones y/o comunidades discretas de aprendizaje responsables del aprendizaje institucionalizado; en el cual la educación tiene lugar, se realiza y se ordena (Crespillo Álvarez, 2010).

La escuela es un auténtico espacio de aprendizaje y una entidad que debe fomentar la educación global conectándola a las realidades locales y globales con la participación activa de toda la comunidad educativa, y debe considerar las individualidades y la diversidad de recursos que la sociedad ofrece o debe ofrecer, en un enfoque integral a las personas en todas sus dimensiones (Palos, 2018).

1.6 Coordinación motriz

Según Jiménez y Jimenez (como se citó en Cenizo Benjumea et al., 2017) la coordinación motora es la facultad del cuerpo de armonizar el funcionamiento de los grupos musculares para rendir tareas.

Para Lorenzo, Torres y Barrera (como se citó en Cenizo Benjumea et al., 2017) la coordinación motora es la colección de talentos que coordinan y regulan con precisión cada uno de los métodos de la praxis corporal de acuerdo con una tarea motora en concreto; esta alineación es un convenio de todos los impulsos producidos (impulsos internos y externos), sin olvidar todos los límites de autonomía del cuerpo y el estado actual de la situación.

1.6.1 Conducta motriz

La EF es una formación activa, significa que enseña a través del hábito físico, por lo que su intervención se determina por su participación evidente en la conducta del estudiante, en sus comportamientos motores asociados con una implicación total de la persona, que actúa como

un sistema inteligente, porque requiere la experiencia completa de la experiencia motora, que a su vez activa sus dimensiones cognitivas, afectivas y relacionales (Burgués, 2007).

1.6.2 Factores determinantes en la coordinación motriz

La CM tendrá un impacto significativo en la aceleración y la particularidad de ciertos desarrollos formativos en las habilidades que surgirán posteriormente en el mundo educativo; la coordinación es un rasgo neuromuscular que está directamente relacionado con la enseñanza y gobernado principalmente por predisposición heredada (Muñoz Rivera, 2009).

1.6.3 Tipos de coordinación motriz

Muñoz Rivera (2009) proporcionó una amplia categorización sobre coordinación basada en dos criterios fundamentales después de analizar numerosos enfoques de escritores como Le Boulch, Gutiérrez, Contreras y Escobar.

- A.** Se pueden observar dos patrones significativos dependiendo de si el cuerpo está participando en su totalidad, en la actividad motora o en una parte específica:
- El buen funcionamiento del sistema nervioso central (SNC) y la musculatura en movimiento se denomina coordinación dinámica. Se distingue por la extensa participación de los músculos.
 - La relación entre el campo visual y la movilidad fina de cualquier segmento del cuerpo se conoce como coordinación ocular-segmental. Puede ser manual y automático.
- B.** La coordinación puede ser interna o externa, dependiendo de la interacción muscular:
- La participación de todos los músculos que comprende el movimiento se denomina coordinación intermuscular (externa).
 - La capacidad del músculo para contraer de manera eficiente se denomina coordinación intramuscular (interna).

Torres (2005) proporciona una categorización más detallada, obtenida de Redondo Villa (2011), que divide la coordinación en ramas distintas:

- Coordinación gruesa: es necesario realizar movimientos amplios y completos.

- Coordinación fina: la finura de sus movilizaciones demanda más exactitud en la sincronización.
- Coordinación segmentaria: es cuando nuestro cuerpo actúa por partes o una sola parte.
- Coordinación general: ajusta el movimiento general.
- Coordinación óculo-manual: la que se utiliza en baloncesto, donde el balón es conducido por las manos y acompañado de la vista.
- Coordinación óculo-pédica: La que se utiliza en fútbol, donde el balón es llevado por los pies y acompañado por la vista.

1.6.4 Fases sensibles de la coordinación motriz

Según varios autores, los periodos a trabajar el desarrollo de la coordinación motriz varían de 6 a 7 y de 11 a 12 años; las etapas sensibles describen los puntos en los que se producen cambios de rápido crecimiento (González, 2012).

Las fases sensibles son declaraciones de aprendizaje activadas para las habilidades motoras y los métodos deportivos que surgen en la primera infancia y adolescencia (Martin et al., 2004).

1.6.5 Proceso evolutivo de la coordinación motriz

Muñoz Rivera (2009) clasifica:

1ª Infancia (0-3 años): Desarrolla la madurez neurológica y muscular necesaria para gestionar el propio cuerpo. La mayoría de las coordinadas son globales, sin embargo, las primeras coordinaciones óculo-manual ocurren cuando se capturan los objetos. Entre las edades de 18 y 24 meses, se muestra un crecimiento significativo en la capacidad de abrir y cerrar puertas, poner zapatos, lavar, y así sucesivamente.

Educación Infantil (3-6 años): La variedad de opciones se expande a medida que el niño se expone a nuevos estímulos. Las actividades coordinadas dependen del desarrollo de un plan corporal perfecto, así como de la comprensión y el control del propio cuerpo. La actitud de juego a esta edad es gran protagonista en el entrenamiento motor y cognitivo, enriqueciendo y complicando las formas motrices.

Educación Primaria (6-12 años): Es la fase óptima de dote de destrezas motoras ya que influye en el impulso del sistema nervioso, y como resultado, en los aspectos sensoriales de la coherencia y armonía de los movimientos del cuerpo. La baja aptitud de la conservación

motora durante el primer periodo y un fragmento del periodo dos, requiere una profundidad de aprendizaje a través de la repetición de actividades en estas edades, contribuyendo a la automatización del movimiento. Una buena capacidad perceptiva y observadora se demuestra hacia la conclusión del segundo ciclo y a lo largo del tercer ciclo como resultado del desarrollo sensorial y cognitivo. Los ajustes del motor son extremadamente eficientes.

Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): La madurez sexual y el crecimiento general del cuerpo ocurren desde el comienzo de la pubertad hasta la conclusión de la adolescencia, resultando en una disminución de la armonía en la ejecución del movimiento; la misma que aumentará en el futuro a medida que se desarrollen las habilidades físicas.

1.7 Coordinación motriz en Educación Física

Uno de los objetivos primarios de la EF es que los niños adquieran tantos patrones motores como sea posible para poder construir nuevas alternativas de movimiento a través del desarrollo conjunto de habilidades de coordinación (López & Garó 2004).

El trabajo de CM es necesario en los primeros años de escuela primaria porque la mejora funcional en el control corporal significa dominar múltiples movimientos motores de carácter lúdico, recreativo, práctico y/o expresivo, que serán primordiales para el desarrollo íntegro de nuestros estudiantes (Redondo Villa, 2011).

1.8 Coordinación locomotriz

Sabemos que para que las capacidades locomotoras de un niño se desarrollen correctamente, él o ella debe pasar por una serie de procesos psicológicos, cognitivos, emocionales y fisiológicos que influyen en cómo el niño interactúa con el entorno que lo rodea (Dimas Correa et al., 2022).

Realizar una buena estimulación en las experiencias de estas habilidades es la base fundamental para un buen desarrollo de las acciones motoras avanzadas; por lo tanto, para ampliar las perspectivas en el tratamiento didáctico del contenido perceptivo y de las habilidades básicas, es necesario insistir en proporcionar al niño el mayor número posible de experiencias (Dimas Correa et al., 2022).

1.9 Actividades para mejorar la Coordinación Motriz

Myer (como se citó en Durán Quituisaca et al., 2020) basándose en la evidencia actual señala que los progenitores, tutores y educadores deben proveer momentos de esparcimiento,

mejorando el fortalecimiento de las destrezas motrices, sin dejar de lado la importancia de incitar la participación en una variabilidad de ejercicios en su edad de desarrollo para ayudar en la evolución de varias prácticas motrices. Los períodos de entrenamiento extensivo y actividades deportivas específicas para los niños que desean especializarse en una sola actividad conviene ser analizadas regularmente para divisar síntomas de cansancio, heridas o probabilidades de disminución del rendimiento debido al entrenamiento excesivo.

Según Valencia Román & Tejeda Díaz (2020) las actividades para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza son:

- Giros.
- Caminatas.
- Lanzamientos.
- Golpeos con el pie.
- Carreras de slalom.
- Botes con slalom.
- Conducción sin slalom.
- Desplazamientos variados.
- Lanzamientos variados.
- Golpeos con diferentes partes del cuerpo.
- Saltos de todo tipo.
- Actividades rítmicas.
- Diferentes formas de atrapar objetos.

1.10 Conocimiento corporal

Boulch (como se citó en Pérez Sánchez, 2005) define el conocimiento del cuerpo como “el conocimiento inmediato y duradero que tenemos del cuerpo, ya sea en estado estático o en movimiento, en relación con sus diversas partes y, sobre todo, en función de los lugares y cosas que nos rodean”.

El conocimiento del cuerpo, según Coste (como se citó en Pérez Sánchez, 2005) "es el resultado de la experiencia del individuo del cuerpo, desde el cual él gradualmente se convierte en consciente y la forma de relacionarse con el medio con sus propias posibilidades".

1.11 Habilidades motoras

Batalla (como se citó en Rubiera Fernández, 2020) describe las habilidades motoras como "familias de habilidades que son amplias, generales y compartidas por muchas personas", por lo tanto, no pertenecen a una cultura específica, y sirven como base para el aprendizaje posterior de habilidades más sofisticadas, especializadas y culturalmente específicas.

Las habilidades motoras son una colección de movimientos y actividades motoras esenciales que surgen con el crecimiento de los patrones motores humanos y tienen sus raíces en la herencia genética, que es fundamental para el desarrollo de la movilidad humana (Prieto Bascón, 2010).

1.12 Ritmo

Según el diccionario (como se citó en UCJC, 2010) el ritmo se describe como "el orden acompañado en la sucesión o secuencia de las cosas" o "la proporción mantenida entre el tiempo de un movimiento y el de otro diferente".

Para Bernal y Calvo (como se citó en UCJC, 2010) el ritmo es la división de un período de tiempo en porciones perceptibles por los sentidos.

1.13 Equilibrio estático

Capacidad o facultad de un individuo para mantener una postura corporal estable sin movimiento, resultando como la capacidad o facultad de un individuo para mantener una posición de pie sin moverse (Ureña Ortín, 2008).

1.14 Equilibrio dinámico

La capacidad de mantener la postura correcta a pesar de los continuos cambios en la posición que varía del equilibrio estático, en que la circunstancia siempre se modifica y los requisitos de equilibrio estático raramente o nunca se alcanzan (Ureña Ortín, 2008).

1.15 Control postural

El cuerpo humano tiene la capacidad de sostener un alineamiento perfecto del punto de equilibrio en su eje corporal, asegurando que, en su totalidad las articulaciones y secciones corporales funcionen adecuadamente y globalmente, armonizando las tensiones del sistema muscular para prevenir el desequilibrio postural y compensar la posición; la maduración de

múltiples sistemas, además del contacto con el medio ambiente y la capacidad de integrar esta información para producir mecanismos de adaptación y anticipación que permitan el control de la postura y el movimiento, es necesaria para el desarrollo del control postural (Fonema, 2021).

1.16 Agilidad

El cuerpo humano tiene la capacidad de variar su sentido en un desplazamiento determinado tan rápido como sea posible; es una de las características más importantes que debe tener un deportista, junto con la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la fuerza, sin importar el deporte que practique (Ramos et al., 2020).

La velocidad con la que el cerebro recibe información, la procesa y genera la acción; su sistema neurológico es capaz de ver un escenario, procesar lo que debe hacer y realizarlo de forma rápida y adecuada; esto requiere precisión y velocidad de movimiento, así como un nivel particular de potencia, fuerza muscular y flexibilidad mecánica (Ramos et al., 2020).

1.17 Lateralidad

Según Le Boulch (como se citó en Pérez Sánchez, 2005) la lateralidad es la expresión del dominio motor realizado en partes del cuerpo que comprenden los hemisferios tanto de la derecha como de la izquierda.

Para Reid (como se citó en Pérez Sánchez, 2005), la lateralidad es la inclinación o prioridad para utilizar un lado sobre el otro.

1.18 Beneficios de la coordinación motriz

Según Cenizo Benjumea et al. (2017) la CM es un conjunto de habilidades que se desarrollan a través de un proceso organizado y regulado para cumplir con un movimiento apropiado preestablecido, mientras que el aprendizaje motor se basa en los primeros años de vida y desarrolla nuevas habilidades motrices que serán favorables en el futuro para afianzar un buen dominio del cuerpo.

Según Gil Madrona et al. (2008), la finalidad del desarrollo motor es obtener el dominio y control corporal, para regular todo su potencial motriz, para que el niño pueda aprender nuevos roles basados en la coordinación y participar en actividades deportivas y educativas.

Según Gómez et al. (como se citó en Munzon Chuya & Jarrín Navas, 2021) la CM es esencial para el progreso de un niño, pero ha habido poco interés en fortalecerla; la falta de coordinación es un problema que ha recibido poca atención y se ha convertido en una realidad para muchos estudiantes y adultos.

1.19 Autoconfianza

La AC es la seguridad de una persona que tiene de sus propias habilidades necesarias para realizar con éxito la acción deseada y generar un resultado determinado; se utiliza a menudo en los deportes para referirse al paradigma de una persona de su capacidad para enfrentar una actividad específica (Nicolás Marín, 2009).

La AC óptima promueve el rendimiento deportivo al tiempo que reduce las lesiones, la preocupación, la tensión y otras emociones negativas; así, la autoconfianza es la convicción que una persona mantiene para pasar una prueba basada en su capacidad física y mental (Nicolás Marín, 2009).

1.20 Autoconfianza en niños

Cuando hablamos de autoconfianza, nos referimos a dos factores que contribuyen a los sentimientos favorables o negativos: auto (de sí mismo), confianza (valoración); a lo largo de la infancia, el niño está expuesto a una variedad de experiencias que proporcionan placer, alegría y cumplimiento, así como aquellas que generan preocupación, decepción o estrés; estos encuentros desencadenan sentimientos que impulsan al joven a sentirse o no valioso, resistente a las decepciones, poderoso ante las críticas o los errores, vulnerable a las dificultades y satisfecho en sí mismo; al ser este tránsito favorable, el joven comienza a creer que es capaz de lidiar con el mundo y digno de afecto; mientras que, en su relación con el entorno, son conscientes de sus fortalezas y debilidades, y ese medio, así como todas sus relaciones, juegan un papel importante, porque los niños tienen un constante deseo de impresionar a sus padres, a sus amigos y conocidos, ya que esto confirma su aceptación y valoración (Ríos Toledano, 2009).

1.21 Autoconfianza en Educación física

Según la UNESCO (2015), la EF, AF y Deporte mejoran el bienestar psicológico, la serenidad y las facultades intelectuales, además, ayudan en la inmunidad del cuerpo, el amor propio y la convicción personal, reduciendo depresión, ansiedad y estrés, aumentando el desempeño

cognitivo y desarrollando una vasta serie de habilidades y destrezas, puesto que, favorecen a la superación durante el juego y aprendizaje, así como en otras fases de la existencia.

El proceso educativo realizado por la EF para reducir la preocupación e inquietud se transforma en dominante al consentir al ente en instruir un dominio que no es normalmente un argumento de diálogo en el salón de clase, reconociendo la importancia de las emociones, el desarrollo del autoconcepto, la autoconfianza, y la aplicación periódica de AF para un desarrollo brillante del individuo, cuidando la multidimensionalidad del ser al proporcionar herramientas que optimicen el conocimiento al convertirse en etapas de aprendizaje (Suancha Suancha, 2021).

1.22 Características de una buena autoconfianza en niños

Para D'Arcy (2018) los niños que tienen una alta autoestima son aquellos que:

- Están orgullosos de sus habilidades.
- Consideran los aspectos positivos de sí mismos.
- Tienen fe en sí mismos, aunque al principio no tengan éxito.
- Creen que son respetados y bienvenidos.
- Se quieren a sí mismos, incluso cuando cometen equivocaciones.
- La autoconfianza es aceptarse y sentirse cómodo y seguro con uno mismo.

1.23 Características de una mala autoconfianza en niños

Para D'Arcy (2018), los niños que tienen una baja autoestima son aquellos que:

- Puede que no crean que sean tan buenos como los demás.
- No se sienten valorados o aceptados.
- Se preocupan más por sus fracasos que por sus logros.
- No valoran los aspectos positivos personales.
- Son duros con ellos mismos y están dispuestos a rendirse.
- La baja autoconfianza es no aceptarse y no sentirse bien con uno mismo.

1.24 Actividades para mejorar la Autoconfianza

Para Briseño Huanca & Torrejón Castillo (2010) el juego no es sólo un recurso recreativo, sino que también fomenta vínculos afectivos entre niños y niñas, lo que contribuye a un clima de confianza en el que puedan expresar sus pensamientos y sentimientos. El acto de jugar es

crucial para el desarrollo humano; a través de él, los niños y las niñas se socializan. Esto permite a las personas conectarse con los que están a su alrededor.

Construiremos las siguientes habilidades a través del juego como herramienta educativa y para impulsar la confianza en nosotros mismos:

- Seguridad propia.
- Auto moderación.
- Control de la agresividad y la ansiedad.
- Reforzar el trabajo colectivo.
- Solucionar los problemas de manera productiva.
- Ser empáticos y dejar de ser egocéntricos.
- Trabajar en el entorno del aula.

1.25 Expresión corporal

Es la obtención de valores individuales y sociales, y expresividad del cuerpo, que está gestionando y manifestando su movilidad voluntaria en el contexto de su conexión, mostrando sus deseos, ansiedades y emociones; es la evolución psicomotora del niño el que opera el aprendizaje educativo mediante la utilización del potencial expresivo, creativo y vivencial del cuerpo en su conjunto (Gil Madrona et al., 2008).

1.26 Expresión no verbal

La comunicación no verbal es una técnica valiosa en la EF y el deporte; la mayoría de los deportes involucran movimientos, indicaciones, gestos o expresiones en la cara y el cuerpo que se utilizan para comunicarse con las personas con las que se involucra (Almeida Macías et al., 2018).

1.27 Imitación real y ficticia

Es un tipo de actuación de expresión corporal adaptada a la EF que se utiliza para trabajar las representaciones a través de la imitación (mimicry); el mimicry es una especie de imitación en la que uno busca imitar la conducta y la actitud de otro; está basada en dos tipos de imitación: humana (adoptar las acciones y opiniones de otras personas como suyas) y animal (la capacidad de parecerse a otras criaturas en su entorno) (AulaPrimaria, 2018).

1.28 Respiración y relajación

La respiración se le conoce como el aliento indispensable, la acción que hace posible las actividades metabólicas del cuerpo; el intercambio de gases genera tanto el suministro de oxígeno necesario para los procesos celulares como la expulsión de los producidos por la combustión; el ritmo y el volumen de la actividad respiratoria están determinados por la actividad del cuerpo, aunque patrones variados de respiración pueden alterarlo significativamente (Chóliz Montañés, 2000). La relajación, según Fernández-Abascal (como se citó en Chóliz Montañés, 2000) es una estrategia para minimizar el exceso de activación que incluye no sólo el componente fisiológico, sino también los otros dos aspectos clave de la emoción: el comportamiento y los procesos cognitivos.

Capítulo II Metodología

2.1 Tipo de estudio o investigación

La investigación es de tipo experimental, de enfoque cuantitativo, que permite determinar la medición numérica, estadística de la coordinación motriz y autoconfianza para establecer el impacto del programa de intervención al mejorar dichas variables en los estudiantes de Quinto y Sexto de la sección vespertina, de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.

Considerando que es un estudio cuasiexperimental, debido a que, se pretende estudiar el impacto de los tratamientos de desarrollo (programa de EF) en situaciones donde los sujetos no han sido asignados de acuerdo con un criterio de aleatorización en el grupo de control e intervención; se contrastan hipótesis causales manipulando las variables dependientes, y siendo el programa una “intervención” (Bono Cabré, 2012).

2.2 Población y muestra de estudio

La población de estudio está conformada por 145 estudiantes, de Quinto y Sexto de EGB, tanto de la sección matutina como vespertina, con edades comprendidas entre los 9 a 11 años ($M = 9,92$) ($DE = 0,70$). El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, debido a que, la muestra fue seleccionada a través de un juicio subjetivo en lugar de elegir al azar, por lo tanto, se eligió a la sección vespertina (compuesta de 76 estudiantes) como grupo intervención y a la sección matutina (compuesta de 69 estudiantes) como grupo control.

2.3 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Para los criterios de inclusión se consideró lo siguiente:

- Escolares que formen parte de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.
- Consentimiento aprobado por los tutores legales para que sus representados sean partícipes de la investigación.
- Escolares que estén en las edades comprendidas entre los 9 a 11 años de edad.
- Escolares que participen mínimo del 80% del programa de Educación Física.

Criterios de exclusión

Entre los criterios de exclusión se establecieron los siguientes:

- Escolares o personas ajenas a la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.
- Escolares que poseen Necesidades Educativas Especiales y/o discapacidades físicas y motoras.
- Escolares que no quieran participar en el programa de Educación Física.
- Escolares que no participen mínimo del 80% del programa de Educación Física.

2.4 Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado. Se realizó el debido permiso escrito dirigido a los padres y/o tutores de los niños de 5to y 6to, pertenecientes a la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo. En éste se aclaró que la finalidad de la investigación fue exclusivamente pedagógica y no se buscó lucrar con el mismo. Se recalcó que la información suministrada y los efectos alcanzados fueron completamente confidenciales; también, se utilizaron codificaciones para detectar a cada uno de los partícipes, y los indagadores firmaron un compromiso de privacidad. Por último, se anunció la garantía total de decisión personal de los copartícipes para elegir ser parte o no del estudio. El permiso escrito llegó a cada uno de los representantes, con la finalidad que sus representados participen en esta investigación.

2.5 Variables

- Variable dependiente: Programa de Educación Física.
- Variables independientes: Coordinación Motriz y Autoconfianza.

2.6 Instrumentos

Test de autoconfianza “La escala de autoestima de Rosenberg”

Es un cuestionario diseñado para investigar la autoestima personal, que se define como sentimientos de valor personal y estima hacia sí mismos. El test de Rosenberg posee 10 ítems que identifica el valor y la autosatisfacción de una persona. La mitad de las frases son positivas en naturaleza, mientras que las otras cinco son negativas.

Rosenberg (1965) desarrolló la escala que fue verificada al castellano por Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón (2004). Esta adaptación tiene las características psicométricas que se muestran a continuación. En términos de fiabilidad, la coherencia interna (Alfa de Cronbach) es igual a 0,87, que es comparable a la referencia en otras investigaciones que tienen puntuaciones que van desde 0,77 hasta 0,88. Se establecen significativas correlaciones de signos negativos y una puntuación total de SCL-90R de $r = 0,61$ para la validez de la construcción, corroborando la confiabilidad del instrumento.

Es una escala de tipo Likert, los ítems se evalúan por puntos en función del grado de acuerdo (1. Muy en desacuerdo, 2. En desacuerdo, 3. De acuerdo y 4. Muy de acuerdo). Los ítems 1, 2, 3, 4 y 5 están formulados de forma positiva, por ende, las respuestas se valoran de 1 a 4 puntos; los ítems 6, 7, 8, 9 y 10 están formulados de forma negativa, por lo tanto, las respuestas se valoran de 4 a 1 puntos; se evalúan los sentimientos de respeto y de valía personal a sí mismo.

El test posee 10 ítems:

- 1. Me siento una persona tan valiosa como las otras.
- 2. Creo que tengo algunas cualidades buenas.
- 3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.
- 4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.
- 5. En general me siento muy satisfecho conmigo mismo.
- 6. Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.
- 7. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.
- 8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo.
- 9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.
- 10. A veces pienso que no sirvo para nada.

Test de coordinación motriz “3JS”

Cenizo Benjumea et al. (2015) sostiene que esta herramienta satisface la necesidad de los científicos y maestros de EF y educación deportiva de ejecutar la evaluación de la coordinación motora de los niños de 6 a 11 años. Es una herramienta que valora no sólo la CM, sino también sus dos manifestaciones: coordinación locomotora y coordinación control de objetos (con el pie o la mano). El objetivo de este estudio era establecer los criterios de evaluación para cada una de las actividades que comprenden la prueba de coordinación 3JS a través de una serie de

observaciones de como la ejecutan, así como facilitar el análisis cuantitativo de los puntajes de la coordinación motora y sus gestos técnicos.

Se realiza la ejecución de las 7 tareas sin descanso y de forma consecutiva. Con el progreso de cada una de las tareas, a través del uso de las habilidades motoras básicas, se contribuye a la estimación de la coordinación motriz y sus gestos técnicos: Coordinación Locomotriz y Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano).

El cumplir en cada una de las siete pruebas se valora entre 1 a 4 puntos, considerando 1 el desarrollo más ineficaz y 4 la calificación más alta de la ejecución.

Con los datos recogidos, se puede realizar un análisis de cada niño y un estudio de cada grupo para reflexionar sobre el nivel de coordinación motora en cualquier período dado. Con los resultados se puede analizar el nivel de coordinación motora y sus gestos técnicos: Coordinación locomotora y Coordinación control de Objetos (con el pie o la mano).

Se realiza un sumatorio total de las puntuaciones de todas las pruebas del test 3JS estimándolo como el nivel de “CM”, una adición de las pruebas de locomoción, y un total de las pruebas correspondientes al control de objetos. Dentro de esta última, existe una segregación en “control de objetos con la mano” y “control de objetos con el pie”.

El test posee 7 tareas (pruebas):

- Prueba 1: Saltar con pies juntos las picas situadas a una altura en específico y aterrizar con pies juntos (coordinando brazos y piernas durante el impulso y caída).
- Prueba 2: Saltar e intentar realizar un giro de 360 grados.
- Prueba 3: Lanzar la pelota de tenis al tubo vertical de un arco de fútbol desde cierta distancia en específico sin invadir el límite, poseen dos intentos.
- Prueba 4: Golpear una pelota de fútbol al poste vertical de la portería desde una distancia en específico y sin invadir el límite, poseen dos intentos.
- Prueba 5: Trasladarse corriendo realizando zigzag.
- Prueba 6: Llevar pelota de básquet de un lado a otro mientras se despeja correctamente un slalom simple.
- Prueba 7: Conducir pelota de fútbol con los pies, zig zag de manera correcta ida y vuelta.

Programa de Educación Física de coordinación motriz y autoconfianza

Propuesta del programa de EF para mejorar CM y AC

La propuesta del programa consta de una gama de ejercicios recreativos y lúdicos haciendo hincapié en los juegos y actividades físicas, tanto individuales como colectivos, que están establecidos mediante las destrezas imprescindibles del currículo ecuatoriano, que favorezcan al desarrollo de la CM y AC. Es una propuesta inspirada en la investigación “Análisis de la influencia de un programa estructurado de Educación Física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años” realizada por Pozo Pacheco et al. (2022) en la parroquia rural de Calderón de la ciudad de Quito, teniendo como base los contenidos establecidos en el currículo ecuatoriano de EF.

El programa se aplicó 3 días a la semana, con una duración aproximada de 40 minutos por sesión, según el horario de EF escolar, el programa tuvo una duración de 12 semanas. En la institución educativa, las clases estaban planificadas en 10 min de calentamiento, 25 min de parte principal y 5 min enfocados en vuelta a la calma. Los horarios de clases fueron los días lunes y miércoles con 5to de EGB y los miércoles y jueves con 6to de EGB. La planificación de sesión se usaba para ambos grados, siendo los dos partícipes de las mismas actividades.

A continuación, un glosario de actividades aplicadas en el programa.

Tabla 1.
Glosario de actividades

Actividad	Descripción
Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo	Esta práctica nos enseña a nombrar en voz alta cada parte de nuestro cuerpo mientras tocamos el balón con la parte de nuestro cuerpo nombrada y siendo conscientes de su movimiento.
Actividad	Descripción
El juego del espejo	En parejas, vamos a imitar exactamente lo que hace el compañero del frente; pero hay que nombrar los segmentos del cuerpo; duplicar cómo se mueve mi pareja y decir las zonas que el compañero se ha tocado o movido; para que exista más emoción y dificultad, se fija un tiempo de un minuto realizando movimientos; por ejemplo: mantenerse moviendo durante un minuto para desconcentrar a mi compañero.

Actividad	Descripción
El juego del balón	Formamos dos equipos, el docente tendrá en su dominio un balón en medio de los dos grupos; esta actividad es una variante del juego que se desarrolla con números, ahora lo haremos con partes de nuestro cuerpo; por ejemplo: ojos, oídos, brazos, pies, dedos, etc., estos serán asignados a cada integrante del grupo; el docente en voz alta dirá una parte del cuerpo humano y los estudiantes que hayan sido asignados con esa orden, deberán correr hacia la ubicación del docente y tocar el balón.
Actividad	Descripción
La araña	Formamos dos grupos, un estudiante se ubicará en el medio del terreno de juego y el resto tienen que pasar de un punto a otro sin ser tocados por el que está en la mitad.
Actividad	Descripción
La cadena	Los estudiantes correrán libremente por un espacio marcado, pero hay algunos escolares elegidos que forman la cadena, estos tienen que atrapar al resto que deben evitar ser atrapados.
Actividad	Descripción
Los diez pases de balonmano	Se forman dos equipos, cada equipo tratará de realizar diez pases consecutivos; si un equipo hace caer el balón o pierde posesión del mismo, la cuenta se vuelve a cero. La persona que reciba el balón debe quedarse estático, los individuos de alrededor deberán moverse para buscar el pase.
Ejercicio	Descripción
El balón prisionero	Todos los jugadores del equipo deben lanzar el balón a un compañero del equipo contrario; si el mismo es lanzado y el compañero que debe recibirlo no lo toma, será expulsado al campo de los muertos; para salir de esa zona deberán lanzar el balón a un jugador del equipo contrario para que no lo tome; pierde el equipo que tiene a todos los jugadores eliminados.

Actividad	Descripción
El juego de las estatuas	Los estudiantes estarán recorriendo todo el terreno de juego, cuando el docente diga la frase “alto ahí”, deberán mantenerse estáticos durante diez segundos, el estudiante que se mueve deberá realizar una penitencia; se puede modificar haciendo la actividad en parejas, sujetándose una pierna cada participante.
Actividad	Descripción
El pescador	Es un juego de roles, el cual se divide en tiburones, pescados y pescadores, el rol de los tiburones es saltar a un pie y evitar que los pescadores se lleven su pescado; el rol del pescado es estar inmóvil, una vez que sean rescatados saltarán a dos pies y luego se convertirán en pescadores; y los pescadores caminarán normal y su trabajo es rescatar a los pescados y evitar ser tocados por los tiburones.
Actividad	Descripción
La carretilla	En parejas, un estudiante deberá colocarse en posición decúbito ventral con las manos sobre el suelo y con extensión de codos, y el otro compañero sujetará los tobillos del estudiante que está delante de él (asemejando una carretilla.); cada pareja se desplazará despacio de un punto a otro, y luego intercambiarán roles; posterior, cada pareja se desplazará nuevamente a velocidad, y otra vez intercambiarán roles.
Actividad	Descripción
Mundo al revés	Formando un círculo con los estudiantes, el docente les dará una serie de instrucciones que ellos deberán realizar; por ejemplo: saltar hacia adelante, saltar hacia atrás, saltar hacia la derecha, saltar hacia la izquierda, etc.; posterior, se realizará una variante en el juego, los estudiantes deberán hacer todo lo contrario de lo que dice el docente; por ejemplo: si el docente dice “saltar hacia adelante”, los estudiantes deberán saltar hacia atrás.

Actividad	Descripción
El rescate	Formamos dos equipos y demarcamos una zona espaciosa, sin exceder los límites; un equipo deberá atrapar a cada uno de los participantes del grupo enemigo, si eso sucede, los roles invertirán; para que los capturados sean rescatados sus compañeros de equipo deberán tocarlos.

Actividad	Descripción
Ritmo, música	Todos los estudiantes al ritmo de los aplausos, deberán cantar la canción “ritmo, música”, y según la temática que proponga el docente, los niños pensarán y dirán una sola palabra para continuar la canción y darle sentido a la secuencia musical, sin olvidar que deben aplaudir tres veces cuando le toque hablar/cantar al siguiente compañero.

Actividad	Descripción
Desplazamiento uniforme	En grupos de seis estudiantes, cada grupo se colocará en fila, y entrelazarán los antebrazos con el compañero de lado; a la señal los estudiantes deberán ir caminando de un punto a otro, sin desentrelazar los antebrazos y con la condición de que todos deben dar los pasos con el mismo pie y al mismo tiempo, coordinando el desplazamiento como si fueran militares; el grupo que se suelte y/o realice los pasos sin coordinar, deberá ir al punto inicial y comenzar de nuevo.

Actividad	Descripción
El túnel	Dos estudiantes entrelazarán sus manos y mantendrán extensión de codos para estar separados entre sí; el resto de estudiantes hará una columna, y sin romper la misma, se desplazarán en círculo por debajo de las manos entrelazadas de los dos compañeros, y al mismo tiempo todos cantarán la canción “lirón lirón”; cuando se acabe la canción, todos se detienen, y el niño que se quedó dentro del entrelazamiento de manos, deberá pagar una penitencia de baile.

Actividad	Descripción
Slalom	Los estudiantes se desplazarán de un punto a otro, en zig zag, lo más rápido posible y sin tumbar ningún cono.

Actividad	Descripción
Desplazamiento lateral	Los estudiantes se desplazarán de un punto a otro, de forma lateral, ida y vuelta, coordinando el movimiento de piernas y brazos, y con la vista hacia el lado donde se están dirigiendo.

Actividad	Descripción
Marcha	Los estudiantes se desplazarán de un punto a otro, marchando hacia adelante, coordinando el movimiento de piernas y brazos en cada paso que realizan; posterior, los estudiantes se desplazarán de un punto a otro, marchando hacia atrás, coordinando el movimiento de piernas y brazos en cada paso que realizan.

Actividad	Descripción
Caminar sobre las líneas	Usar las líneas de la cancha y caminar sin salirse de ellas, se aumentará la dificultad haciendo que anden en puntillas.

Actividad	Descripción
Transportar libros	Consiste en llevar dos libros sobre su cabeza, de un punto a otro, de manera individual y grupal, a modo de competencia.

Actividad	Descripción
La rayuela	Consiste en dibujar, ya sea un avión o un lápiz en el terreno de juego, y mediante saltos ejecutar la actividad, se puede realizar variaciones como saltos con un solo pie (derecho o izquierdo) o con ambos pies.

Actividad	Descripción
El relojito	Una persona se ubicará en el medio y los estudiantes lo rodearán haciendo un círculo, la persona que está en el medio moverá la

soga como si fuese un reloj y los estudiantes del medio deberán saltar y evitar ser tocados.

Actividad	Descripción
Lucha de garzas	En parejas de la misma contextura física, se colocarán uno delante del otro, e intentarán derribarse, la ubicación para esta actividad es parados con un solo pie.
Actividad	Descripción
El juego del pañuelo	Consiste en ponerse un pañuelo a la altura de la cadera, quitar el pañuelo a los compañeros y evitar que nos quiten el nuestro.
Actividad	Descripción
Ascenso y descenso en escalera	Ascender y descender gradas a toda velocidad, pisando cada peldaño con el pie correspondiente, sin evadir ninguna grada.
Actividad	Descripción
Saltar la cuerda	Usar una cuerda y saltarla; también, se puede saltar en parejas y en grupos de tres.
Actividad	Descripción
Circuito de carrera	Hacer grupos de cuatro personas, el circuito consta en ir de un lado a otro en relevos, los primeros competidores irán saltando con los pies juntos, los segundos irán caminando de espaldas, los terceros cruzarán realizando sapitos y los cuartos correrán a máxima velocidad.
Actividad	Descripción
Caminata de cangrejo	Realizar caminata estilo cangrejo de un punto a otro, con rodillas y codos flexionados y las manos apuntando hacia arriba.
Actividad	Descripción
Baloncesto modificado	Realizar baloncesto con reglas modificadas, baloncesto 3vs3 o 2vs2, para aumentar el contacto de la pelota con los niños.

Actividad	Descripción
Lanzamiento y recepción con balón de fútbol	En grupos de ocho estudiantes, cada grupo formará un círculo; el estudiante que tenga el balón de fútbol lanzará la misma a cualquier compañero del círculo, el compañero que va a recibirlo deberá receptarlo con las dos manos.

Actividad	Descripción
Lanzamiento y recepción con pelota de tenis	En grupos de ocho estudiantes, cada grupo formará un círculo; el estudiante que tenga la pelota de tenis lanzará la misma con una sola mano a cualquier compañero del círculo, el compañero que va a recibirla deberá receptarla con las dos manos; posterior, como variante, el estudiante deberá receptarla con una sola mano.

Actividad	Descripción
Conducción de balón de baloncesto	En grupos de ocho estudiantes, cada grupo formará una columna; el estudiante conducirá el balón de baloncesto desde un punto a otro, la ida conducirá con la mano derecha, y la vuelta conducirá con la mano izquierda; al terminar le pasará el balón al siguiente compañero del grupo, y éste realizará lo mismo.

Actividad	Descripción
Conducción de balón de fútbol	En grupos de seis estudiantes, cada grupo formará una columna; el estudiante conducirá el balón de fútbol desde un punto a otro (alternando borde interno y borde externo), la ida conducirá con el perfil dominante y la vuelta con el no dominante; al terminar le pasará la pelota al siguiente compañero del grupo, y éste realizará lo mismo.

Actividad	Descripción
Conducción viso/pedal cooperativo	En grupos de seis personas, todos los niños dados de las manos, deberán conducir el balón de fútbol con los pies de un extremo a otro, tocándolo entre todos los compañeros.

Actividad	Descripción
Torito	Se dividirá en dos grupos, todos los niños formarán un círculo, a excepción de uno, que será la persona que estará dentro del círculo, y que deberá intentar tocar la pelota que el círculo de niños está desplazando; si el niño que está dentro, toca la pelota, él formará parte del círculo, y el niño al que le quitaron el balón, deberá ubicarse dentro del círculo (invirtiendo roles).
Actividad	Descripción
Desplazamiento en columnas sujetándose el pie	Se pondrán uno detrás de otro, todos de manera simultánea levantarán uno de sus pies (derecha/izquierda), que la persona de atrás deberá sostener, avanzan dando saltos pequeños hasta recorrer cierta distancia.
Actividad	Descripción
Desplazamiento en columnas en posición cuclillas	Se pondrán uno detrás de otro, adoptamos la posición de cuclillas, sujetaremos de la espalda o la camiseta al compañero de adelante y avanzamos con pasos o saltos.
Actividad	Descripción
Desplazamiento en parejas atados los pies	Formamos parejas, que sean de características físicas parecidas, se atarán con cordones sus pies y se desplazarán por el territorio establecido.
Actividad	Descripción
Desplazamiento en grupos de tres atados los pies	Formamos grupos de tres, que sean de características físicas parecidas, se atarán con cordones sus pies y se desplazarán por el territorio establecido.
Actividad	Descripción
Esgrima	Formamos parejas, todos los niños deberá tener una "espada" hecha de cartulina; cada dúo estará ubicado en un área delimitada que no tendrán que rebasar y se abrirán en combate; se trata de evitar ser tocado por el sable del compañero y atacar tocándolo en cualquier parte del cuerpo, cada toque que se dé al rival se obtiene un punto.

Actividad	Descripción
Bomba	Sentados en círculo, el docente cuenta hasta treinta mientras los estudiantes se pasan el balón, cuando termine de contar dirá en voz alta “bomba”; el estudiante que en ese momento tenga el balón será el siguiente en quedársela, y tendrá que hacer una penitencia; la actividad inicia rotando el balón hacia un solo lado.
Actividad	Descripción
El profe dice	Los estudiantes se colocan alrededor del profesor, formando un círculo; éste da instrucciones que los niños tienen que realizar; por ejemplo: tocar al compañero que se encuentre a su derecha, mantener el equilibrio sobre el pie izquierdo, etc.
Actividad	Descripción
Malabares	Con material reciclado y cinta, elaborarán pelotas pequeñas que quepan en sus manos (tres), y empezarán a realizar malabares aumentando la dificultad; trabajando primero a una sola mano y con dos pelotas, después con ambas manos y tres pelotas.
Actividad	Descripción
Dominadas con balón	Usar un balón de fútbol y realizar dominadas con un solo pie evitando hacer caer el balón, como variaciones se puede cambiar de pie o hacer con ambas piernas.
Actividad	Descripción
Tiro al blanco	Ubicar papeles en las paredes, los estudiantes a una distancia de unos tres a cinco metros, usarán pelotas hechas con material reciclado, usando su mano hábil y después su otra mano, para lanzar al blanco.
Actividad	Descripción
Tijeras	Los estudiantes deberán saltar en su propio terreno, al mismo tiempo colocar el pie derecho y la mano izquierda hacia adelante al entrar en contacto con el suelo, inmediatamente al dar otro salto deberán alternar y colocar al pie izquierdo y la mano

derecha hacia adelante al aterrizar; y así sucesivamente en cada salto.

Actividad	Descripción
Desplazamiento de escalador	Los estudiantes deberán desplazarse de un punto a otro, en cada paso que realicen el pie derecho al entrar en contacto con el suelo deberá tener a la rodilla derecha a 90° y el brazo izquierdo ubicado hacia adelante con el codo a 90°, al realizar el siguiente paso deberán alternar el movimiento de las extremidades superiores e inferiores; y así sucesivamente.

Actividad	Descripción
Desplazamiento saltando a un solo pie	Los estudiantes deberán desplazarse de un punto a otro, cuando se desplacen saltando con el pie derecho mantendrán levantada la mano izquierda, y cuando se trasladen saltando con el pie izquierdo levantarán la mano derecha.

Actividad	Descripción
Carrera de Tortugas	Esta actividad consiste en realizar una carrera entre todos; pero gana quien llegue en último lugar, si alguien retrocede o se detiene en el desarrollo de la misma, es eliminado; tiene que moverse constantemente, aunque sea muy despacio.

Actividad	Descripción
Bailar por partes	Solo se puede bailar con las partes del cuerpo que el docente mencione; por ejemplo: cabeza, brazos, pies, etc.

Actividad	Descripción
La escultura	El juego se desarrolla con música, cuando está se detiene, automáticamente todos se convierten en estatuas, una vez que reinicie la música todos continúan bailando.

Actividad	Descripción
Introducción a pasos de baile	Cumbia: Pasos básicos de introducción a la cumbia. Salsa: Pasos básicos de introducción a la salsa. Merengue: Pasos básicos de introducción al merengue. Bachata: Pasos básicos de introducción a la bachata.

Actividad	Descripción
Encuentra tu pareja	En grupos de cinco estudiantes, procedemos a asignar un animal a cada grupo, deberán emitir el sonido del animal y mediante el mismo deberán encontrarse por el terreno de juego, pero estos estarán con sus ojos vendados y distanciados de su compañero.

Actividad	Descripción
Rondo de imitación	En posición sentados, formando un círculo, los estudiantes deberán pasarse la pelota entre ellos, la persona que se quede con la pelota cuando el tiempo se acabe, deberá imitar lo que el profesor le pida; ejemplo: imitar personas, animales y/o acciones.

Actividad	Descripción
Te vendo un pato	Realizar una dramatización en grupos de ocho personas, con la temática “te vendo un pato”, en la cual deberán actuar con un estado de ánimo en específico; por ejemplo: feliz, enojado, triste, etc.

Actividad	Descripción
Respiración diafragma	En la posición decúbito dorsal, ubicamos las dos manos sobre el abdomen, respiramos despacio y profundo por la nariz; el abdomen se eleva y la parte superior del pecho debe mantenerse estático y relajado; se debe exhalar lentamente por la boca simulando soplar velas, conforme sale el aire, se empuja suave y lentamente el abdomen hacia la columna.

Actividad	Descripción
Flexión y extensión de cadera y rodillas	En parejas, un compañero estará en posición decúbito dorsal y el otro sujetará los tobillos del compañero acostado; el estudiante que sujeta los tobillos realizará movimientos activos de flexión y extensión de cadera y rodillas a su compañero, mientras el que se encuentra acostado durante la flexión exhalará por la boca y en la extensión inhalará por la nariz.

Actividad	Descripción
Estiramientos de yoga	Realizar estiramientos de todos los grupos musculares del cuerpo, acompañados de relajación para fortalecer el equilibrio físico y mental.

Actividad	Descripción
Atrapar balones	En parejas o grupos de tres personas, un compañero del grupo lanzará el balón fuertemente por el aire, mientras que otro compañero deberá atraparlo sin dejar que este caiga.

Actividad	Descripción
Slalom de espalda	Desplazarse haciendo zig zag de espaldas.

Actividad	Descripción
Quemados	Dentro del terreno de juego establecido, los estudiantes deberán lanzar balones al equipo contrario y tendrán que usar su cuerpo para esquivar y evitar ser tocados por el mismo, el equipo que se quede sin jugadores, perderá la partida.

Actividad	Descripción
Pase de pecho y recepción con balón de baloncesto	En parejas, uno frente a otro, a una distancia de cinco metros; los dos estudiantes realizarán desplazamiento lateral mientras ejecutan pases de pecho y su respectiva recepción de manera sucesiva, ida y vuelta.

Actividad	Descripción
Pase picado y recepción con balón de baloncesto	En parejas, uno frente a otro, a una distancia de cinco metros; los dos estudiantes realizarán desplazamiento lateral mientras ejecutan pases picados y su respectiva recepción de manera sucesiva, ida y vuelta.

Actividad	Descripción
Pase por encima de la cabeza y recepción con balón de baloncesto	En parejas, uno frente a otro, a una distancia de cinco metros; los dos estudiantes realizarán desplazamiento lateral mientras ejecutan pases por encima de la cabeza y su respectiva recepción de manera sucesiva, ida y vuelta.

Actividad	Descripción
Saltar/esquivar obstáculos	En el suelo ubicamos conos como obstáculos para no permitir circular con normalidad, los estudiantes deberán saltar y/o esquivar; primero lo realizarán caminando y progresivamente aumentarán la velocidad hasta terminar corriendo.

Actividad	Descripción
Dominadas de balón	Con una pelota de fútbol, intentaremos realizar dominadas, tanto con el pie hábil como con el pie menos hábil.

Actividad	Descripción
Mini circuito de coordinación y precisión.	Dividiremos al curso en tres grupos, el estudiante que sale deberá realizar tres ejercicios, el primero es realizar diez polichinelas, avanzará a mitad de cancha y realizará diez tijeretas, finalmente, estará un balón ubicado a cierta distancia de la portería, solo si el estudiante hace el gol podrá correr y tocar la mano de su compañero y así sucesivamente.

Nota. Creada por los autores.

2.7 Procedimiento

En primera instancia, se inició con un acercamiento al rector de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.

Al obtener la aprobación para desarrollar la investigación, se envió a los representantes de cada estudiante de 5to y 6to tanto matutino como vespertino los respectivos consentimientos informados, en el que se detalla de forma clara los objetivos de la intervención y el acuerdo de confidencialidad, con el fin de que no haya inconvenientes en el desarrollo del estudio. Siguiendo el proceso, se empezó con los pre test, el test 3JS, que nos permite conocer la calidad de CM de los partícipes, y el test de Rosenberg, que nos permite medir el nivel de autoconfianza de los mismos.

Posterior, se empezó con el programa de intervención, que tuvo una duración de 3 meses. Los bloques curriculares que se trabajaron son prácticas lúdicas y gimnásticas (que mediante sus temáticas ayudan a trabajar la coordinación motriz) y prácticas corporales expresivo-comunicativas (que con sus temas permite desarrollar la autoconfianza), los cuales se encuentran dentro del currículo ecuatoriano.

Una vez finalizado el programa de intervención, se culminó con la realización de los post test, que es la aplicación nuevamente del test 3JS y el test de escala de autoestima de Rosenberg, para posterior hacer una comparación y el análisis de datos.

A continuación, la tabla 2 indica el Programa de EF, en sesiones (prácticas), actividades y resultados esperados; y la tabla 3 indica el cronograma específico de actividades por sesión.

Tabla 2.

Cronograma general de actividades y resultados esperados

Sesiones	Actividades	Resultados esperados
Sesiones 1 a 4 y sesiones 22 a 24 (Prácticas lúdicas)	Prácticas por sesión de 40 min, se trabaja dos veces por semana con cada grupo; se realiza actividades de conocimiento corporal, motoras y cooperativas. 10´ de calentamiento físico, 25´ enfocados a la parte principal y 5´ de vuelta a la calma.	Iniciación al conocimiento corporal. Trabajar actividades de una forma general para saber cómo funciona el cuerpo humano.

Sesiones 5 a 16 (Prácticas gimnásticas)	Prácticas por sesión de 40 min, se trabaja dos veces por semana con cada grupo; se realiza actividades de ritmo, equilibrio estático y dinámico, control postural, agilidad, coordinación óculo manual, óculo pédica, dinámico general y lateralidad. 10´ de calentamiento físico, 25´ enfocados a la parte principal y 5´ de vuelta a la calma.	Dividir el cuerpo por partes. Realizar coordinación motriz con diferentes segmentos del cuerpo humano.
Sesiones 16 a 21 (Prácticas corporales expresivo-comunicativas)	Prácticas por sesión de 40 min, se trabaja dos veces por semana con cada grupo; se realiza actividades de expresión corporal y no verbal, musicales y danza, imitación real y ficticia, relajación y respiración. 10´ de calentamiento físico, 25´ enfocados a la parte principal y 5´ de vuelta a la calma.	Concientizar sobre el cuerpo humano. Tomar control sobre él y manejar la autoconfianza de manera positiva.

Nota. Creada por los autores. En la tabla se muestran las prácticas trabajadas por sesión en el estudio.

Tabla 3.
Cronograma específico de actividades por sesión

N° de sesión	Tiempo	Recursos	Destreza	Actividades
1	40 min.	- Espacio físico. - Balón de fútbol.	EF.3.1.6.	Actividades de conocimiento corporal: <ul style="list-style-type: none"> • Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo. • El juego del espejo. • El juego del balón.
2	40 min.	- Espacio físico. - Balón de fútbol.	EF.3.1.6.	Actividades Motoras: <ul style="list-style-type: none"> • La araña. • La cadena.

				<ul style="list-style-type: none"> • Los diez pases de balonmano.
3	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Balón de fútbol. 	EF.3.1.6.	<p>Actividades Motoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El balón prisionero. • El juego de las estatuas. • El pescador.
4	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. 	EF.3.1.6.	<p>Actividades Cooperativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La carretilla. • Mundo al revés. • El rescate.
5	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. 	EF.3.3.3.	<p>Actividades de Ritmo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmo, música. • Desplazamiento uniforme. • El túnel.
6	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Conos. 	EF.3.3.3.	<p>Actividades de Ritmo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom. • Desplazamiento lateral. • Marcha.
7	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Libros. 	EF.3.2.6.	<p>Actividades de equilibrio estático y dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego de las estatuas. • Caminar sobre las líneas. • Transportar libros.
8	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Tiza. - Soga. 	EF.3.2.6.	<p>Actividades de equilibrio estático y dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La rayuela. • El relojito. • Lucha de garzas.
9	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Pañuelo. 	EF.3.2.5.	<p>Actividades de Agilidad:</p>

		- Cuerda de saltar.		<ul style="list-style-type: none"> • El juego del pañuelo. • Ascenso y descenso en escalera. • Saltar la cuerda.
10	40 min.	- Espacio físico. - Balón de baloncesto.	EF.3.2.5.	Actividades de agilidad: <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de carrera. • Caminata de cangrejo. • Baloncesto modificado.
11	40 min.	- Espacio físico. - Balón de fútbol. - Pelota de tenis. - Balón de baloncesto.	EF.3.2.5.	Actividades de coordinación óculo manual: <ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento y recepción con balón de fútbol. • Lanzamiento y recepción con pelota de tenis. • Conducción de balón de baloncesto.
12	40 min.	- Espacio físico. - Balón de fútbol.	EF.3.2.5.	Actividades de coordinación óculo pedal: <ul style="list-style-type: none"> • Conducción de balón de fútbol. • Conducción viso/pedal cooperativo. • Torito.
13	40 min.	- Espacio físico.	EF.3.2.2.	Actividades de coordinación dinámico general: <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento en columnas sujetándose el pie. • Desplazamiento en columnas en posición cuclillas. • Desplazamiento en parejas atados los pies. • Desplazamiento en grupos de tres atados los pies.
14	40 min.	- Espacio físico. - Cartulina. - Balón de fútbol.	EF.3.2.5.	Actividades de lateralidad: <ul style="list-style-type: none"> • Esgrima.

				<ul style="list-style-type: none"> • Bomba. • El profe dice.
15	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Pelotas con material reciclado. - Balón de fútbol. 	EF.3.2.5.	Actividades de lateralidad: <ul style="list-style-type: none"> • Malabares. • Dominadas con balón. • Tiro al blanco.
16	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. 	EF.3.2.5.	Actividades de lateralidad: <ul style="list-style-type: none"> • Tijeras. • Desplazamiento de escalador. • Desplazamiento saltando a un solo pie.
17	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. 	EF.3.3.3.	Actividades de expresión corporal y no verbal: <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de Tortugas. • Bailar por partes. • La escultura.
18	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Parlante. 	EF.3.3.3.	Actividades de musicales y danza: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a pasos de baile • Cumbia. • Salsa.
19	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. - Parlante. 	EF.3.3.3.	Actividades de musicales y danza: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a pasos de baile: • Merengue. • Bachata.
20	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio físico. 	EF.3.3.3.	Actividades de imitación real y ficticia: <ul style="list-style-type: none"> • Encuentra tu pareja. • Rondo de imitación.

				<ul style="list-style-type: none"> • Te vendo un pato.
21	40 min.	- Espacio físico.	EF.3.3.6.	Actividades de respiración y relajación: <ul style="list-style-type: none"> • Respiración diafragma. • Flexión y extensión de cadera y rodillas. • Estiramientos de Yoga.
22	40 min.	- Espacio físico. - Balón de fútbol. - Conos.	EF.3.1.6.	Actividades motoras: <ul style="list-style-type: none"> • Atrapar balones. • Slalom de espalda. • Quemados.
23	40 min.	- Espacio físico. - Balón de baloncesto.	EF.3.1.1.	Actividades de coordinación óculo manual: <ul style="list-style-type: none"> • Pase de pecho y recepción con balón de baloncesto. • Pase picado y recepción con balón de baloncesto. • Pase por encima de la cabeza y recepción con balón de baloncesto.
24	40 min.	- Espacio físico. - Conos. - Balón de fútbol.	EF.3.1.1.	Actividades de coordinación óculo pedal: <ul style="list-style-type: none"> • Saltar/esquivar obstáculos. • Dominadas de balón. • Mini circuito de coordinación y precisión.

Nota. Creada por los autores. Destrezas tomadas del currículo de EGB y BGU de EF 2016.

2.8 Análisis estadístico

Para el análisis de datos, se utilizaron las fichas de evaluación. El test 3JS, al ser cualitativo, el puntaje dependió de la interpretación de los evaluadores mediante la rúbrica de valoración del test de coordinación motriz; mientras que, en el test de Rosenberg, la puntuación se derivó de las respuestas seleccionadas por los propios estudiantes al llenar la escala de autoestima de Rosenberg. Se utilizará una computadora con Windows 10 que posee un sistema operativo de

64 bits y el software necesario para realizar el análisis, en este caso, se trabajará con el programa estadístico IBM SPSS en su versión 25. Se utilizará la media, la diferencia de medias y la desviación estándar para valorar el promedio en los niveles de coordinación motriz y autoconfianza, antes y después de la aplicación del programa de EF; los mismos que serán expresados en tablas y figuras, para clasificar, analizar y comparar los resultados de manera eficaz.

Capítulo III

Resultados

A continuación, los resultados obtenidos en la investigación, organizados en tablas y figuras.

Tabla 4.*Características generales de las muestras*

Grupo	N° estudiantes	Media de edad	DE edad
Control	69	9,87	0,68
Intervención	76	9,97	0,73
Total	145	9,92	0,71

En la tabla 4, se observa las características generales de las muestras, conformada por 145 participantes, 69 (48%) estudiantes del grupo control y 76 (52%) estudiantes del grupo intervención, con una media de edad de 9,92 y una desviación estándar de edad de 0,71.

Tabla 5.*Test de Coordinación Motriz 3JS*

Grupo Control				Grupo Intervención			
Pre test	Post test	Diferencia de medias	DE	Pre test	Post test	Diferencia de medias	DE
2,02	1,99	0,03	0,02	1,87	2,33	- 0,46	0,32

En la tabla 5 de coordinación motriz. Se evidencia que el grupo control presenta una disminución, dado que, el valor del post test (M = 1,99 puntos) es inferior que el valor del pre test (M = 2,02 puntos); mientras que, en el grupo intervención se observa una mejoría en el resultado del post test (M = 2,33 puntos), dado que tiene un valor superior al pre test (M = 1,87 puntos).

En la figura 1 se observa las diferencias de medias por grupos.

Figura 1.

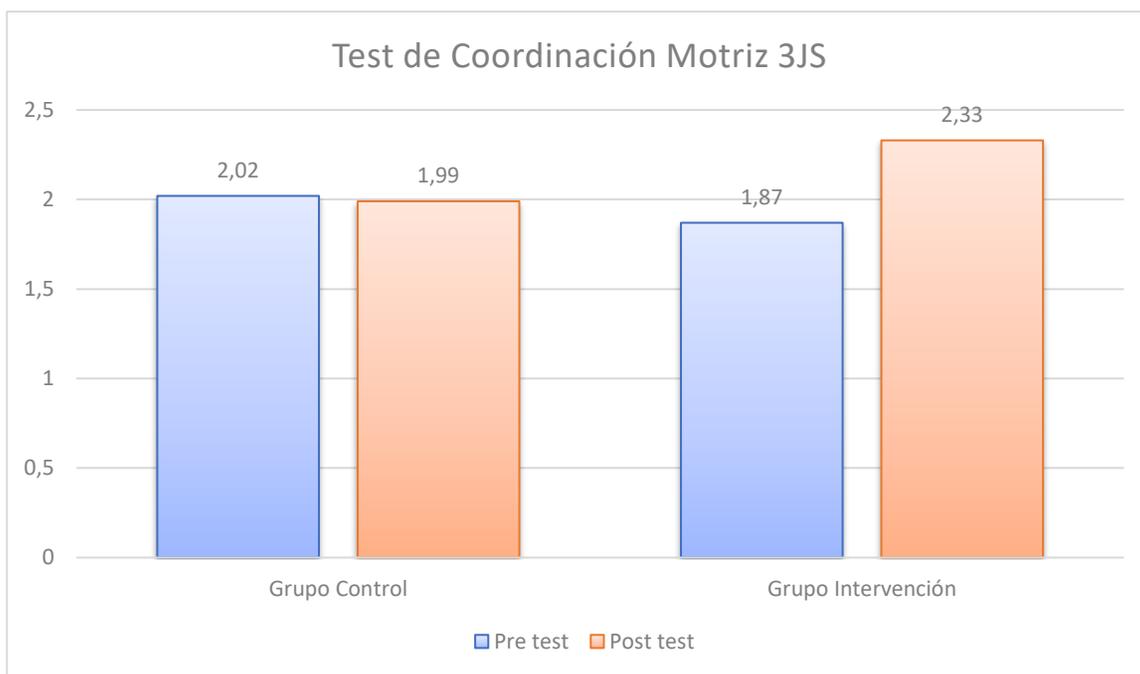


Tabla 6.
Test de Coordinación Motriz 3JS por pruebas

Pruebas	Grupo Control				Grupo Intervención			
	Pre test	Post test	Diferencia	DE	Pre test	Post test	Diferencia	DE
1. Salto con los pies juntos	2,00	2,07	- 0,07	0,05	1,75	2,61	- 0,86	0,60
2. Giro en eje longitudinal	2,39	2,13	0,26	0,18	2,57	2,68	- 0,11	0,08
3. Lanzar dos pelotas al poste	2,04	2,14	- 0,10	0,07	1,67	2,20	- 0,53	0,37
4. Golpeo de dos balones al poste	2,06	1,97	0,09	0,06	1,89	2,38	- 0,49	0,34
5. Desplazarse corriendo	1,72	1,81	- 0,09	0,06	1,61	2,18	- 0,57	0,41
6. Botar un balón ida y vuelta	1,81	1,75	0,06	0,04	1,93	2,20	- 0,27	0,19
7. Conducir ida y vuelta un balón	2,12	2,03	0,09	0,06	1,68	2,07	- 0,39	0,27

En la tabla 6, se encuentran las medias, la diferencia y desviación estándar, en las siete pruebas de coordinación motriz que lo conforman. Se evidencia un aumento en las medias del grupo intervención en cada una de las pruebas, en cambio, en el grupo control solo existe mejoría en las pruebas 1, 3 y 5.

En las figuras 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 se observa las diferencias de medias por grupos.

Figura 2.

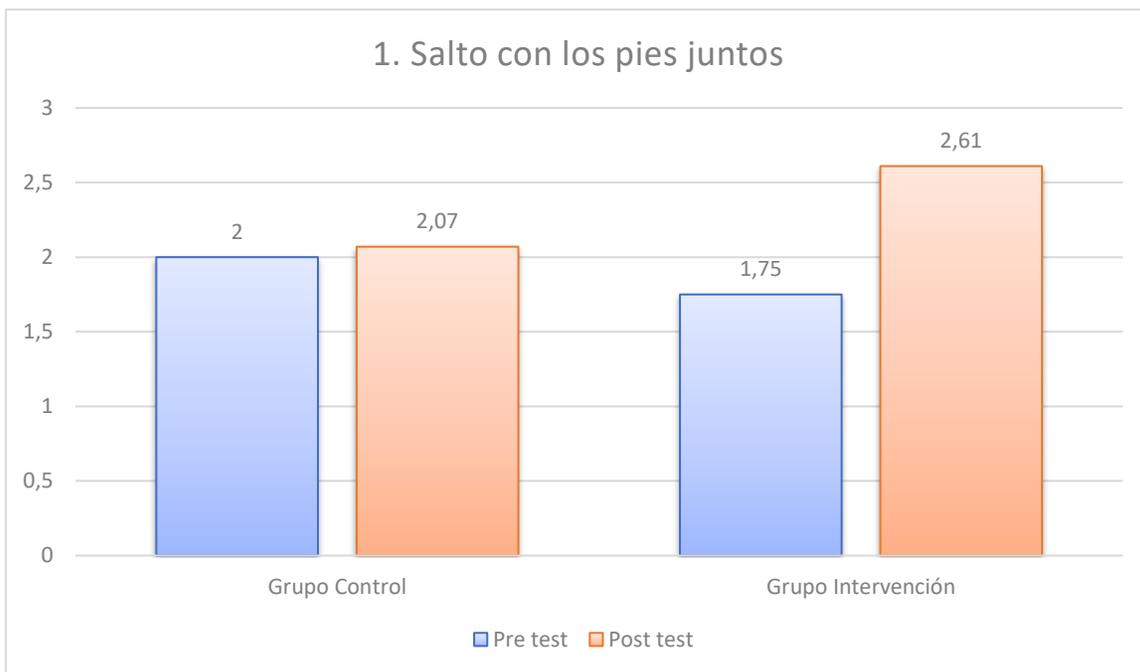


Figura 3.

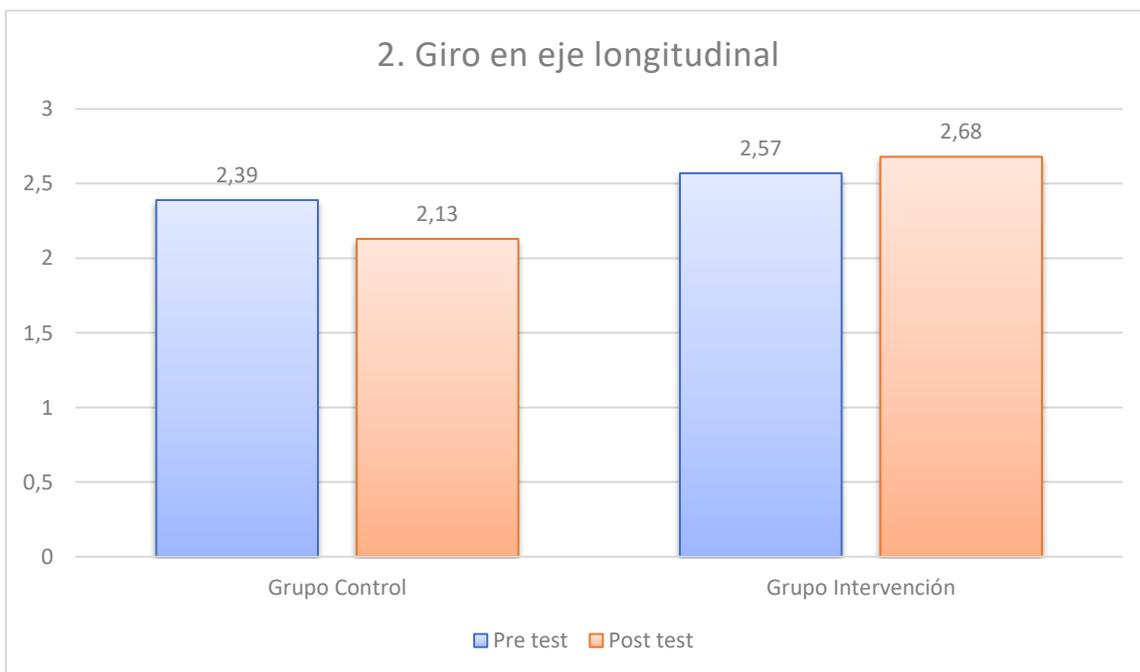


Figura 4.

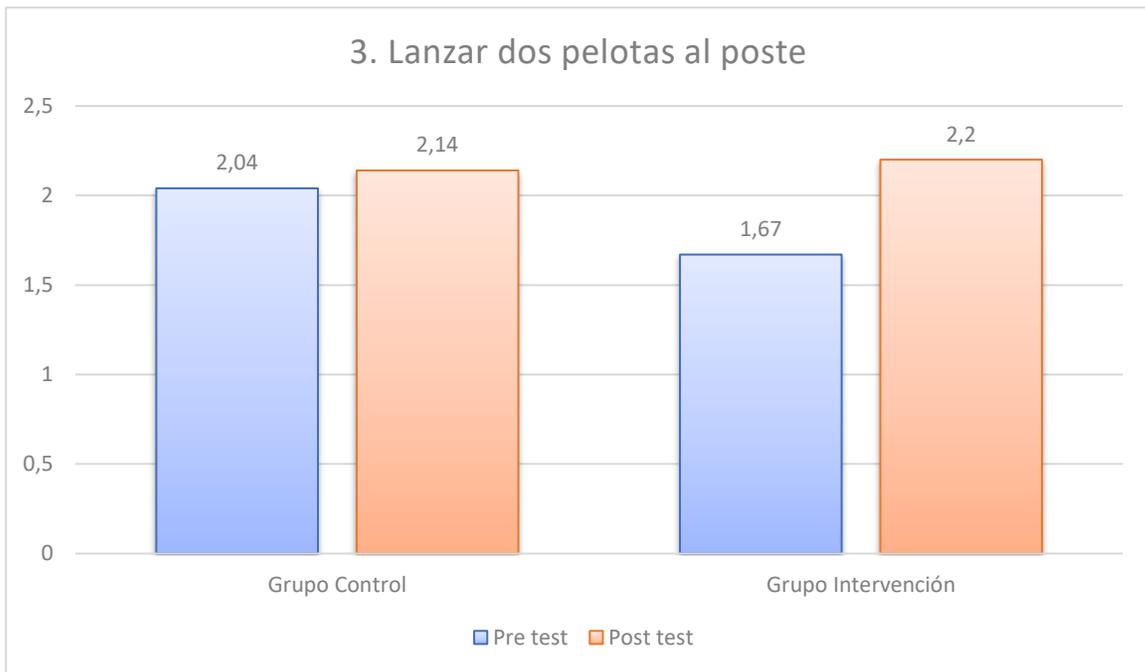


Figura 5.

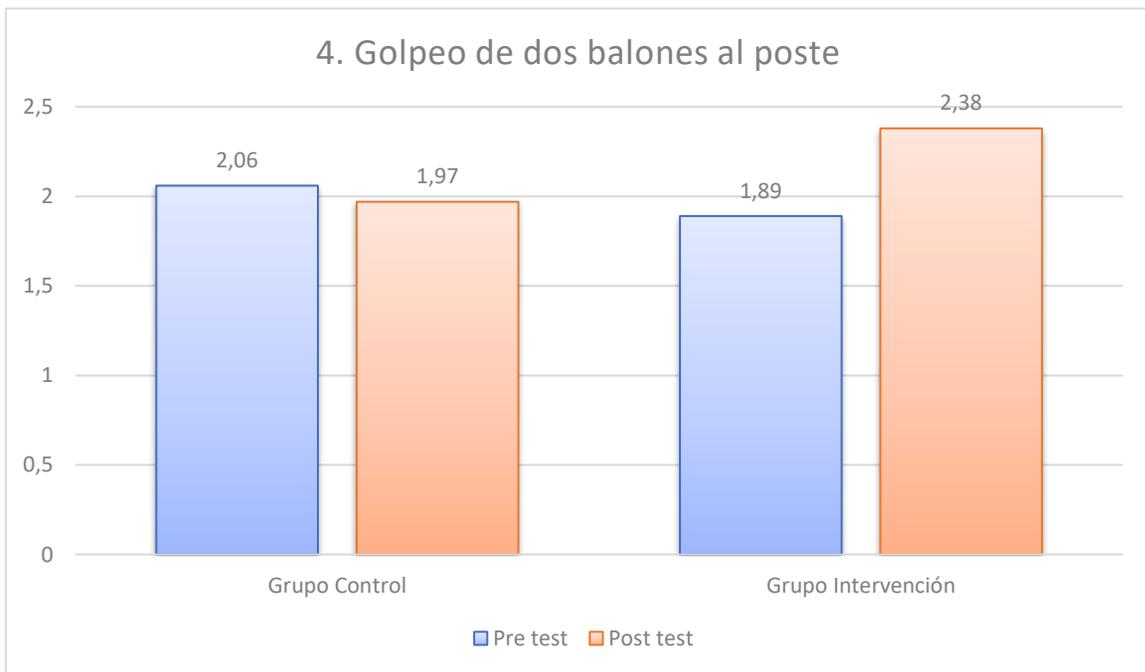


Figura 6.

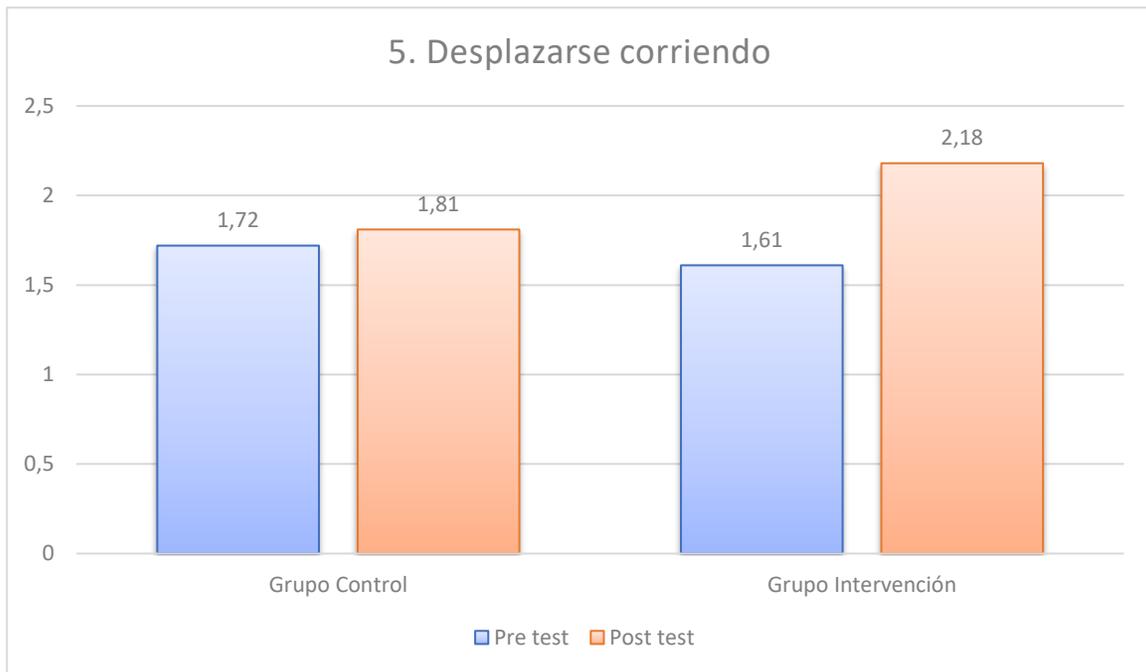


Figura 7.

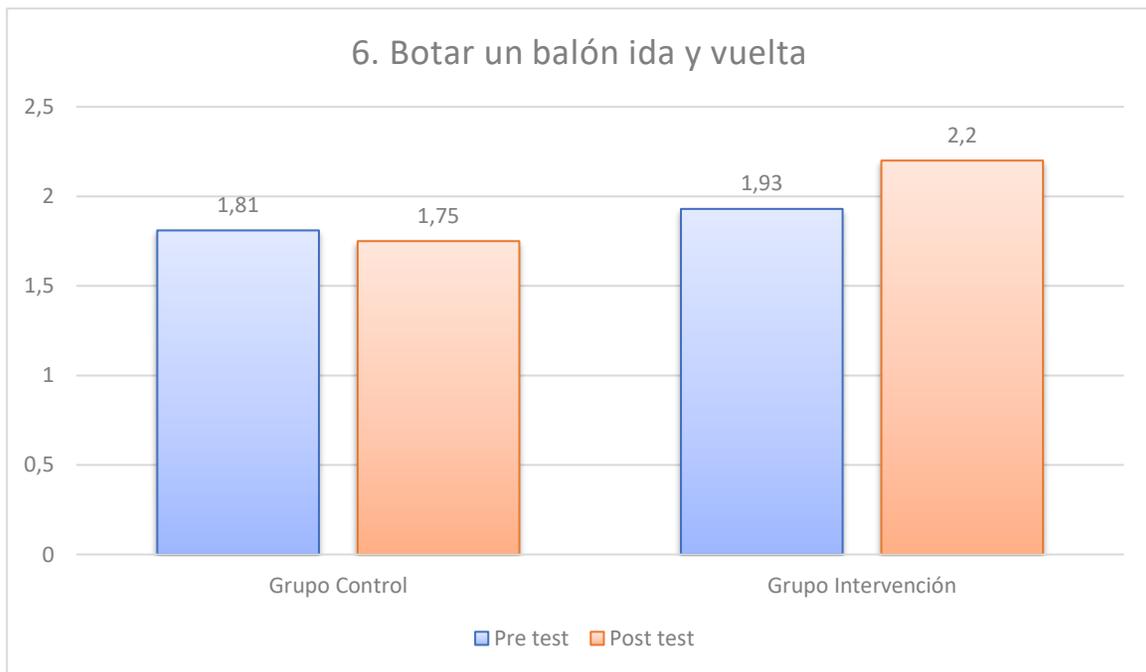


Figura 8.

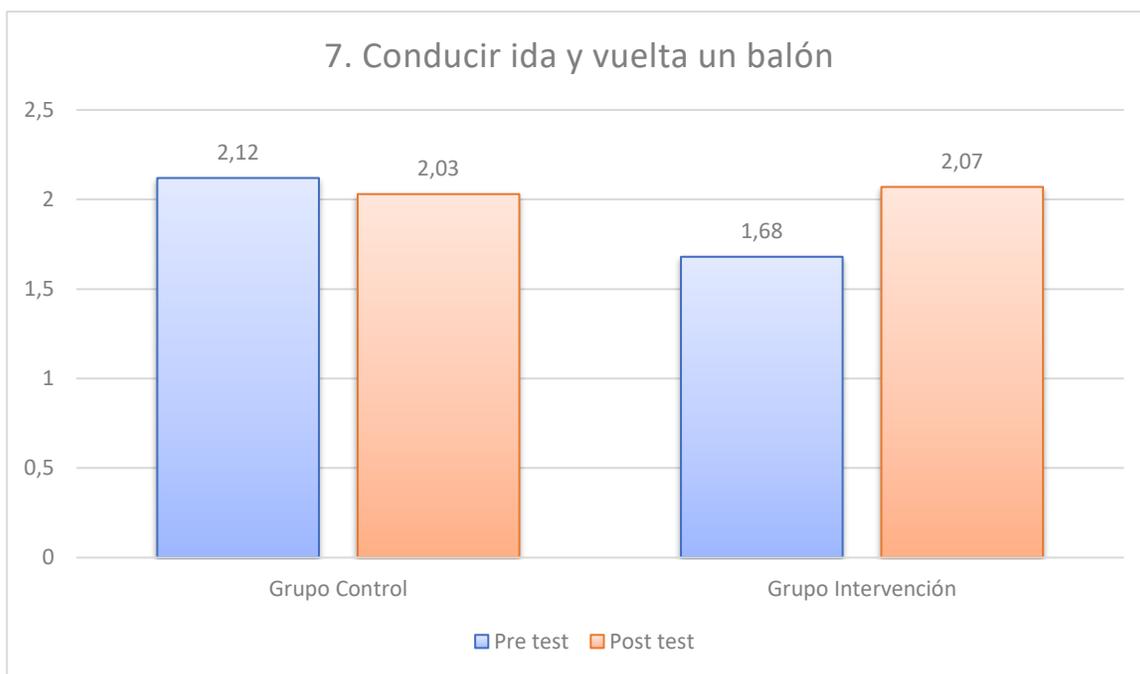


Tabla 7.
Test de Autoestima de Rosenberg

Grupo Control				Grupo Intervención			
Pre test	Post test	Diferencia de medias	DE	Pre test	Post test	Diferencia de medias	DE
2,85	2,82	0,03	0,02	2,73	3,12	- 0,39	0,27

En la tabla 7 de autoestima. Se evidencia que el grupo control presenta una disminución, dado que, el valor del post test (M = 2,82 puntos) es inferior que el valor del pre test (M = 2,85 puntos); mientras que, en el grupo intervención se observa una mejoría en el resultado del post test (M = 3,12 puntos), dado que tiene un valor superior al pre test (M = 2,73 puntos).

En la figura 9 se observa las diferencias de medias por grupos.

Figura 9.

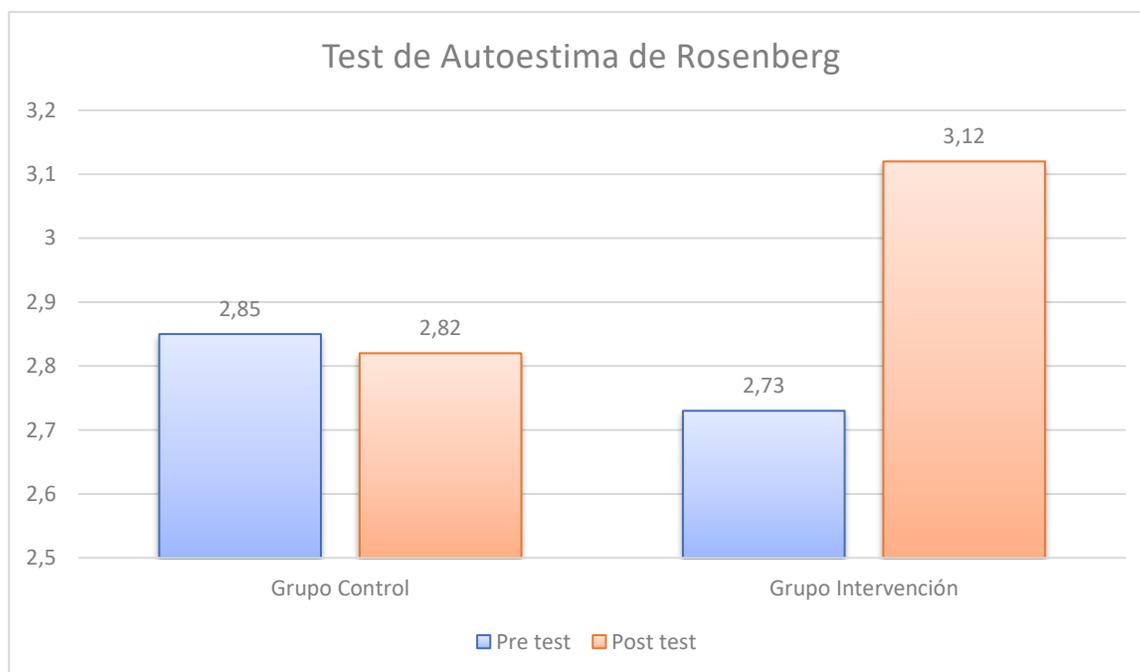


Tabla 8.
Test de Autoestima de Rosenberg por ítems

Ítems	Grupo Control				Grupo Intervención			
	Pre test	Post test	Diferencia	DE	Pre test	Post test	Diferencia	DE
1. Me siento una persona tan valiosa como las otras	3,28	3,09	0,19	0,13	2,43	3,14	- 0,71	0,50
2. Creo que tengo algunas cualidades buenas	3,25	3,23	0,02	0,01	3,12	3,18	- 0,06	0,05
3. Soy capaz de hacer cosas tan bien como los demás	3,19	2,87	0,32	0,23	2,37	3,14	- 0,77	0,55
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	3,23	3,01	0,22	0,16	3,21	3,37	- 0,16	0,11
5. En general me siento muy satisfecho conmigo mismo	3,14	3,06	0,08	0,06	3,08	3,30	- 0,22	0,16
6. Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	2,04	2,62	- 0,58	0,41	2,32	3,03	- 0,71	0,50
7. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	2,14	2,88	- 0,74	0,52	2,47	3,16	- 0,69	0,48
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo	3,33	1,86	1,47	1,04	3,30	2,79	0,51	0,36
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	2,61	2,54	0,07	0,05	2,62	2,99	- 0,37	0,26
10. A veces pienso que no sirvo para nada	2,32	3,07	- 0,75	0,53	2,39	3,08	- 0,69	0,48

En la tabla 8, se encuentran las medias, la diferencia y desviación estándar, en los diez ítems de autoestima que lo conforman. Se evidencia un aumento en las medias del grupo intervención en cada uno de los ítems, a excepción del ítem 8, en cambio, en el grupo control solo existe mejoría en las pruebas 6, 7 y 10.

En las figuras 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19 se observa las diferencias de medias por grupos.

Figura 10.

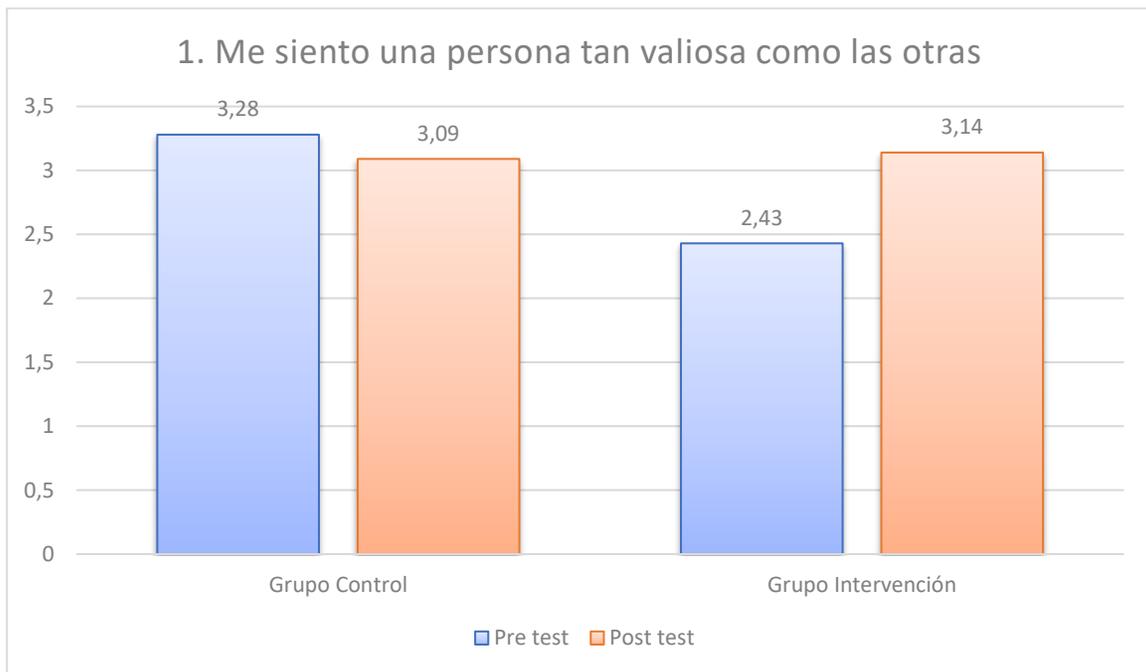


Figura 11.

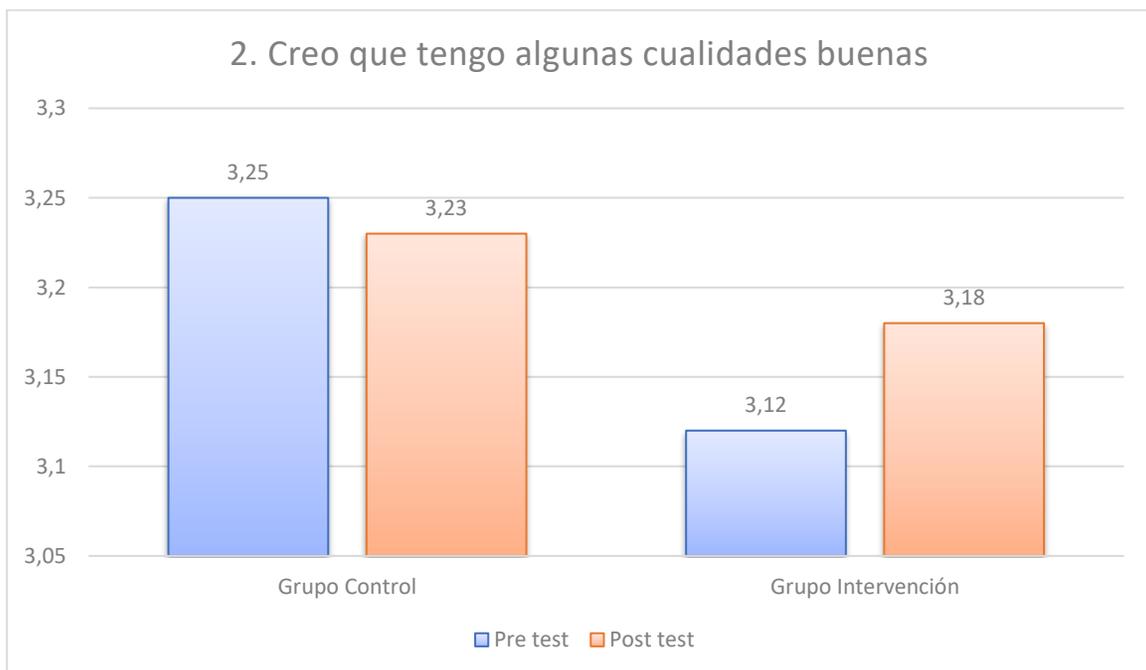


Figura 12.

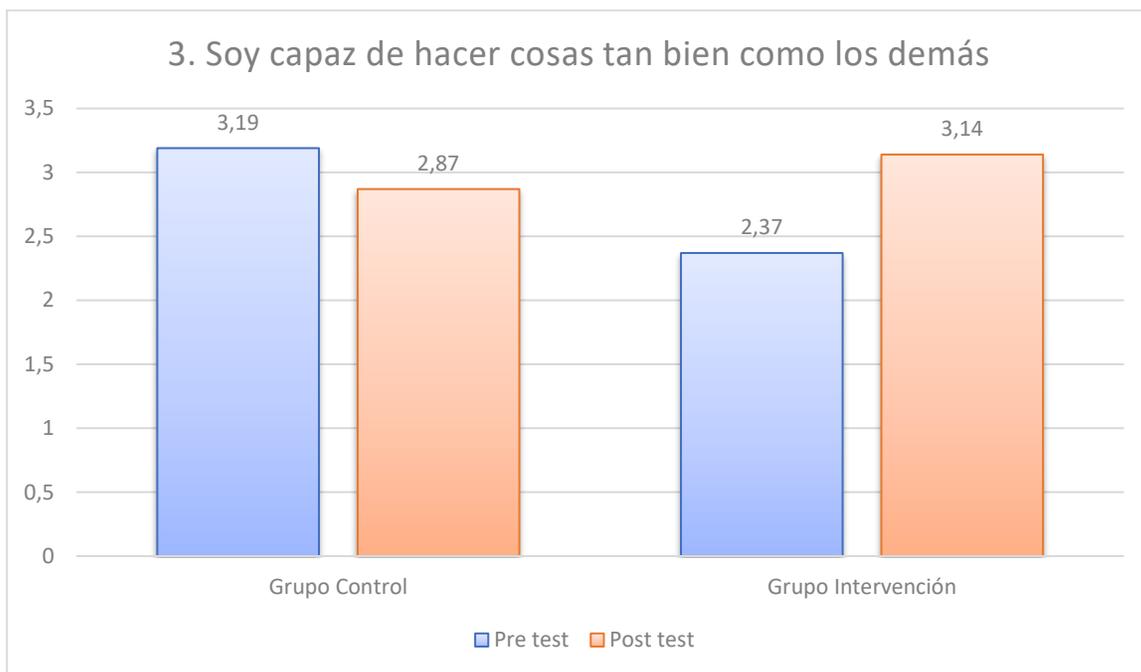


Figura 13.

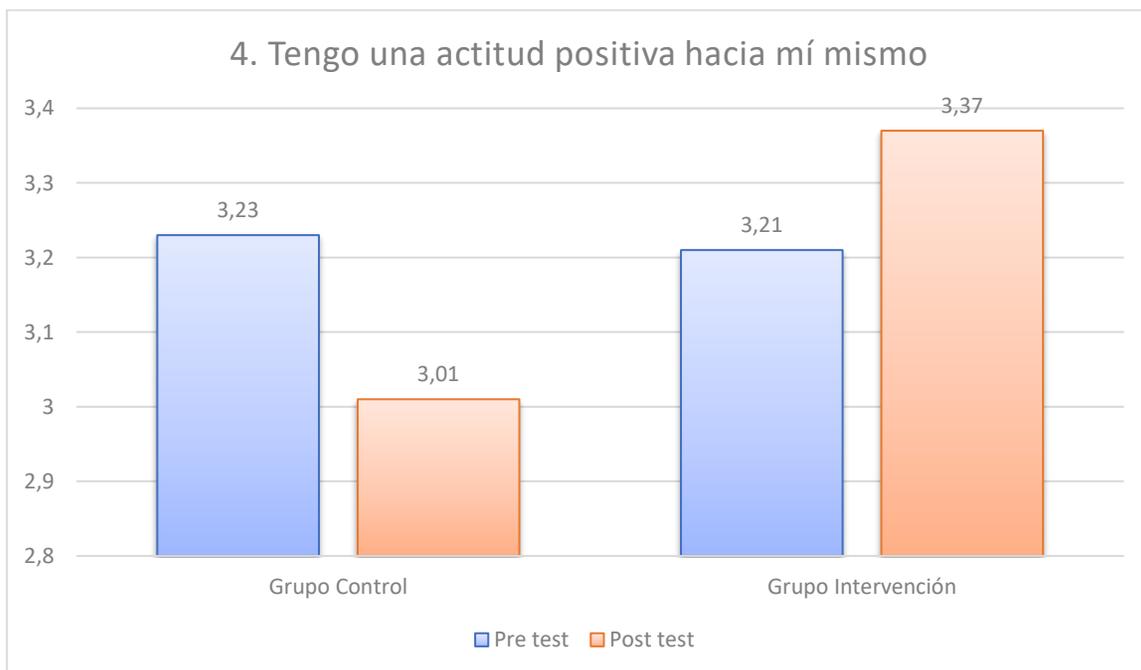


Figura 14.

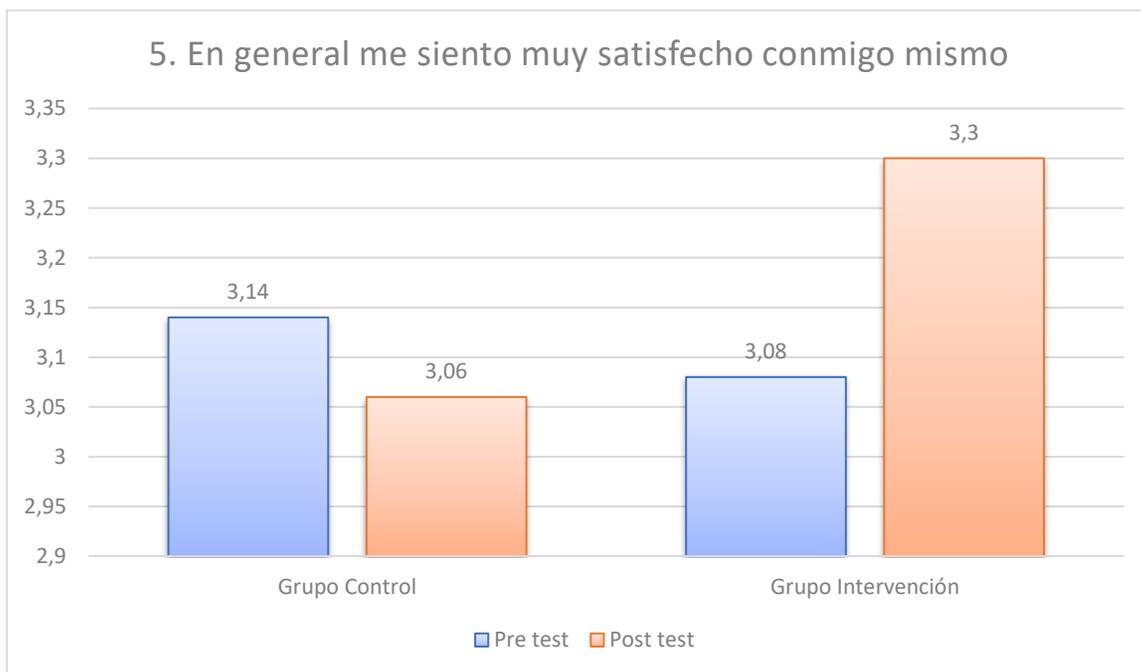


Figura 15.

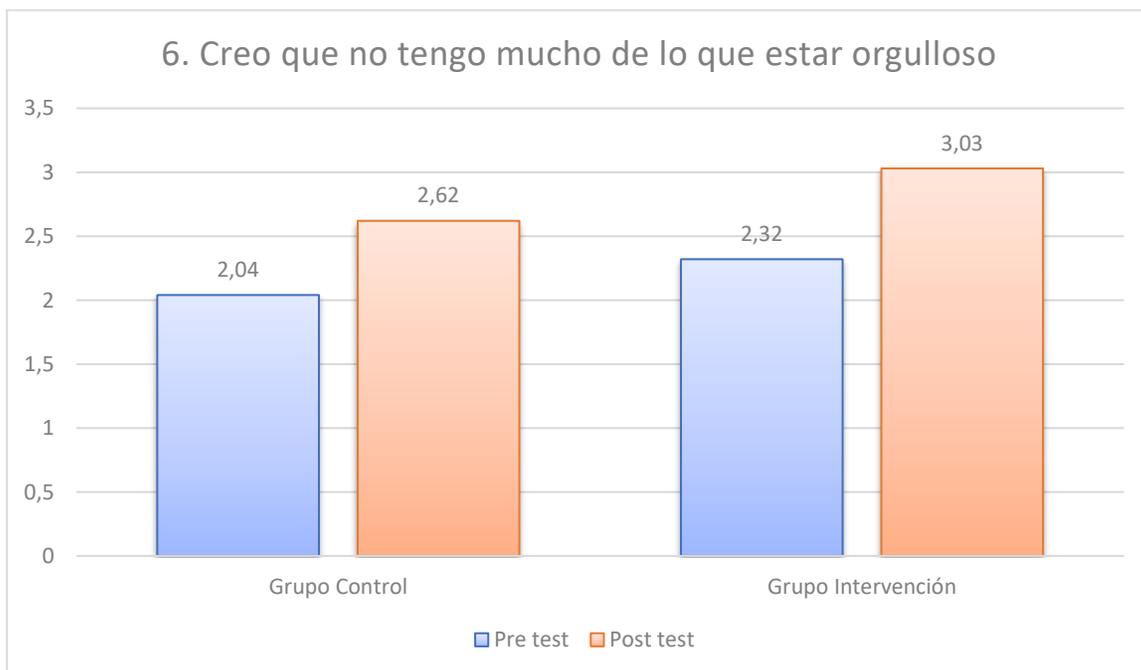


Figura 16.

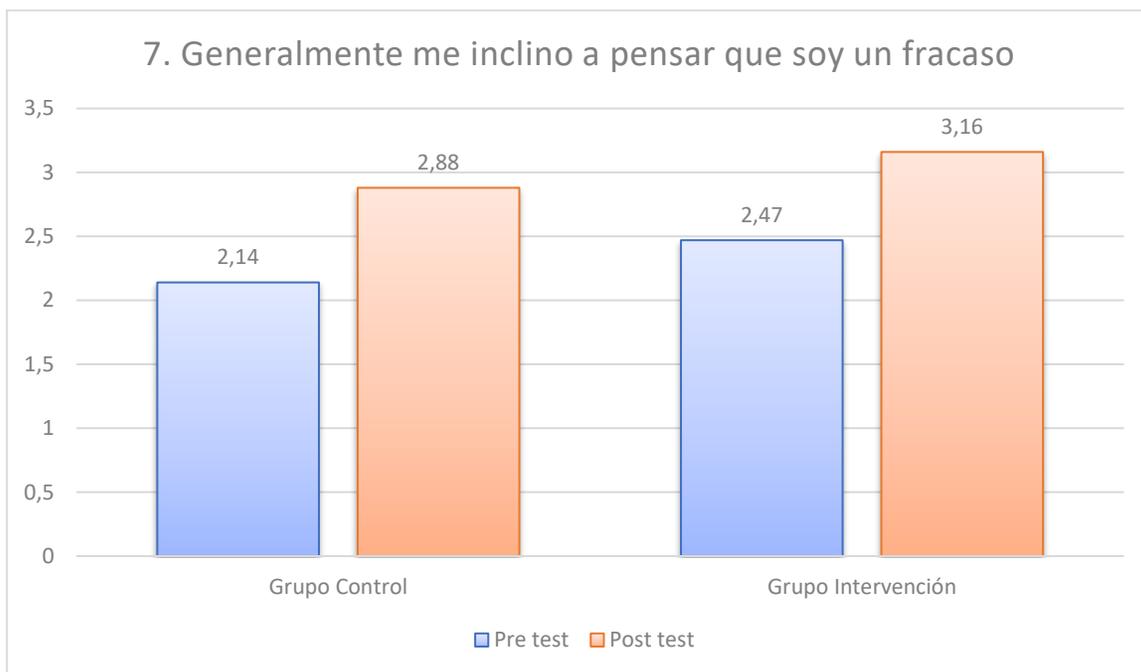


Figura 17.

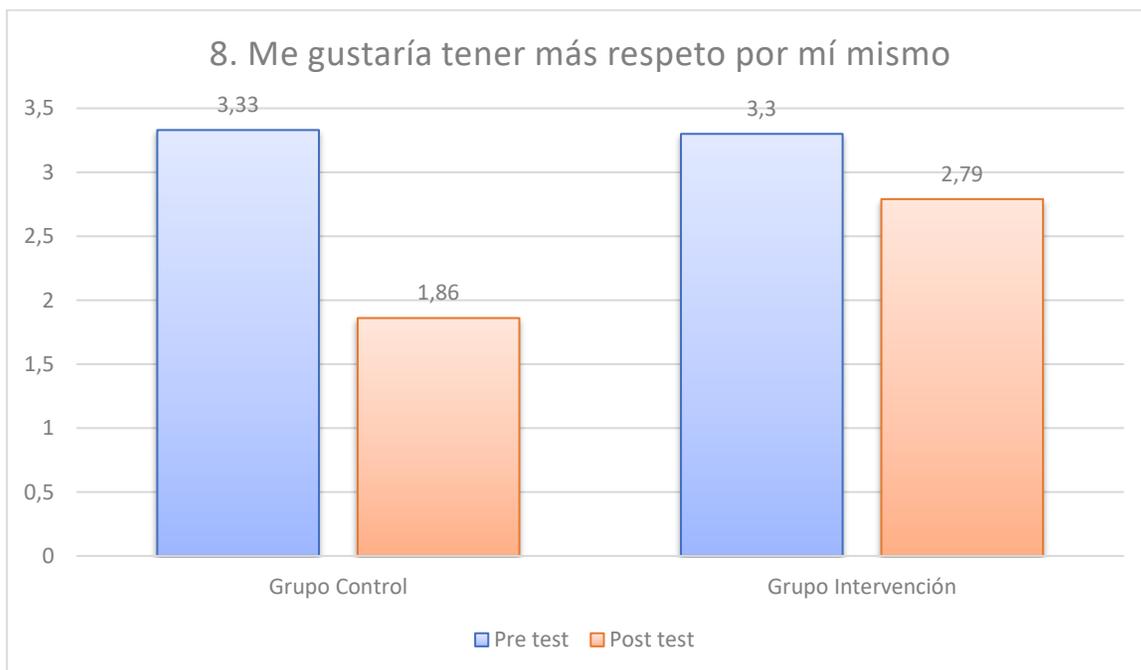


Figura 18.

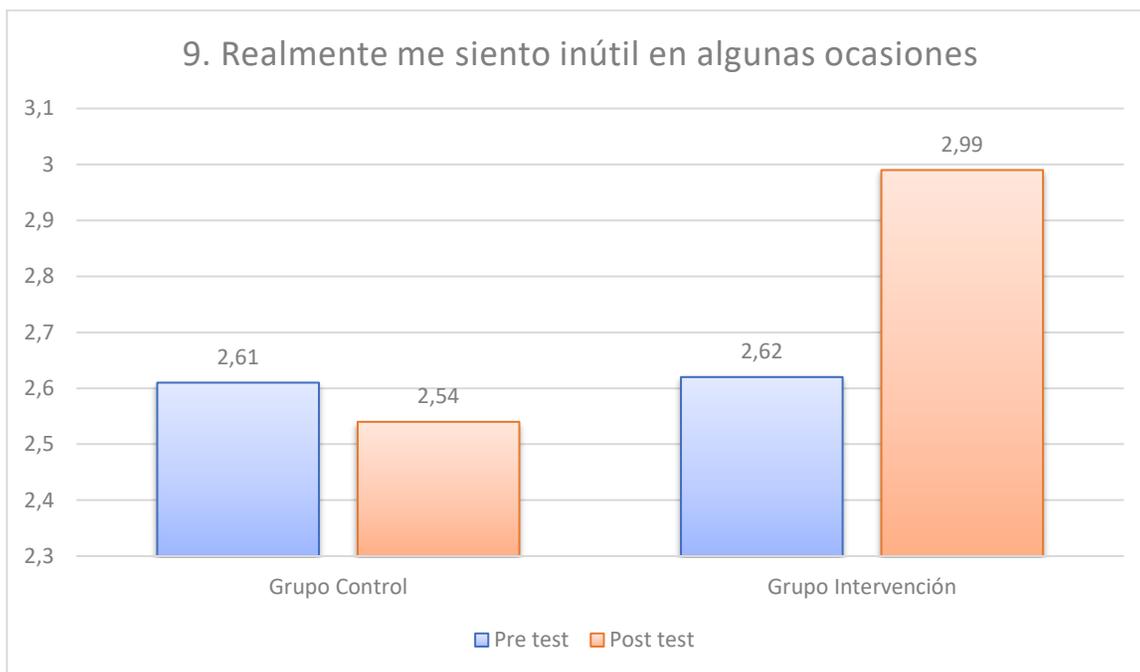
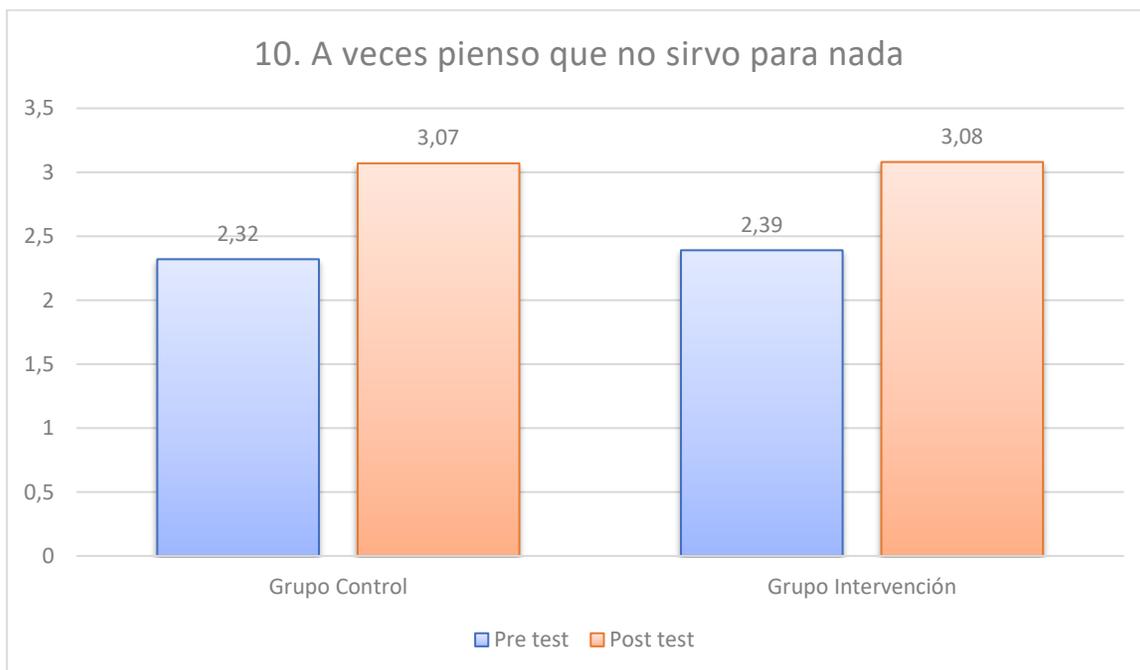


Figura 19.



Capítulo IV

4.1 Discusión

El programa de EF hizo posible alcanzar los resultados esperados, debido a que, los estudiantes que participaron en el mismo, mejoraron en cada una de las pruebas de coordinación motriz. De este modo la investigación coincide con el programa del autor Velásquez Grey (2020), quien aplica una serie de actividades motoras para incrementar la CM en escolares; en su estudio divide en cuatro rangos los niveles de CM (logro en inicio, logro en proceso, logro previsto y logro destacado) y descubrió que en el pre test el grupo control se encontró en el nivel “logro en inicio” con el 57,1%, frente al 54,3% del grupo experimental que está en el mismo nivel. De este modo, en el post test se evidenció que el 80,0% del grupo experimental se encontró en el nivel “logro destacado”, en cambio, el 54,3% del grupo control se mantuvo en el nivel “logro en inicio”. Se concluye que, los programas de actividad física, juegos motores y prácticas lúdicas mejoran la coordinación motriz; en ambos estudios se recalca la importancia de trabajar durante la infancia, puesto que, el infante en este periodo es inducido a emprender acciones motrices que se realizan de forma corporal y expresiva ante cualquier dificultad.

El programa de EF, también incluyó juegos de coordinación óculo manual, óculo pédica y dinámico general enfocados al deporte, que fueron beneficiosos. Al realizar la comparación de nuestro programa con el estudio “Relación de los juegos motores y las capacidades coordinativas en edades de 7 a 10 años en clubes filiales a la Asociación de Taekwondo de Pichincha en la ciudad de Quito”, existe una correlación en las dos investigaciones, Vega León (2022) señala que el juego motriz acrecienta el desarrollo de las capacidades coordinativas. Además, al trabajar con actividades recreativas que involucran el juego motriz como parte principal del desarrollo del niño, logran una mayor eficacia en su desempeño, tanto en el ámbito deportivo como personal.

Al distinguir las actividades del programa de EF con la investigación titulada “Aplicación de un Programa de Actividades Recreativas para el Desarrollo de la Motricidad gruesa en Estudiantes de 5 años de Educación Inicial”, se marca una similitud en el impacto del programa en los niños, puesto que, mediante actividades recreativas enfocadas en EF, se ha mejorado la CM y la motricidad gruesa respectivamente. Oblitas Guerrero & Merino Pintado (2018) detallan en su estudio el cálculo de la CM en tres niveles (alto, medio y bajo), en la toma de datos inicial (pre test) al grupo intervención, el 76% y 19% de la totalidad de niños de la muestra se ubicaron en los niveles “bajo” y “medio” respectivamente, y el 5% restante se situó en el nivel “alto”; posterior

a la intervención se realizó la toma de datos final (post test), dando los siguientes resultados, el 67% y 28% de ellos ascendieron a los niveles “medio” y “alto” correspondientemente, y el 5% se ubicó en el nivel “bajo”. Los resultados de ambos estudios muestran que la mayoría de los participantes presentan un desarrollo óptimo en la capacidad física ya mencionada. Para concluir, en la etapa infantil es importante trabajar mediante ejercicios recreativos y tratar de evitar entrenamientos deportivos y/o especializados, con el fin de desarrollar las capacidades y habilidades físicas de manera óptima y eficaz.

Además del programa de EF que trabajó la CM, también se enfocó en el desarrollo de la AC. De este modo y de acuerdo con el estudio de Carhuachín Valderrama (2020), quien se enfocó en trabajar la AC mediante los juegos motores en escolares, se llegó a la ratificación que, la AC es parte del desarrollo fundamental de la CM. Se sabe que para que el cuerpo humano realice bien la acción, no solamente depende del bienestar del aparato locomotor, sino también del aspecto psicológico. Es por ello que la AC se nomina como el convencimiento que permite efectuar las actividades que el ser humano realiza, formando así el carácter y su conducta, permitiéndole afrontar el error y dejar de lado el miedo, volviéndolo capaz de ejecutar acciones de forma autónoma y segura, logrando que el niño alcance sus objetivos.

Así mismo, al contrastar la investigación de Suancha Suancha (2021), titulada “Educación Física: contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional.” Es evidente que, la influencia de la autoconfianza en el desarrollo de los niños se ve opacada por la ansiedad, que es un problema común provocado por diversos factores como los lazos interpersonales y familiares, la carga académica, y las actividades como exposiciones, la danza y hablar en público, que afectan a que se acentúe e incremente la ansiedad. Sin embargo, la AF generada por las actividades recreativas es una dinámica inmejorable para producir una mayor autoconfianza en el niño, porque promueve la diversión, facilita la interacción, las relaciones personales y sociales, y el trabajo colaborativo; reduciendo la ansiedad, forjando sensaciones de bienestar y confianza en los niños, derivando en un intermediario para el buen desarrollo; tomando en cuenta que, la duración del programa logró resultados positivos debido al tiempo de intervención de dos meses, que es lo que recomienda el autor para evidenciar el progreso; así mismo, en el programa aplicado en el presente estudio también se aprecia un desarrollo positivo en la AC de los niños, considerando que la intervención duró tres meses.

4.2 Conclusiones

El nivel de coordinación motriz y autoconfianza se valoró mediante el test 3JS (7 tareas) y test de Rosenberg (10 ítems), antes y después del programa de Educación Física, logrando obtener los resultados cuantitativos esperados de las capacidades y cualidades involucradas.

El programa de Educación Física se enfocó en mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años; cada sesión tuvo una duración de 40 minutos, el programa duró 12 semanas; las clases estaban planificadas en 10 min de calentamiento, 25 min de parte principal y 5 min de vuelta a la calma. Los días lunes y miércoles se trabajó con 5to de EGB, los miércoles y jueves con 6to de EGB; la planificación se usó para los dos grados, siendo ambos partícipes de las actividades lúdicas, gimnásticas y corporales expresivo-comunicativas.

Al concluir la intervención, y comparando los resultados de coordinación motriz, se evidencia que en el grupo control no existe una mejoría, debido a que, la media del pre test tiene una diferencia superior de 0,03 con respecto al post test ($M = 1,99$ puntos); mientras que, en el grupo intervención, existe una mejoría, puesto que, el resultado del test después de la aplicación del programa de EF tiene una diferencia mayor de 0,46 en relación al test antes de la aplicación ($M = 1,87$ puntos). Finalmente, al diferenciar los resultados de autoconfianza, no se constata en el grupo control una mejoría, dado que, la media del pre test ($M = 2,85$ puntos) es mayor a la del post test con una diferencia de 0,03; mientras tanto, en el grupo intervención, hay un aumento favorable en el resultado del test después de la aplicación del programa de EF, que tiene una diferencia superior de 0,39 a comparación del test antes de la aplicación ($M = 2,73$ puntos).

4.3 Recomendaciones

- Socializar los resultados de los test con los participantes de la investigación (estudiantes) y sus representantes (padres de familia/tutores), para que concienten sus resultados y evidencien si hubo o no progreso.
- Mantener las 12 semanas de duración con su respectiva doble sesión semanal, en la intervención de un programa de EF; dado que, es lo recomendable para evidenciar cambios en el desarrollo de los participantes. Si desea extender el tiempo del programa, puede hacerlo, con el fin de seguir trabajando las capacidades y cualidades de los estudiantes.
- Aplicar el programa de EF en otros contextos (escuelas educativas privadas, escuelas

deportivas, colonias vacacionales, etc.), para comprobar su desarrollo y efectividad en nuevos escenarios.

- Aumentar las horas de EF a la semana, con el objetivo de realizar las actividades de manera progresiva, fluida e ininterrumpidamente, utilizando los materiales correctos y adecuados en cada uno de los ejercicios y tareas; favoreciendo al desarrollo óptimo de las cualidades y capacidades físicas y psicológicas en los estudiantes.

Referencias

- Almeida Macías, M. R., Infante Ricardo, A. I., & Cuenca Arbella, Y. (2018). La comunicación no verbal en la práctica de la Educación Física y Deporte. *Universidad de Holguín*, 1-5.
- Atienza, Balaguer, & Moreno. (2000). *Escala de Autoestima de Rosenberg*. Valencia: Revista de psicología. Universitarios Tarraconensis.
- AulaPrimaria. (30 de Agosto de 2018). *aulaprimaria.es*. Obtenido de *aulaprimaria.es*: <https://n9.cl/esaea>
- Bono Cabré, R. (2012). Diseños cuasi-experimentales. *Universidad de Barcelona*, 2-15.
- Briseño Huanca, B., & Torrejón Castillo, D. (2010). Manual de juegos para la Autoestima. *Universidad Academia de Humanismo Cristiano*, 3-53.
- Burgués, P. L. (2007). El juego motor y la pedagogía de las conductas motrices. *Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha/INEFC*, 11-12.
- Calero Morales, S., & González Catalá, S. (2014). Teoría y metodología de la Educación Física. *Universidad de las Fuerzas Armadas*, 4-129.
- Carhuachín Valderrama, S. G. (2020). Juegos motores y el desarrollo de la autoconfianza en estudiantes de educación primaria. *Universidad Nacional de Tumbes*, 18-39.
- Carminato, R. A. (2010). Desempenho motor de escolares através da bateria de teste KTK. *No publicada Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná*.
- Castro Crespo, M. G. (2020). Estrategias inclusivas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 2 a 3 años con problemas de coordinación corporal en el Centro de Desarrollo Infantil Lolita Andrade . *Universidad Nacional de Educación*, 3-4.
- Cenizo Benjumea, J. M., Ravelo Afonso, J., Ferreras Mencía, S., & Cálvez González, J. (2019). Diferencias de género en el desarrollo de la Coordinación Motriz en niños de 6 a 11 años. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 55-71.
- Cenizo Benjumea, J. M., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., & Fernández Truan, J. C. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución Motor Coordination

- Test 3JS: Assessing and analyzing its implementation. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 189-192.
- Chóliz Montañés, M. (2000). Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. *Universidad de Valencia*, 2-24.
- Crespillo Álvarez, E. (2010). *La Escuela como Institución Educativa*. Pedagogía Magna.
- D'Arcy, L. (Junio de 2018). *KidsHealth*. Obtenido de kidshealth: <https://n9.cl/ig2tr>
- Delgado-Floody, P., Camaño, F., Osorio, A., Jérez, D., Fuentes, J., Levin, E., & Tapia, J. (2017). Imágen corporal y autoestima según su estado nutricional y frecuencia de Actividad Física. *Universidad de La Frontera*, 12-13.
- Dimas Correa, D. S., Martínez Ospina, E. G., Nieto Rodríguez, G. F., & Riaño López, E. S. (2022). Caracterización de la coordinación motriz de los niños de 9 a 11 años en escuelas de formación deportiva de Bogotá D.C. y Chía - Cundinamarca en el contexto de post - confinamiento mediante el test 3JS. *Universidad Pedagógica Nacional de Colombia*, 47-52.
- Durán Quituisaca, H. M., Aldas Arcos, H. G., Ávila Mediavilla, C. M., & Torres Palchisaca, Z. G. (2020). Evaluación del desarrollo motriz en la Educación Física como base del deporte escolar. *Polo del conocimiento*, 298-309.
- Fonema. (31 de Mayo de 2021). *Logopedia Fonema*. Obtenido de Logopedia Fonema: <https://n9.cl/0cb2g2>
- Gil Madrona, P., Contreras Jordán, O. R., & Gómez Barreto, I. (2008). Habilidades Motrices en la Infancia y su desarrollo desde una Educación Física animada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 71-96.
- González González, A. (2017). Programación Didáctica de Educación Física. *Departamento de Educación Física*, 8-9.
- Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. (2013). *Concepto de niña y niño*. México: Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

- Lleixá, T. (2003). Educación física hoy. *Realidad y cambio curricular*.
- Lojano Alvarado, A. D. (2017). Cómo influye la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de tercer año de Educación Básica de la escuela Fiscomisional Cuenca en el área de matemáticas, en el periodo 2015-2016. *Universidad Politécnica Salesiana*, 1-2.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., & Rost, K. (2004). Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil. *Editorial Paidotribo*, 156-157.
- Moreno Fernández, A., & Yuste Lucas, J. L. (s.f.). Índice de masa corporal, porcentaje de grasa, coordinación dinámico general y respuesta cardíaca en Educación Física, en alumnos de 5° curso de educación primaria. *Universidad de Murcia*, 423-424.
- Munzon Chuya, P. L., & Jarrín Navas, S. A. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 488-489.
- Muñoz Rivera, D. (2009). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <https://n9.cl/4grce>
- Nicolás Marín, A. (2009). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <https://n9.cl/oairy>
- Núñez Naranjo, N. d. (2015). Las manifestaciones artísticas y la autoconfianza en niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Chuwitayu del cantón Puyo, provincia de Pastaza. *Universidad Técnica de Ambato*, 1-103.
- Oblitas Guerrero, R., & Merino Pintado, M. (2018). Aplicación de un programa de actividades recreativas para el desarrollo de la motricidad gruesa en estudiantes de 5 años de educación inicial. *Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI*, 39-50.
- Palos, J. (2018). *El Diario de la Educación*. Obtenido de El Diario de la Educación: <https://n9.cl/h4klm>
- Pérez Sánchez, A. J. (2005). Esquema corporal y lateralidad. *Psicomotricidad Práctica*, 1-11.
- Pozo Pacheco, R. J., Ortiz Bravo, N. A., Paz Viteri, B. S., Marcillo Ñacato, J. C., & Arufe Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de Educación Física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of Sport and*

Health Research, 123-134.

Prieto Bascón , M. Á. (2010). Habilidades Motrices Básicas. *Innovación y experiencias educativas*, 1-10.

Ramos, M., Vecca, D., Gabilán, S., Fleitas, G., Moral, C., & Ayala, A. (2020). Ejercicios de Agilidad. *SINAPREFI*, 1-4.

Redondo Villa, C. (2011). Coordinación y equilibrio: Base para la Educación Física en primaria. *ACADEMIA Accelerating the world's research*, 2-11.

Renzi, G. M. (2009). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-2.

Ríos Toledano, Á. (2009). La autoestima en los niños/as. *Revista digital Innovación y Experiencias*, 1-2.

Rodríguez Guío, W., Burgos Alba, D. J., & Parrado Rodríguez, D. S. (2015). Mejoramiento de la Coordinación Dinámico General por medio de Actividades Circenses. *Universidad Libre*, 5-66.

Rubiera Fernández, Á. (2020). Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Física Escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje. *Facultad de Educación y Trabajo Social*, 1-77.

Ruiz Aguilera, A. (2019). *Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Suancha Suancha, A. S. (2021). Educación Física: contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional. *Universidad Pedagógica Nacional*, 13-73.

Suancha Suancha, A. S. (2021). Educación Física: contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional. *Universidad Pedagógica Nacional*, 200-205.

UCJC. (2010). La Expresión Corporal. *Educación Física de base*, 1-23.

- Ureña Ortín, N. (2008). El Equilibrio en la Educación Infantil y Primaria. *Universidad de Murcia*, 1-14.
- Valdivia Maza, M. Á., Rosado Gonzalez, J. A., Orozco Alonso, J., & Trujillo Socias, A. (2009). La coordinación dinámica general. *Educación Física y su Didáctica I*, 4-5.
- Valencia Román, J. E., & Tejeda Díaz, R. (2020). Guía de ejercicios para mejorar la coordinación motriz de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Atahualpa. *Revista Cognoscis*, 111-126.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., . . . Lenoir, M. (2011). The KörperkoordinationsTest fur Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 378-388.
- Vega León, L. B. (2022). Relación de los juegos motores y las capacidades coordinativas en edades de 7 a 10 años en clubes filiales a la Asociación de Taekwondo de Pichincha en la ciudad de Quito, en el periodo 2021 - 2021. *Universidad Central del Ecuador*, 45-63.
- Velásquez Grey, W. (2020). Programa de juegos motores para mejorar la coordinación motora en estudiantes del primer grado de primaria. *Universidad César Vallejo*, 21-31.
- Vera García, B. M., Caicedo Guale, L. C., & Sánchez Maurat, M. Á. (2019). Estrategias Lúdicas para mejorar la autoestima en niños, niñas y adolescentes de la fundación Casa Hogar de Belén. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 1-17.
- Vinaccia, S., Gaviria, A. M., Atehortúa, L. F., Martínez, P. H., Trujillo, C., & Quiceno, J. M. (2006). Prevalencia de depresión en niños escolarizados entre 8 y 12 años del oriente antioqueño a partir del “child depression inventory”. *Universidad de San Buenaventura*, 218-226.

Anexos

Anexo A

Aprobación de diseño del trabajo de titulación pregrado



Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

SESIÓN ORDINARIA DE CONSEJO DIRECTIVO RESOLUCIÓN 2023-03-30_ N° 3

El Honorable Consejo Directivo en sesión de fecha 30 de marzo de 2023, en forma presencial, en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Orgánica de Educación Superior y el Estatuto de la Universidad de Cuenca, en relación con el numeral 3, referente a solicitud de aprobación de Diseños de Trabajos de Titulación:

3.- a) Mediante memorando Nro. UC-FFI-ECF-2023-0036, el Dr. Jorge Barreto en su calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte señala: *“Por medio del presente y para los fines pertinentes, hago llegar documentación presentada por los estudiantes KEVIN ADRIAN JIMÉNEZ JIMÉNEZ con CI: 0150145357, y BRYAM ANDRÉS SALINAS MENDOZA con CI: 0150011476, quienes solicitan la revisión y aprobación de su diseño de trabajo de titulación, la misma que fue presentada en el ciclo anterior; y que por omisión involuntaria, no se presentó al Consejo Directivo de la Facultad para su aprobación final. Tras la revisión y análisis del informe del docente revisor la Comisión Académica resolvió sugerir al Consejo Directivo la aprobación del diseño de trabajo de titulación, con su respectivo tutor, como a continuación se detalla:”*

Estudiante	Título del diseño de trabajo	Tutor solicitado
Kevin Adrián Jiménez Jiménez Bryam Andrés Salinas Mendoza	Efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo	Mgt. Damián Quezada Andrade

RESUELVE

El Consejo Directivo en uso de las atribuciones que le otorga el literal a) y k) del artículo 43 del Estatuto de la Universidad de Cuenca, con base en los memorandos Nro. UC-FFI-ECF-2023-0036, y UC-FFI-ECF-2023-0041-M, suscritos por el Dr. Jorge Barreto en su calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, aprueba por unanimidad los diseños de los trabajos de titulación en los términos establecidos en la documentación adjunta.

Notifíquese a los 6 días del mes de abril de 2023

Atentamente

PABLO
SEBASTIAN
FERNANDEZ
DE CORDOVA
JERVES

Firmado digitalmente por
PABLO SEBASTIAN
FERNANDEZ DE
CORDOVA JERVES
Fecha: 2023.04.18
13:10:45 -05'00'

Abg. Sebastián Fernández de Córdova J
SECRETARIO-ABOGADO DE LA FACULTAD

Anexo B

Oficio de ingreso a la Institución Educativa

UCUENCA

Cuenca, 13 enero de 2023

Señor Magister
Andrés Gerardo Rodríguez Castro
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARIZ CRESPO
Presente.

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca. La presente tiene el propósito de solicitar comedidamente autorice el ingreso a su distinguida institución a los estudiantes Kevin Adrián Jiménez Jiménez con CI: 0150145357, y Bryam Andrés Salinas Mendoza con CI: 0150011476, con la finalidad de iniciar la investigación de titulación “Efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo”. En este contexto, las actividades a realizar por los estudiantes son:

- Reunión introductoria con los representantes y estudiantes de 5to y 6to de básica, jornada vespertina y matutina, sobre las mediciones a realizar y los contenidos a desarrollar.
- Firma de consentimientos a estudiantes y representantes para ser parte del proyecto.
- Crear un grupo de WhatsApp para adjuntar información importante como fechas de evaluación, inquietudes de representantes y asuntos varios.
- Valorar el nivel de coordinación motriz y autoconfianza mediante los test de 3JS y Test de Rosenberg, antes y después del programa de intervención.
- Aplicar el programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.

Por la atención a la presente y apoyo a los estudiantes para la obtención de su título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, anticipamos nuestro agradecimiento.

Atentamente,



Dr. Jorge Barreto Andrade
DIRECTOR DE CARRERA



Anexo C

Oficio de autorización para ingresar a la Institución Educativa



UNIDAD EDUCATIVA “ABELARDO TAMARIZ CRESPO”

DISTRITO CUENCA NORTE 01D01

CODIGO AMIE 01H00420

Av. Los Andes y Chichenitza Telf. 2806170 – 4084037

Email: abelardotmarizcrespo@hotmail.es

Oficio N° 048-UEATC

Cuenca, 23 de enero de 2023

Dr.

Jorge Barreto Andrade

DIRECTOR DE CARRERA DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Presente.

De nuestra consideración:

Por la presente tenemos el agrado de manifestarle que el Sr./ta **BRYAM ANDRES SALINAS MENDOZA** con CI: **0150011476** alumno de la carrera de **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** de la Universidad Cuenca, es **ACEPTADO** para realizar en la institución su investigación de titulación “Efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años.

Por la favorable acogida que se sirva en dar a la presente anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.


MSc. Andrés Gerardo Rodríguez Castro
RECTOR





UNIDAD EDUCATIVA “ABELARDO TAMARIZ CRESPO”

DISTRITO CUENCA NORTE 01D01

CODIGO AMIE 01H00420

Av. Los Andes y Chichenitza Telf. 2806170 – 4084037

Email: abelardotmarizcrespo@hotmail.es

Oficio N° 047-UEATC

Cuenca, 23 de enero de 2023

Dr.

Jorge Barreto Andrade

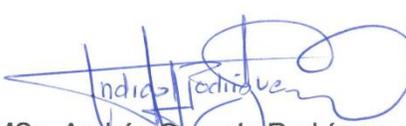
DIRECTOR DE CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD
DE CUENCA

Presente.

De nuestra consideración:

Por la presente tenemos el agrado de manifestarle que el Sr./ta **KEVIN ADRIAN JIMENEZ JIMENEZ** con CI: **0150145357** alumno de la carrera de **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** de la Universidad Cuenca, es **ACEPTADO** para realizar en la institución su investigación de titulación “Efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años.

Por la favorable acogida que se sirva en dar a la presente anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.


MSc. Andrés Gerardo Rodríguez Castro
RECTOR



Anexo D

Consentimiento informado para padres/representantes de 5to y 6to de la Institución Educativa

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados Padres y/o Representantes:

Su representado/a ha sido invitado a participar en el estudio titulado **“Efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo”**, presentado como proyecto de titulación, realizado por Bryam Andrés Salinas Mendoza y Kevin Adrián Jiménez Jiménez, estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca.

Este formulario de consentimiento explica el estudio de investigación. Por favor, léalo detenidamente. Haga preguntas sobre cualquier cosa que no entienda. Si no tiene preguntas ahora, usted puede hacerlo en cualquier momento, por los medios de contacto que más abajo se detallan. La participación de su hijo(a) en este estudio es completamente voluntaria.

El objetivo de este estudio es analizar el efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza. Este estudio de investigación está dirigido a niños de 9 a 11 años, pertenecientes a 5to y 6to EGB de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo, de la ciudad de Cuenca. Aproximadamente, participarán en este estudio un total de 160 escolares.

Si Usted autoriza a su representado/a para participar en este estudio, se le aplicará lo siguiente:

1. Se le evaluará antes y después del programa mediante el test de Rosenberg, el cual nos permitirá valorar su autoconfianza; y mediante el test 3JS, que nos permitirá medir su nivel de coordinación motriz. El procedimiento tiene una duración de 80 minutos. Esto se realizará en la Unidad Educativa.
2. También se realizará un programa de Educación Física enfocado en trabajar la coordinación motriz y la autoconfianza de su representado. Este programa se realizará dentro de la Institución, durante las clases de Educación Física, en un periodo de 3 meses.

Las evaluaciones que se le realizarán a su representado/a, no tendrán costo para Usted ni para la Institución Educativa.

Si Usted no desea que su representado/a participe, no implicará sanción. Además, su representado/a tiene el derecho a negarse a responder a preguntas concretas, también puede optar por retirarse de este estudio en cualquier momento y la información que hemos recogido será descartada del estudio y eliminada.

Cabe destacar que no existe ningún riesgo para su representado/a por su participación. Si él/ella lo desea, puede dejar de participar del programa, sin que signifique sanción para él/ella o Usted. Al participar de todo el estudio los beneficios directos que recibirá usted o su representado/a son los resultados del programa y la posibilidad de mejorar su coordinación motriz y autoconfianza. No se contempla ningún otro tipo de beneficio.

Los datos obtenidos serán de carácter confidencial, se guardará el anonimato de su representado/a, estos datos serán organizados con un número asignado a cada escolar, la identidad de los estudiantes estará disponible sólo para el personal del proyecto y se mantendrá completamente reservada. Los datos estarán a cargo del equipo de investigación de este estudio para la elaboración del proyecto de tesis. Se entregará a la Institución Educativa, un informe con los resultados globales sin identificar el nombre de los/as participantes.

La información recolectada no será usada para ningún otro propósito, además, de los señalados anteriormente, sin su autorización previa y por escrito. Cualquier pregunta que desee hacer durante el proceso de investigación, podrá contactarse con Bryam Andrés Salinas Mendoza, Celular: 0983466674 y/o Kevin Adrián Jiménez Jiménez, Celular: 0990428935, estudiantes de la Universidad de Cuenca.

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (PADRES/REPRESENTANTES)

Yo,C.I.:....., acepto que mi representado/aparticipe voluntaria y de forma anónima en la investigación **“Efecto de un programa de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo”**, dirigida por Bryam Andrés Salinas Mendoza y Kevin Adrián Jiménez Jiménez, estudiantes de la Universidad de Cuenca.

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación que se le solicitará a mi representado/a.

Autorizo que mi representado/a participe de los siguientes procedimientos:

- a. Se le evalúe antes y después del programa mediante el test de Rosenberg, el cual nos permitirá valorar su autoconfianza; y mediante el test 3JS, que nos permitirá medir su nivel de coordinación motriz.

SI

NO

- b. Sea parte del programa de Educación Física enfocado en trabajar la coordinación motriz y la autoconfianza, durante las clases de Educación Física, en un periodo de 3 meses.

SI

NO

Declaro haber sido informado/a que la participación en este estudio no involucra ningún daño o peligro para la salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negar la participación de mi representado/a o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será **confidencial y anónima**. Entiendo que la información será analizada por los investigadores en forma grupal y que no se podrán identificar las respuestas y opiniones de modo personal.

Nombre del Representante

Bryam Andrés Salinas Mendoza
Nombre del investigador

Kevin Adrián Jiménez Jiménez
Nombre del investigador

Celular

Firma

Firma

Firma

Anexo E

Escala de Autoestima de Rosenberg

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Este test tiene por objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases marcando con una "X" la respuesta que considere más apropiada.

Nombre:

Edad:

Niño **Niña**

Nro.	Ítems	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras				
2	Creo que tengo algunas cualidades buenas				
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
5	En general me siento muy satisfecho conmigo mismo				
6	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso				
7	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo				
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
10	A veces pienso que no sirvo para nada				

Anexo F

Test de Coordinación Motriz 3JS

Nro.	Prueba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	Nota
1	Salto con los pies juntos	No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.	Flexiona el tronco y se impulsa con ambos pies. No cae con los dos pies simultáneamente.	Flexiona el tronco y se impulsa con los dos pies. No coordina el movimiento simultáneo de brazos y piernas.	Flexiona el tronco, se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando el movimiento de brazos y piernas.	
2	Giro en eje longitudinal	Realiza un giro entre 1 y 90°.	Realiza un giro entre 91 y 180°.	Realiza un giro entre 181 y 270°.	Realiza un giro entre 271 y 360°.	
3	Lanzar dos pelotas al poste	El tronco no realiza rotación lateral de hombro, y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa del hombro.	Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.	Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna adelantada.	
4	Golpeo de dos balones al poste	No coloca la pierna de apoyo a lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.	No coloca la pierna de apoyo a lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola a lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie	
5	Desplazarse corriendo	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida.	Se distingue las fases de amortiguación e impulsión, pero con un movimiento limitado de braceo (No existe flexión de codo).	Existe braceo y flexión de codo. Los movimientos de brazos, no facilitan la fluides de los apoyos (La frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).	Coordina en la carrea de brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.	
6	Botar un balón ida y vuelta	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote.	No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (No se acompaña el contacto con el balón).	Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/ brazo.	Coordina correctamente el bote, utilizando la mano/brazo más adecuado para el desplazamiento en el slalom. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos.	
7	Conducir ida y vuelta un balón	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción.	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo.	Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpes.	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna mas apropiada y la superficie mas oportuna. Adecúa la potencia de los golpes y mantiene la vista sobre el recorrido (No sobre el balón).	

Nombre: _____

Edad: _____ Niño Niña

RÚBRICA TEST DE COORDINACIÓN MOTRIZ 3JS

Anexo G

Planificación

Planificación Microcurricular		
Edad: 9 - 11	Fecha: 6/03/2023 - 8/03/2023	Sesión N°: 1
Nombre de la institución: Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.		
Nombre de los docentes: Andrés Salinas – Adrián Jiménez.		
Asignatura: Educación Física	Subnivel: 5to EGB – 6to EGB	
Objetivo: Mejorar la coordinación motriz y autoconfianza en niños de 9 a 11 años en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo.		
Destreza: EF.3.1.6. Participar en juegos (cooperativos, de oposición) de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) y lógicas particulares para ajustar sus acciones y decisiones al logro del objetivo de los mismos.		
Actividad	Tiempo	Recursos
Calentamiento físico.	10´	Espacio físico Balón de fútbol
Actividades de conocimiento corporal: Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo: Esta práctica nos enseña a nombrar en voz alta cada parte de nuestro cuerpo mientras tocamos el balón con la parte de nuestro cuerpo nombrada y siendo conscientes de su movimiento. El juego del espejo: En parejas, vamos a imitar exactamente lo que hace el compañero del frente; pero hay que nombrar los segmentos del cuerpo; duplicar cómo se mueve mi pareja y decir las zonas que el compañero se ha tocado o movido; para que exista más emoción y dificultad, se fija un tiempo de un minuto realizando movimientos; por ejemplo: mantenerse moviendo durante un minuto para desconcentrar a mi compañero. El juego del balón: Formamos dos equipos, el docente tendrá en su dominio un balón en medio de los dos grupos; esta actividad es una variante del juego que se desarrolla con números, ahora lo haremos con partes de nuestro cuerpo; por ejemplo: ojos, oídos, brazos, pies, dedos, etc., estos serán asignados a cada integrante del grupo; el docente en voz alta dirá una parte del cuerpo humano y los estudiantes que hayan sido asignados con esa orden, deberán correr hacia la ubicación del docente y tocar el balón.	25´	
Vuelta a la calma.	5´	

Anexo H

Certificado por cumplimiento de la investigación de titulación



**UNIDAD EDUCATIVA
“ABELARDO TAMARIZ CRESPO”**
DISTRITO CUENCA NORTE 01D01
CODIGO AMIE 01H00420
Av. Los Andes y Chichenitza Telf. 2806170 – 4084037
Email: abelardotmarizcrespo@hotmail.es

Cuenca a, 09 de junio de 2023

El/la suscrita Autoridad Master Andrés Gerardo Rodríguez Castro de Unidad Educativa “Abelardo Tamariz Crespo” con el código AMIE 01H00420.

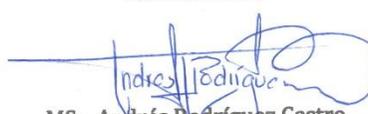
CERTIFICA

Que, el Sr. **BRYAM ANDRÉS SALINAS MENDOZA** con CI: **0150011476** estudiante de la Universidad de Cuenca de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de acuerdo al docente tutor designado Lic. Andrés Pesántez Coordinador del área de Educación Física, el estudiante antes en mención ha cumplido con responsabilidad, puntualidad las siguientes actividades:

1. Aplicación del pre-test de autoconfianza y coordinación motriz a 5to y 6to matutino y vespertino del 27 de febrero al 3 de marzo de 2023.
2. Aplicación del post-test de autoconfianza y coordinación motriz a 5to y 6to matutino y vespertino del 29 de mayo al 2 de junio de 2023.
3. Intervención del programa de Educación Física con 5to y 6to vespertino, 4 horas a la semana, durante 12 semanas, desde el 6 de marzo hasta el 25 de mayo.

Es todo cuanto certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente en lo que creyere conveniente.

Atentamente,


MSc. Andrés Rodríguez Castro.
RECTOR





**UNIDAD EDUCATIVA
“ABELARDO TAMARIZ CRESPO”**

DISTRITO CUENCA NORTE 01D01
CODIGO AMIE 01H00420
Av. Los Andes y Chichenitza Telf. 2806170 – 4084037
Email: abelardotmarizcrespo@hotmail.es

Cuenca, 09 de junio de 2023

El/la suscrita Autoridad Master Andrés Gerardo Rodríguez Castro de Unidad Educativa “Abelardo Tamariz Crespo” con el código AMIE 01H00420.

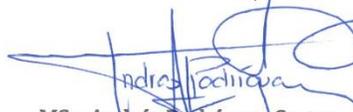
CERTIFICA

Que, el Sr. **KEVIN ADRIÁN JIMÉNEZ JIMÉNEZ** con CI: **0150145357** estudiante de la Universidad de Cuenca de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de acuerdo al docente tutor designado Lic. Andrés Pesántez Coordinador del área de Educación Física, el estudiante antes en mención ha cumplido con responsabilidad, puntualidad las siguientes actividades:

1. Aplicación del pre-test de autoconfianza y coordinación motriz a 5to y 6to matutino y vespertino del 27 de febrero al 3 de marzo de 2023.
2. Aplicación del post-test de autoconfianza y coordinación motriz a 5to y 6to matutino y vespertino del 29 de mayo al 2 de junio de 2023.
3. Intervención del programa de Educación Física con 5to y 6to vespertino, 4 horas a la semana, durante 12 semanas, desde el 6 de marzo hasta el 25 de mayo.

Es todo cuanto certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente en lo que creyere conveniente.

Atentamente,


MSc. Andrés Rodríguez Castro.
RECTOR



Anexo I

Evidencias/Fotografías







