

# UNIVERSIDAD DE SONORA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA  
SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

***“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA E INICIACIÓN DEPORTIVA CON  
NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS DEL CENTRO COMUNITARIO SANTA LUCIA”***

**TESIS PROFESIONAL**

Que para obtener el título de:

**LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

Presenta:

**LUAN ABRIL FIERRO GARCÍA**

# Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

## VOTOS APROBATORIOS

miembros del jurado calificador del examen profesional de **Luan Abril Fierro Garcia** es revisado detenidamente su trabajo escrito titulado; ***“Programa de Actividad Física y Ejercicio Deportivo para niños de 6 a 12 años en el Centro Comunitario San Juan”***. Encontramos que cumple con los requisitos para la presentación de su examen profesional. Por tal motivo recomendamos se acepte dicho trabajo como requisito para la obtención de título de Licenciado en Cultura Física y Deporte.

Atentamente

M.C.E. Gricelda Henry Mejía  
Nombre y firma del Presidente del Jurado

Dra. Ena Monserrat Romero Pérez  
Secretario

M.A.P.E. Manuel Tanori Tapia  
Vocal

M.E.D. Gabriel Núñez Othón  
Suplente

Hermsillo, Sonora. Diciembre de 2015

## DEDICATORIA

A mis padres que me han brindado el tesoro mas valioso que pueden dar a un hijo; Amor. Porque gracias a su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en momentos difíciles, pude lograr mi objetivo. Me han formado como persona y por ellos soy lo que soy. Desde siempre mis logros también son los suyos.

A mi madre Guadalupe de Jesús García Meza por ser la persona que me ha acompañado durante todo el trayecto de mi vida y me ha seguido por todos lados en los que ha estado brindándome su apoyo incondicional.

A mi padre Antonio Fierro Pompa que con sus consejos ha sabido guiarme para ser una persona que debe luchar y trabajar para lograr las metas, y asi buscar el éxito en todo lo que se hace, a no desfallecer ni rendirme ante nada, Sierpre voy a preservar en la vida a través de sus sabios consejos.

A personas especiales que sin ellos no podría ser quien soy. Aprendiendo realmente lo que es amor, y enseñarme a valorar cada ayuda brindada sin ningún afán de recompensa. Gracias por acompañarme en este proceso y demostrarme la gran de que tienen en mi.

Gracias

## **AGRADECIMIENTO**

A quienes por su colaboración, ha sido posible la elaboración de este trabajo.

En primer lugar a mi directora de tesis, la maestra Griselda Henry, del Departamento de Ciencias del Deporte y la Actividad Física de la Universidad de Sonora, quien ha vivido la experiencia con ilusión, mas allá de una mera obligación, y posee el merito de haberme guiado con su suma paciencia y dedicación durante este largo recorrido.

Al Centro Comunitario "Santa lucia "porque sin su ayuda para que el proyecto funcionara, no habría sido posible realizarlo.

A mis compañeros y amigos que me acompañaron en el proceso del estudio y colaborado en la aplicación de este.

Especialmente a mis padres por que sin ellos no hubiera llegado hasta aquí y por ese apoyo inquebrantable a pesar de las caídas.

A todos ellos, gracias porque a lo largo de este programa, de una u otra manera cada uno de ustedes ha dejado en mi una parte de ustedes, permitiéndome crecer como persona.

## ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
Hipótesis.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
Sedentarismo y salud.....	6
Desarrollo físico, cognitivo y psicosocial.....	7
Beneficios del ejercicio físico y bienestar.....	8
Conceptos de los términos base del programa de intervención.....	9
Capacidades físicas.....	13
Recreación.....	12
Fases sensibles.....	19
METODOLOGÍA.....	24
Diseño de investigación.....	24
Población.....	24
Instrumento.....	25
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	25
Calendarización de contenidos temáticos para los niños de 6 a 8 años.....	31
Calendarización de contenidos temáticos para los niños de 9 a 12 años.....	32

RESULTADOS.....	33
Análisis de los resultados de las capacidades físicas coordinativas.....	35
Análisis de los resultados de las capacidades físicas condicionales.....	38
CONCLUSIONES.....	44
BIBLIOGRAFÍA.....	45
ANEXOS.....	47





## Resumen

Promover la actividad física en la infancia y adolescencia significa establecer una base sólida para la reducción del sedentarismo en la edad adulta, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida. (Gómez Campos , De Arruda, & Salazar C., 2013).

La infancia es el período más adecuado para el inicio de actitudes y comportamientos saludables, es una etapa en que los niños se encuentran en proceso de aprendizaje constante; aprovechando las fases sensibles en que se encuentran los niños de 6 a 12 años, se implementó un programa de *Actividad Física e Iniciación Deportiva*, para la enseñanza de los fundamentos técnicos en los deportes de fútbol, baloncesto, voleibol y atletismo.

El presente estudio se realizó en la colonia el Apache del centro comunitario Santa Lucia de Hermosillo, Sonora. El programa tuvo una duración de tres meses, de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas, atendiendo a una población de 60 niños divididos por edades en dos grupos de 6 a 8 años y de 9 a 12 años; teniendo como objetivo general mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

En la presente investigación se aplicó un diseño experimental con preprueba y posprueba, con un grupo experimental de 6 a 8 años con 12 niñas y 19 niños y el grupo de 9 a 12 años, 11 niñas y 18 niños.

Se aplicaron dos instrumentos de evaluación una para el grupo de seis a ocho años, con la batería de capacidades coordinativa de Ozeretski-Guilmain, la cual contempla cuatro pruebas en etapa diagnóstica y final, de las capacidades físicas coordinativas con cuatro pruebas de la batería Ozeretski-Guilmain y para el grupo de 9 a 12 años, se evaluó la capacidad física condicional con la aplicaron de cinco pruebas: fuerza en el tren inferior, fuerza abdominal, flexibilidad, resistencia y velocidad.

**Palabras Claves:** Actividad Física, Iniciación Deportiva, Recreación.

## Introducción

Actualmente la falta de actividad física en la infancia y adolescencia es una de las mayores preocupaciones en nuestro país; este problema va agrandándose pues al pasar de los años va disminuyendo la actividad física, esto ocurre por los estilos de vida asociado con el desarrollo tecnológico que han influenciado sobre los factores comportamentales y sociales. (Gómez Campo, pág 135).

En consecuencia de lo anteriormente descrito se justifica la necesidad de implementar un estudio de campo, con un *Programa de Actividad Física e Iniciación Deportiva*, el cual se dirigió a la población de niños de la Colonia el Apache en el Centro Comunitario “Santa Lucia” en Hermosillo, Sonora. Una vez que se tuvo la oportunidad de realizar la primera visita y observar el cómo es el contexto de donde viven y espacios donde conviven, se consideró intervenir de manera más específica en la enseñanza de fundamentos básicos y actividades recreativas, que les permitiese una sana distracción.

Con el propósito de conocer sus aficiones, gustos deportivos y/o práctica deportiva, se les aplico una encuesta inicial a los 60 niños con edades de 6 a 12 años, obteniendo resultados que nos permitieron realizar una replanificación sustentada en sus gustos por la práctica deportiva.

El programa se desarrolló de lunes a viernes durante los meses de junio, julio y agosto. Las sesiones se llevaron a cabo diariamente con una duración de hora y media por grupo, los horarios que se programaron fueron de 9:00 am a 10:30 am para el grupo de 6 a 8 años, y de 10:45 am a 12:15 pm para los niños de 9 a 12 años, ambos grupos se integraban de 12:20 pm a 1:00 pm para actividades recreativas.

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la (OMS, 2015) recomienda, la actividad física con juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT.

En la presente investigación se aplicó un diseño experimental con preprueba y posprueba, (Sampieri, 2008), con un grupo experimental de 6 a 8 años con 12 niñas y 19 niños y el grupo de 9 a 12 años, 11 niñas y 18 niños.

Se aplicaron dos instrumentos de evaluación una para el grupo de seis a ocho años, con la batería de capacidades coordinativa de Ozeretski-Guilmain, la cual contempla cuatro pruebas en etapa diagnóstica y final y para el grupo de 9 a 12 años, se evaluó la capacidad física condicional con la aplicaron cinco pruebas: fuerza en el tren inferior, fuerza abdominal, flexibilidad, resistencia y velocidad. Así como también se utilizaron encuestas para conocer aficiones y gustos por la actividad física, al inicio y al final del programa, durante el proceso se llevaron fichas de registro de datos y guías de observación.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En base a la problemática que se vive en nuestro entorno La Organización Mundial de la Salud (OMS), catalogó el sedentarismo como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte y estima que en el mundo 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a esto. Según Bernes, “Vivimos en un confort, pasamos mucho tiempo en la computadora, los niños no salen a jugar porque ya no es seguro y prácticamente todo lo hacemos sentados y nos hemos ido convirtiendo en una sociedad sedentaria”. Por lo cual se planteó el siguiente problema de investigación ***¿La práctica de actividad física mediante el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas beneficia el desarrollo motriz a los niños?***. De allí la importancia de aumentar la cantidad y la calidad del ejercicio para mejorar el desarrollo físico y motor de los niños en edad escolar.

Partiendo en si con un Objetivo General que es; ***Intervenir con la aplicación de un programa de actividad física e iniciación deportiva para mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas con los niños de la colonia el Apache, en el centro comunitario Santa Lucia.***

Desarrollando de este los objetivos específicos que se desligan a continuación:

- Fomentar adquisición de hábitos de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.
- Desarrollar la práctica del deporte como recreación por medio de juegos para la interacción social fundamental de la formación integral.
- Enseñanza de fundamentos básicos de los deportes de fútbol, baloncesto, voleibol y atletismos.
- Fomentar hábitos saludables en la práctica de actividad física y charlas con especialistas en nutrición y psicología.

- Hacer de la actividad física y práctica deportiva un instrumento para la adquisición de valores tales como el respeto, la disciplina, solidaridad, la colaboración, la tolerancia, la no discriminación y el juego limpio.

A partir del Objetivo General y específicos se planteó como hipótesis:

El Programa de Actividad Física e Iniciación Deportiva, mejora las capacidades físicas condicionales y coordinativas, a los niños del Centro Comunitario Santa Lucia, con la práctica de la enseñanza de fundamentos técnicos y actividades recreativas.

## MARCO TEÓRICO

### **Sedentarismo y Salud**

El sedentarismo se va convirtiendo cada vez en un problema mayor y una realidad en la sociedad actual, está claro que hay una disminución de la actividad física, porque cada vez repuntan con más fuerza las enfermedades causadas por el sedentarismo, que pueden ser a corto, mediano o largo plazo, como la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, los problemas cardiacos y de acuerdo con recientes estudios, el asma, entre otras.

Al respecto, César Andrés Torres Llano, especialista en medicina de la actividad física y el deporte, manifiesta que el sedentarismo es una condición que está relacionada con múltiples factores como la tecnificación, la urbanización en las ciudades y los hábitos adquiridos.

El contexto donde se realizó el estudio es una comunidad muy insegura para los niños, por lo que genera la poca o nula actividad física en horario extraclase, promoviendo el sedentarismo con la práctica de actividades pasivas dentro de casa como son: ver televisión, jugar videojuegos, tablet, computadora, teléfonos celulares y aunado a esta práctica el consumo de alimentos fuera de horario; como consecuencia se incrementa el sobrepeso y la obesidad en niños.

En la población infantil las niñas tienen el doble de riesgo de sedentarismo que los niños. Según la O.M.S., el 17% de los adultos de la población global es físicamente inactivo y el 41% es sólo insuficientemente activo para obtener beneficios en salud.

Según la OMS en grandes rasgos, la salud puede reconocerse y analizarse desde dos perspectivas: la de la salud física y la de la salud mental, aunque en realidad se trata de dos aspectos relacionados entre sí. Para mantener la salud física en óptimas condiciones, se recomienda realizar ejercicios de forma periódica y tener una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

## **Desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial**

El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motrices y la salud son parte del desarrollo físico.

El aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad conforman el desarrollo cognoscitivo

Las emociones, personalidad y relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial.

Son ámbitos interrelacionados: cada aspecto del desarrollo afecta a los demás. Como señala (Diamond,2007:153) “nuestro cerebro funciona mejor, nuestro razonamiento es más agudo, nuestro ánimo es más luminoso y nuestra vulnerabilidad a las enfermedades disminuye si estamos en buena condición física”.

### Avances cognoscitivos

De acuerdo con Piaget, más o menos a los 6 años los niños entran en la etapa de las operaciones concretas en la que pueden realizar operaciones mentales, como el razonamiento, para resolver problemas concretos (reales). Los niños piensan de manera lógica porque ya son capaces de considerar múltiples aspectos de una situación. Sin embargo, su pensamiento todavía está limitado a las situaciones reales del aquí y ahora.

### El desarrollo psicosocial

El desarrollo psicosocial afecta el funcionamiento cognoscitivo y físico. En efecto, sin conexiones sociales positivas, la salud física y mental puede ser afectada. La motivación y la confianza personal son factores importantes para el aprovechamiento, mientras que las emociones negativas, como tristeza, irritación, miedo a ansiedad cuando se presenta un examen perjudican el rendimiento. Los investigadores incluso han identificado los vínculos posibles entre la personalidad y la duración de la vida.

Según Piaget (1952), cada niño es una persona única con su propio temperamento, estilo de aprendizaje, familia de origen y patrón y tiempo de crecimiento. Sin embargo, hay secuelas universales y predecibles en el desarrollo que ocurren durante los primeros nueve años de vida. Mientras los niños se desarrollan, necesitan diferentes tipos de estimulación e interacción para ejercitar sus habilidades y para desarrollar otras nuevas. A cada edad, es esencial responder a las necesidades básicas de salud y de nutrición.

El periodo de operaciones concretas (6-12 años), tiene gran importancia en la adquisición del espacio proyectivo, porque supone el logro de la noción de eje que refiere a su cuerpo. A partir de esta noción se estructuran los movimientos, direcciones, desplazamientos y orientaciones.

### **Beneficios del Ejercicio y el Bienestar**

Los beneficios que se obtienen al llevar a cabo un programa regular de ejercicio y bienestar son muchos. Además de una vida más longeva en el mayor beneficios de todos es que las personas con una buena condición física y con un estilo de vida positivo tienen una calidad de vida mejor y más saludable. Este tipo de personas viven la vida al máximo y presentan menos problemas de salud que las personas inactivas que tienen, además, hábitos negativos en sus estilos de vida. (Werner, 2006).

Beneficios en la infancia y adolescencia con la práctica del ejercicio

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Se enlistan algunos beneficios al llevar a cabo un programa de ejercicio físico

- Mejora y fortalece el sistema cardiorrespiratorio
- Promueve un mejor tono, fuerza y resistencia muscular
- Mejora la flexibilidad muscular
- Mejora el metabolismo
- Disminuye el riesgo de enfermedades o padecimientos crónicos
- Previene el desarrollo de la presión arterial alta
- Reduce la depresión y la ansiedad
- Aumenta los niveles de energía y de productividad laboral
- Ayuda a que el cuerpo controle el colesterol de manera más efectiva
- Ayuda a prevenir y controlar la diabetes.

## **Conceptos de los términos base del programa de intervención**

### **Actividad física y ejercicio físico**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que producen un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. El ejercicio como una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamiento, lo cual un gasto energético aún mayor que la actividad física (Gómez, Arruda, Salazar, 2013; 31).

Actividad Física es cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo producido por el musculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético (Blair y cols., 1992). A este concepto enmarcado en el ámbito biológico, habría que sumarle las características de experiencia personal y practica sociocultural (Devis y cols.,2000),

La actividad física puede tener varias vertientes o finalidades (shephard, 1994):

- Utilitaria. Abarcaría fundamentalmente a las actividades laborales y tareas domesticas
- De tiempo libre. Eminentemente con carácter lúdico y recreativo. Abarcaría al ejercicio físico, juego, así como el deporte y el entrenamiento (que pueden llegar a ser entendidos como trabajos profesionales) y la danza.
- Educación física. Entendida como actividad con carácter educativo, lo cual no excluye que algunas de las aceptaciones anteriores no pueden servir para formar a la persona.

Este término abarca todo tipo de movimiento que puede realizar el humano en su vida cotidiana, mientras que el concepto de movimiento se circunscribe al fenómeno más neurobiológico de contracción muscular y su consecuencia en la traslación del cuerpo.

La actividad física constituye el elemento principal en los estudios realizados bajo la teoría cognositivo-social, y el modelo sociocultural (se realiza actividad física por que se vive en sociedad en la interrelación continua con las personas). Cabe Destacar la influencia de la familia en cuanto a la adopción de hábitos de actividad física por imitación de los padres, aunque también puede ser la figura del profesor un modelo a imitar (Chillon,2005).

## **Iniciación deportiva**

Es de suma importancia respetar el desarrollo del niño para iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así, podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica, y se evitará una posible especialización temprana.

Pintor (1989) la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. Hernández Moreno (2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice.

### **Voleibol**

Los fundamentos básicos de voleibol son destrezas motrices determinadas que se adquieren a base de entrenamiento y nos ayudan a trabajar de forma óptima en la cancha. Con la enseñanza para principiantes de: voleo, servicio o saque, bloqueo, recepción-pase y remate.

### **Atletismo**

El atletismo puede practicarse desde la más temprana edad, puesto que se trata de gestos y acciones naturales como la carrera, el lanzamiento y el salto.

### **Basquetbol**

Distinguimos tres habilidades que se deben considerar imprescindibles en la práctica de este deporte y cuya correcta ejecución es una necesidad para cualquier jugador:

Pasar: El pase es la acción de lanzar el balón a un compañero con precisión y seguridad, de forma que se pueda avanzar por el campo rápidamente sin necesidad de botar.

El bote es la única acción que nos permite avanzar por el campo con el balón. Existen diferentes tipos de bote según sea la situación de juego que se encuentre el jugador (bote defensivo, bote de contraataque, bote de penetración), pero algo común a todos los tipos de bote es que deben realizarse sin mirar al balón y botando con la yema de los dedos, nunca con la palma.

El tiro consiste en el lanzamiento del balón a la canasta. Es una de las técnicas fundamentales dado que si no hay un dominio del tiro, no se podrán anotar puntos en los partidos. La correcta mecánica de tiro está muy desarrollada.

## Fútbol

Fundamentos técnicos con balón. La conducción El pase Recepción del balón Dominio o control del balón, los disparos y remates. Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

## Deporte

Gutiérrez (2003) considera al deporte como la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas; en cambio para Sánchez (1995) es “toda actividad física que el individuo que la práctica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo.

El deporte contiene en sí mismo un importante cúmulo de valores, tanto sociales como personales, y se revierten en beneficios de sus practicantes, tal vez esta no sea una aportación novedosa, ya que los clásicos pregonaron el valor del deporte

como formador del carácter, siendo este una excelente herramienta para la formación integral de las personas.

### **Conceptualización de capacidades físicas**

El Diccionario de Ciencias del Deporte (1992), bajo la denominación de capacidades físicas, define un término general que designa diferentes cualidades de fuerza, velocidad, resistencia, destreza y movilidad. Se subdividen también en capacidades ligadas a la condición física y capacidades de coordinación (D.C.D., 1992, OP. cit., p.343). Igualmente este diccionario indica que existen otras categorizaciones de los factores personales que condicionan las actuaciones deportivas y se pueden citar como términos similares los de cualidades o aptitudes motrices, cualidades o aptitudes motrices básicas, principales formas de sollicitación motriz bases físicas de la actuación deportiva, cualidades o aptitudes corporales y capacidades motrices.

Están determinadas por factores energéticos que se liberan durante el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades físico funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices conscientes del individuo.

### **Capacidades físicas condicionales**

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las capacidades físicas condicionales es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.

- Flexibilidad.

Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

El tipo de contracción

- F. Isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- F. Isotónica: existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

La fuerza superada

- F. Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- F. Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- F. Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

## **Resistencia**

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

## Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O<sub>2</sub>.
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:
  - Anaeróbica láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O<sub>2</sub>.
  - Anaeróbica aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de O<sub>2</sub>, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

## Velocidad

Torres, J. (1996), define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

## Clasificación

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

- V. cíclica: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- V. acíclica: propia de una acción aislada (lanzar).

Según Padial y Hahn, y muchos otros autores, distinguimos entre:

- Velocidad de reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- Velocidad gestual: velocidad de realización de un gesto aislado. también llamada v. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- Velocidad de desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

## **Flexibilidad**

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

### Clasificación

Según Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

- FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.
- La actividad física, el deporte, el ejercicio físico y la recreación, tienen un papel muy importante en esta investigación por tal razón es elemental

indagar el significado de estos términos, ya que conocerlos ayudara a entender más el objetivo de este estudio.

### ***Capacidades físicas coordinativas***

Según Hipólito Camacho (1997): “son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección del movimiento, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”. Por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

El anterior concepto indica que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas psicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados.

Las capacidades coordinativas para su estudio y aplicación se dividen en generales, especiales y complejas:

Capacidades generales o básicas: capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices.

Capacidades especiales: Orientación, equilibrio, reacción, ritmo, diferenciación, acoplamiento.

Capacidad Compleja: capacidad de desarrollo motor, capacidad de agilidad.

### **Recreación**

El diccionario de la lengua española que edita la Real Academia de la Lengua define recreación como “acción y efecto de recrear o recrearse”, “diversión para alivio de trabajo en lugares amenos”.

Las “actividades lúdicas destinadas a dar momentos de esparcimiento, en los que se realizan juegos no reglamentados. Estos espacios de recreación otorgan al individuo momentos de agradable convivencia”; Aguilar L (2005), diversión,

distracción, pasatiempo y entretenimiento. “Actividades físicas que se practican en el tiempo libre, con el simple propósito de diversión o pasatiempo, lo que implica el tiempo que existe entre una y otra actividad”.

Es un instrumento para mejorar la mente desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física y que contribuye al desarrollo personal.

“Es cualquier actividad libre que contribuye al enriquecimiento de la vida, como la música y el teatro. La recreación es realizada porque al individuo le interesa o la elige sin ninguna obligación”. (R. Ruiz, 2000).

Es el desenvolvimiento placentero y espontaneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. (H, Martínez, 2001).

“Diversión con que una persona descansa del trabajo que realiza”, “diversión para el alivio del trabajo”, “es una resultante de la educación física y el deporte, y se expresa por medio de la práctica de actividades espontaneas y amenas. (Ramos, 1999).

## **Movimiento**

Por movimiento se puede entender el cambio, variación y desplazamiento, bien de todo el cuerpo (global), o bien de una parte concreta (segmentario). Para que pueda existir movimiento o cambio de posición de un objeto, es necesario que se aplique una fuerza en grado suficiente para vencer la resistencia del cuerpo o del objeto.

Por regla general, cuando queremos movernos o mover una parte de nuestro cuerpo, se hace a través de la fuerza que proporciona la contracción muscular. Se puede decir que el movimiento es toda traslación segmentaria susceptible de ser realizada como consecuencia de la activación de los mecanismos musculares, por la acción intencional, refleja o automática.

Además se puede hablar de movimientos simples cuando intervienen pocas articulaciones, movimientos complejos, cuando intervienen varias articulaciones (Tercedor, 1998)

### **Aspectos de las Fases Sensibles**

➤ Desarrollo biológico motriz en niños de 6 a 8 años  
(Enciclopedia de la vida, 1980; kid fitness,1991; Programa Educación Física 1994 y Educación Física en primaria, 1999)

- Los niños en esta edad se diferencian mucho en estatura, peso y aspecto en general. A esta edad la estatura varía aproximadamente entre los 95 y los 145 centímetros para los niños y entre 105 y 125 centímetros para las niñas.
- Mejora el equilibrio de la coordinación; se pierde parte de la gracia de los movimientos que el niño tenía antes, por el rápido crecimiento de los segmentos corporales.
- El corazón crece más rápidamente, lo cual hará que su resistencia se reduzca y se canse con mayor rapidez.
- Los huesos son muy frágiles y son susceptibles a lesionarse cuando juegan bruscamente.
- Mejora el sentido del ritmo y el espacio
- Continúan creciendo el corazón y las piernas.
- Afirma el predominio motor, la identificación y discriminación de estímulos preceptuales variados que enriquecen la acción neuromuscular.
- El desarrollo de la fuerza debe limitarse a la fuerza general con el propio peso corporal.
- La Flexibilidad debe estimularse de manera general.
- Las relaciones con las capacidades físicas básicas, como fuerza, el equilibrio y la velocidad de reacción; también la agilidad, presentando un mayor avance en los saltos de longitud y de altura.

- Mejora además en el manejo de implementos; lanzamientos de distancia, precisión, recepción, golpeo con el pie.

➤ Desarrollo afectivo-social en niños de 6 a 8 años

(Enciclopedia de la vida, 1980; kid fitness,1991; Programa Educación Física 1994 y Educación Física en primaria, 1999)

- Necesidad de seguridad, se produce una búsqueda de modelos para imitar.
- Se comportan torpes socialmente.
- Comienzan a aparecer las primeras relaciones entre iguales, pero su carácter todavía egocéntrico lo limita para poder participar en grupos, pero comparte objetos por periodos cortos. Suelen tener un amigo predilecto.
- Por naturaleza son competitivos y desean tener aprobación de sus triunfo por los demás
- Le gusta la compañía de las niñas, aunque en algunas ocasiones se comporta con malos modales, probando su fuerza como individuo; pero en general desea ser un buen niño.
- La televisión ocupa un lugar importante.
- Comienza la afición por el coleccionismo de cosas.
- Adquiere la habilidad de la lectoescritura.
- Tienen más cuidado en sus juegos, se dan menos empujones.
- Observan lo que les rodea y reflexionan sobre ello.
- Surge un retraimiento en esta edad, por lo que el círculo social se reduce y el niño tiene pocos amigos, debido a esta fase.
- Son menos revoltosos y más reflexivos en sus relaciones con los demás.
- Necesidad de tolerancia, debido a sus cambios de humor.

➤ Desarrollo biológico-motriz en niños de 9 a 12 años  
(Enciclopedia de la vida, 1980; kid fitness,1991; Programa Educación Física 1994 y Educación Física en primaria, 1999).

- Vida activa, duermen bien y tienen mucho apetito.
- Su estatura aproximadamente 1.25-1.30 y un peso de 28-35
- Practican los ejercicios una y otra vez, hasta que les salga.
- Tienen las condiciones favorables para trabajar capacidades físicas condicionales.
- Se busca fortalecer el sistema cardio respiratorio.
- Trabajos de flexibilidad
- Aun no reaccionan correctamente ante las presiones del deporte competitivo;
- Existe el rechazo a las actividades deportivas a causa de frecuentes derrotas en algunos niños.
- Sabe cuándo dejar de hacer actividad física por el agotamiento.
- Las niñas experimentan un crecimiento en estatura superior a los niños.
- Las características sexuales secundarias empiezan a aparecer.
- Prefieren juegos más reglamentados.
- Inician los juegos pres deportivos.
- Los movimientos son más precisos, sin gran fuerza ni velocidad.
- Mayor atención a la flexibilidad ya que comienza a decrecer.
- Se incrementa el rendimiento físico acortando el tiempo de recuperación.
- Comienzan a entrar a la pubertad.
- Tienen cambios de la constitución física.
- Los cambios biológicos se acentúan, el aumento de las proporciones físicas y se desarrolla la funcionalidad del organismo.
- Las niñas entran en la época del crecimiento más rápido.
- Época en la que engordan, cosa que resulta molesto.
- Los deportes adquieren gran importancia
- La resistencia disminuye notablemente.

- Fuertes contactos y golpes en sus actividades físicas pueden causar serios daños físicos y psicológicos.
- El desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas y condicionales favorece el mejor funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas.
- La postura, la respiración y la relajación deben corregirse constantemente en el aprendizaje de nuevos ejercicios.
- La flexibilidad inicia un periodo de descenso.
- Alcanza un grado alto de coordinación.

➤ Desarrollo afectivo-social en niños de 9 a 12 años

(Enciclopedia de la vida, 1980; kid fitness,1991; Programa Educación Física 1994 y Educación Física en primaria, 1999)

- Se fortalece las bases de conducta, orden y la disciplina, que le servirán para toda tarea que realice cotidianamente.
- El niño es siempre alegre, contento de su mismo, satisfecho con su suerte y con el mundo que le rodea.
- Es consciente de sus posibilidades y las relaciones con su medio ambiente.
- Todavía necesitan guía y tolerancia equilibrada de los adultos.
- Son bastantes razonables
- En ocasiones generan comportamientos infantiles
- La posición en un grupo es muy importante
- Se genera o aparece el fenómeno de la pandilla en la vida del individuo.
- Su rasgo más noble es la socialización
- Se denota la presencia de miembros populares y líderes.
- Son críticos, autosuficiente y responsables.
- Se dan cuenta que están creciendo, comprendiendo que son más maduros.
- Le atraen las tareas que implican retos.
- Empiezan hacer tareas con gran energía y lo dejan pronto.
- Es recomendable el uso de dinámicas grupales.

- También acepta que se le brinde apoyo con recomendaciones que le ayuden a la formación de sus capacidades volitivas,
- Se desarrolla el sentido de responsabilidad.
- Se consolida su identidad.
- Toman conciencia de sus posibilidades y limitaciones.
- Muestran comportamientos de participación, de respeto recíproco y tolerancia.
- Se establecen los lazos de amistad.

## METODOLOGIA

### Diseño Metodológico

Para este trabajo se aplicó un diseño experimental con preprueba y posprueba, con un grupo. En el diseño “Se aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo, este diseño ofrece ventajas porque existe un punto de referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo antes del estímulo”. (Hernández, op cit., 2008).

### Población

Con una población de 60 niños, de 6 a 12 años, clasificándolos por rango de edad para la organización del programa: de 6 a 8 años con 12 niñas y 19 niños, de 9 a 12 11 niñas y 18 niños.

### Criterios de Inclusión

- Vivir dentro de la colonia “El Apache”
- Estar inscritos al programa voluntariamente
- Edad de 6 a 12 años
- Ser de bajos recursos económicos

### Criterios de Exclusión

- Vivir fuera de la colonia “El Apache”

## Instrumento

Encuesta inicial y final por medio de un cuestionario de ocho preguntas a los 60 niños sobre actividad física, preferencia deportiva y pertenencia a un equipo deportivo.

Batería de evaluación Ozeretski-Guilmain, tiene como finalidad obtener una comparación de la edad motriz de los sujetos y el cociente motriz (relación entre la edad motora y la edad); Con una aplicación inicial y final al grupo de niños de 6 a 8 años referente a las capacidades físicas coordinativas con tres pruebas.

Capacidades físicas coordinativas:

Coordinación estática: (test 1 y 2)

- 1) Permanecer en cuclillas, con los brazos extendidos lateralmente y los ojos cerrados durante 10 segundos.
- 2) Con una pelota de caucho (6 cm. de diámetro) efectuar un lanzamiento de precisión sobre un blanco de 25X25 cm. situado, en posición vertical, a la altura del pecho del sujeto y a una distancia de 1.5 metros. Se contabilizan cinco intentos.

Coordinación dinámica general: (test 3)

- 3) realizar cinco saltos con piernas juntas, sin desplazamiento durante cinco segundos (no se tiene en cuenta la altura del suelo).

## Capacidades físicas condicionales

Aplicación test de Campo de para el grupo de 9 a 12 años, se evaluó la capacidad física condicional con la aplicación de cinco pruebas: fuerza en el tren inferior, fuerza abdominal, flexibilidad, resistencia y velocidad.

### **Flexibilidad**

“Sentar y alcanzar” (Sit-and-Reach) Hoeger y Hopkins (1992)

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

#### Test de flexión de tronco sentado (test 1).

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

El alumno/a se sitúa descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en una superficie lisa, con las piernas extendidas y pies juntos. Será positivo si alcanza la punta de los pies, si no logra el objetivo se tomara como negativo.

### **Resistencia**

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

#### Test de ida y vuelta de 25 metros, (test 2)

Descripción: Los ejecutantes, se ubican en la línea de salida para recorrer una distancia de 25 metros de ida y vuelta durante un tiempo de tres minutos para los niños de 6 a 8 años y de cinco minutos para los niños de 9 a 12.

Desarrollo: a la señal deberán correr la distancia ida y vuelta tantas veces como puedan. Valoración de la prueba: se registrará los metros. Recorridos multiplicando el número de vueltas por 50 metros.

## **Fuerza**

Oponerse o contrarrestar una resistencia.

### Test de salto horizontal desde parado (test 3)

Descripción; Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.

Desarrollo; Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de inicio, separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia arriba y atrás.

Desde esta posición (con los dos pies juntos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

#### Test de abdominales en 30 segundos (test 4)

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal.

Descripción y desarrollo: Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

#### **Velocidad**

Efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible.

#### Test de los 30 metros planos (test 5)

Desarrollo: Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 30 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

## **Programa de Intervención**

Para la aplicación del programa se empleó un enfoque didáctico para la enseñanza de actividades físicas y fundamentos básicos de los deportes a desarrollar. Los estilos de enseñanza que se seleccionaron fueron preferentemente los que propician la búsqueda, que son aquellos que implican de forma cognoscitiva al alumno/a, los que fomentan la individualización y los que favorecen la sociabilidad. Entre ellos, podemos apuntar la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, el trabajo en grupos por niveles de ejecución, sin olvidar el mando directo referido a establecimiento de medidas de seguridad y prevención de accidentes.

Al desarrollar el trabajo con los diferentes grupos de edad, entendemos que es el momento idóneo para trabajar las bases generales del movimiento, trabajar los aspectos generales sin llegar a enfocar el trabajo únicamente hacia un deporte particular.

La práctica de la actividad física en esta etapa debe facilitar el conocimiento del propio cuerpo y el de diferentes posibilidades de movimiento, sentando así las bases para el desarrollo y evolución de la competencia motriz en fases posteriores.

Con los niños del grupo de 6 a 8 años, los cuales se ubican en el primer tramo de la etapa de desarrollo, el conocimiento corporal se asocia al trabajo de las capacidades perceptivo motrices, la percepción espacial y temporal (arriba-abajo, delante-detrás) y de otras nociones relacionadas con el tiempo (ritmos, secuencias, velocidad). Contenidos necesarios para el desarrollo de la imagen corporal de niño. Siendo necesario de igual forma en este periodo el trabajo de la coordinación estática, dinámica, así como la consecución del equilibrio corporal estático y dinámico necesario para posteriores aprendizajes deportivos.

Este trabajo para la adquisición de esquemas motores básicos y adaptados y el desarrollo de las habilidades básicas y genéricas deben proporcionar destrezas en

el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales en la vida cotidiana.

De ello se deduce, que el acondicionamiento físico general de los alumnos/as, entendiéndolo como tal la progresión de los diferentes aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, en la enseñanza de actividades complejas para los niños de 9 a 12 años, debe ser objeto de observación y control en función de la práctica de diferentes habilidades y destrezas.

El medio para conseguir estos objetivos será el juego, su práctica habitual debe desarrollar en el niño actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia. El juego es esencial como una metodología en sí mismo y como un recurso didáctico para determinados aprendizajes.

Con el establecimiento de las estrategias metodológicas mencionadas anteriormente, se inició la aplicación de un programa de actividad física e iniciación deportiva durante los meses de junio, julio y agosto en la colonia El Apache en el centro comunitario "Santa Lucia" en Hermosillo Sonora, con una participación de 60 niños con edades de 6 a 12 años, clasificándolos por rango de edad, de 6 a 8 años y de 9 a 12 años, asistiendo al programa de lunes a viernes con una duración de 60 sesiones, en horario de atención de 9:00 a 13:00 horas, donde realizaban otras actividades de atención en música, psicología, enseñanza de inglés y nutrición; El horario de nuestro programa fue de 9:00 am a 11:00 am , para cada grupo la duración fue de una hora, empezando con los de niños de 6 a 8 años seguido por los niños de 9 a 12 años.

El programa se llevó a cabo con la atención y participación de un grupo de multidisciplinar, especialistas en cada una de sus áreas como son:

- Artes: Encargados de la enseñanza de música, de guitarra, flauta, instrumento de percusión, el triángulo; se les enseñó las notas de canto.

- Inglés: En la enseñanza de la lengua en inglés, contenidos básicos.
- Químico biólogo: Proporcionan orientación sobre formas de hidratación.
- Psicología: Orientación en los aspectos conductuales, motivacionales, y aplicación de estímulos reforzadores para el control de la disciplina.
- Cultura física y deporte: Aplicación del Programa “Actividad Física e iniciación Deportiva”.

La organización de los contenidos temáticos se calendarizaron para tres meses, tomando como referencia 60 sesiones contempladas, planificando las actividades como para una clase de educación física; (ver Anexo1) contemplando la enseñanza en el formato de parte inicial, medular y final, respetaron las fases del aprendizaje; ideomotora, gruesa y fina, así como también el respeto a las fases sensibles de los grupos atendidos. Durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje se llevó una bitácora de las actividades realizadas, para el análisis semanal y propiciar la mejora del programa. (ver Anexo 2). Se presenta la calendarización de los contenidos temáticos programados:

#### Calendarización de contenidos temáticos para los niños de 6 a 8 años

<b>Actividades</b>	<b>Fecha</b>
Experiencias motrices básicas, flexibilidad y Juego organizado fútbol	1 -19 de junio
Reacción, ritmo, juegos organizados y Baloncesto	22 junio – 10 julio
Equilibrio, orientación, Adaptación y juegos organizados voleibol	13 -31 julio
Velocidad, velocidad de reacción y Atletismo	3 - 21 agosto

Calendarización de contenidos temáticos para los niños de 9 a 12 años

<b>Deporte</b>	<b>Fecha</b>
Futbol Técnica del pase, conducción del balón, pase y tiro a la portería y recepción	1 -19 de junio
Baloncesto Bote, pases, control de balón, tiro y entrada a la canasta	22 junio – 10 julio
Voleibol Voleo, recepción, servicio y remate	13 -31 julio
Atletismo Calentamiento específico "ABC" Técnica de salidas. Técnica de carrera y enseñanza de relevos	3 - 21 agosto

## RESULTADOS

La evaluación del programa de *Actividad Física e Iniciación Deportiva* en general contempló varias etapas, durante los tres meses de desarrollo, en la que se siguieron criterios uniformes de valoración; para la evaluación diagnóstica y final se aplicó como primer instrumento una encuesta que sirvió para conocer sus opiniones y preferencias por la práctica de la actividad deportiva, así como ocho pruebas físicas que se aplicaron para conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

El análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta a través de un cuestionario del “Gusto y participación de actividad física y deporte”, se presenta a continuación:

CUESTIONARIO	INICIAL	INICIAL	FINAL	FINAL
Preguntas	Si	No	Si	No
1. ¿Vas a la escuela?	100%	0%	100%	0%
2. ¿Te gusta la clase de educación Física?	91%	9%	93%	7%
3. ¿Haces una Actividad física fuera de la escuela?	76%	24%	80%	20%
4. ¿Has pertenecido a un equipo Deportivo?	17%	83%	18%	82%
5. ¿Te gustaría aprender algún deporte?	93%	7%	96%	4%
6. ¿Te gustaría pertenecer a un equipo o practicar algún deporte?	42%	58%	51%	49%
7. ¿Practicas más de 4 horas a la semana actividad Física o deporte?	25%	75%	49%	51%
8. ¿Cuál deporte es tu favorito?	Futbol	Basquetbol	Atletismo	Voleibol
Test inicial	47%	22%	7%	u19%
Test final	51%	17%	6%	26%
9. ¿Te volverías a inscribir al programa el año siguiente?	No se realizo	No se realizo	98%	2%

Tabla 1. Encuesta. “Gusto y participación de actividad física y deporte”.

- 1) ¿Vas a la escuela?  
60 respondieron sí y cero no, el resultado fue positivo ya que el 100% de los niños asisten a la escuela.
- 2) ¿Te gusta la clase de educación física?  
Obtuvimos como resultado que solo a 50 niños les gusta la clase de E.F y a diez no, por lo tanto el 91% de los niños participan voluntariamente en la clase y el 9% no.
- 3) ¿Haces actividad física fuera de la escuela?  
A lo que 45 niños dijeron que sí, esto representa al 76% contra 15 niños que son el 24% que son los que no realizan actividades físicas fuera de la escuela.
- 4) ¿Has pertenecido a un equipo deportivo?  
17 % respondió SI, y un 83%, NO, donde 10 sí habían pertenecido a un equipo deportivo y un 50 dijo que no.
- 5) ¿Te gustaría aprender algún deporte?  
53 niños respondieron Si, mientras 7 respondieron NO, contrastando un 93% a favor y 7% en contra.
- 6) ¿Te gustaría pertenecer a un equipo o practicar algún deporte?  
42%, 22 niños dijeron que SI y un 58%, 38 respondieron NO.
- 7) ¿Prácticas más de 4 horas a la semana actividad Física o deporte?  
25% 11 niños respondió SI y un 75% NO.
- 8) ¿Cuál es tu deporte favorito?  
Fútbol con 47%, seguido por basquetbol con la preferencia de 22%, después vóleibol con 19% y por último atletismo 7%.

Al finalizar el programa se agregó una pregunta más donde se les cuestionaba:

- 1) ¿Te volverías a inscribir al programa el año siguiente?  
El resultado final fue 98% dieron una respuesta positiva, 58 niños participarían el siguiente año.

**Análisis de los resultados de la batería** Ozeretski-Guilmain para evaluar las capacidades físicas coordinativas en niños de 6 a 8 años la cual consta de tres pruebas que se describen a continuación:

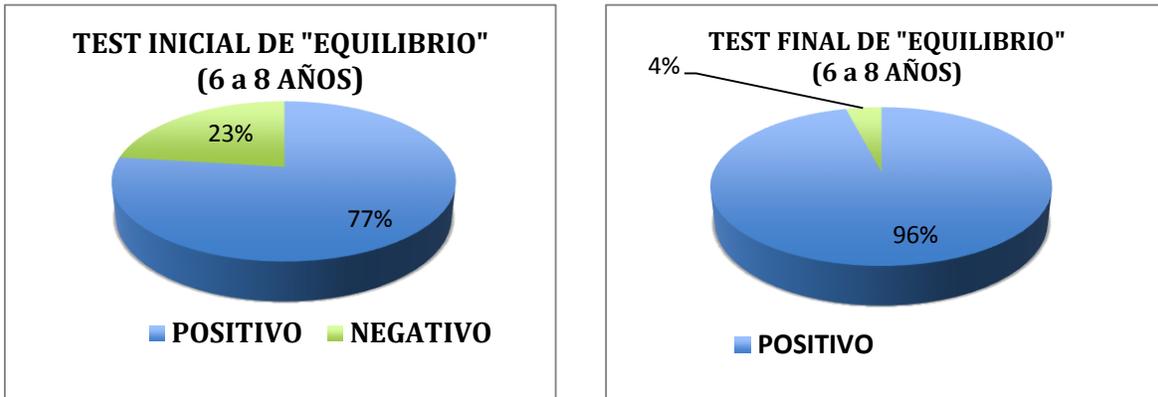
*Concentrado de resultados de las pruebas de las capacidades físicas coordinativas.*

GRUPO A										
TEST DE COORDINACIÓN					"BATERIA DE GUILMAIN"					
NIÑOS DE 6 a 8 AÑOS					T.C.E. "EQUILIBRIO"		T.C.E. "TIRO AL BLANCO"		T.C.D. "SALTOS" 5sg	
No.	NOMBRE	EDAD	PESO (Kg)	ALTURA (cm)	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
1	Airam Jesús Arvayo Gálvez	6	23	0.90	P	P	1/5	2/5	4	5
2	Ameth Sepúlveda Quintada	6	25	0.93	P	P	3/5	4/5	3	5
3	Zaid Raúl Aguilar	6	24	1.00	N	P	1/5	3/5	6	6
4	Ángel Fernández Domínguez	6	21	1.03	P	P	4/5	5/5	5	6
5	Yoselin Almada Valenzuela	6	25	1.00	P	P	3/5	3/5	4	7
6	Venus Quintana Rodríguez	6	20	0.95	P	P	4/5	4/5	5	6
7	David Calderón Mendoza	7	26	1.10	N	N	2/5	1/5	6	7
8	Juan Fernández Medrano	7	25	1.03	P	P	3/5	3/5	6	6
9	Drak Aaron Tinojo	7	27	1.08	P	P	3/5	5/5	4	7
10	Manuel Martínez Granillo	7	30	1.15	P	P	4/5	4/5	5	5
11	Ian Gutiérrez Hernández	7	28	1.09	N	P	1/5	2/5	6	7
12	Jesús Miguel Cásares Portillo	7	23	1.05	P	P	2/5	3/5	6	6
13	Brandon Arvizu Santoyo	7	25	1.02	P	P	5/5	4/5	5	5
14	Sofía Tinajero Granillo	7	23	1.07	P	P	3/5	4/5	5	7
15	Lissa Fernanda Jocoba Trejo	7	22	1.07	P	P	4/5	4/5	6	8
16	Ana María Martínez Álvarez	7	27	1.10	N	P	0/5	3/5	3	5
17	Ángel David Valencia	8	29	1.18	P	P	2/5	3/5	6	7
18	Brandon Yandel Meza	8	28	1.20	N	P	3/5	3/5	4	6
19	Valentin Sandoval Osuna	8	22	1.10	P	P	2/5	4/5	5	5
20	Gerardo Cruz Granillo	8	29	1.25	N	P	1/5	3/5	6	6
21	Alejandro Arvizu Piñuelos	8	30	1.20	P	P	2/5	3/5	6	8
22	Leonel Ahumada Zepeda	8	28	1.19	P	P	4/5	4/5	6	8
23	Drake Hinojosa Salas	8	27	1.15	P	P	5/5	4/5	5	6
24	Jesús Gutiérrez Santa Cruz	8	25	1.10	P	P	3/5	4/5	6	6
25	Omar Domínguez Ruiz	8	26	1.13	P	P	3/5	4/5	6	7
26	Edwin Calderón Mendoza	8	30	1.25	N	N	1/5	3/5	5	6
27	Milagros Rivas Valenzuela	8	27	1.15	P	P	2/5	4/5	4	6
28	Chantal Adriana Martínez	8	28	1.20	P	P	4/5	4/5	3	5
29	Chantal Muñoz Pérez	8	25	1.10	P	P	5/5	5/5	5	5
30	Denisse Isabel Perea Santos	8	30	1.22	P	P	4/5	4/5	5	6
31	Kenia Yareli Díaz García	8	28	1.18	P	P	3/5	3/5	4	5

*Tabla 2. Resultados. Test de Capacidades físicas coordinativas. "Batería de Ozeretski-Guilmain".*

Se presentan los resultados de “equilibrio”: Al inicio en esta prueba se observó un 23% negativo y un 67% positivo; en el test final hubo un aumento con un 96% positivo y un 4% negativo.

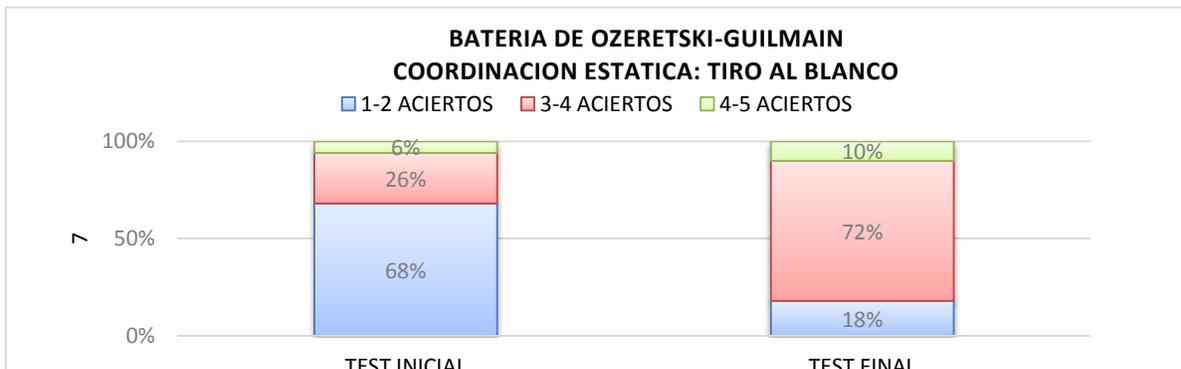
- Permanecer en cuclillas, con los brazos extendidos lateralmente y los ojos cerrados durante 10 segundos.



Grafica 1. Test inicial y final de “equilibrio. Bateria de Ozerotski-Guilmain.

Prueba de coordinación estática “Tiro al blanco”, la media se concentra con un 68% de niños acertando de 1 a 2 oportunidades, un 26% de 3 a 4 aciertos y un 6% de 4 a 5 aciertos. En el test final se concentró un 72% de los niños con 3 a 4 aciertos, aumentando así la capacidad para acertar de 1 a 2 tiros.

- Con una pelota de caucho efectuar un lanzamiento de precisión sobre un blanco situado, en posición vertical, a la altura del pecho del sujeto y a una distancia de 1.5 metros.

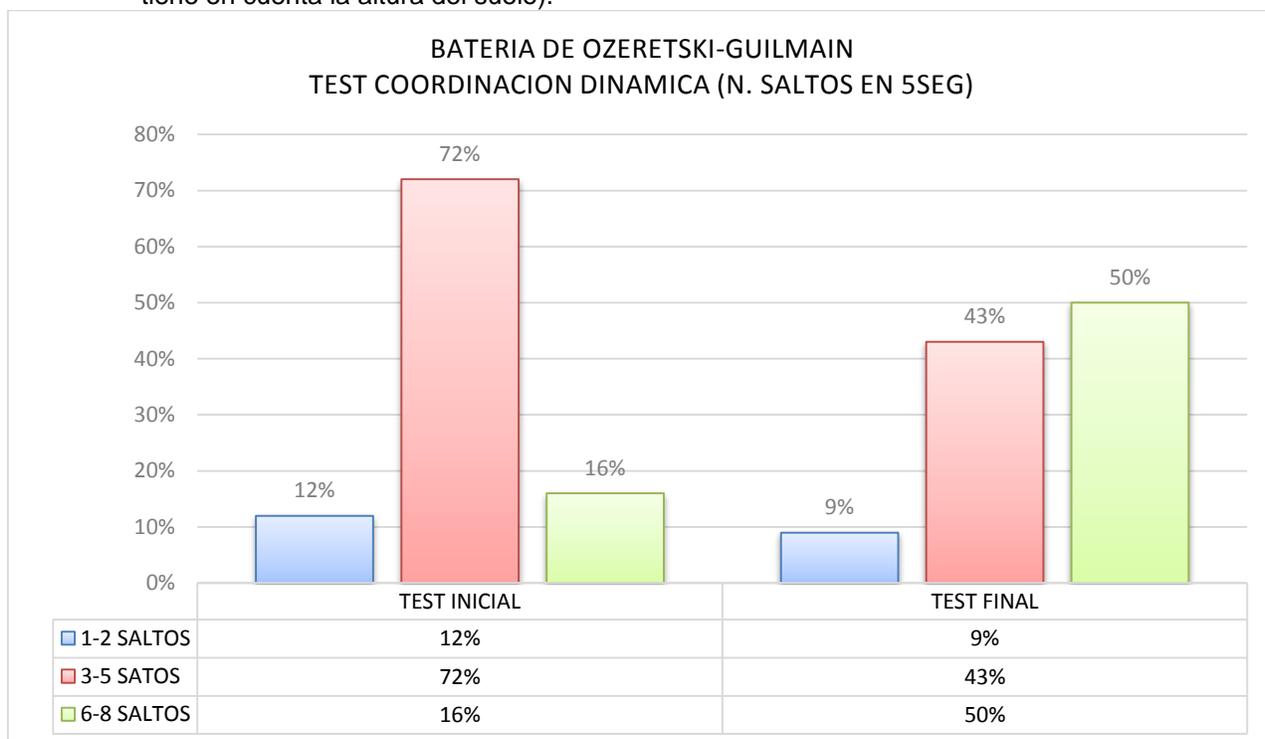


Grafica 2. Test inicial y final de “Tiro al Blanco”. Bateria de Ozerotski-Guilmain.

La prueba de coordinación dinámica “Saltos” se obtuvo un resultado de un 72% de los niños a realizaron de 3 a 5 saltos, en el test final la concentración de 50% de los niños que realizaron de 6 a 8 saltos. El avance en promedio fue de 1 a 2 saltos.

Coordinación dinámica general:

- Realizar cinco saltos con piernas juntas, sin desplazamiento durante cinco segundos (no se tiene en cuenta la altura del suelo).



Grafica 3. Bateria de ozeretsski-Guilmain, Test coordinación dinámica “Saltos”

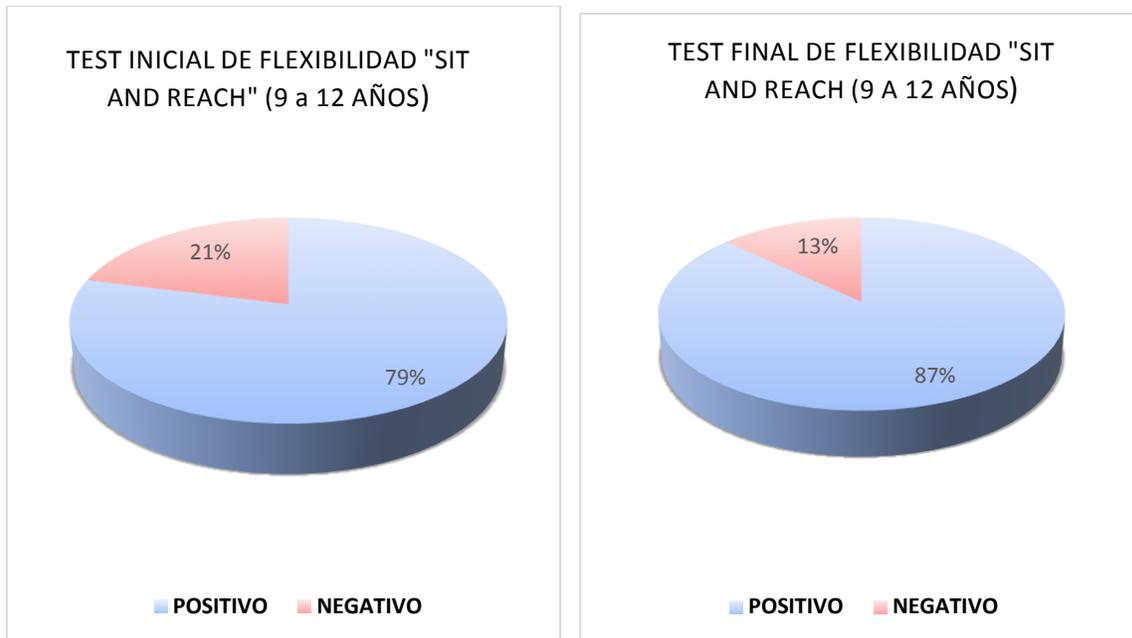
**Análisis de resultados de las capacidades físicas condicionales** de los niños de 9 a 12 años. Al término del programa “actividad física e iniciación deportiva” que se desarrolló durante tres meses para medir las capacidades físicas condicionales se obtuvieron los siguientes resultados:

*Concentrado de resultados de las pruebas de las capacidades físicas condicionales.*

GRUPO B														
TEST DE CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES														
NIÑOS DE 9 a 12 AÑOS					RESISTENCIA (25m)		SALTO (cm)		ABD (30seg)		VEL (30m)		FLEX	
No.	NOMBRE	EDAD	PESO (Kg)	ALTURA (cm)	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
1	Irvin Trejo	9	25	1.15	250	300	38	40	20	23	8	7	P	P
2	Sebastian Nava	9	30	1.27	200	250	45	45	9	15	8	7	N	P
3	Alexa Tinajero	9	29	1.20	200	250	33	38	10	13	7	6	P	P
4	Katherine Espinoza	9	34	1.26	200	250	35	39	16	18	8	7	P	P
5	Judit Martinez	9	24	1.10	300	350	30	34	9	12	9	8	P	P
6	Emely Castañeda	9	25	1.16	250	350	36	33	13	17	8	8	P	P
7	Eduardo Solis	10	36	1.30	200	250	45	46	22	25	7	7	N	N
8	Brayan Valenzuela	10	33	1.34	200	300	50	54	17	19	6	6	N	P
9	Santiago Castañeda	10	34	1.25	250	300	53	54	16	17	6	5	P	P
10	Diego Riveras	10	35	1.30	200	300	48	50	15	17	7	6	N	P
11	Brandon Garcia	10	33	1.28	250	300	43	45	20	26	6	5	N	P
12	Carlos Cordova	10	38	1.38	250	300	56	57	25	27	7	6	P	P
13	Jose V. Cazares	10	30	1.22	300	350	49	49	23	28	5	5	P	P
14	Hector Nava	10	32	1.43	300	350	44	48	12	19	6	6	P	P
15	Perla Avila	10	35	1.29	250	350	40	43	18	26	7	6	N	P
16	Ariana Meza	10	36	1.23	300	400	41	44	13	19	8	7	P	P
17	Mariana Gallegos	10	37	1.45	300	400	39	40	13	17	7	6	P	P
18	Renee Aguilar	11	38	1.50	300	400	55	56	15	19	6	5	N	N
19	Aaron Dinart	11	36	1.54	350	450	50	51	18	19	5	5	N	P
20	Gustavo Flores	11	33	1.55	450	550	45	47	12	16	5	5	P	P
21	Arely Meza	11	37	1.45	350	400	40	41	15	17	9	8	P	P
22	Evalyn Solis	11	38	1.39	350	350	48	49	12	13	8	7	N	P
23	Kiara Arambula	11	35	1.37	450	500	44	45	17	16	8	7	N	P
24	Francisco Fernandez	12	48	1.67	450	550	49	50	20	27	9	8	P	P
25	Jose Fernandez	12	47	1.62	400	500	50	52	7	15	10	9	P	P
26	Kevin Rochin	12	45	1.60	400	450	69	70	15	16	8	7	P	P
27	Arony Miranda	12	45	1.57	450	450	72	73	16	18	8	7	N	P
28	Gabriel Castañeda	12	41	1.60	500	500	65	66	5	12	8	7	N	N
29	Karla Gallegos	12	42	1.46	500	550	60	61	16	16	7	6	P	P

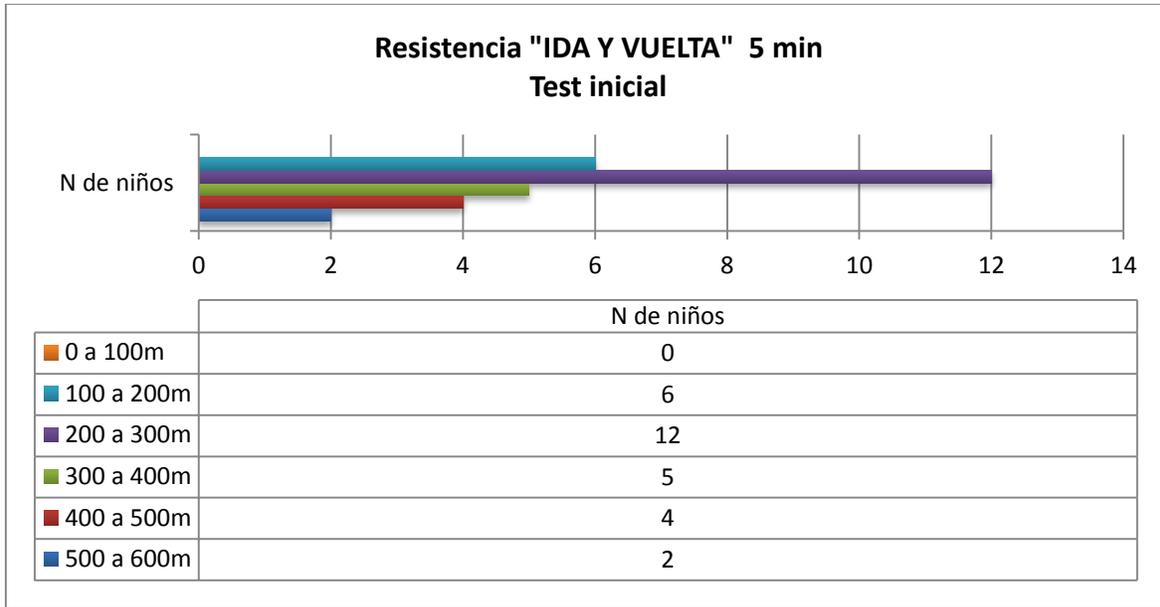
*Tabla 3. Resultados de test de capacidades físicas condicionales. Niños de 9 a 12 años.*

Prueba de flexibilidad, un 79%, de los participantes obtuvo un resultado positivo mientras 21% negativo, en contraste con el test final un 87% resultado positivo y un 13% negativo.

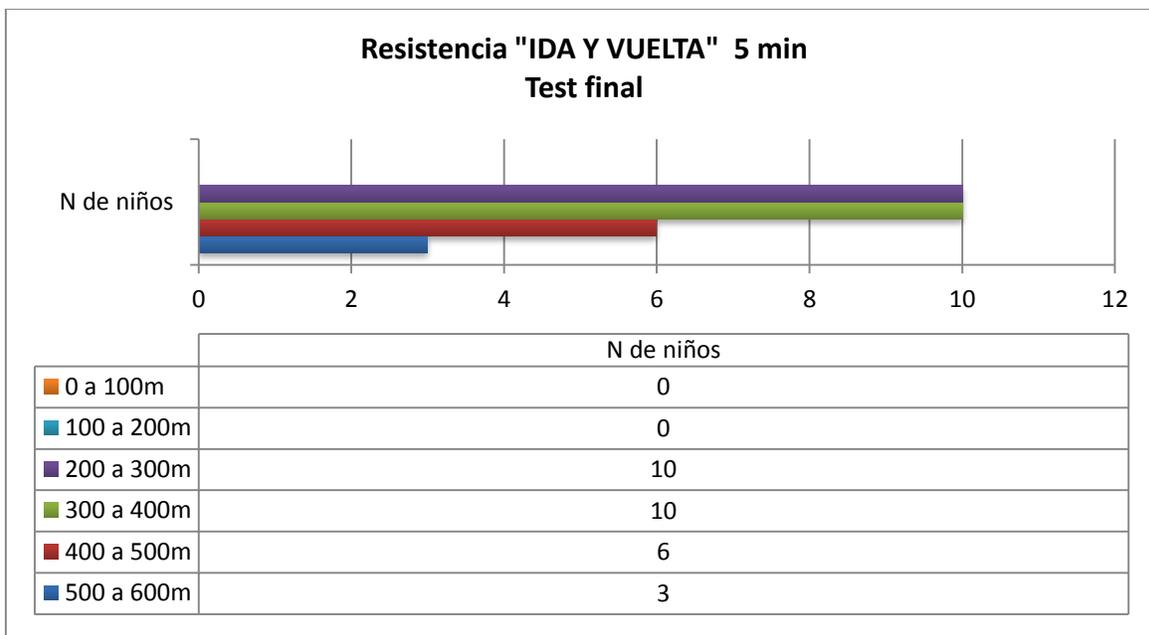


Grafica 4. Test de capacidades físicas condicionales inicial y final. "Flexibilidad"

Prueba de resistencia, en el resultado inicial, muestra que el mayor porcentaje de niños un 45%, 12 niños realizaron de 200 a 300 metros y en la prueba final un 35%, 10 niños recorrieron de 300 a 400 m, aumentando de 100 a 200 metros.

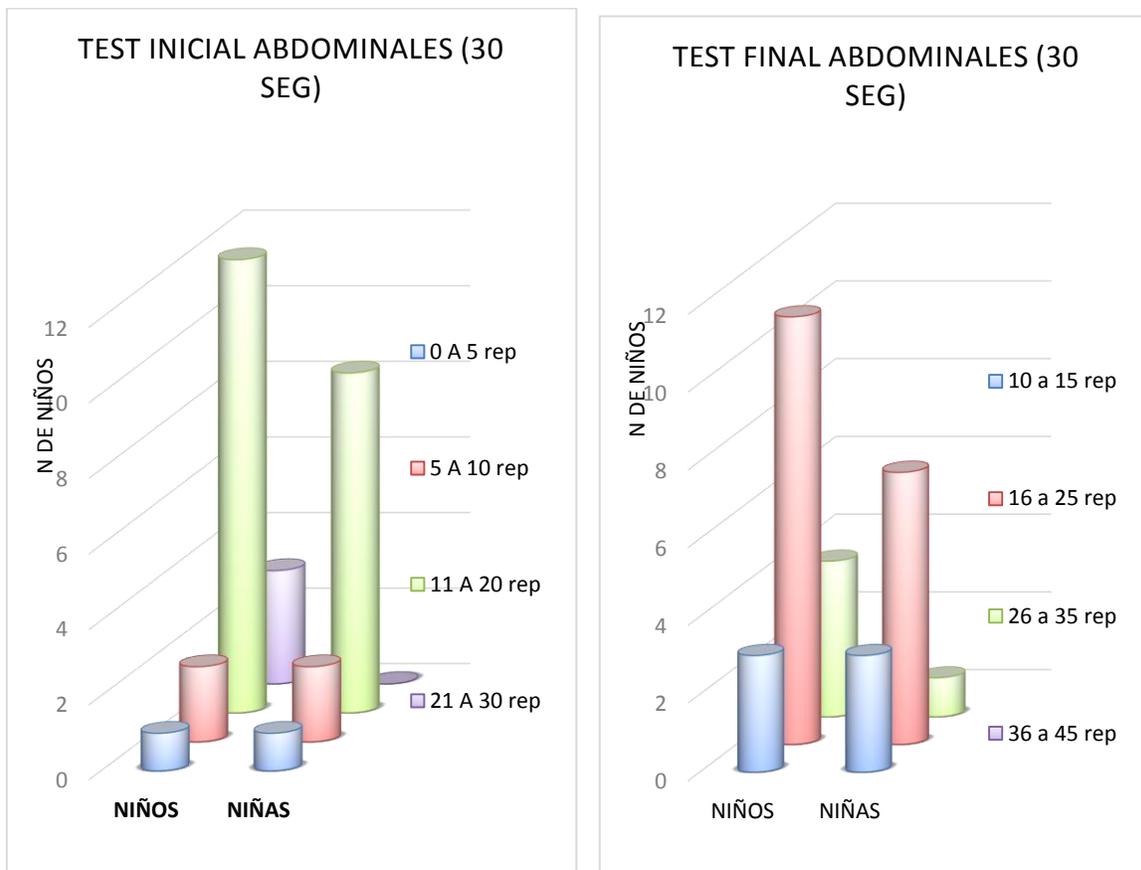


Grafica 6. Capacidades físicas condicionales inicial. Test de Resistencia "ida y vuelta"(5min)



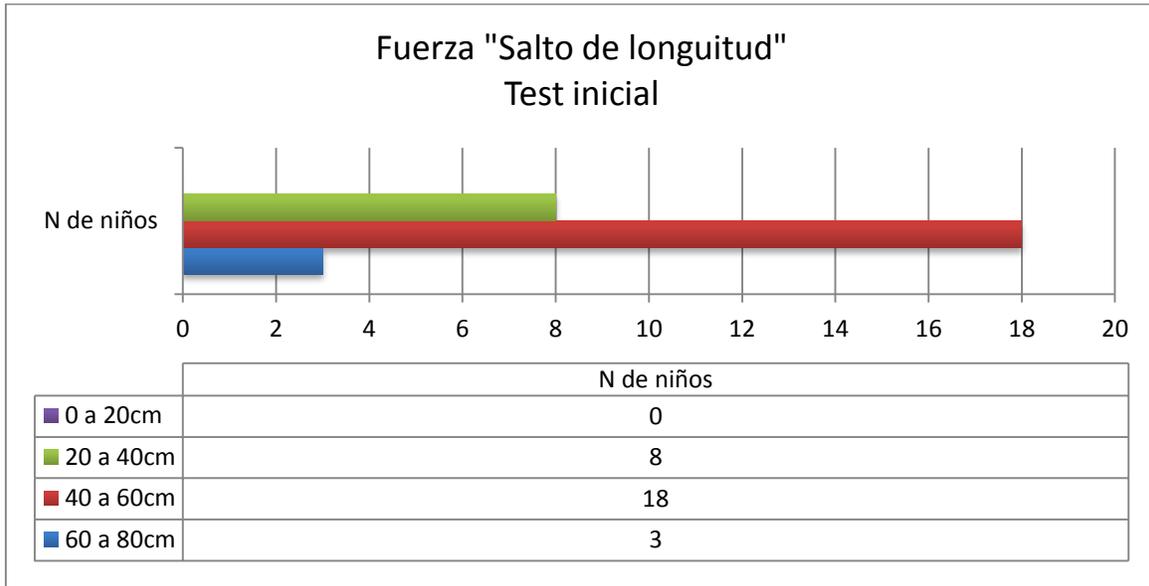
Grafica 7. Capacidades físicas condicionales inicial. Test de Fuerza "Salto de longitud" (5 min).

Prueba de fuerza Abdominales (30 seg), se encontró un mejor resultado, donde se observó que el 47% de los niños realizaban entre 11 a 20 repeticiones mientras en la prueba final el porcentaje mayor con un 53% realizaron de 16 a 25 repeticiones.

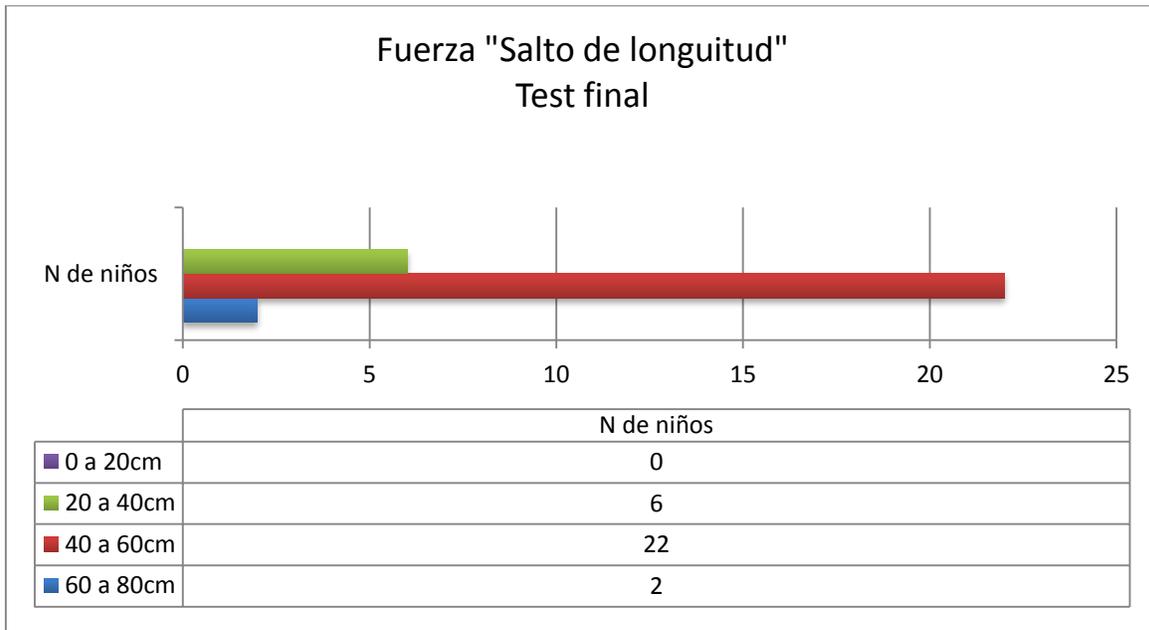


Grafica 5. Test de capacidades físicas condicionales inicial y final. "Abdominales"

Prueba de fuerza, Salto de longitud, se mejoró la fuerza en el tren inferior, los niños obteniendo resultados favorables ya que al inicio un 67%, 18 niños saltaban de 40 a 60 centímetros, en el test final se encontró que un 78%, 22 niños ya saltaban de 40 a 60 centímetros.

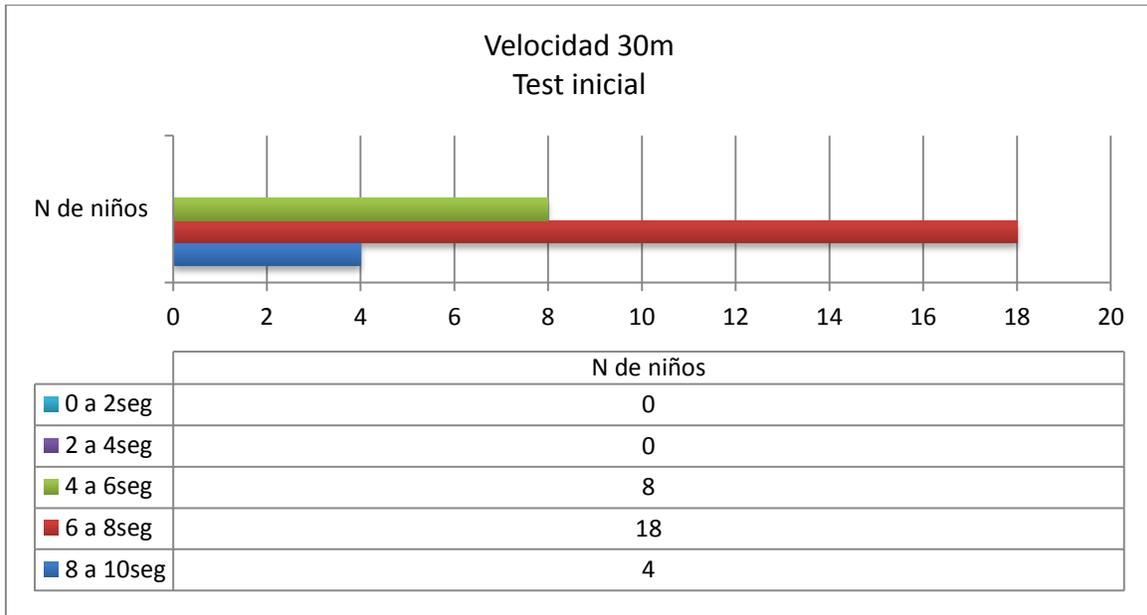


Grafica 8. Capacidades físicas condicionales inicial. Test de Fuerza "Salto de longitud" (5 min).

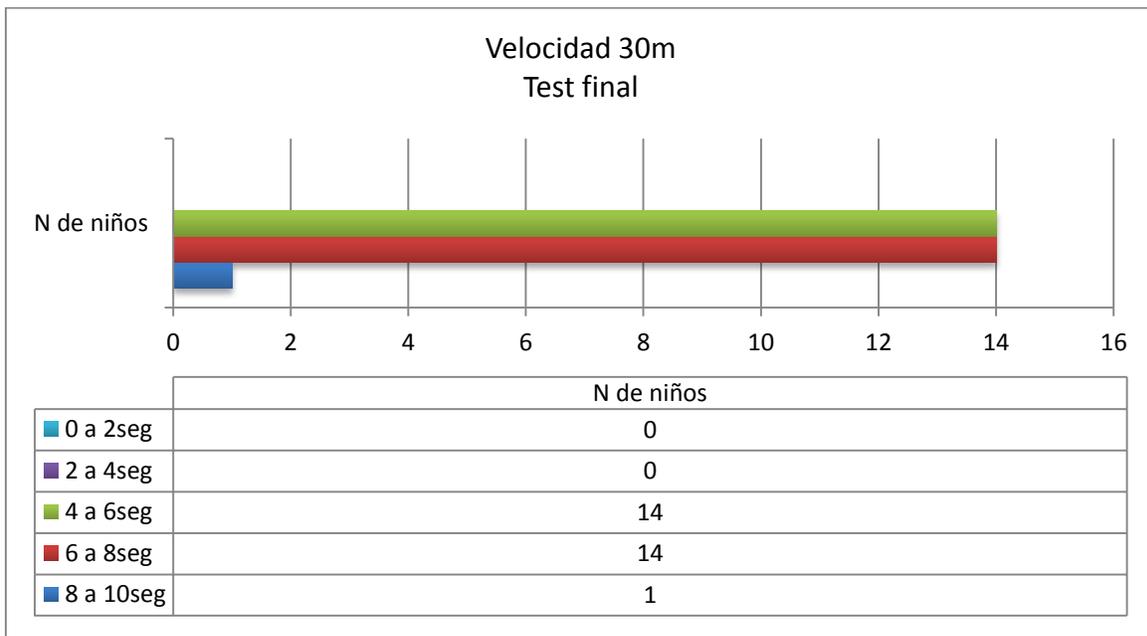


Gracias 9. Capacidades físicas condicionales Final. Test de Fuerza "Salto de longitud" (5 min).

Prueba de velocidad 30 metros, el resultado inicial fue de 13%, 8 niños completaban la prueba de 4 a 6 seg, 77%, 18 niños la realizaron entre 6 a 8 segundos, el 10%, 4 entre 8 a 10 seg. Tras el programa el 49%, 14 niños realizaron entre 4 a 6 seg, y el 49%, 14 niños entre 6 a 8 seg y 2%, 1 niño realizo 8 a 10 seg.



Grafica 10. Capacidades físicas condicionales Final. Test de Fuerza "velocidad" (30 m).



Grafica 11. Capacidades físicas condicionales Final. Test de Fuerza "Velocidad" (30m).

## CONCLUSIÓN

Con base en el análisis de los resultados obtenidos se afirma que con la intervención del programa de actividad física e iniciación deportiva, se propició una mejora significativa en el desarrollo motriz de los niños.

La metodología que se aplicó para la realización de las 60 sesiones impartidas, fue la programación de actividades que generaron en los participantes el gusto por la práctica de la actividad física; a través de juegos organizados, predeportivos y lúdicos.

Complementado la selección de actividades permanentes fue la enseñanza de los fundamentos básicos de los deportes de fútbol, baloncesto, voleibol y atletismo, mejorando así la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, así como también el equilibrio, ritmo, reacción, orientación, coordinación y experiencias motrices básicas.

Por lo tanto se concluye que se aumentó el bagaje de experiencias positivas relacionadas con la práctica de actividades físicas y deportes. Dicho aspecto, les apporto a los participantes una mayor competencia motriz generando la estimulación del desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Se puede observar la aceptación del programa por el alto índice que se obtuvo en la asistencia y permanencia durante todo el proceso, esto confirma la adherencia y el éxito del programa.

## BIBLIOGRAFIA

- AGUILAR, L. (2005). *Recreacion y animación: De la teoría a la práctica*.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987): *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ANTÓN, J. L. (1989): *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga.
- CORDOVA. (s.f.). *Obtenido de [ssm.cordoba.es servicio/infancia intervención - deportiva-integral.html](http://ssm.cordoba.es/servicio/infancia_intervencion_deportiva-integral.html)*
- BLÁZQUEZ, D. (1993): *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Volumen I y II*. Ed. INDE. Barcelona.
- BLANCO, F. (1994). *La evaluación en la educación secundaria*. Salamanca, Amarú.
- BRAVO BARAJAS, C. A. (2006). *Evaluación del Rendimiento Físico*. Colombia: Kinesis.
- BRAVO ORTEGA, C., & VILLANUEVA. (1994). *I. Principios del voleibol*.
- BRUNET, O. Y LEZINE, I. (1978). *El desarrollo psicológico de la primera infancia*. Madrid: Pablo del Río. 4. Cratty, B. (1979). *Motricidad y psiquismo*. Valladolid: Miñón.
- CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (2001): *Fundamentos del atletismo*.
- CONTRERAS (1998): *Didáctica de la Educación Física*. Ed. Inde. Zaragoza.
- GARCÍA MANSO, J.; NAVARRO VALDIVIESO, M. Y RUIZ CABALLERO, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid, Gymnos.
- DECRETO DE ENSEÑANZAS DE ANDALUCÍA. (1992): *Anexo II: Área de Educación Física*. CEJA. Sevilla.
- DELGADO, M. (1997): El entrenamiento de las capacidades físicas en la enseñanza obligatoria. *Revista Habilidad Motriz*, Nº 9, Pág. 15-25
- DELGADO, M., TERCEDOR, P., (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. INDE publicaciones

- GARCÍA MANSO, J.; NAVARRO VALDIVIESO, M. Y RUIZ CABALLERO, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Madrid, Gymnos.*
- GROSSER; M (1991), *Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona.*
- GÓMEZ CAMPOS, R., DE ARRUDA, M., & SALAZAR C., C. M. (2013). *Tendencias de la Actividad Física para la Promoción de la Salud. Colima, Colima, México: Universidad de Colima.*
- OJEDA L.(2010). *Fundamentos del basquetbol.*
- HERNÁNDEZ SAMPERI, R., FERNÁNDEZ-COLLADO, C., & BAPTISTA LUCIO, P. (2008).
- MARTÍNEZ LÓPEZ, E. (2006). *Pruebas de Aptitud Física 2a. Edición. Barcelona: Paidotribo..*
- MATVEEV, L. (1992): *Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ráduga. Moscú.*
- OMS. (Febrero de 2014). *Organizacion Mundial de la Salud. Glosario promocion de salud. Editado en España por ministerio de Sanidad y Consumo.*
- OMS. ( Marzo del 3013). LAURA SALAS. *Organización Mundial de la Salud.*
- PIAGET, J (1990). *La Equilibracion de las estructuras cognitivas. Siglo XXI,*
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (1992). *Diccionario de la lengua Española. 21ª Edicion. Madrid; Espasa Calpe, S.A*
- SEP (2004). *Secretaria de educación pública, Programa de educación física.*
- TERCEDOR, P (2001). *Actividad Física, condición física y salud. Selliva; wuanceulen.*

## BITACORA DE ACTIVIDADES

Semana 1-7 de Junio del 2015:

- Toma de lista de los niños, organización de edades y separación de grupos.
- Presentación ante los alumnos, y exposición sobre el curso.

Semana 10-15 de Junio del 2015:

- Introducción a la actividad física (calentamiento y movimientos articulares)
- Conocimiento básico del cuerpo y los movimientos.
- Actividad introductoria al futbol.

Sábado 17-21 de Junio del 2015:

- Calentamiento general
- Calentamiento específico de futbol.
- Actividad adaptada futbol en pareja.
- Técnica de pase.

Semana 24-28 de Junio del 2015:

### EVALUCACIÓN DIAGNÓSTICA

Objetivo: Evaluar las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los niños mediante pruebas físicas.

- En esta semana aplicamos a los niños test físicos (abdominales, lagartijas, salto de longitud, flexibilidad).
- Toma de medidas (talla y peso).
- Prueba Bateria de ozerestki-Guimain
- Test de campo

Semana 1- 5 al de Julio:

Objetivo: Enseñarle al niño los fundamentos básicos del deporte de futbol mediante actividades.

- Actividad sobre la técnica del pase.
- Actividad de agilidad sin balón y con balón.
- Actividad de pase y tiro a la portería.
- Actividad de precisión de tiro con implemento (aros) y en parejas.
- Cascarita en equipos de cinco “metegol gana”.
- Actividad en conjunto centre, tiro y bloqueo, en tercias.
- Partido de futbol.

Semana del 13 al 17 de Julio.

Objetivo: Enseñanza de los fundamentos básicos de basquetbol al niño mediante actividades de competencia.

- Familiarización con el balón.
- Enseñanza del bote de manera apropiada, mano derecha, mano izquierda y alternando.
- Desplazamiento con bote.
- Pases de pecho, con bote, por arriba de la cabeza y de baseball.
- Tiro al aro.
- Desplazamiento con pases.
- Circuito “M” de bote.
- Actividad de pases el “Reloj”.
- Actividad de pase y reacción “Media luna”.

Semana del 20 al 24 de Julio del 2015:

Objetivo: Enseñar al niño la técnica de las pruebas de velocidad y salto, también desarrollando las capacidades de coordinación.

- Introducción general de la semana de atletismo.
- Iniciando con calentamiento específico “ABC” de carreras de velocidad.
- Enseñanza de la técnica de salidas.
- Enseñanza de la técnica de carrera.
- Calentamiento específico “ABC” de salto.
- Ejercicios adaptados a la técnica de salto triple.

- Juego de la tablita enfocado a los movimientos del salto triple.
- Ejercicios adaptados a la técnica de salto de longitud.

Semana del 27 al 31 de Julio del 2015:

Objetivo: Enseñanza de los fundamentos básicos del vóleybol, dividiendo el grupo.

- Adaptación al balón.
- Enseñanza de la técnica de voleo individual.
- Actividad de voleo en pareja.
- Actividad de voleo tres toques en pareja.
- Actividad de voleo en Zig-zag con todo el grupo.
- Calentamiento "ABC" adaptado al voleibol.
- Enseñanza de la técnica de golpe bajo individual.
- Actividad de golpe bajo en pareja.
- Actividad de voleo y golpe bajo tres toques en pareja.
- Actividad de golpe bajo en Zig-zag con todo el grupo.
- Enseñanza de la técnica de saque del mini voleibol individual.
- Enseñanza posiciones y rotación.
- Partido entre los dos equipos.

**Semana del 20 al 25 de Agosto del 2015**

## **EVALUACIÓN FINAL**

**Objetivo: comparar resultados de los test de cada niño (inicial y final).**

La actividad fue realizada y organizada, por los prestadores de servicio social encargados de deporte, en supervisión de la Coordinadora de la licenciatura en Cultura Física y deporte, Lic.; Griselda Henry.

**Actividades:**

Comunes a todos los niños

- Recepción de niños
- División de niños en nadadores y no nadadores
- 5´ calentamiento (todos los niños)

Grupo Nadadores

- 10´ regaderas
- 10´ nado libre con guardia
- 15´ Juego de voleibol acuático
- 10´ receso (nado libre)
  
- 11:00 REFRIGERIO
- 11:15 Juego de globos con agua fuera de alberca
- 11:30 Regadera y regreso a alberca
- 10´ nado libre con guardia
- 15´ Juego de básquet acuático
- 10´ receso (nado libre)
- 12:15 o 12:30 (dependiendo de circunstancias y cansancio de niños)
- Salida de alberca
- Regaderas
- Secado y cambio
- Refrigerio
- Abordaje de autobús

**UNIVERSIDAD DE SONORA**  
**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA E INICIACION DEPORTIVA**  
**CENTRO COMUNITARIO "SANTA LUCIA"**

**Anexo 3**

**Nombre del Alumno-Docente (a):** Luan Abril Fierro García **Fecha de aplicación:** 1/06/2015

<p><b>Contenido:</b></p> <p>Exploración de las posibilidades de movimiento de los diferentes segmentos corporales que permitan la ampliación del bagaje motriz y el desarrollar un lenguaje expresivo.  Y si yo fuera...  ¿Cómo me comunico sin hablar?</p>	<p><b>Parte inicial</b></p> <p>Los Alumnos se desplazan libremente sobre el área de trabajo al ritmo de la música, cuando el maestro dice "Hola como esta" los alumnos rápidamente saludan al primero que se les cruce o al compañero más cercano a él, diciendo: "hola como está usted" y se realizan varias preguntas entre ellos. (que desayuno, como durmió, se lavo los dientes, se baño etc.)</p> <p>Los alumnos vuelven a desplazarse cuando el maestro lo indique, y las variantes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contestando Triste, enojado, feliz, excitado, emocionado etc.</li> <li>• La pregunta la puede cambiar el maestro.</li> </ul> <p><b>Parte medular</b></p> <p><b>ACTIVIDAD 1 "LA CASA DE LOS ESPEJOS"</b> (al ritmo de la música)</p> <p>Los alumnos se ubican libremente en el área de trabajo; la actividad comienza cuando el profesor propone desplazarse como si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuvieran mucha prisa.</li> <li>• Les doliera una pierna, el estómago, la cabeza, todo el cuerpo, etc.</li> <li>• Conocieran a todas las personas.</li> </ul> <p>Ahora los niños se ubican por parejas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cada pareja un integrante simula que se mira en el espejo y el otro aparenta ser su reflejo.</li> <li>• Espejo normal: el reflejo hace la misma acción en el mismo momento.</li> <li>• Espejo sin pilas: el reflejo devuelve la acción con una leve demora.</li> <li>• Espejo al revés: la persona hace la acción y cuando acaba, el reflejo realiza la acción opuesta.</li> <li>• Espejo a diferente velocidad: cuando la persona acaba una acción y el reflejo devuelve la imagen de lo que se realizó más rápido o más lento.</li> <li>• Espejo multiplicador: la persona realiza una acción y se detiene, el reflejo hace la misma acción dos veces.</li> <li>• Espejo "superhéroe": imitar acciones referentes a algún superhéroe (volar, lanzar poderes, correr rápidamente, etc.)</li> <li>• Espejo aseado: ejecutar acciones vinculadas al aseo personal (bañarse, lavarse los dientes, etc.)</li> <li>• Espejo deportista: hacer movimientos característicos de algún deporte.</li> </ul> <p style="text-align: right;">PROGRAMA DE EDUCACION BASICA 2009</p> <p><b>ACTIVIDAD 2: "LA MANADA"</b></p> <p>Se reparte a cada alumno una tarjeta con el nombre de un animal. La tarjeta será vista en secreto. Cuando todos los alumnos hayan visto el animal que les ha tocado, comienzan a emitir su sonido. Deberán de encontrar al compañero que tenga el mismo animal que el, guiándose por el sonido emitido.</p> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/sesin_07.pdf">http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/sesin_07.pdf</a></p> <p><b>ACTIVIDAD 3: "EL MANIQUI"</b></p> <p>Por parejas, un alumno hace de maniquí, y el otro le va moviendo las articulaciones para ajustar la posición del maniquí.</p> <p>1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE RECREACION POR OLEGUER CAMERINO Y MARTA CASTAÑER</p> <p><b>Parte final</b></p> <p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>De uno en uno, los alumnos van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal. Tendrá que representarlo con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen.</p>
---	---

**UNIVERSIDAD DE SONORA**  
**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA E INICIACIÓN DEPORTIVA**  
**CENTRO COMUNITARIO “SANTA LUCIA”**

**Anexo 4**

**Nombre del Alumno-Docente (a):** Luan Abril Fierro García **Fecha de aplicación:** 13/07/15

<p><b>Contenido:</b></p> <p>Fundamentos básicos del basquetbol</p>	<p><b>Parte inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento general</li> <li>• Estiramiento específico de futbol</li> <li>• Calentamiento</li> </ul>
<p><b>Materiales:</b></p> <p>-BALON</p> <p>-AROS</p> <p>-CONOS</p>	<p><b>Parte medular</b></p> <p>Actividad 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarización con el balón.</li> </ul> <p>Actividad 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñanza del bote de manera apropiada, mano derecha, mano izquierda y alternando.</li> <li>• Desplazamiento con bote.</li> </ul> <p>Actividad 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas: Pases de pecho, con bote, por arriba de la cabeza y de baseball.</li> </ul> <p>Actividad 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito “M” de bote.</li> <li>• Actividad de pases el “Reloj”.</li> </ul>
	<p><b>Parte final</b></p> <p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>Contar hasta el número 100 lentamente con los ojos cerrados, acostados boca arriba.</p>