



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO



MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

I Cohorte

**“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL
DESARROLLO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS, EN NIÑOS DE 12
AÑOS EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI”**

**Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magíster
En Entrenamiento Deportivo**

Autor: Estrada Arana Jorge Andrés

Tutora: MSc. Zoila Realpe Zambrano

Ibarra - Ecuador

2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003876750	
APELLIDOS Y NOMBRES:	ESTRADA ARANA JORGE ANDRES	
DIRECCIÓN:	Cotacachi	
EMAIL:	jaestradaa1@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:	2916154	TELÉFONO MÓVIL: 0996338123

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"INCIDENCIA DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS, EN NIÑOS DE 12 AÑOS EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI",
AUTOR (ES):	LcdO. ESTRADA ARANA JORGE ANDRES
FECHA: DD/MM/AAAA	23/11/2022
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Magister en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Zoila Realpe Zambrano.

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 23 días del mes de noviembre de 2022

EL AUTOR:

LcdO. Jorge Andrés Estrada.

CONSTANCIA DE APROBACION DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de director de tesis de grado titulada **“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS, EN NIÑOS DE 12 AÑOS EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI”**, presentado por Estrada Arana Jorge Andrés, para optar el grado en Magister en Entrenamiento Deportivo, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos para ser sometido a presentación privada y evaluación por parte del jurado examinador que se digne.

En la ciudad de Ibarra a los 23 días de noviembre del 2022



Msc. Zoila Realpe Zambrano.
zerealpe@utn.edu.ec
Directora de Tesis

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios y a la Santísima Virgen de Dolores, por guiarme siempre por el camino del bien y ser mi fortaleza en los momentos de dificultad y debilidad.

A mis padres, Jorge Estrada y Olga Arana, quienes con su paciencia, trabajo y esfuerzo y dedicación me han apoyado en este proceso formativo, inculcándome el ejemplo de humildad, valentía y superación, valores y principios que han prevalecido en cada etapa de mi vida, convirtiéndose en el motor que me ha dado la fuerza para luchar por los sueños y ser una mejor persona.

A mis hermanos Katy, Juan Pablo y Pame, por estar siempre conmigo apoyándome a tomar las mejores decisiones para mi futuro y mi profesión y por demostrarme su cariño y apoyo incondicional, principalmente por recordarme que no hay obstáculo que no se pueda vencer, porque juntos hemos logrado salir adelante y ser el orgullo de nuestros padres.

A todas las demás personas y familiares que con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron posible el éxito que he logrado alcanzar, ya que sin ustedes no hubiese sido posible cumplir esta meta y saber que todos los sueños se logran alcanzar con voluntad y perseverancia.

AGRADECIMIENTOS

Mi gratitud y agradecimiento a Dios, quien cada día con su bendición llena mi vida y engrandece mi espíritu; a toda mi familia por estar siempre pendiente de mí en todo momento

De manera especial, a la Magíster Zoila Realpe tutora de tesis y al Doctor Vicente Yandún asesor, por haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y por guiarme en la elaboración de este trabajo permitiéndome enriquecer mis conocimientos.

A la Universidad Técnica del Norte, especialmente a la Escuela de Posgrados por haberme prometido la oportunidad de ser parte de esta prestigiosa institución y a mis profesores quienes con la enseñanza de sus conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia y dedicación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	3
1. EL PROBLEMA.....	3
1.1. Planteamiento del problema	3
1.2 Antecedentes	4
1.3. Formulación del Problema.....	7
1.4. Objetivos	7
1.5. Justificación.....	7
CAPÍTULO II	10
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 Programa recreativo	10
2.2 Festival pre deportivo	13
2.3 Juegos al aire libre.....	16
2.4 Destrezas básicas	19
2.5 Correr	20
2.6 Saltar	22
2.7 Lanzar	24
2.8 Marco Legal.....	26
CAPÍTULO III	28
3. MARCO METODOLÓGICO	28
3.1 Descripción del área de estudio.....	28
3.2 Enfoque de investigación	28
3.3 Tipo de investigación	29
3.4. Métodos de investigación.....	31
3.5. Población y muestra.....	33
Tabla N° 1 Población y muestra	33
3.6. Procedimientos de investigación	34

3.7. Técnicas e instrumentos de investigación	34
3.8. Consideraciones bioética	35
CAPÍTULO IV	36
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	36
4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los niños de 12 años que entrenan en Liga Deportiva Cotacachi.....	36
Tabla 2. Con que frecuencia su profesor le enseña juegos con obstáculos	36
Tabla 3. En las sesiones de entrenamiento le hace practicar juegos de agilidad	37
Tabla 4. Con que frecuencia su profesor le hace practicar juegos de fuerza	38
Tabla 5. Programa recreativo su profesor le hace practicar juegos de persecución	39
Tabla 6. Su profesor le hace jugar el fútbol con cuatro porterías	40
Tabla 7. Su profesor le hace jugar baloncesto por medio juegos pre deportivos	41
Tabla 8. Su profesor le enseña el ecuavoley por medio de juegos pre deportivos	42
Tabla 9. Su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivos atletismo	43
Tabla 10. Su profesor le hace competencia de carrera de ensacados.....	44
Tabla 11. Su profesor le hace competencias de carrera de tres pies	45
Tabla 12. En las sesiones de actividades recreativas juega rayuela	46
Tabla 13. Con que frecuencia su profesor le hace ciclo paseos.....	47
Tabla 14. Correr en diferentes direcciones.....	48
Tabla 15. Correr a diferentes ritmos.....	49
Tabla 16. Carreras con obstáculos	50
Tabla 17. Salto largo.....	51
Tabla 18. Salto en altura	52
Tabla 19. Salto con cuerda individual	53
Tabla 20. Salto con cuerda en grupos.....	54
Tabla 21. Lanzamiento a diferentes distancias.....	55
Tabla 22. Lanzamiento de precisión	56
Tabla 23. Lanzamiento de la pelota de tenis	57
4.2 Preguntas de Investigación	58
CAPÍTULO V	59
5. Propuesta alternativa.....	59
5.1 Título de la propuesta	59
5.2 Justificación.....	59
5.3 Fundamentación	60
5.4 Objetivos	64
5.5 Ubicación sectorial y física	64

5.6 Desarrollo de la propuesta.....	65
5.7 Resultados segunda medición de la ficha de observación aplicada a los niños de 12 años que entrenan en Liga Deportiva Cotacachi.....	86
Tabla 24. Correr en diferentes direcciones.....	86
Tabla 25. Correr a diferentes ritmos.....	87
Tabla 26. Carreras con obstáculos	88
Tabla 27. Salto largo.....	89
Tabla 28. Salto en altura	90
Tabla 29. Salto con cuerda individual	91
Tabla 30. Salto con cuerda en grupos.....	92
Tabla 31. Lanzamiento a diferentes distancias.....	93
Tabla 32. Lanzamiento de precisión	94
Tabla 33. Lanzamiento de la pelota de tenis	95
Conclusiones y Recomendaciones	96
Referencias bibliográficas	97
ANEXOS.....	101

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra.....	33
Tabla 2. Con que frecuencia su profesor le enseña juegos con obstáculos.....	36
Tabla 3. En las sesiones de entrenamiento le hace practicar juegos de agilidad	37
Tabla 4. Con que frecuencia su profesor le hace practicar juegos de fuerza.....	38
Tabla 5. Programa recreativo su profesor le hace practicar juegos de persecución	39
Tabla 6. Su profesor le hace jugar el fútbol con cuatro porterías	40
Tabla 7. Su profesor le hace jugar baloncesto por medio juegos pre deportivos.....	41
Tabla 8. Su profesor le enseña el ecuavoley por medio de juegos pre deportivos	42
Tabla 9. Su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivos atletismo	43
Tabla 10. Su profesor le hace competencia de carrera de ensacados.....	44
Tabla 11. Su profesor le hace competencias de carrera de tres pies	45
Tabla 12. En las sesiones de actividades recreativas juega rayuela.....	46
Tabla 13. Con que frecuencia su profesor le hace ciclo paseos.....	47
Tabla 14. Correr en diferentes direcciones	48
Tabla 15. Correr a diferentes ritmos	49
Tabla 16. Carreras con obstáculos	50
Tabla 17. Salto largo	51

Tabla 18. Salto en altura	52
Tabla 19. Salto con cuerda individual.....	53
Tabla 20. Salto con cuerda en grupos	54
Tabla 21. Lanzamiento a diferentes distancias	55
Tabla 22. Lanzamiento de precisión	56
Tabla 23. Lanzamiento de la pelota de tenis.....	57
Tabla 24. Correr en diferentes direcciones	86
Tabla 25. Correr a diferentes ritmos	87
Tabla 26. Carreras con obstáculos	88
Tabla 27. Salto largo	89
Tabla 28. Salto en altura	90
Tabla 29. Salto con cuerda individual.....	91
Tabla 30. Salto con cuerda en grupos	92
Tabla 31. Lanzamiento a diferentes distancias	93
Tabla 32. Lanzamiento de precisión	94
Tabla 33. Lanzamiento de la pelota de tenis.....	95

RESUMEN

Incidencia de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas, en niños de 12 años en liga deportiva cantonal de Cotacachi.

Autor: Lic. Estrada Arana Jorge Andrés

Director: MSc. Zoila Realpe Zambrano

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo primordial, determinar cómo incide la aplicación de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas en los niños de

la categoría sub 12. Se redactaron las causas y efectos que configuran el problema de investigación; se elaboró el marco teórico de acuerdo a las variables independiente que se refiere al programa recreativo y la variable dependiente el desarrollo de destrezas básicas, que son correr, saltar, lanzar. Con respecto a la parte metodológica se trabajó con el enfoque de investigación mixta, que es la utilización del enfoque cuantitativo, para ello se utilizó la técnica de investigación la encuesta, la misma que se aplicó a los niños, con el propósito de recabar la información relacionada con el problema, el método de investigación cuantitativo fue el deductivo, también se utilizó el enfoque cualitativo, para ello se utilizó la técnica de investigación de observación, la misma que fue aplicada a los niños para detectar como estas desarrolladas las destrezas básicas y como método cualitativo fue el inductivo, los resultados de la investigación en la primera evaluación, no fueron nada adecuados, para mejorar estas destrezas, se aplicó un programa de actividades recreativas, la misma que consta de actividades de coadyuven al desarrollo de las destrezas básicas, la aplicación de este programa de actividad recreativa, fue muy favorable, porque en la segunda aplicación de la ficha de observación la mayoría de los niños mejoraron sus destrezas básicas, estas destrezas básicas fueron trabajadas con mucha responsabilidad, durante un mes, es decir se les aplicó veinte sesiones de clase, en el pos test se pudo evidenciar su mejoramiento de estas capacidades. Estas destrezas básicas adecuadamente desarrolladas servirán de base para la enseñanza de futuros movimientos mucho más complejos.

Palabras clave: Programa recreativo, destrezas básicas, niños/niñas, Club

ABSTRACT

Incidence of a recreational program in the development of basic skills in 12-year-old children in the Cotacachi cantonal sports league.

Author: Lic. Estrada Arana Jorge Andrés

Director: MSc. Zoila Realpe Zambrano

The main objective of this research work was to determine how the application of a recreational program affects the development of basic skills in children of the under 12 category. The causes and effects that make up the research problem were written; The theoretical framework was elaborated according to the independent variables that refer to the recreational program and the dependent variable the development of basic skills, which are running, jumping, throwing. Regarding the methodological part, we worked with the mixed research approach, which is the use of the quantitative approach, for which the survey research technique was used, the same one that was applied to children, with the purpose of collecting information. related to the problem, the quantitative research method was deductive, the qualitative approach was also used, for this the observation research technique was used, the same that was applied to children to detect how basic skills are developed and how qualitative method was inductive, the results of the investigation in the first evaluation, were not adequate, to improve these skills, a program of recreational activities was applied, the same one that consists of activities that contribute to the development of basic skills, the application of this recreational activity program was very favorable, because in the second application of the observation sheet n most of the children improved their basic skills, these basic skills were worked with great responsibility, for a month, that is, twenty class sessions were applied to them, in the post test it was possible to demonstrate their improvement of these capacities. These properly developed basic skills will serve as the foundation for teaching much more complex movements in the future.

Keywords: Recreational program, basic skills, boys/girls, Club

INTRODUCCIÓN

Este programa recreativo se lo creó con el afán de mejorar el desarrollo de las destrezas básicas en niños que tienen la edad de 12 años cuya actividad física es ejecutada plenamente en la liga deportiva cantonal del cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura. Estas prácticas de dichas actividades físico recreativas en esta liga tienen la capacidad de ayudar al apareamiento de eventos adecuados e ineludibles en los púberes; los programas de actividades físicas recreativas son de gran importancia para la salud de los individuos que la ejecutan, su habilidad metódica origina un aumento muscular, así como la calidad de transporte de sangre del sistema circulatorio y es por eso que existe un incremento de la sangre es la encargada de transportar oxígeno a los diversos tejidos del cuerpo humano.

En el cantón de Cotacachi existen un gran número de niños y niñas que están comprendidas entre las edades de 11 a 12 años, es por esto que es muy importante la creación de un programa de actividades físicas recreativas, con respecto a esta edad se describe, donde se separan propuestas de tipo físicas recreativas; por lo ordinario la generalidad de los individuos de estas edades persisten estar inactivos en sus contextos y gran parte de los infantes suelen dedicarse a ver televisión, también a jugar con el teléfono o videojuegos, estas actividades les ha causado mucho daño ya que se han vuelto consecuencia de que hayan perdido su condición física en el desarrollo de destrezas básicas (Carvajal, 2014).

Es por eso que este programa físico recreativo es de vital importancia en su creación y ejecución, por el motivo que ayudará a mejorar las destrezas básicas como: lo son correr, saltar, lanzar, es por esto que en la actualidad la práctica de las actividades física tiene su vigencia y actualidad, porque hay individuos responsables de la actividad física tanto médicos como deportólogos, profesores de educación física, entrenadores, brindan el consejo de realizar actividad física recreativa regular, porque estos nos hace incrementar su estado físico, su fuerza, su agilidad, en general al incremento de las destrezas básicas.

La implementación de un programa físico recreativo en el Club de liga deportiva cantonal de Cotacachi es un punto preciso que entrega múltiples beneficios, si pensamos detenidamente en que la actividad física recreativa es cualquier movimiento del organismo derivado por los músculos esqueléticos que den como un resultado aparente el consumo

energético, practicados con formalidad durante una etapa de entrenamiento prolongado de manera dosificada y encaminada, para que pueda aumentar el desarrollo de destrezas básicas.

Al hablar de la actividad física recreativa deberíamos hablar de un juego en el que también se ha creado un marco de fantasía. No obstante, es muy claro evidenciar que en muchas ocasiones no lo es lo que creemos. Por falta ese elemento lúdico, que ha quedado en el desuso frecuentemente con el objetivo competitivo que antecede al deseo de victoria a la propia recreación. Es por esto que la actividad física recreativa es un estado de ánimo, efecto de la tendencia humana hacia el ocio, el juego y recreación que puede causar este. Se identifica el juego- y tiene gran parte de sus elementos: Reglas libremente aceptadas como lo es espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, tener cierto grado de espontaneidad, estructuras menos complejas. (Senent, 2015).

El objetivo de esta investigación es saber cómo afecta el uso de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas en los infantes de la categoría sub 12. Para aplicación de este programa de actividad física recreativa, se desarrollará sesiones de entrenamiento para lograr ejecutar con los objetivos propuestos, pero antes de elaborar el plan se hace una evaluación diagnóstica, con el afán de conocer como esta en desarrollo de las destrezas básicas como correr, saltar, lanzar, los resultados se recopilar por medio de una ficha de evaluación física, para detectar los niveles de desarrollo.

Esta investigación está estructurada por los siguientes capítulos: **CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.** (Incluyendo: --descripción, delimitación, formulación, justificación y antecedentes.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL. Marco teórico: toda la fundamentación teórica basada en las referencias bibliográficas de los diferentes autores. Marco legal.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO. Se refiere a la descripción, enfoque de investigación, tipo, métodos, procedimientos de investigación, técnicas e instrumentos, consideraciones bioéticas.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. De la aplicación de la encuesta y de la ficha de observación.

CAPÍTULO V. PROPUESTA. Título de la propuesta, justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física, desarrollo de la propuesta, con sus respectivos talleres. **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1.Planteamiento del problema

En los actuales momentos se observa muy poca practica de actividades físicas recreativas en los púberes comprendidos en edades de 12 años, esto se ha originado por diferentes situaciones como la pandemia, los avances de la tecnología, muchos niños se dedican a ver la televisión, el uso indiscriminado de los cedulares, estos celulares contienen muchos juegos que han afectado la salud física y mental de este importante grupo motivo de investigación.

Si bien es cierto la práctica regular de las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar su imagen corporal, su condición física y de manera particular las destrezas básicas, que no son más que los movimientos básicos, que todo ser humano lo realiza en las clases de educación física o en situaciones que se presentan en la vida cotidiana, por ejemplo hay situaciones que algunas veces tiene que correr en diversas direcciones o algunas veces tiene saltar para llegar de un lugar a otro o tiene que hacer lanzamientos de precisión. Para reforzar estas ideas, que se convierten en adecuadas investigaciones, que nos brindan la referencia, existen datos que se detallan a continuación.

Se ha visualizado que existe la poca actividad física que ejecutan los estudiantes en la actualidad, esto radica al uso de la tecnología y al desconocimiento de los beneficios que esto produce tanto para su bienestar físico y emocional como para su salud, es por ello que se requiere identificar cuál es el nivel de actividad física que ejecutan estos individuos y cuál es la calidad de vida que ellos llevan dentro de su vida cotidiana, para así poder tener en cuenta la relación que hay entre estos dos factores. (Villalba, 2021).

Dicha investigación se vuelve algo muy interesante, por ende existe una preocupación muy grave de parte de los diferentes responsables que están al frente de la práctica de la actividad física recreativa, como un breve comentario se puede verificar que dicha práctica de ejercicios no se la está ejerciendo con regularidad, y dichos infantes no están siendo motivado para ejecutar estas acciones, tanto por sus familiares ni por su contexto social, para que practiquen actividad física recreativa en los diferentes espacios seleccionados para su práctica y por ende mejore las destrezas básicas como lo son: el correr, saltar y lanzar.

Las causas que se evidencian a simple vista dentro de este problema, son los siguientes. En la Institución que se va a investigar es el motivo de investigación por lo que hay un programa de actividad física recreativa, pero este programa es dirigido con una escasa variedad de ejercicios o actividades que consiguen la adquisición de las destrezas básicas, de tal manera que se nota que los infantes tienen un inadecuado desarrollo de dichas destrezas.

En la aplicación de este tipo de programas de actividad física, hay una poca variedad de juegos pre deportivos que nos ayudan al adecuado desarrollo de las destrezas básicas, como lo son: correr en varias direcciones y ritmos, saltar en longitud, altura o profundidad, lanzar en distancia o de precisión, esto ha demostrado que los infantes no tengan un correcto desarrollo los movimientos o los aspectos técnicas.

En liga cantonal de Cotacachi, se examina las destrezas básicas que tienen dichos infantes de la categoría sub 12, en otras palabras, en estas edades no se tiene parámetros establecidos para identificar las carreras de velocidad, salto y lanzamiento, lo cual han dado como resultado que los infantes están desmotivados por el desconocimiento del desarrollo de destrezas básicas.

Durante los tiempos de pandemia se efectuó poca actividad física recreativa, tal vez este fue por miedo a contagiarse, esta falta de práctica de actividad física trae como consecuencia una mala condición física, malos resultados deportivos con respecto al desarrollo de las diferentes destrezas.

Para finalizar, la ejecución normal de la actividad física recreativa es muy imprescindible para mantener el desarrollo de destrezas básicas, y puede ayudar enormemente de una manera positiva al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable y de manera fundamental el acrecentamiento de las destrezas básicas.

1.2 Antecedentes

Varios estudios demuestran que se han ejecutado en torno a esta problemática varios análisis para conseguir algunos resultados, existen muchos profesionales de la actividad física, médicos deportólogos, preparadores físicos, entrenadores, monitores, autoridades de los gobiernos descentralizados del cantón que tienen una preocupación enorme por organizar

campamentos vacacionales, es ahí donde se quiere aplicar programas de actividades físicas recreativas, las mismas que contribuyan al mejor desarrollo de estas destrezas básicas.

El autor Espinoza (2015) nos dice que la importancia del desarrollo de las habilidades motrices básicas desde las edades más tempranas y las insuficiencias que se hallan en infantes en su progreso en la práctica educativa y la educación física, brindan la oportunidad al autor de este proyecto tesis a elaborar un plan de actividades físico-recreativas reflexivas que tiene miras a su estimulación en los infantes de 4-5 años. La valoración de los fundamentos teóricos que han caracterizado el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los infantes de dichas edades y el diagnóstico que ha sido efectuado a través del uso de diferentes métodos empíricos, dieron la oportunidad de conseguir tan anhelada información sobre el objeto de estudio de la investigación. Por ende, sabemos que los primeros años de vida en el ser humano son demasiado importantes para el desarrollo consiguiente de las habilidades requeridas, es por eso que la etapa infantil debe y requiere ser estimulada en todos los sentidos, creando y generando aprendizajes que en la vida futura serán básicos para la vida. Educación Inicial y la actividad física es y debe ser la educación que el infante tienen durante sus primeros años de vida (0-6), ésta es una etapa muy valiosa en el desarrollo del infante, ya que, si influenciará en el desarrollo de habilidades físicas y/o psicológicas, fomentar su creatividad, se le enseña a ser autónomo y auténtico; aspectos que servirán para abrirse mundo por sí solo.

Quilumbaquin (2019) nos dice que la presente investigación tiene el afán de establecer qué acciones conformarían el programa de actividades físicas-recreativas que ayudarán al desarrollo de habilidades motrices básicas en infantes de mencionada edad, donde se utilizó un diagnóstico sobre el desarrollo motriz con el objetivo de establecer un programa con estas acciones y analizarlas; como segunda instancia se procede a indagar información oportuna y correspondiente de la fuente, seguido de esto, se determinó la gestión docente en función de la enseñanza y aprendizaje de actividades como caminar, correr, lanzar, receptar, saltar y patear, con ello se estableció que hay varias falencias y por esto es necesario potenciar estas destrezas en los discentes. Para el cumplimiento de los objetivos expuestos anteriormente, se tomó muy en cuenta al enfoque de investigación de tipo cuali-cuantitativo, ya que, se usa en la investigación y el test de Mc Clenaghan Gallahue para comparar resultados y determinar la relación que existe tanto en cualidades y cantidades; los métodos que fueron utilizados dentro de esta investigación fueron el inductivo en cuanto a partir de situaciones específicas llegar a la conclusión general del trabajo, deductivo porque la conclusión se halló implícita en las

premisas, analítico debido al detalle de las características de población motivo de estudio y sintético porque se estructuró en un documento formal sus partes; también se utilizó las técnicas de entrevista, encuesta a profesionales y observación de campo en el lugar de los hechos, situación muy importante para entender las causas y efectos que de paso con la ficha de observación se pudo realizar el test; es de vital importancia tener en cuenta que, para la realización de las diferentes actividades se apoyó en una plataforma personalizada, es decir, diseñada de acuerdo a las necesidades educativas necesarias para esta investigación y que contiene recursos didácticos desarrollados de manera propia y otros subidos del internet, es bueno añadir que contiene talleres con actividades activas para el efecto y ponerle a disposición de la educación.

El autor Peña (2015) nos menciona que el trabajo de investigación, es acerca de las habilidades motoras básicas que un infante debe tener y las cuales deben ser ejecutadas en edades comprendidas entre los 3 y 5 años de edad. Estas actividades son la base fundamental del desarrollo motriz del ser humano, en los infantes es el factor principal en su ejecución de su diario vivir. La evaluación y su seguimiento se realizan en base a test designados y acordes para las respectivas edades de los infantes que van a ser evaluados. El movimiento, en sus diferentes formas, como lo manifiestan alguno de los autores, es la base primordial del desarrollo del niño, a través de este se inter relacionan en el ámbito educativo y con su formación integral. Mediante el juego, podemos evidenciar que el infante goza de su accionar motriz, es por ello, que dentro del ámbito escolar es de suma importancia, establecer dinámicas, para que los niños establezcan relaciones positivas.

Guapi (2015) nos menciona que este trabajo se ejecutó bajo la investigación de campo y descriptiva, tuvo como objetivo el poder realizar un estudio sobre, influencia de las actividades físicas en el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas de los infantes de quinto año de educación básica de la escuela Dr. Juan Genaro Jaramillo del distrito Metropolitano de Quito, para la ejecución de esta investigación se realizó de tipo documental y bibliográfica. La metodología que se usó para obtener los datos, fue el método de campo que, bajo el uso y la ejecución de los test dirigidos a la coordinación y lateralidad, para medir el nivel de desarrollo físico de los niños estudiantes. Además, en la variable dependiente se consideró el desarrollo de la lateralidad y coordinación. De igual manera se investigaron las planificaciones de los docentes. La población está constituida por estudiantes de 5to año de Educación General Básica; con la información adquirida se procedió a realizar cuadros y

gráficos estadísticos los cuales expresan los resultados de la investigación, se elaboró conclusiones y recomendaciones, con los datos obtenidos se lleva a elaborar una propuesta.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo incide la aplicación de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar cómo incide la aplicación de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas en los infantes de la categoría sub 12 en el cantón Cotacachi.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el tipo de actividades recreativas que ejecutan los infantes de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.
- Evaluar el nivel de desarrollo de destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.
- Elaborar un programa recreativo para el desarrollo de las destrezas básicas para los niños de la categoría sub 12.

1.5. Justificación

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, por su valor educativo, y por el valor para la salud. Por el valor educativo es imprescindible señalar que se va diseñar un programa recreativo, en este programa se encontrará varias actividades, ejercicios o movimientos básicos y específicos, en la que el educando debe aprender variedad de movimientos generales y conforme vaya aprendiendo se le enseñará otros movimientos o juegos con mucha mayor complejidad, que le ayudarán a contribuir al desarrollo de las destrezas básicas como correr, saltar, lanzar, estas se irán mejorando conforme avance el tiempo o la duración de la sesión de entrenamiento de cada ejercicio o movimiento corporal.

Es muy importante su ejecución, por cuanto ayudará a que los niños, profesores, padres de familia se concienticen de que hacer actividad física recreativa es muy importante para el desarrollo de la condición física (destrezas básicas) y también ayudan a la salud física y mental. Al respecto se puede decir que según (Cintra, 2011) Nos dice que la actividad física es todo

tipo de movimiento corporal que ejecuta un individuo en su diario vivir o durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía prolongadamente y el metabolismo de reposo, en otras palabras, la actividad física consume calorías. A esto se le añade el caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. El deporte usualmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio normalmente se toma deliberadamente para mejorar la salud.

Esta investigación fue de gran aporte para la salud física y mental, es por ello que se sugiere a los niños, adolescentes, efectuar actividades físicas de manera regular, para tener muchos beneficios para la parte física, es decir aumentar o mejorar las destrezas básicas, esto le ayudará al niño al aprendizaje de futuros movimientos o técnicas, si bien es cierto los niños en estas edades está en una época de oro para aprender movimientos más complejos de las técnicas deportivas y con respecto a la salud, mejorar el funcionamiento del aparato cardiorrespiratoria, buen funcionamiento de los demás sistemas y además ayuda a disminuir la obesidad, también con el ejercicio mejora la salud mental.

La ejecución de esta investigación beneficiará a de manera particular a los niños y niñas que están practicando deportes en Liga deportiva Cantonal Cotacachi, estos niños aprenderán nuevos movimientos, los mismos que servirán de base para el aprendizaje de técnicas mucho más complejas y los beneficiarios indirectos son los docentes, padres de familia y contexto en general.

Este programa de actividades recreativas fue de gran impacto y relevancia, ya sirvió como medio de consulta para los docentes que trabajan en liga deportiva del cantón Cotacachi, además estas actividades físicas, sirvieron como punto de partida para que los niños y niñas se motiven por realizar actividad física y descarten esos malos hábitos de estar viendo la televisión, celulares, video juegos etc, Si bien es cierto este programa ayudará a que mejoren su condición física, es decir incrementar el desarrollo de las destrezas básicas, que es la principal fuente de estudio para realizar este proceso de investigación.

Dentro de esta investigación hay diversos tipos de utilidad, entre ellas sobresalen la teórica, que sirvió como un punto de partida para tener la fundamentación teórica es decir este trabajo de investigación se le usó como medio de consulta, con respecto a la utilidad práctica,

los docentes pondrán en práctica estos juegos recreativos, con respecto a la utilidad metodológica, esta investigación sirvió como punto de partida para hacer otras investigaciones similares a la que se está efectuando.

Este trabajo científico se ubica en línea cinco, que se refiere a Salud y bienestar integral.

Esta investigación es factible, porque existe la autorización de los directivos de Liga cantonal Cotacachi, además existen muchos trabajos que se relacionan con la investigación que se está llevando a cabo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Programa recreativo

La aplicación de este tipo de programa recreativo ofreció aumentar el nivel de aprovechamiento del tiempo libre, permitiendo la disminución de las conductas de riesgo en los jóvenes de la comunidad motivo de estudio.

Dentro de las características de este tipo de investigaciones está que se dirige hacia la satisfacción de las necesidades recreativas de la población objeto de estudio, involucrándolos de forma participativa, de forma individual y colectiva; fijando más el carácter formativo del individuo que ejecutará las mencionadas actividades, lo realiza en actividades sanas y divertidas, garantizando así el mejoramiento de la calidad de vida. Esto se realiza para la búsqueda de informaciones, involucrándose con la población de estudio y el incentivo al empleo y al estudio. Deja cabida a iniciativas que favorezcan la espontaneidad y creatividad de los participantes (Colina, 2014).

Los programas de Recreación se han convertido en una herramienta didáctica que no solamente sirve al uso constructivo del tiempo libre del individuo, sino que al mismo tiempo sirve para lograr una metodología diferente, vivencial, participativa e integradora en el proceso de aprendizaje de quienes lo ejecutan. Ha estado presente en la historia del hombre la recreación durante muchos años en donde ha servido de gran ayuda ya que ha generado experiencias significativas para su supervivencia y desarrollo. La actitud de los individuos frente a la naturaleza les ha dado la oportunidad de posicionarse como una de las especies más perseverantes en la historia de la humanidad. Todo esto ha sido con el simple objetivo de brindar a su entorno la capacidad de percibir su entorno y a convivir con el medio ambiente.

2.1.1 Juegos de movimientos

Los juegos de movimiento forman parte de la ocupación principal de los infantes, así como un papel fundamental dentro de su desarrollo físico, pues a través de estos tienen la oportunidad de estimularse y adquirir mayor desarrollo en las diferentes áreas como son psicomotriz, cognitiva y afectivo-social.

Los juegos de movimiento forman una parte esencial de la ocupación principal de los infantes que lo ejecutan, así como un papel muy importante en su desarrollo físico, pues

de esta manera tienen la oportunidad estimularse y conseguir un mayor desarrollo en sus diferentes áreas como lo son psicomotriz, cognitiva y afectivo-social. También, el juego en los infantes tiene propósitos educativos y también ayudan con el incremento de sus capacidades creadoras, por lo que es tomado muy en cuenta por ser un medio eficaz para el entendimiento (Paumier, 2015).

El juego es parte de un medio irremplazable dentro de la educación física. Es por ello que es considerada como uno de los medios más importantes de esta área de desarrollo de los infantes. Dentro de ellas, los infantes adquieren resistencia y coordinación de los movimientos, y fortalecen su organismo. Por medio de la práctica de ejercicios físicos se puede efectuar el desarrollo de cualidades físicas, tales como: la destreza, la elasticidad, la fuerza, la rapidez, la resistencia y conjuntamente las formas básicas de la motricidad (habilidades motrices deportiva); marchar, correr, deslizarse, trepar, lanzar, saltar y otras.

2.1.2 Juegos con obstáculo

Al hablar de las carreras de obstáculos estamos mencionado a una actividad que se ha vuelto muy populares en los últimos años a nivel mundial y tiene la finalidad en que los corredores deben de recorrer una distancia considerable en el menor tiempo que les sea posible mientras superan una gran serie de obstáculos.

Como pasa con el resto carreras convencionales, estas destacan por su facilidad de ejecución ya que así se lo evidencia en el funcionamiento. Esta actividad se la realiza con el único afán de llegar a la meta. La diferencia aquí es que, en esta competición paulatinamente en donde se lucha contra demasiados obstáculos y demás elementos naturales que serán colocados en la pista. (Lobo, 2021).

La clave dentro de este tipo de entrenamiento es la de añadir algunos ejercicios que lo que harás el día de la carrera. Lo más recomendable dentro de este tipo de entrenamiento de resistencia es que mínimo dos a tres días a la semana en donde se hacen algunas actividades como: hacer flexiones y practicar ejercicios muy parecidos que mejorarán la actuación en la carrera. Aprovechar el entrenamiento cardiovascular y la fuerza son necesarios durante una carrera de obstáculos, por lo que cada uno debe ser básico en la preparación de la carrera.

2.1.3 Juegos de agilidad

Dentro de los juegos de agilidades tenemos a los ejercicios que mejoran de manera gradual la velocidad de maniobra y la rapidez de reacción del deportista que va a ejecutar este tipo de actividad física, recalando que para ello en diversas partes de la musculatura a través de rutinas rápidas y de mucho dinamismo. Un ejemplo de este tipo de actividades es: carrera de obstáculos. De esta forma, tenemos en cuenta que el uso del juego en sus diversas manifestaciones para la enseñanza de las habilidades de la carrera de velocidad da la oportunidad al docente de la simbolización de diferentes situaciones educativas que hay en el individuo dentro del desarrollo intelectual, físico, moral y estético, e influyan positivamente en su formación como persona, siendo uno de los medios más importantes dentro de esta carrera.

Es muy importante que dentro de este proceso de enseñanza-aprendizaje el educando juegue y se emocione con la ejecución en cada tarea, y que el docente encargado evalúe las posibilidades de trabajo técnico, lo que brindará un acceso máximo a un gran campo de nuevos y diferentes retos. Es por eso que se está arduamente seguros que será posible el accionar de dichas actividades recreativas y físicas. (Vargas, 2014)

La enseñanza y desarrollo de este tipo de habilidades mediante juegos, les daría el acceso a los individuos de presentar un amplio conjunto de soluciones, experiencias y retos atléticos que progresivamente les ayudará al mejoramiento e integración de los aspectos perceptivo-motrices, fisiológicos, técnicos y tácticos

2.1.4 Juegos de fuerza

Al mencionar estos tipos de juegos son muy usados en los individuos y también se contemplan como juegos para adolescentes. De esta manera, es muy recomendable que este tipo de juegos se los realice en educación física, ya que forman al buen desarrollo motor. Pero esto no suele suceder únicamente en la educación primaria ya que también surgen este tipo de problemáticas en secundaria. “Es por esto que la fuerza es catalogada como una de las capacidades motrices más prominentes dentro del rendimiento deportivo y está muy ligada a la rapidez, la resistencia y la flexibilidad, por ende, le permite lograr la técnica y la táctica con gran perfección hasta llegar a la maestría deportiva que tanto se desea” (Reyes, 2011).

Es decir que estamos a infantes de edades entre los 8 años o mayores. Los individuos aquí deben de ponerse por parejas, en cuclillas y de frente. Mientras que el profesor da la señal, los infantes deben de comenzar a botar y, a la vez, a empujar con las manos intentando derribarse el uno al otro. Como bien sabemos solo se puede usar las manos para derribarse. Este juego está dirigido a mejorar la coordinación y la fuerza.

2.1.5 Juegos de persecución

Los juegos de persecución son juegos infantiles que gozan de alta popularidad entre los niños de todo el mundo especialmente durante el recreo, tiempo de descanso entre clases en la educación primaria básica.

Los juegos de persecución: selección de idea y reglas determinadas del campo recreativo y deportivo, es su mayoría se juega sobre una idea central: “coger a alguien” (persecución), juegos organizados (Ej: ratón y gato, fútbol), alcanzar goles o pelotas(fútbol), causar fallas del adversario (tenis, vóley), vencer al adversario (lucha) (Sailema, 2018).

El juego es una actividad que sabemos que es natural y al mismo instancia un comportamiento que ya ha sido memorizado anteriormente que tiene tantas caras, como imágenes a través del cual los infantes van sumando el desarrollo durante su pequeña infancia.

2.2 Festival pre deportivo

Los juegos pre deportivos dan la posibilidad que los individuos que ejercen esta actividad deportiva se empiezan a adaptar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. Los juegos pre deportivos, como su nombre lo dicen, tienen dos componentes muy imprescindible que brindan la oportunidad de que sea efectivo el proceso de enseñanza aprendizaje, el juego es una actividad propia de los infantes y por consecuencia es una actividad carácter motivador y desarrollador; el deporte es una actividad que todo infante lo quiere ejecutar con carácter competitivo ya que va destinado al aprendizaje del ganar y el perder, individual o colectivamente, los cuales dan la oportunidades el desarrollo de estas capacidades. Hay que evitar seguir cerrando el programa de pruebas para los infantes, como generalmente, a unas distancias, altu-ras y pesos concretos. Se tiene muy en cuenta que sólo se deben poner las

pruebas -tipo, rangos de distancias y de alturas según la edad para tener opción de utilizar varias diferentes durante el año evitando la utilización de una sola posibilidad.

Los juegos pre deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que tienen algunos componentes relacionados a alguna modalidad deportiva y que son la consecuencia de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito dan la oportunidad del desarrollo de destrezas motoras que se usan de pilar fundamental, para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines alguna disciplina deportiva (Campbell , 2012)

Los juegos pre deportivos usando la correspondencia, organización, ellos pueden ser una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, forman las fases preliminares de las formas superiores que dirigen correctamente a los juegos pre deportivos. En conclusión, son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica.

2.2.1 Juegos pre deportivos fútbol

El fútbol es parte de la actividad física y deportiva, ya que es uno de los deportes más conocidos y practicados en el mundo, el dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución y su libre accesibilidad que genera que se necesite únicamente un balón con un terreno de dimensiones suficientes, permitiendo bajo costo económico y singularidades que lo han hecho popular en todo el mundo.

Los juegos pre deportivos son considerados como una de las formas integradoras de la recreación, dado que la participación en ellos no exige discriminación por edad, sexo, características físicas ni sector social. Esto da la capacidad de practicarlo de estos juegos (fútbol, voleibol, baloncesto, béisbol), es por ellos que el conjunto de individuos que logre un mejoramiento de la actividad de la vida, de las relaciones humanas y sociales entre sus miembros, también de que ayudan a enaltecer el entorno natural, toda vez que, en el área de práctica, aun no siendo un complejo deportivo, es estimulante observar cómo se acondiciona el lugar para la actividad de algunos de los deportes (Allerga, 2014).

El deporte puede ser denominado como una actividad física, que es realizada como juego o competición cuya práctica supone entrenamiento o sujeción a normas, las cuales se asocian a la recreación, pasa tiempo, placer, diversión o ejercicios físico, común al aire libre.

2.2.2 Juegos pre deportivos básquet

En este contexto educativo el maestro debe proponer una metodología formativa donde se valore más el proceso que el resultado final del juego, fomentar actitudes y valores de inserción social y uso de los juegos de iniciación al baloncesto como un medio de ocupación de su tiempo libre. De esta manera ayudamos a que los individuos que ejercen este tipo de actividad física sea más competente para la vida.

La técnica deportiva suma un conjunto de habilidades que son propias de los deportes, esto da la oportunidad de realizar un uso más eficiente del gasto energético y la ejecución del movimiento motriz. De tal manera, acelerar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los deportes es una de las premisas que son muy necesarias para este proceso de dirección del entrenamiento deportivo que se enfoca en la etapa de iniciación (Crespo, 2022).

Es muy importante señalar la importancia del juego como herramienta para el aprendizaje de los individuos que lo ejecutan, se sabe que este tipo de deporte para ellos es juego, nunca se debe olvidar esta esencia. De tal manera, se podría realizar cada entrenamiento con un enfoque lúdico y motivacional. Aquí se pueden enseñar destrezas con un enfoque global, pero también específico, al ser de mucha utilidad en etapas posteriores, como por ejemplo cuando se emplean los juegos pre deportivos.

2.2.3 Juegos pre deportivos atletismo

La Educación Física, como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo, forma parte de un proceso pedagógico que va dirigido hacia al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del mismo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y fundamental del organismo y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus hábitos morales, de forma tal que estén en condiciones de cumplir todas las tareas de la sociedad.

El Atletismo es un deporte milenario que se origina como necesidad de subsistencia para el hombre podríamos mencionar que además de ser una actividad física se hizo en vías y métodos de caza y de salvación de nuestros antepasados; lo usaron como forma de obtener alimentos mediante la impulsión de lanzas u otros objetos, para liberarse de los animales salvajes o para escabullirse entre ellos mismos y de cualquier obstáculo. (Caballo, 2010).

En la Educación Física del sistema educacional de nuestro país y individualmente en la primaria, el Atletismo es un deporte que está implícito como temática dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de habilidades motrices, desde tercer grado, pero nuestros profesores de Educación Física no se relacionan estrechamente estas con el desarrollo de las capacidades físicas.

2.3 Juegos al aire libre

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos den la oportunidad de formarnos como personas, tiene un carácter preventivo de algunos de los males que se han venido desarrollando durante los últimos años como lo son depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

El tiempo libre estará presente cuando el ser humano goza de su acción porque hace justamente lo que le gusta y desea -ejerce su libertad en el tiempo, liberando su impulso lúdico vital, y como efecto existe la obligación de trabajar no le será una carga ajena y enajenante, sino un propósito de desarrollo personal que él mismo se logra plantear como un objetivo voluntariamente. (Zaldívar, 2012).

Practicar algún deporte o tener una actividad al aire libre son algo más que entretenimiento. Donde se realizan algunas actividades físicas como lo es el correr, jugar fútbol, voleibol o simplemente caminar en algún parque o sector donde se quiera realizar este tipo de actividad, mejoran la salud física y mental de todas las personas, incluyendo los adolescentes.

2.3.1 Carrera ensacados

Los ensacados forman parte de los juegos tradicionales de varios lugares del mundo. En el Ecuador son muy populares y se ejecutan usando costales o sacos de yute. Es preferible que

las carreras de sacos se ejecuten en un terreno plano, preferentemente de hierba. Además se sugiere que, si lo van a jugar los chicos, cuenten con la supervisión de una persona adulta para evitar accidentes.

El juego de los encostados lleva a cabo teniendo una bolsa o saco en la que el infante quepa. Es necesario tener la presencia de una bolsa o saco por cada participante. Posterior a ello se pone a los participantes en una misma línea de partida y, a la cuenta de 3, se les pide que salten con ambas piernas juntas de modo tal que vayan avanzando hacia otra línea que será la línea de llegada. El mencionado juego termina cuando el primer infante que llegue a la meta, gana la carrera (Molina, 2014).

Este tipo de actividad lúdica se la ejecutaba desde los tiempos más remotos en diferentes lugares del país especialmente en la región sierra, llamando la atención por usar unos sacos, donde se ubicaba dentro de él, cada participante en diferentes festividades de la sociedad. Se entendía como un esfuerzo físico laboral, ya que los abuelos lo concebían como un calentamiento para reanudar el trabajo.

2.3.2 Carrera de tres pies

Cada infante se pone al costado de su padre, con las piernas semi abiertas, donde se atarán una pierna del infante con una del padre. Se usarán alguna cinta o sogas que no lastime a los participantes, ya que al correr esta cinta va a ir rozando con fuerza. “De esta manera correrán con "tres piernas", a una señal ellos se dirigirán corriendo hasta la meta. Se puede complicar el juego, pidiéndoles a los corredores que busquen un objeto, lo lleven y que dichos objetos sean entregados al coordinador del juego. El juego finaliza o gana cuando quien llegue primero con el objeto y con las "tres piernas" (Molina, 2014).

Esta actividad lúdica es muy vista dentro de las las instituciones educativas en los diferentes eventos recreativos con el fin de activar la actitud solidaria de los niños y jóvenes ecuatorianos en la actualidad todavía se lo practica.

2.3.3 Jugar rayuela

Este juego fue creado con la finalidad de dar movimiento con los diferentes obstáculos o pistas que permitían demostrar sus habilidades durante el juego, la llegada “el cielo”. En algunos países se dibuja un cuadro que se antepone al primero donde se escribe “Tierra” y al

final un cuadro más al que se le conoce como “Cielo”, en estos cuadros es permitido descansar y apoyar los pies juntos. Según el lugar en el que se juegue se puede observar diferentes versiones depende muchísimo de la iniciativa y creatividad de cada participante.

Este es uno de los juegos más populares que entretiene a niños y niñas prácticamente en todas partes del mundo.

El juego de la rayuela es un entretenimiento para todas las personas de todas las edades que se requiere muy pocos recursos para iniciar la diversión. Con solo una tiza y una piedra plana obtendrás horas y horas de entretenimiento. Se debe estar muy atento dentro de este juego para evitar pisar las líneas del esquema para poder ganar. (Sailema & Sailema, 2019).

Como juego infantil, La Rayuela una estrategia divertida para desarrollar el equilibrio y la coordinación de movimientos indispensables en el desarrollo de la motricidad gruesa. Es por esto que se requiere de una buena puntería y coordinación ojo-mano para poder ganar en este juego, ya que hay que apuntar a ciertas casillas en el suelo. La rayuela es un juego de índole competitivo de habilidad motriz donde los infantes aprenden a esperar su turno, respetar las reglas y, además, ayuda a aprender los números naturales mientras se divierten y socializan.

2.3.4 Pasear en bicicleta

Uno de los deportes más aconsejables para cualquier época del año es la bicicleta dado que esta actividad nos da la posibilidad de practicar en familia, ya es muy beneficioso tanto para infantes como para adultos. En primera instancia, es el causante de varios beneficios al organismo, por otro, es muy fácil de practicar, basta con tener una bicicleta y saber cuánto tiempo dedicarle y a qué intensidad.

La modalidad del ciclismo va en sus inicios desde que un infante comienza a montar en bicicleta hasta el rango de edad de los 14 años. Las categorías que se encuentran inmersas dentro de este transcurso de edad, son las siguientes: Promesas (menores de 8 años), principiantes (9 y 10 años), alevines (11 y 12 años) e infantiles (13 y 14 años). Las competencias a estas edades encierran en cuatro bloques dependiendo de la edad y categoría en la que se encuentren, siendo: Gymkhanas en la categoría de promesas, competiciones de no más de 2 km en la categoría de principiantes, carreras con distancias que no pasan los 5 km en el primer año y de 10 km en el segundo año en la categoría de alevín y competiciones con 20 km como una distancia máxima en la categoría de infantil (Som, 2009)

Es visible que el ciclismo es un deporte cuyos beneficios se podrán evidenciar con el paso del tiempo, cuando nos habituemos a circular con la bicicleta. El ciclismo es un buen ejercicio que tiene la capacidad de maximiza tu habilidad para la práctica deportiva y ayuda a disminuir el estrés del cuerpo y de la mente. Entre otros de sus beneficios encontramos que: Mejora el tono muscular. El ciclismo ayuda a esculpir, tonificar, y reafirmas los muslos, músculos de la pantorrilla y de la región pélvica. El ciclismo es una actividad deportiva que ayuda a la mejora el sistema circulatorio: El ciclismo ayuda a reducir la presión sanguínea y el riesgo de enfermedades coronarias e incrementa las defensas del organismo contra diversas formas de diabetes. Reduce y a veces evita la aparición de artrosis: Con el ciclismo se refuerzan los ligamentos y los tendones. Aumenta la capacidad pulmonar:

2.4 Destrezas básicas

Por habilidades motrices básicas lo relacionamos directamente con aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que forman parte de la estructura sensomotora básica, del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.

Estamos mencionando que la capacidad de movimiento humana se va viendo adquirida mediante el aprendizaje, relacionando el desarrollo de la habilidad motriz como un producto de un proceso de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas se fundamentan en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complicados, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones (Cidoncha, 2010)

Dichas habilidades básicas son adquisiciones de algunos patrones motores que surgen de la propia motricidad natural para promocionar su uso en condiciones cualitativa y cuantitativamente diferentes, y que dan la posibilidad de la ejecución de nuevos aprendizajes. Se realizan estas habilidades creando situaciones de aprendizaje que den la oportunidad a los infantes de explorar nuevas posibilidades de respuestas. Deben prevalecer aquellas destrezas que suponen una aplicación funcional o adaptación a una situación (trepar, gatear, transportar, arrastrar, nadar, patinar, golpear, rodar...). La habilidad motriz también incluye la mayor eficacia en las habilidades básicas (desplazamientos, giros, lanzamientos, recepciones, saltos...). Todas estas habilidades se sustentan en las capacidades perceptivo-motrices de coordinación y equilibrio.

2.5 Correr

Definición

Se define esto deportivamente como un paso en el cual en un determinado momento ninguna de las extremidades motrices se encuentra en contacto con el suelo. Dicho de una persona: Andar rápidamente y con tanto impulso que, entre un paso y el siguiente, quedan por un momento ambos pies en el aire.

Correr es una manera donde se evidencia el movimiento de infantes comprendidos entre edades de 9 a 10 años en sus actos y juegos realizados de forma libre y espontánea. Si la carrera se efectúa con un fin determinado habrá la posibilidad de que la carrera de velocidad, se aproxima ya mucho, en lo morfológico y biomecánica, a la manera de correr (Estevez, 2014).

Al momento de correr tenemos movimientos armónicos y fluido donde hay una estructura dinámica y en fases está bien desarrollada. La manera de correr de los niños es muy elástica, pudiéndose solo alegar que la presión sobre el suelo no es tan enérgica como en los años posteriores. La actividad física del individuo que lo ejecuta, que en sus inicios adoptó formas de movimiento de subsistencia para la recolección, la caza, la pesca y la conquista del fuego, fueron haciéndose cada vez más coordinadas de la mano del trabajo, factor determinante en el desarrollo del lenguaje y del cerebro, órgano que evolucionó tanto que nos diferencia del reino animal, pero también el hombre ideó formas para luchar contra otros hombres.

2.5.1 Correr en diferentes direcciones

Para poder mejorar las técnicas de un corredor es muy importante tener entrenamientos variados. Es por eso que un simple trote es una base para principiantes de quienes vayan a ejecutar dicha disciplina, pero con unos meses de continuidad se llega a una meseta. Para poder progresar, el corredor deberá sumar otros tipos de entrenamientos, las pasadas o series, los fondos y las cuestas.

Este tipo de velocidad de entrenamiento si bien es cierto se la relaciona estrechamente con la prueba o esfuerzo a realizar, y es verídico señalar que el esfuerzo debe ser ejecutado en el menor tiempo posible donde se dosificar sus energías con objeto de poder terminar la prueba que se la sido asignada. (Vinuesa, 2016).

En estas edades tempranas es importante trabajar la velocidad, para ello se les debe hacer variedad de juegos o actividades lúdicas que le permitan desarrollar su velocidad, para ello se le debe desarrollar mediante repeticiones.

2.5.2 Correr a diferentes ritmos

Además, se pueden sumar cambios de ritmo. El entrenamiento variado dentro de estos atletas también previene lesiones a diferencia de correr todos los días la misma distancia y al mismo ritmo. A esto se le debe sumar un fortalecimiento de la parte central del cuerpo.

Se debe tener en cuenta que la velocidad casi nunca se presenta en la práctica del deporte, como una cualidad aislada o pura, de hecho la encontramos, en mayor o menor grado, relacionada con la técnica de la especialidad deportiva y con otras cualidades físicas básicas y derivadas que serán ejecutadas a posterioridad con dichas actividades deportivas. (Vinuesa, 2016).

Este tipo de actividades o tareas le permiten al niño desarrollar, para ello el docente o entrenador debe dominar variedad de tareas, como correr a diferentes ritmos, por ejemplo correr suave, moderado o rápido, este tipo de actividades ayudan a asimilar de la mejor manera las carreras de velocidad.

2.5.3 Carreras con obstáculos

En las carreras con vallas que tiene ciertos obstáculos el aspecto técnico cobra una mayor relevancia y la vía para abordar este componente es el entrenamiento técnico, que constituye una parte inseparable del proceso de entrenamiento deportivo, la técnica se refiere al estudio, adquisición y perfeccionamiento de los patrones de movimientos específicos de una disciplina deportiva.

Es muy importante tener en cuenta que la carrera entre vallas como la continuación natural de los movimientos posteriormente luego de vencer los obstáculos. En la carrera por la distancia, el atleta tendrá la obligación de afinarse no sólo en la técnica para vencer la valla, sino también en la carrera entre los obstáculos (León, 2013).

Enseñar variedad de juegos de velocidad, en este caso las carreras de obstáculos, estas actividades son ricas en movimientos, las mismas que ayudan a asimilar los aspectos de carrera,

para ello se debe hacer gran variedad de juegos o actividades pre deportivas, las mismas que ayuden en su desarrollo.

2.6 Saltar

Definición

En esta fase visualizamos con gran facilidad la trayectoria que va a seguir el sujeto. Se necesita de una flexión seguida de una rápida extensión del tren inferior. Para la descripción de la evolución del patrón esta fase suele describirse diferenciando dos partes: la de preparación (flexión de las piernas) y la de despegue (extensión). “El saltar sabemos que es un movimiento muy simple y natural que lo ejercen en la mayoría de su diario vivir los seres vivos que pueden utilizarlo como medio de escape ante ciertos peligros”. (Pérez, 2014).

Lo saltos son actividades o movimientos básicos, que se debe enseñar a todos los niños, estas destrezas son fundamentales para su correcto desarrollo o asimilación, para ello este movimiento se debe enseñar de manera general, luego de manera específica para su adecuada asimilación y desarrollo.

2.6.1 Salto largo

El origen del salto de longitud se sitúa en la antigua Grecia, dónde se saltaba hacia delante, desde parado con una piedra en cada mano para propiciar más inercia al salto. Como características que lo identifican de este deporte destacar que se trata de un deporte terrestre, de medio estable, que se practica en solitario sin implementos, cuyo objetivo es saltar lo más lejos posible, previa carrera horizontal, desde una determinada línea de salto o batida.

El atletismo es una disciplina individual deportiva por antonomasia, dentro de él, se encuentra el salto de longitud como una de las modalidades más aplicables y adaptables al marco escolar, que contiene, por un lado, la carrera y por otro lado, el salto, dos habilidades motrices básicas. Los medios para realizarlo son de baja cantidad, basta con simular el foso con colchonetas o quitamiedos. Para la enseñanza de esta modalidad atlética, las estrategias en la práctica global polarizando la atención y analítica nos serán muy útiles (Pérez, 2014)

El atleta que va a realizar dicha actividad corre por una pista para saltar desde una línea marcada por plastilina intentando alcanzar la máxima distancia posible. Durante la ejecución

de este movimiento, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para simular un mejor salto. Cada atleta ejecuta tres saltos y, los siete mejores pasan a una ronda final, que consta de otros tres saltos. En esta competencia, el atleta dispone de un área concreta para desarrollar la carrera, la cual permitirá alcanzar el impulso requerido para la ejecución del salto.

2.6.2 Salto en altura

El salto de altura es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El salto de altura es un movimiento deportivo de elevada complejidad técnica.

El objetivo de esta disciplina deportiva es conseguir una velocidad horizontal óptima que el saltador sea capaz de controlar en el momento de realizar la batida, transformándola en velocidad vertical. Es por esto que relacionamos que cuanto más elevada es la velocidad horizontal, mayor energía cinética se acumula durante la carrera, resultando, por tanto, mayor la fuerza ejercida durante la batida, acción que determinará más tarde la altura vertical del centro de gravedad (Ortega, 2015).

El objetivo del salto de altura es superar un listón ubicado a una altura variable en función del momento de la competición, y con la premisa de superarlo mediante un apoyo simple de batida.

2.6.3 Salto con cuerda individual

Si el juego es individual, es una persona que hace girar la cuerda y salta. Si el juego es en grupo, al menos son tres personas las que participan: dos que voltean la cuerda mientras que una tercera salta. Es habitual saltar al ritmo de sencillas canciones populares que entonan los participantes.

Durante la realización de los grupos técnicos corporales de esta disciplina deportiva la cuerda no debe perder la forma como también no debe ser parada entre un movimiento y otro, ya que se penaliza en lo artístico y en la ejecución, de igual manera que la persona que ejecutará dicho movimiento debe estar en constante movimiento porque puede ser también penalizada (Govea, 2012).

Este tipo de saltos que efectúan los infantes, ayudan a mejorar sus movimientos coordinativos de manera efectiva, para ello se debe realizar variedad de ejercicios o tareas, que permitan desarrollar estos movimientos primeramente de manera general y posteriormente de manera específica.

2.6.4 Salto con cuerda en grupos

Describe esta habilidad motora como la combinación de movimiento circular de cuerda con un movimiento vertical del individuo saltador, una vez que el desplazamiento a vertical del cuerpo debe ser realizada en conjunto con el movimiento angular de la cuerda.

Se sabe a simple vista que “el salto de cuerda representa una forma alternativa de ejercicios que envuelven movimientos del cuerpo de los miembros superiores e inferiores, durante los saltos que serán realizados de una manera continua, el cuerpo necesita reestablecer el equilibrio y la fuerza de propulsó mediante de una acción motora de los músculos de la región superior e inferior del cuerpo Según (Canales, 2012).

El salto de cuerda además de mejorar las habilidades motoras y la función cardiorrespiratoria también tiene un efecto en el dominio afectivo. También determina que para evitar prácticas aburridas durante el aprendizaje es importante introducir una variabilidad de saltos.

2.7 Lanzar

Lanzamiento: es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.

Los lanzamientos y las recepciones son movimientos que pertenecen al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, y por lo tanto podemos definir las (en el ámbito de la educación física) como capacidades adquiridas por aprendizaje para ejecutar una serie de acciones con las que se logra un cometido dentro de estas disciplinas deportivas conjuntamente con el mínimo gasto de energía y/o tiempo. (Rodríguez, 2010).

El objetivo es el que da identidad a cada habilidad y a la vez implica una habilidad motriz que consiste en reproducir ese patrón motriz correctamente, para el docente o entrenador con su hábil dirección, debe proporcionar variedad de ejercicios, que coadyuven en el mejoramiento de los movimientos y de manera particular la coordinación.

2.7.1 Lanzamiento a diferentes distancias

En el ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, los lanzamientos y recepciones son las acciones más importante al ser la base de numerosos deportes, sobre todo aquellos que son colectivos (cooperación-oposición) en los que siempre aparece la figura del móvil.

Dentro de estos movimientos tenemos al lanzamiento es la acción de arrojar, impulsar o promover algo. Según el contexto, el término se puede referir a: Deportes. Lanzamiento al aro, el lanzamiento en béisbol, lanzamiento de la pelota, estos lanzamientos son parte de las destrezas básicas (Rodríguez, 2010).

Por otro lado, la adquisición de estas habilidades implica el desarrollo de factores motores tales como: la coordinación dinámica general, la coordinación visomotora y la lateralidad. Para su adecuado desarrollo, el docente debe trabajar con variedad de implementos, que ayuden al desarrollo de la destreza básicas, que es fundamental para el desarrollo de la vida cotidiana.

2.7.2 Lanzamiento de precisión

Con este tipo de lanzamiento de precisión se efectúa la valoración de la coordinación óculo- segmentaria (óculo pédica en este caso) habilidad de lanzar con precisión. los juegos y deportes tradicionales de lanzamiento y precisión, o tiro y precisión, que son el grupo tipológico más numeroso de todo el conjunto de los juegos populares tradicionales. Las razones de su elección son:

El lanzamiento de precisión brinda la oportunidad de tener una facilidad etraordinaria de ser jugados por cualquier persona, independientemente de su nivel de condición física. Por lo motivador que siempre ha sido acertar a dar, golpear, tirar nuestro objetivo, sólo hay que ver esos juegos eternos de feria en los que se debe tumbar unas latas con

unas bolas, pinchar un globo con un dardo, disparar con una escopeta de aire comprimido, etc (López, 2009).

Este tipo de lanzamiento ayuda a mejorar la coordinación dinámica general, para ello el entrenador debe impartir variedad de ejercicios, que ayuden a mejorar la coordinación, la misma que es una cualidad importante, que se la debe desarrollar en todas las actividades o juegos, que se le imparte, para mejorar esta destreza básica, se debe utilizar variedad de tareas que contribuyan al pleno desarrollo de esta cualidad física, esta es importante porque la utiliza en todos los movimientos, en el desarrollo de las diferentes técnicas deportivas.

2.7.3 Lanzamiento de la pelota de tenis

Una de las características del tenis en cuanto si hablamos de la actualidad es la potencia y la precisión que los tenistas imprimen a sus acciones dentro del juego. “En este sentido, entre los aspectos más relevantes destacan la precisión con la cual ejecutan los golpes, así como la potencia con la que dirigen la bola en el contacto con la raqueta. Con respecto a estos golpes, el servicio es, sin lugar a dudas, el más importante” (López L. , 2009).

El lanzamiento de la pelota de tenis, se les evalúa a los niños y niñas que asisten al Club de Liga deportiva de Cotacachi, en los tiempos libres o de clase, este individuo realiza lanzamientos con la pelota de tenis, lo más largo posible, con el propósito de que los niños comparen sus fuerzas, es decir quien lanza lo más lejos posible.

2.8 Marco Legal

El artículo 381 de la Constitución de la Republica manifiesta que: “El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial, auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales. El estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades dentro del ámbito legal y deportivo de las mencionadas actividades. (MEC, 2019).

Art. 1.- Finalidad. - Este Código dispone sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes que viven en el

Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad.

Para esto, regula el goce y ejercicio de los derechos, deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes y los medios para hacerlos efectivos, garantizarlos y protegerlos, conforme al principio del interés superior de la niñez y adolescencia y a la doctrina de protección integral (Código de la niñez, 2017)

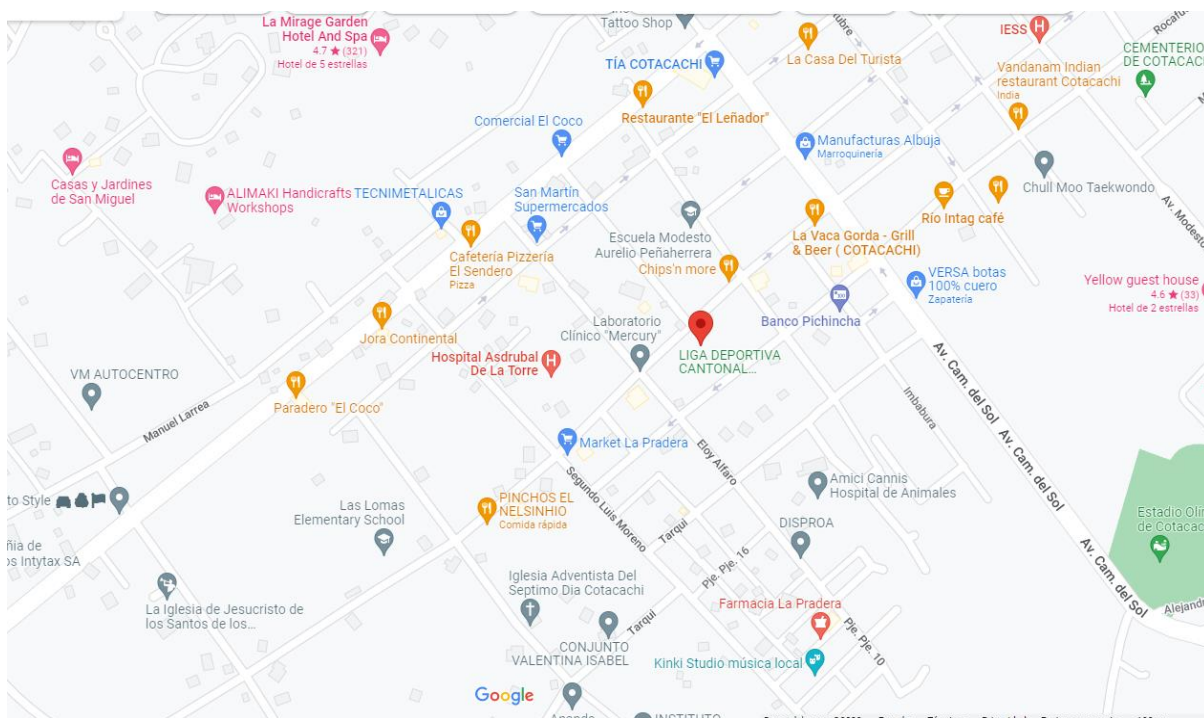
CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio

La investigación propuesta se desarrolló en liga deportiva cantonal de Cotacachi, ubicada en la parroquia urbana San Francisco Cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura, ubicada en las calles Pedro Moncayo y Vacas Galindo instalaciones del coliseo Luis Mejida Montesdeoca. Fue fundada el 16 de agosto del año 1946 actualmente entrenan 108 niñas y niños y 10 entrenadores.

Mapa de liga deportiva cantonal Cotacachi



3.2 Enfoque de investigación

3.2.1 Enfoque Mixto

Este tipo de investigación se utilizó con el objetivo de que se tenga una mejor comprensión del problema que se desea conocer para ello se aplicó una encuesta a los niños para conocer qué tipo de juegos les aplican sus profesores y además se aplicó también una ficha de observación para conocer como participan los niños, cuando se les aplica este tipo de juegos.

La investigación mixta es una metodología de indagación que consiste en recopilar, analizar e integrar tanto la investigación cualitativa, tanto la investigación cuantitativa.

Según (Guelme Esperanza &, 2015). Considera las características de los enfoques cuantitativo y cualitativo, atribuye al primero la posibilidad de utilizar la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, probar hipótesis establecidas previamente y confiar en la medición numérica, el conteo y la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

Al enfoque cualitativo le reconoce su posible utilización para descubrir y refinar preguntas de investigación y su basamento en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones, así como su flexibilidad.

3.3 Tipo de investigación

3.3.1 Investigación descriptiva

La investigación descriptiva sirvió para analizar el tipo de juegos que practican los niños con mayor frecuencia, sin entrar a conocer las características entre ellas. La investigación descriptiva, por tanto, lo que hace es definir, clasificar, dividir o resumir.

Según (Corona, 2016). Manifiesta que este tipo de investigación explica descriptivamente la conducta de los sujetos involucrados en la investigación, partiendo de lo específico a lo general (inductivo), por lo tanto, es subjetiva e interpretativa, ya que toma en cuenta la naturaleza social e individual de los investigados, por ello, es el método de investigación social más relevante por excelencia.

Este tipo de investigación fue de mucha importancia en el proceso de investigación, porque ayudó a seleccionar los atributos o característica de la evaluación de la condición física, para ello tienen las valoraciones excelente, muy buena, buena, regular.

3.3.2 Investigación Bibliográfica

La investigación bibliográfica fue de mucha importancia, ya que ayudó a recopilar información relacionada con un programa recreativo y el desarrollo de las destrezas básicas, para ello se utilizó libros, revistas de divulgación, folletos, sitios Web, artículos científicos. Una búsqueda bibliográfica debe hacerse desde una perspectiva estructuradas.

Según (Olga, 2009). Manifiesta que la búsqueda bibliográfica es un elemento esencial para evaluar la importancia de la pregunta de investigación y la escogencia del tipo de diseño del estudio. También nos ayuda a aprender de los errores o limitaciones de los estudios previos que, por lo general, son enunciados por sus propios autores en la sección de discusión, o bien, en la correspondencia que se genera luego de la publicación de un artículo.

Esta investigación ayudó en el proceso de selección de la información científica, la misma que ayudó para el desarrollo de las dos variables de estudio, para ello, esta información se buscó en artículos científicos, libros, revistas, páginas web y otros documentos de primer o segundo orden.

3.3.3 *Investigación de campo*

Este tipo de investigación fue de mucha importancia, porque se utilizó en el lugar de los hechos, en este caso en liga deportiva cantonal de Cotacachi, para recabar la información relacionada con el problema, se aplicó una encuesta a los niños para conocer el tipo de juegos que practican los niños y una ficha de observación para conocer el nivel de desarrollo de las destrezas básicas.

Según (Lara, 2011). Manifiesta que un trabajo de campo consta de dos componentes fundamentales, los estudiantes y los docentes cada uno con su propia visión en función de sus intereses, motivaciones, vivencias, convicciones, historias personales. El abordaje de cualquiera de estos proporciona una riqueza de información acerca de los procesos de enseñanza y de aprendizaje digna de estudiarse en profundidad.

Este tipo de investigación fue de gran importancia, porque se llevó a cabo en liga deportiva de Cotacachi, a los niños se les aplicó una encuesta y una ficha de observación, en la que proporcionaron importante información acerca del programa de actividades físicas y la evaluación de la condición física.

3.3.4 *Investigación correlacional*

Este tipo de investigación fue utilizada con el propósito de estudiar la relación entre variables sin necesidad de manipularlas. Es decir, permite conocer la correlación existente entre dos variables. Es decir, cómo varía una al modificarse otra. Al respecto se puede manifestar

que la investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables.

Según (Toro, 2005, pág. 45). Manifiesta que la investigación correlacional se utiliza para investigar la relación, o correlación, entre dos o más variables, la investigación correlacional es útil para aclarar las relaciones entre variables preexistentes que no pueden examinarse por otros medios.

El objetivo correlacional pretende analizar la relación o relaciones entre variables que intervienen en el fenómeno. No pretende establecer causalidad en la relación, tan sólo una descripción de ésta.

3.4. Métodos de investigación

3.4.1 Método Deductivo

Este método de investigación cuantitativo fue de mucha utilidad para el proceso de investigación, porque es un método que va de lo general a lo particular, empezamos averiguando acerca de un programa de actividad recreativa y se finaliza cómo influye este programa en las habilidades motrices básicas.

Según (Abreu, 2014). Mediante este método deductivo permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad. Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas.

Este método de investigación tiene varias características que a continuación se detallan: va de lo general a lo particular, utiliza el razonamiento descendente, su conclusión está contenida de antemano.

3.4.2 Método Inductivo

Este método de investigación cualitativo fue de mucha utilidad para efectuar los procesos de investigación, se partió de hechos particulares para llegar a comprender ese todo, por ejemplo, se analizó cada una de las habilidades motrices básicas para conocer el desarrollo de su condición física, a través de la aplicación de un programa recreativo.

Según (Abreu, 2014). Manifiesta que el método inductivo plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general. Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin. Puede observarse que la inducción es un resultado lógico y metodológico de la aplicación del método comparativo.

Este método de investigación cualitativa, fue de mucha importancia, la misma que ayudó a extraer información donde se destaca hechos particulares, para llegar a los hechos generales, este método de investigación ayudó en todo el proceso investigación y tiene mucha relación con el método de investigación.

3.4.3 Método Analítico

Este tipo de método relación cualitativa fue de mucha utilidad por cuanto en proceso de investigación se partió de hechos generales para observar las causas y naturaleza. Se fundamenta en la premisa de que a partir del todo absoluto se puede conocer y explicar las características de cada una de sus partes y de las relaciones entre ellas. Según (Abreu, 2014). “Manifiesta que a partir del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí”.

El método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, naturaleza y los efectos.

3.4.4 Método Sintético

Este método de investigación de origen cuantitativo fue de mucha utilidad durante el proceso de investigación, al respecto se puede manifestar que la síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión o combinación de las partes previamente analizadas y posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad.

Según (Rodríguez E. , 2005). Manifiesta que es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formulan una teoría que unifica los diversos elementos. El historiador que realiza investigación documental y de campo acerca de la comunidad, integrando todos los acontecimientos de determinada época, aplica el método sintético.

Este método de investigación fue de gran importancia, la misma que ayudó en la síntesis de esa gran información, con el conocimiento de los resultados, se pudo redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la aplicación del programa de actividad física y de la evaluación de la condición física de los niños.

3.4.5 Método Estadístico

El método estadístico fue de mucha utilidad durante el proceso de investigación, este método consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, mediante técnicas de recolección de datos para efectuar posteriormente su descripción y análisis. Los métodos estadísticos permiten comprobar hipótesis o establecer relaciones de causalidad en un determinado fenómeno.

Según (Bauce, 2000). Manifiesta que el método estadístico constituye una herramienta que no puede faltar en el análisis de datos provenientes de una investigación, porque desde la concepción de la idea de lo que se va a investigar, pasando por la definición de objetivos, hipótesis, variables, recolección de los datos, organización, revisión, clasificación, tabulación y producción de los resultados para su análisis y posibles propuestas o soluciones a lo planteado.

Resulta importante saber dar un uso apropiado a las diferentes medidas y modelos estadísticos para el mencionado análisis a fin de que los resultados obtenidos representen un verdadero aporte a la solución de los problemas inherentes al campo en donde se desarrollan las actividades inherentes a las diferentes investigaciones.

3.5. Población y muestra

Tabla N° 1 Población y muestra

INSTITUCIÓN	ESTRATOS POBLACIONALES	TOTAL
Liga deportiva cantonal de Cotacachi.	Niños	24
	Niñas	16
TOTAL		40

Elaborado por: Jorge Estrada

3.6. Procedimientos de investigación

Fase I: Identificar el tipo de actividades recreativas que practican los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi. Para ello se aplicó una encuesta a los niños y niñas para conocer el tipo de actividades recreativas que practican en liga deportiva cantonal Cotacachi.

Fase II: Evaluar el nivel de desarrollo de destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi. Se realizó una evaluación inicial acerca del desarrollo de destrezas básicas y después de la aplicación del programa recreativo se realizó una pos evaluación de las mismas destrezas básicas

Fase III: Elaborar un programa recreativo para el desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12. Se elaboró un programa de actividades recreativas que contiene talleres 20 talleres que contienen actividades recreativas, las mismas que fueron aplicados a los niños y posterior se evaluó estas destrezas básicas, con el propósito de detectar su nivel de influencia en el desarrollo de la condición física.

3.7. Técnicas e instrumentos de investigación

3.7.1. Encuesta

Para recabar la información relacionada con el problema de investigación se aplicó una encuesta a los niños y niñas para conocer qué tipo de actividades practican en las clases o sesiones de actividades recreativas en liga deportiva cantonal Cotacachi.

La encuesta se la puede definir como la técnica primaria de obtención de información sobre la base de un conjunto objetivo, coherente y articulado de preguntas, que garantizan que la información proporcionada por una muestra puede ser analizada mediante métodos cuantitativos. (Abascal, 2005, pág. 11).

3.7.2. Ficha de Observación

Se aplicó una ficha de observación en las sesiones de actividades recreativos a los niños que participan de este importante programa recreativo cuyo objetivo fundamental fue conocer su nivel de desarrollo de las destrezas básicas de los niños que asisten a liga deportiva cantonal Cotacachi.

Puede definirse como una técnica de recolección de información consistente en la inspección y estudio de las cosas o hechos tal como acontece en la realidad, mediante el empleo de los sentidos (con y sin ayuda de soportes tecnológicos) conforme a las exigencias de la investigación científica (Urbano, 2006, pág. 39).

3.8. Consideraciones bioética

El trabajo de investigación se llevó a cabo de acuerdo con los principios bioéticos proporcionados por los lineamientos proporcionados por la Facultad de Posgrado. Los instrumentos de investigación fueron aplicados con mucha seriedad y apegado a los principios éticos del investigador. Para recopilar la información relacionada con el problema de investigación se solcito permiso al presidente de Liga Cantonal Cotacachi, padres de familia, niños y niñas. Además, se llevó a cabo esta investigación una vez aprobado el proyecto de investigación en el Consejo Académico de la Facultad de Posgrado.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los niños de 12 años que entrenan en Liga Deportiva Cotacachi.

Pregunta N° 1

¿Con que frecuencia su profesor le enseña juegos con obstáculos?

Tabla 2.

<i>Con que frecuencia su profesor le enseña juegos con obstáculos</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	11	28%
Casi siempre	25	62%
Rara vez	4	10%
Nunca	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencia que el docente casi siempre le enseña juegos con obstáculos, lo que equivale al 62%, mientras que otros estudiantes opinan que siempre, lo que equivale al 28% y finalmente otros estudiantes opinan rara vez, lo que equivale al 10%. Para corroborar con este aspecto según. (Lobo, 2021). La clave en el entrenamiento es la de incorporar ejercicios que reproduzcan lo que harás el día de la carrera. Lo mejor es el entrenamiento de resistencia mínimo dos a tres días a la semana, hacer flexiones y practicar ejercicios similares ayudarán a mejorar la actuación en la carrera. Mejorar el entrenamiento cardiovascular y la fuerza son necesarios durante una carrera de obstáculos, por lo que cada uno debe ser básico en la preparación de la carrera. Es importante que el docente o el entrenador oriente los procesos de enseñanza aprendizaje, con respecto a las actividades recreativas, las mismas que servirán para el desarrollo de las habilidades o destrezas básicas, para lo cual se debe desarrollar con variedad de ejercicios.

Pregunta N° 2

¿En las sesiones de entrenamiento le hace practicar juegos de agilidad?

Tabla 3.

En las sesiones de entrenamiento le hace practicar juegos de agilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	9	23%
Casi siempre	21	52%
Rara vez	10	25%
Nunca	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos, se considera que el 52% de los niños investigados indican que en los procesos de entrenamiento les hace trabajar con juegos de agilidad, otros niños en cambio manifiestan que rara vez, lo que equivale al 25% y finalmente 23 estudiantes manifiestan que casi siempre. Corroborando con los datos según Los ejercicios de agilidad son aquellos que mejoran de manera gradual la velocidad de maniobra y la rapidez de reacción del deportista, haciendo énfasis para ello en diversas partes de la musculatura a través de rutinas rápidas y de mucho dinamismo. Por ejemplo: carrera de obstáculos. En este sentido, consideramos que la utilización del juego en sus diversas manifestaciones para la enseñanza de las habilidades de la carrera de velocidad permite al docente la creación de diferentes situaciones educativas que propician en el estudiante el desarrollo intelectual, físico, moral y estético, e influyan positivamente en su formación como persona, siendo uno de los medios más importantes de la especialidad (Vargas, 2014). En los procesos de entrenamiento los docentes o entrenadores deben utilizar variedad de ejercicios o juegos de agilidad, con el objetivo de mejorar las destrezas básicas de manera particular la cualidad física de velocidad, con todas sus subdivisiones, velocidad de reacción, velocidad gestual.

Pregunta N° 3

¿Con que frecuencia su profesor le hace practicar juegos de fuerza?

Tabla 4.

<i>Con que frecuencia su profesor le hace practicar juegos de fuerza</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	10%
Casi siempre	25	62%
Rara vez	11	28%
Nunca	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a la pregunta formulada en la que se le averigua con qué frecuencia el profesor le hace practicar juegos de fuerza, 25 deportistas indican casi siempre, lo que equivale a un 62%, mientras que otro grupo de estudiantes, 11 manifiestan rara vez, lo que equivale al 28% y finalmente 4 estudiantes opinan que siempre el docente les hace practicar ejercicios de fuerza. Corroborando con los datos obtenidos según (Reyes, 2011). Manifiesta que los juegos de fuerza son muy utilizados con niños y también se contemplan como juegos para adolescentes. Por tanto, es muy recomendable realizarlos en educación física, ya que contribuyen al buen desarrollo motor. Pero no solo en educación primaria, también en secundaria. “La fuerza es una de las capacidades motrices más influyentes en el rendimiento deportivo y está estrechamente relacionada a la rapidez, la resistencia y la flexibilidad, a la vez que permite alcanzar la técnica y la táctica con gran perfección hasta llegar a la maestría deportiva” Al respecto se puede manifestar que el docente de proporcionar variedad de juegos para el desarrollo de la fuerza de los diferentes miembros del cuerpo, para ello se les debe hacer juegos de fuerza pero con su propio cuerpo, no con aparatos, en estas edades se debe trabajar así, para evitar lesiones en el cuerpo.

Pregunta N° 4

¿Dentro del programa recreativo su profesor le hace practicar juegos de persecución?

Tabla 5.

Programa recreativo su profesor le hace practicar juegos de persecución

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	10%
Casi siempre	15	38%
Rara vez	21	52%
Nunca	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Según los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta a los niños deportistas se revela que 21 estudiantes manifiestan que el docente, dentro del programa recreativo rara vez les hace practicar juegos de persecución, lo que equivale al 52%, mientras que 15 niños indican que casi siempre el docente les hace practicar los juegos de persecución lo que equivale al 38%, mientras que 4 niños manifiestan que siempre lo que equivale al 10%. Corroborando con los datos de la investigación según (Sailema, 2018). Manifiesta que los Juegos de persecución: selección de idea y reglas determinadas del campo recreativo y deportivo, siempre se juega sobre una idea central: “coger a alguien” (persecución), juegos organizados (Ej: ratón y gato, fútbol), alcanzar goles (fútbol), provocar fallas del adversario (tenis, vóley), vencer al adversario (lucha). El juego es una actividad natural y al mismo tiempo un comportamiento aprendido que tiene tantas caras, como imágenes a través del cual el niño y la niña va adquiriendo el desarrollo durante la infancia. El docente con su hábil dirección de la clase, debe utilizar en este programa de actividades físicas, juegos de persecución, los mismos que desarrollaran las habilidades básicas de manera particular, las de carreras de velocidad, es por ello que el docente debe dominar variedad de juegos o actividades lúdicas, las mismas que contribuyan para su desarrollo.

Pregunta N° 5

¿Su profesor le hace jugar el fútbol con cuatro porterías, para que anote el gol?

Tabla 6.

<i>Su profesor le hace jugar el fútbol con cuatro porterías</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	4	10%
Rara vez	11	28%
Nunca	25	62%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Con los datos obtenidos en la presente investigación se considera que 25 estudiantes opinan que nunca su profesor le hace jugar el fútbol con cuatro porterías, para que anote el gol, lo que equivale al 62% mientras que 11 estudiantes manifiestan que casi siempre lo que equivale al 28% y finalmente 4 niños opinan que casi siempre le han hecho jugar con 4 porterías lo que equivale al 10%. Con estos datos se puede contrastar la información según (Allerga, 2014) Manifiesta que, como parte de la actividad física y deportiva, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y practicados en el mundo, el dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, proporcionan que se necesite solamente un balón con un terreno de dimensiones suficientes, permitiendo bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho popular en todo el mundo. El docente de educación física debe dominar variedad de juegos pre deportivos, con el objetivo de mejorar las habilidades o destrezas, el juego pre deportivo de fútbol con cuatro porterías es uno de los juegos que se les pueda aplicar a los niños con el objetivo de aprenda los movimientos motrices gruesos o finos, pero de manera general, no específica, el propósito no es el dominio de los juegos, sino al aprendizaje de los movimientos de los diversas partes del cuerpo.

Pregunta N° 6

¿Su profesor le hace jugar baloncesto por medio de juegos pre deportivos, solo utilizando los pases?

Tabla 7.

Su profesor le hace jugar baloncesto por medio juegos pre deportivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	5	13%
Casi siempre	20	50%
Rara vez	14	35%
Nunca	1	2%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Los datos de la investigación revelan los siguientes resultados 20 niños que entrenan el Club de Liga Cantonal de Cotacachi, indican que casi siempre el profesor le hace jugar baloncesto por medio de juegos pre deportivos, solo utilizando los pases, lo que equivale al 50%, otro grupo de niños 14, manifiesta que rara vez, lo que equivale al 35%, 5 niños deportistas manifiestan que siempre el docente les aplica juegos pre deportivos y finalmente 1 niño manifiesta que nunca utiliza este tipo de juegos pre deportivos, lo que equivale al 2%. Para corroborar con los resultados obtenidos según (Crespo, 2022). Manifiesta que la técnica deportiva incluye un conjunto de habilidades propias de los deportes, esto permite un uso más eficiente del gasto energético y la ejecución del movimiento motriz. En tal sentido, potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los deportes es una de las premisas esenciales del proceso de dirección del entrenamiento deportivo que se enfatiza en la etapa de iniciación. Este tipo de ejercicios ayudan a formar técnica y físicamente a los deportistas, ellos deben desarrollar de las habilidades básicas, mediante juegos pre deportivos, porque si bien es cierto estos juegos ayudan a perfeccionar el movimiento, pero de manera creatividad

Pregunta N° 7

¿Su profesor le enseña el ecuavoley por medio de juegos pre deportivos?

Tabla 8.

Su profesor le enseña el ecuavoley por medio de juegos pre deportivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	4	10%
Rara vez	11	28%
Nunca	25	62%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Los datos de la investigación evidencian los siguientes resultados 25 niños que entrenan el Club de Liga Cantonal de Cotacachi, indican que nunca el profesor le enseña el ecuavoley por medio de juegos pre deportivos lo que equivale al 62%, otro grupo de niños 11, manifiesta que rara vez, lo que equivale al 28%, y finalmente 4 niños manifiesta que casi siempre utiliza este tipo de juegos pre deportivos, lo que equivale al 10%. Corroborando con los datos de la investigación y lo que autor de este artículo se dice que (Crespo, 2022). Manifiesta que En este contexto educativo el docente debe proponer una metodología formativa donde se valore más el proceso que el resultado final del juego, fomentar actitudes y valores de inserción social y uso de los juegos de iniciación al baloncesto como un medio de ocupación de su tiempo libre. De esta forma contribuimos a que nuestro alumnado sea más competente para la vida. Los docentes de estos niveles deben ser los mejores, cuanto deben dominar variedad de ejercicios, los mismos que coadyuvan, al desarrollo de habilidades, destrezas, para ello los docentes deben dominar los ejercicios y los objetivos propuestos por el autor, para ayudar al desarrollo de su cuerpo, es decir cada deportista trabaja con ejercicios de acuerdo a la etapa seleccionada.

Pregunta N° 8

¿Su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivos para la enseñanza del atletismo?

Tabla 9.

Su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivos atletismo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	4	10%
Rara vez	26	65%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Los datos de la investigación revelan los siguientes resultados 26 niños que entrenan el Club de Liga Cantonal de Cotacachi, indican que rara vez profesor utiliza variedad de juegos pre deportivos para la enseñanza del atletismo, lo que equivale al 65%, otro grupo de niños 10 deportistas dicen que nunca lo que equivale al 25% y finalmente 4 niños manifiesta que casi siempre utiliza este tipo de juegos pre deportivos, lo que equivale al 10%. Corroborando con los datos de la investigación y lo que autor de este artículo según (Caballo, 2010), manifiesta que: La Educación Física, como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del mismo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y fundamental del organismo y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus hábitos morales, de forma tal que estén en condiciones de cumplir todas las tareas de la sociedad. Para enseñar las habilidades y destrezas, el docente debe tener una planificación, la misma que debe ayudar al fortalecimiento de las habilidades básicas ayudan a desarrollar los movimientos corporales.

Pregunta N° 9

¿En los juegos al aire libre su profesor le hace competencia de carrera de ensacados?

Tabla 10.

<i>Su profesor le hace competencia de carrera de ensacados</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	9	22%
Rara vez	20	50%
Nunca	11	28%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

La presente investigación reflejo los siguientes resultados que se evidencian, a continuación, se detalla lo siguiente, 20 niños opinan que rara vez en los juegos al aire libre su profesor le hace competencia de carrera de ensacados, lo que equivale al 50%, mientras que otro grupo de niños 11, indica que nunca les ha hecho este tipo de ejercicios al aire libre lo que equivale al 28% y finalmente 9 niños casi siempre, les hacen este tipo de juegos. Corroborando con los datos obtenidos según (Molina, 2014). Manifiesta que este tipo de juego de lleva a cabo teniendo una bolsa o saco en la que el niño quepa. Se necesita una bolsa o saco por cada participante. Luego se coloca a los niños en una misma línea de partida y, a la cuenta de 3, se les pide que salten con ambas piernas juntas de modo tal que vayan avanzando hacia otra línea que será la línea de llegada. El primer niño que llegue a la meta, gana la carrera. Los docentes de estas etapas de formación deben dominar variedad de juegos pre deportivos con el propósito de los que los niños aprendan los diversos movimientos de manera juguetona, es decir de manera divertida, esto les ayudará mejorar sus habilidades y destrezas como correr, saltar y lanzar.

Pregunta N° 10

¿Su profesor le hace competencias de carrera de tres pies?

Tabla 11.

Su profesor le hace competencias de carrera de tres pies

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	10	25%
Rara vez	20	50%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Los resultados de la presente investigación se revelan los siguientes 20 estudiantes manifiestan que su profesor le hace competencias de carrera de tres pies, lo que equivale al 50%, también 10 estudiantes manifiestan que nunca les han hecho este tipo de juegos lo que equivale a un 25%, finalmente 10 estudiantes manifiestan que casi siempre lo que equivale al 25%. Corroborando con los datos obtenidos en la investigación y con lo que manifiesta el autor, (Cidoncha, 2010). Manifiesta que se entiende por habilidades motrices básicas aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle. Es muy fundamental que durante los procesos de entrenamiento o de procesos de iniciación deportiva, se de este tipo de ejercicios, respetando cada una de las fases o etapas de formación deportiva, si bien es cierto cada etapa tiene sus aspectos bien definidos y se tiene que respetar, para evitar aspectos que hagan daño en los procesos de formación deportiva, es por ello que se sugiere que tiene que impartir variedad de juegos pre deportivos.

Pregunta N° 11

¿En las sesiones de actividades recreativas su profesor le hace jugar la rayuela?

Tabla 12.

En las sesiones de actividades recreativas juega rayuela

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	9	23%
Rara vez	21	52%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos, dentro de los procesos de formación deportiva, su profesor les hace jugar rayuela, 21 estudiantes manifiestan que rara vez, lo que equivale al 52%, mientras que otro grupo de estudiantes 10 indican que nunca, lo que equivale al 25% y finalmente 9 estudiantes manifiestan que casi siempre lo que equivale al 23%. Corroborando con los datos obtenidos según (Cidoncha, 2010). Manifiesta que las habilidades básicas son adquisiciones de determinados patrones motores que parten de la propia motricidad natural para propiciar su utilización en condiciones cualitativa y cuantitativamente diferentes, y que permiten la realización de nuevos aprendizajes. Se desarrollan estas habilidades creando situaciones de aprendizaje que permitan a los niños explorar posibilidades diferentes de respuestas. Como se manifestó en párrafos anteriores el docente de educación física debe dominar variedad de ejercicios o actividades que ayuden a mejorar las habilidades motrices básicas, para ello deben hacerse ayudar de varias actividades lúdicas, que contribuyan al desarrollo y progreso de estas habilidades básicas, que son la base para su desarrollo y progreso de los movimientos que se aprenderán a futuro.

Pregunta N° 12**¿Con que frecuencia su profesor le hace ciclo paseos?****Tabla 13.**

<i>Con que frecuencia su profesor le hace ciclo paseos</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	8	20%
Rara vez	22	55%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños que entrenan LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Según los datos obtenidos en la investigación se refleja los siguientes resultados, que 22 estudiantes opinan que rara vez su profesor le hace ciclo paseos, lo que equivale al 55%, mientras que 10 estudiantes manifiestan que nunca lo que equivale al 25% y finalmente 8 estudiantes manifiestan que casi siempre hacen ciclo paseos. Corroborando con los datos de la investigación y lo que manifiesta el autor, manifiesta lo siguiente (Som, 2009). El ciclismo es un deporte cuyos beneficios se podrán observar con el paso del tiempo, cuando nos habituemos a circular con la bicicleta. El ciclismo es un buen ejercicio que maximiza tu habilidad para la práctica deportiva y ayuda a disminuir el estrés del cuerpo y de la mente. Entre otros de sus beneficios encontramos que: Mejora el tono muscular. El ciclismo ayuda a esculpir, tonificar, y reafirmas los muslos, músculos de la pantorrilla y de la región pélvica. El ciclismo ayuda a la mejora el sistema circulatorio. Al respecto se puede manifestar que el ciclismo es una actividad aeróbica muy interesante, que todos los niños pueden practicar con el objetivo de mejorar los aspectos físicos, técnicos, para ello el docente debe hacer variedad de actividades que le permita mejorar las capacidades coordinativas y condicionales.

4.2 Resultados de la primera medición ficha de observación aplicada a los niños de 12 años que entrenan en Liga Deportiva Cotacachi.

Correr

Correr en diferentes direcciones

Tabla 14.

Correr en diferentes direcciones

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	9	23%
Bueno	20	50%
Regular	5	12%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos investigados se evidencia los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 6 niños tienen una condición excelente de acuerdo a la destreza correr en diferentes direcciones lo que equivale a un 15%, mientras que 9 niños observados tienen una condición muy buena lo que equivale al 23%, mientras que 20 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 50% y finalmente 5 niños tienen una condición de regular lo que equivale a 12%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 62%.

Correr a diferentes ritmos

Tabla 15.

<i>Correr a diferentes ritmos</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	5%
Muy bueno	7	17%
Bueno	20	50%
Regular	11	28%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos investigados se considera los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 2 niños tienen una condición excelente de acuerdo a la destreza correr en diferentes ritmos lo que equivale a un 5%, mientras que 7 niños observados tienen una condición muy buena lo que equivale al 17%, mientras que 20 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 50% y finalmente 11 niños tienen una condición de regular lo que equivale a 28%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 78%.

Carreras con obstáculos

Tabla 16.

Carreras con obstáculos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	8	20%
Bueno	9	22%
Regular	23	58%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos investigados se revela los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 8 niños tienen una condición muy buena de acuerdo a la destreza correr con obstáculos lo que equivale a un 20%, mientras que 9 niños observados tienen una condición buena lo que equivale al 22%, y finalmente 23 niños tienen una condición de regular lo que equivale a un 58%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 80%.

Saltar**Salto largo****Tabla 17.**

Salto largo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	1	3%
Muy bueno	10	24%
Bueno	21	53%
Regular	8	20%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos investigados se concluye los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 1 niños tienen una condición excelente de acuerdo a la destreza salto largo lo que equivale a un 3%, mientras que 10 niños observados tienen una condición muy buena lo que equivale al 24%, mientras que 21 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 53% y finalmente 8 niños tienen una condición de regular lo que equivale a 20%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 73%.

Salto en altura

Tabla 18.

<i>Salto en altura</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	5%
Muy bueno	5	13%
Bueno	12	30%
Regular	21	52%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

En la investigación efectuada se evidencia los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 2 niños tienen una condición excelente de acuerdo a los saltos en altura lo que equivale a un 5%, mientras que 5 niños observados tienen una condición muy buena lo que equivale al 13%, mientras que 12 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 30% y finalmente 21 niños tienen una condición de regular lo que equivale a 52%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 82%.

Salto con cuerda individual

Tabla 19.

Salto con cuerda individual

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	7	18%
Bueno	20	50%
Regular	7	18%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

En la investigación efectuada se considera los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 6 niños tienen una condición excelente de acuerdo a los saltos con cuerda individual lo que equivale a un 15%, mientras que 7 niños observados tienen una condición muy buena lo que equivale al 18%, mientras que 20 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 50% y finalmente 7 niños tienen una condición de regular lo que equivale a 18%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 68%.

Salto con cuerda en grupos

Tabla 20.

<i>Salto con cuerda en grupos</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	3	8%
Bueno	10	25%
Regular	27	67%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

En la investigación efectuada se considera los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 3 niños tienen una condición muy buena de acuerdo a los saltos con cuerda en grupos lo que equivale a un 8%, mientras que 10 niños observados tienen una condición buena lo que equivale al 25%, mientras que 27 niños tienen una condición de regular lo que equivale a un 67%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 68%.

Lanzar

Lanzamiento a diferentes distancias

Tabla 21.

<i>Lanzamiento a diferentes distancias</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	11	28%
Bueno	21	52%
Regular	8	20%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

En la investigación efectuada se considera los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 11 niños tienen una condición muy buena lanzamiento a diferentes distancias lo que equivale a un 28%, mientras que 21 niños observados tienen una condición buena lo que equivale al 52%, mientras que 8 niños tienen una condición de regular lo que equivale a un 20%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 72%.

Lanzamiento de precisión

Tabla 22.

<i>Lanzamiento de precisión</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	1	2%
Bueno	12	30%
Regular	27	68%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

En la investigación efectuada se concluye los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 1 niño tienen una condición muy buena lanzamiento de precisión lo que equivale a un 2%, mientras que 12 niños observados tienen una condición buena lo que equivale al 30%, mientras que 27 niños tienen una condición de regular lo que equivale a un 68%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 98%.

Lanzamiento de la pelota de tenis

Tabla 23.

Lanzamiento de la pelota de tenis

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	12	30%
Bueno	20	50%
Regular	8	20%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

En la investigación efectuada se revela los siguientes resultados observados acerca de las destrezas básicas 12 niños tienen una condición muy buena lanzamiento de la pelota de tenis lo que equivale a un 30%, mientras que 20 niños observados tienen una condición buena lo que equivale al 50%, mientras que 8 niños tienen una condición de regular lo que equivale a un 20%. Con los resultados obtenidos los niños están en una condición entre regular y buena, lo que nos da un promedio de 70%.

4.2 Preguntas de Investigación

¿Cuál es el tipo de actividades recreativas que practican los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi?

De acuerdo a la pregunta formulada todos los juegos que se le ha planteada como correr en varias direcciones, ejercicios de persecución, ejercicios pre deportivos, juegos tradicionales, les utiliza rara vez, más bien sean dedicado a enseñar movimientos que ayuden al desarrollo de la motricidad gruesa, fina y otros movimientos de carácter general, es decir aquí el docente en esta etapa tiene que respetar la edad biológica y cronológica, más que todo se debe respetar las características motrices, conceptuales y afectivas.

¿Cuál es el nivel de desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi?

Con respecto al nivel de desarrollo de las destrezas básicas en la primera evaluación se encuentran en un nivel entre regular y buena, estos datos con la aplicación de un programa recreativo, si sirvió para mejorar cada una de las destrezas que se plantearon, con sus respectivos indicadores, esta mejoría fue evidente, con respecto al desarrollo y progreso de las destrezas básicas como correr, saltar, lanzar. Lo que estaban entre regular y buena, ahora la mayoría de los niños se encontraban entre buena y muy buena, lo que se concluye que los ejercicios proporcionados por docentes si ayudaron a mejor estas destrezas básicas, que son fundamentales para su desarrollo.

¿La elaboración de un programa recreativo ayudará al desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12?

Se elaboró un programa recreativo para los niños con la única finalidad de mejorar las destrezas básicas, para ello se planteó variedad de juegos para que desarrollen las destrezas de correr, saltar, lanzar, para ello se formuló juegos de persecución, juegos tradicionales, juegos pre deportivos, en fin, variedad de juegos que coadyuven al desarrollo de estos movimientos fundamentales.

CAPÍTULO V

5. Propuesta alternativa

5.1 Título de la propuesta

Programa recreativo para el desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12.

5.2 Justificación

El programa recreativo, se justifica, porque contribuyó al desarrollo de las destrezas básicas, para ello se elaboró veinte sesiones de entrenamiento con sus respectivas repeticiones, series y pausas activas de descanso, la aplicación del programa duro un mes, antes de aplicar el programa recreativo, se hizo una evaluación de las destrezas básicas, para ello se aplicó una ficha de observación, mediante la aplicación de estas evaluaciones se detectó que la mayoría de los niños tenían una condición física buena, con respecto al desarrollo de estas destrezas como correr, saltar, lanzar. Posterior a estos resultados se aplicó este programa recreativo, donde consta aspectos muy fundamentales que les permitan desarrollar sus destrezas como correr, saltar, lanzar. Con la aplicación de esta ficha de observación se quiso conocer cuál fue su incidencia de este programa recreativo, se aplicó un pos test, donde se detectó que la mayoría de los niños mejoraron estas destrezas básicas, las mismas que son la base fundamental para el aprendizaje de futuros movimientos más complejos.

En estas edades tempranas y de manera particular la de 12 años, es considerada como la edad de oro, porque en estas edades ya empiezan a desarrollar las cualidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad y también ya deben tener desarrollado las capacidades coordinativas, estas capacidades son la base para que los niños realicen los trabajos de manera coordinada y su técnica le vaya desarrollando poco a poco.

Los profesores de educación física, entrenadores, monitores, deben dominar una gran variedad de ejercicios que ayuden a los niños a desarrollar estas destrezas, también estos profesionales deben ser conocedores de que actividades se les debe proponer en estas edades tempranas, también deben conocer qué cualidades físicas se debe trabajar con mayor énfasis. Estas capacidades son las condicionantes y las coordinativas, estas últimas son de vital importancia y se trabaja de manera adecuada quedará grabado para toda su vida y siempre se le hará fácil aprender las diversas técnicas de los deportes que les interese aprender.

5.3 Fundamentación

5.3.1 Programa recreativo

Las actividades físicas tienen como objetivo fundamental el fortalecimiento y conservación de la salud. El ejercicio físico, el juego, el movimiento, son condiciones básicas para mantener el cuerpo y la mente sanos; lo que se traduce en la confianza del alumno en sus propias posibilidades y fuerzas, en la alegría y el optimismo con que se manifiestan sus acciones y de las que depende su vida espiritual, la profundidad de sus conocimientos, su modo de ver el mundo y su desarrollo intelectual.

La Recreación ha estado presente en la historia del hombre desde su existencia, aportando experiencias significativas para su supervivencia y desarrollo. La actitud de los humanos frente a la naturaleza les ha permitido ubicarse como una de las especies más perseverantes en la historia de la humanidad. Gracias a su capacidad de adaptación han aprendido a percibir su entorno y a convivir con el medio ambiente (Navas, 2015).

Para mejorar la condición física, las destrezas básicas de los niños que asisten a Liga Deportiva Cantonal Cotacachi, se implementó un programa de actividades recreativas, para ello se consultó gran variedad de juegos pre deportivos, actividades físicas, juegos tradicionales, juegos con cuerda con el objetivo de mejorar sus cualidades y destrezas.

5.3.2 Actividades recreativas

Las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. a través de su práctica el niño incorpora normas, valores y costumbres, propios del contexto en el que se desarrolla. Po su parte, las recreativas promueven la pertenencia y el desarrollo de la identidad, tanto individual como colectiva.

La importancia de la recreación se refleja como una de las necesidades fundamentales del individuo, lo recreativo garantiza la salud física y mental, contribuyendo a su desarrollo integral y colectivo. Su principal objetivo es que el educando salga de la rutina escolar. Y la segunda, la que le asigna un valor pedagógico, que se articula a procesos educativos en donde el niño no sólo se divierte, sino que paralelo a la actividad, exista un enriquecimiento a nivel cognitivo (Acuña, 2013).

Las actividades físicas recreativas son actividades interesantes que ayudan a los niños y niñas a mejorar su aptitud física, por mínima que sea la actividad, esta coadyuvará a su incremento o desarrollo de destrezas, si bien es cierto los niños estas edades, están en edad de oro, donde desarrollan todos sus movimientos, pero de manera progresiva.

5.3.3 Juegos pre deportivos

Los juegos pre deportivos son una forma lúdica motora de tipo intermedio entre el juego y el deporte que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito. “Los juegos pre deportivos exigen destrezas y habilidades propias de cada deporte, siendo un recurso didáctico desde la educación física con implicaciones directas e indirectas en el desarrollo del deporte de iniciación” (Batancourt, 2020)

En los niños y adolescentes el juego es un elemento importante, primordial, en él se exteriorizan sentimientos como el placer, la satisfacción al realizar algo deseado que posibilita el intercambio del niño con objetos, con el medio social en que se desenvuelve, y consigo mismo; adquiere un valor incalculable sobre todo para los niños, pues es un encanto maravilloso que invita a todos a ejecutarlo, mediante su práctica los niños adquieren, desarrollan y perfeccionan habilidades motrices.

5.3.4 Actividades lúdicas

Resulta difícil definir qué es el juego y la actividad lúdica. En la actualidad han surgido diversas conceptualizaciones del juego en un intento por delimitar aquellas actividades que pueden definirse como lúdicas y aquellas que no. Estas aproximaciones se han desarrollado, en ocasiones, a partir de las metas y funciones que cumple el juego.

Por todo ello, el juego potencia el desarrollo del niño(a) en la medida que le permite aprender las habilidades necesarias para desenvolverse en su medio y para afrontar determinadas situaciones de estrés por lo que también sirve como precursor de la vida adulta. Asimismo, puede contribuir en el desarrollo de su autoestima, la liberación de tensiones y la expresión de sus emociones (Serrada, 2007).

La actividad lúdica es una actividad placentera en sí misma, que permite al niño(a) explorar y comprender su mundo. Especialmente, estimula el desarrollo sensoriomotriz, intelectual, social, moral, de la creatividad y de la autoconciencia del niño.

5.3.5 Destrezas básicas

Es la etapa de ejecución de una serie de movimientos comunes tales como: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrúpeda, reptación, lanzar y capturar, a estos movimientos habituales en nuestras vidas cotidianas les llamamos habilidades motrices básicas.

Normalmente, destreza, se refiere a la actividad física, como los deportes, la agilidad, etc. Se puede tener destreza en prácticamente cualquier actividad, aunque normalmente se refiere el término a las de carácter físico, como los deportes, la agilidad, el equilibrio, la elasticidad, la fuerza y la coordinación (Roa et al., 2019).

El desarrollo de destrezas básicas, es muy fundamental en estas edades tempranas, es por ello que se debe trabajar con variedad de ejercicios y movimientos de manera multilateral, en estas edades, se enseña de manera general, para luego adoptar movimientos de manera específica, es por ello que estos movimientos se enseñan por medio de juegos pre deportivos, estos son la antesala para aprender técnicas adecuadas, del deporte que seleccione.

5.3.6 Habilidades motrices básicas

Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y la mejora de las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica el interés por ellas y su presencia dentro de la educación física.

Las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales, además son movimientos fundamentales, decisivas para el desarrollo motriz y el ser el fundamento de todos los aprendizajes motores posteriores de todos los deportes (Prieto, 2010).

El trabajo de las habilidades motrices básicas es fundamental, ésta se debe trabajar desde edades tempranas, para ello a los niños se les debe enseñar a correr, saltar, lanzar, estas habilidades son la base para los futuros movimientos de habilidades y destrezas, aprendizaje de las diferentes actividades deportivas.

5.3.7 Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo en la educación física

En la etapa de educación infantil los niños hallan en su cuerpo y en el movimiento las principales vías para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y, de esta manera, adquirir los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose. Sin duda, el progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo el pensamiento infantil. Asimismo, las relaciones afectivas establecidas en situaciones de actividad motriz, y en particular mediante el juego, serán fundamentales para el crecimiento emocional.

En este sentido, la educación física en la actualidad, aunque con más de medio siglo de retraso, ha ampliado sus responsabilidades para abarcar aquellas que incluyen desde potenciar las condiciones físicas básicas o de desarrollo de determinadas destrezas deportivas, hasta interesarse por aquellos otros objetivos que la comprensión unitaria del hombre le permite y le exige ahora: los ámbitos afectivo, cognitivo, tónico-emocional y simbólico. Más adelante se contemplará la globalidad de la conducta analizando los factores perceptivos, los factores motores y los factores emocionales y relacionales (Gil, 2008)

Por otro lado, en una sociedad en la que ya nos estamos planteando como problema ligado a la salud el excesivo sedentarismo de nuestro joven, debemos admitir que resulta absolutamente necesario que, en los diferentes contextos de desarrollo, se respete la necesidad de movimiento en la infancia y ya desde los primeros años se empiecen a consolidar hábitos de actividad física.

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivo General

- Mejorar las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12, mediante la utilización de un programa de actividades recreativas.

5.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar actividades físicas recreativas, que coadyuven a mejorar las destrezas básicas de los niños de la categoría sub 12.
- Indagar juegos recreativos, pre deportivos que ayuden al fortalecimiento de las destrezas básicas, que son la base fundamental para el aprendizaje de futuros movimientos y técnicas deportivas de los niños.
- Socializar a los entrenadores, padres de familia, niños acerca de un programa de actividades recreativas.

5.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Cotacachi

Institución: Liga deportiva Cantonal Cotacachi

Beneficiarios: Docentes, niños, padres de familia.

5.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación




El desarrollo humano está condicionado por factores psicológicos, biológicos y socioculturales, y el aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices, como posibilidad de manifestación de las dimensiones del ser humano, así mismo, es un proceso progresivo y sistemático en el que interactúan estos factores.



Los patrones motores se adquieren en los primeros años de vida y constituyen las formas fundamentales de la motricidad en el ser humano. La práctica permanente de estos patrones, conduce al desarrollo de las habilidades básicas, ya constituidas y afirmadas como secuencias de movimientos con alto grado de orden y precisión, movimientos automatizados, que, por su disponibilidad inmediata, en cualquier momento y situación, permiten, favorecen y facilitan el dominio motriz del medio, como condición primaria para la conquista de la autonomía por parte del niño.


Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo. Las destrezas básicas son importantes para permitir que los niños realicen funciones cotidianas, como caminar, correr, saltar, así como habilidades de juego (por ejemplo, escalada) y habilidades deportivas (por ejemplo, atrapar, lanzar y golpear una pelota).



Estas habilidades básicas, a su vez, por medio de procesos educativos y de interacción social altamente determinados por el contexto y la cultura, se constituyen en la base indispensable para el aprendizaje de habilidades específicas, como son los gestos deportivos, la danza, el mimo, los movimientos artísticos y otras habilidades propias del medio laboral que el individuo debe adquirir durante las etapas de la vida para continuar su proceso de crecimiento, maduración, adaptación y socialización.




El desarrollo de las habilidades básicas se presenta en el momento en que los niños demuestran "una habilidad perceptiva operativa a niveles básicos, una suficiente familiarización, y una idea bastante definida sobre la función de dichas habilidades.

Clase N° 1			
Tema: Juegos de Carrera		Objetivo: Desarrollar las carreras velocidad mediante actividades lúdicas para mejorar su rapidez.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
Caminar alrededor del espacio físico Trotar alrededor de la cancha Skipping Taloneo Trote suave Trote con desplazamiento lateral Caminar haciendo circunducciones Realizar ejercicios de flexibilidad			
Parte principal 40 min			
Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 20 metros Repeticiones de pie de frente (2series x3 repetición) Repeticiones de pie de espalda (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos Sentado (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos Sentado de espalda (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos De rodillas (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos.			
Variantes			
Tumbado supino (2series x3 repetición) Tumbado prono (2series x3 repetición)			
Final o Evaluación 10 min			
Salida de tacos (Técnica de carrera 20 metros)			




Clase N° 2			
Tema: Juegos con balón		Objetivo: Mejorar los juegos de técnica de balón, mediante actividades lúdicas, para acrecentar su dominio.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
	Espacio físico, conos	60 min	Directo
Calentamiento 10 min		Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Caminar alrededor de la cancha de baloncesto</p> <p>Trote con desplazamiento o boteo lateral</p> <p>Trotar alrededor de la cancha, pero boteando</p> <p>Trote suave, con boteo en zig zag</p> <p>Caminar haciendo circunducciones con pelota alrededor de la cintura</p> <p>Skiping, pero boteando</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad con implementos</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 20 metros</p> <p>Botear de frente con balón (2series x3 repetición)</p> <p>Juegos de pases (2series x10 repetición) pausa de 2 minutos</p> <p>Juegos de velocidad boteando (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos</p> <p>Juegos de pase de pecho (2series x10 repetición) pausa de 2 minutos</p> <p>Realizar boteo de balón realizando la trenza(2series x3 repetición) pausa de 2 minutos.</p>			
Variantes			
<p>Botear el balón de manera alternada (2series x30 repetición)</p> <p>Botear y pasar el balón (2series x10 repetición)</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Boteo con derecha e izquierda (Técnica de boteo)			

Clase N° 3			
Tema: Juegos de fuerza y de agilidad		Objetivo: Acrecentar juegos de fuerza y de agilidad , mediante actividades lúdicas, para acrecentar su dominio.	
	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
40 niños y niñas	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar alrededor de la cancha de baloncesto</p> <p>Trote de frente y de espalda</p> <p>Trote lateral haciendo skiping</p> <p>Trote con pie cruzado a lo brasilero</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de dirección y ritmo</p> <p>Ejercicios de flexibilidad para los diferentes miembros corporales</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 20 metros</p> <p>Flexión y extensión de brazos (2series x30 repetición)</p> <p>Abdominales (3series x30 repetición) pausa de 2 minutos</p> <p>Subir y bajar gradas (2series x10 repetición) pausa de 2 minutos</p> <p>Multisaltos pasar vallas (2series x10 repetición) pausa de 2 minutos</p>			
Variantes			
<p>Saltos con cuerda haciendo cruces (2series x30 repetición)</p> <p>Realizar skiping y salir corriendo (2series x10 repetición)</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Saltos con cuerda con pies juntos y realizar piques (Técnica de agilidad)			




Clase N° 4			
Tema: Juegos campestres		Objetivo: Acrecentar las habilidades básicas como juegos campestres, mediante actividades lúdicas, ayudan asimilar las habilidades básicas.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Calentar las diferentes partes del cuerpo por medio de movimientos básicos.</p> <p>Caminar a diferentes ritmos y direcciones</p> <p>Elevar las rodillas</p> <p>Realizar skipping</p> <p>Trotes laterales con cambios de dirección</p> <p>Carreras en zigzag</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad para los diferentes segmentos corporales.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 20 metros</p> <p>Saltos con la cuerda (2series x30 repeticiones)</p> <p>Jugar a las cogidas en un espacio delimitado.</p> <p>Jugar a las escondidas</p> <p>Jugar a la rayuela</p> <p>Juegos de obstáculos</p>			
Variantes			
<p>Juegos de halar la cuerda, se ubican niños de igual número a los lados.</p> <p>La comba, jugar colectivamente</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Realizar los diferentes tipos de juegos tradicionales o camperos y averiguar que juego le gusto más.			

Clase N° 5			
Tema: Juegos pre deportivos de fútbol		Objetivo: Desarrollar las habilidades básicas del fútbol, mediante actividades pre deportivas, las mismas que ayudan a asimilar las técnicas básicas del fútbol.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Calentar las diferentes partes del cuerpo por medio de movimientos básicos.</p> <p>Calentar con el implemento realizar dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.</p> <p>Caminar y conducir el balón con los diferentes bordes.</p> <p>En el trote conducir con las diferentes superficies de contacto.</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad pero utilizando el balón.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 20 metros</p> <p>Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto (2series x30 repeticiones)</p> <p>Conducción de balón con pie derecho (2series x30 metros).</p> <p>Conducción de balón con pie izquierdo (2series x30 metros).</p> <p>Juegos de pases y recepción</p>			
Variantes			
<p>Colocarse en columnas frente a frente y realizar conducción del balón.</p> <p>Colocarse en columnas frente a frente y realizar pases cortos y largos del balón.</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Realizar dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.			


Clase N° 6			
Tema: Juegos pre deportivos de baloncesto		Objetivo: Desarrollar las habilidades básicas del baloncesto, mediante actividades pre deportivas, las mismas que ayudan a asimilar las técnicas básicas del basquetbol.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Calentar las diferentes partes del cuerpo por medio de movimientos básicos.</p> <p>Calentar con el implemento realizar dominio de balón de boteo con las manos derecha e izquierda</p> <p>Caminar y realizar boteo a diferentes ritmos.</p> <p>En el trote alrededor de la cancha y realizar boteo.</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 20 metros</p> <p>Realizar dribling con la mano derecha (2repetiones x20 metros)</p> <p>Realizar dribling con la mano izquierda (2repetiones x20 metros)</p> <p>Colocados en columnas realizar dribling con la mano en forma alternada (2repeticiones x 20 metros).</p> <p>Campeonato de pases (2series x30 repeticiones).</p>			
Variantes			
<p>Colocarse en columnas frente a frente y realizar boteo del balón con la mano derecha e izquierda.</p> <p>Colocarse en columnas frente a frente y realizar pases cortos y largos.</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Realizar boteo, a diferentes distancias y velocidades.			

Clase N° 7			
Tema: Juegos pre deportivos ecuavoley		Objetivo: Coadyuvar al desarrollo de los fundamentos técnicos de ecuavoley, mediante la utilización de juegos que ayudan a asimilar las habilidades básicas.	
	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
40 niños y niñas	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Calentar las diferentes partes del cuerpo por medio de movimientos básicos.</p> <p>Caminar a diferentes ritmos y direcciones</p> <p>Elevar las rodillas</p> <p>Realizar skipping</p> <p>Trotes laterales con cambios de dirección</p> <p>Carreras en zigzag</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad para los diferentes segmentos corporales.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Juegos de dominio de balón con dedos y antebrazos (2series x30 repeticiones)</p> <p>Dominar con los dedos entre compañeros, pero no hacer caer el balón o el globo.</p> <p>Efectuar pases de antebrazos</p> <p>Formar un círculo y dominar el balón y no dejar caer</p> <p>Jugar ecuavoley y pasar por encima de la cuerda</p>			
Variantes			
<p>Dominio de balón y manos, quien hace más repeticiones.</p> <p>Pasar por encima de la cuerda, pero solo con antebrazos</p>			
Final o Evaluación 10 min			
<p>Dominio de balón solo con dedos y luego con antebrazos.</p>			




Clase N° 8			
Tema: Juegos pre deportivos de atletismo		Objetivo: Acrecentar las habilidades atléticas, mediante actividades la utilización de actividades lúdicas, los mismos que ayudara asimilar los movimientos básicos de este deporte.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
	Espacio físico, conos	60 min	Directo
		Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Calentar las diferentes partes del cuerpo por medio de movimientos básicos.</p> <p>Caminar a diferentes ritmos y direcciones</p> <p>Carreras en zigzag</p> <p>Elevar las rodillas</p> <p>Trotes laterales con cambios de dirección</p> <p>Realizar skipping</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad para los diferentes segmentos corporales.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Explicar las técnicas básicas del atletismo, mediante la utilización adecuada de juegos pre deportivos</p> <p>Carreras de velocidad (8 repeticiones x 30 metros)</p> <p>Juegos de lanzamientos, diferentes pesos y distancias (8 repeticiones de cada una de las características).</p> <p>Juegos de saltos en distancia o altura (8 repeticiones de salto largo y 8 repeticiones de salto de altura, pero utilizando juegos pre deportivos)</p>			
Variantes			
Enseñar las habilidades motrices básicas como correr en varias direcciones, lanzar y saltar varias distancias			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar técnica de carrera, técnica de lanzamiento de pelota y salto largo.			




Clase N° 9			
Tema: Fútbol tenis		Objetivo: Acrecentar las destrezas motrices básicas por medio de juegos pre deportivos para mejorar los fundamentos del fútbol.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar alrededor del espacio físico Trotar alrededor de la cancha Conducir el balón de fútbol Conducir en parejas Realizar pases en parejas Ejercicios de flexibilidad, trabajar las diferentes partes del cuerpo.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Realizar variedad de juegos, que ayuden a mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>Se debe hacer un mínimo de 2 toques</p> <p>Ningún jugador puede tocar el balón dos veces</p> <p>Es permitido pegarle con cualquier parte del cuerpo</p> <p>Si toca la red, el equipo contrario gana un punto</p> <p>El jugador no debe sobre pasar la línea, si se pasa pierde</p>			
Variantes			
<p>Este tipo de juegos se debe hacer solo con la cabeza o también se puede aumentar otro jugador y aumentar a tres toques como las reglas del juego.</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Campeonato de fútbol tenis, con una duración de 15 minutos para que todos participen.			





Clase N° 10			
Tema: Baloncesto solo con pases		Objetivo: Mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto mediante juegos pre deportivos para mejorar su condición física.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
	Espacio físico, conos	60 min	Directo
		Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar realizando boteo de baloncesto alrededor de la cancha.</p> <p>Trote, pero realizando boteo en columnas frente a frente.</p> <p>Realizar ejercicios de triangulación con pase de pecho</p> <p>Realizar los diferentes tipos de pases en columnas</p> <p>Ejercicios de flexibilidad, trabajar las diferentes partes del cuerpo.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Pase ronda: Los ejercicios siguientes están organizados para una base de 10 jugadores disponibles.</p> <p>Pases frente a la pared</p> <p>Pases en parejas</p> <p>Pases en fila</p> <p>Pases en columna</p> <p>Rondos</p>			
Variantes			
<p>El pase de pecho suele usarse en distancias cortas y medios.</p> <p>Realizar pases por encima de la cabeza</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Realizar triangulaciones en el menor tiempo posible.			




Clase N° 11			
Tema: Carrera de relevos		Objetivo: Desarrollar la carrera de relevos mediante juegos pre deportivos para mejorar los aspectos de la técnica de entrega recepción.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
	Espacio físico, conos	60 min	Directo
Calentamiento 10 min		Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
<p>Caminar haciendo circunducciones Trote suave cruzando los brazos Trotos con cambios de ritmo Trote y practicar la entrega recepción de testigo Trotos con cambios de ritmos y diferentes orientaciones Trotos con diferentes aceleraciones Ejercicios de flexibilidad, trabajar las diferentes partes del cuerpo.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Relevos de ida y vuelta (2 repeticiones x 3 series) Relevos en hileras (2 repeticiones x 3 series) Relevos con diferentes posiciones especiales (2 repeticiones x 3 series) Relevos sobre pistas con obstáculos (2 repeticiones x 3 series) Relevos en una pista de atletismo, practicar la técnica de entrega recepción.</p>			
Variantes			
<p>Variaciones de realizar relevos de acuerdo a los implementos que se utiliza. Relevos representando figuras como rectángulo, triángulos, cuadrados.</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Realizar relevos, evaluar la velocidad y la entrega recepción del testigo.			





Clase N° 12			
Tema: Carrera con obstáculos		Objetivo: Acrecentar la técnica de la carrera de relevos mediante juegos pre deportivos para mejorar los aspectos de la técnica de entrega recepción.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar haciendo circunducciones</p> <p>Trote suave cruzando los brazos</p> <p>Trotes con cambios de ritmo</p> <p>Trote y practicar la entrega recepción de testigo</p> <p>Trotes con cambios de ritmos y diferentes orientaciones</p> <p>Trotes con diferentes aceleraciones</p> <p>Ejercicios de flexibilidad, trabajar las diferentes partes del cuerpo.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Realizar la técnica de relevos, pasando por encima de los compañeros que están tendidos en el piso</p> <p>Relevos pasando por encima de vallas (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Relevos pasando por encima de ulas(3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Relevos pasando por encima de balones (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Relevos saltando por diferentes obstáculos (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p>			
Variantes			
<p>Relevos del túnel</p> <p>Relevos a pasar por el aro</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Realizar relevos, pero saltando obstáculos			




Clase N° 13			
Tema: Correr en diferentes direcciones		Objetivo: Desarrollar la técnica de carrera de velocidad, mediante actividades lúdicas para mejorar la técnica de carrera.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Calentar las diferentes partes del cuerpo por medio de movimientos básicos.</p> <p>Realizar skipping y carrera</p> <p>Correr realizando</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Realizar la técnica de carrera aplicando a diferentes direcciones</p> <p>Correr distancias cortas con ritmos suaves (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Correr distancias cortas con ritmos moderados (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Correr con cambios de ritmos máximos (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Carreras con piques de 30m, 40m (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p>			
Variantes			
<p>Carreras con cambios de ritmos de menos a más</p> <p>Carreras haciendo cruces en diagonal en el estadio</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar la técnica de carrera máxima aceleración			




Clase N° 14			
Tema: Ejercicios de asimilación de técnicas de carreras		Objetivo: Ejecutar ejercicios de asimilación de técnicas de carrera mediante actividades lúdicas, para mejorar las destrezas básicas.	
	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
40 niños y niñas	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar haciendo movimientos de circunducción de brazos</p> <p>Trotes con cambios de frente</p> <p>Trotes laterales</p> <p>Trotes hacia delante, y luego hacia atrás varias veces</p> <p>Correr con cambios de ritmo, pero haciendo skipping</p> <p>Correr con cambios de dirección</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Realizar la técnica de carrera aplicando a diferentes direcciones</p> <p>Marcha sobre las puntas de los pies (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Carreras dirigiéndose hacia las señales indicadas (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Correr por los diferentes objetos (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Carreras con los brazos por detrás de la espalda (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p>			
Variantes			
<p>Carreras alzando los muslos y manteniendo</p> <p>Carrera por una pendiente de 3 -5°</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar la técnica de carrera.			



Clase N° 15			
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la velocidad		Objetivo: Sincronizar los movimientos de velocidad mediante actividades lúdicas para mejorar la condición física.	
	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
40 niños y niñas	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar girando el cuerpo</p> <p>Trote en parejas, topando las palmas de las manos</p> <p>Trote con cambios de dirección y de ritmo</p> <p>Correr haciendo taloneo pierna derecha y skipping pierna izquierda.</p> <p>Correr alterando punta de pies.</p> <p>Trote moviendo los brazos alternadamente en el plano sagital</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Carrera levantando el muslo hacia arriba (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Caminar en una determinada distancia y realizar movimientos de brazos imitando la carrera (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Carreras sobre el mismo sitio con considerable elevación del muslo apoyándose los muslos sobre las espaldas (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Carreras en formas de salto, se realizan impulsos alternativos por medio de la extensión forzada del muslo (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p>			
Variantes			
<p>Subir las escaleras</p> <p>Carrera de frente y regresar de espaldas</p>			
Final o Evaluación 10 min			
<p>Evaluar el desarrollo de la fuerza de los diferentes segmentos corporales.</p>			

Clase N° 16			
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza		Objetivo: Desarrollar la fuerza mediante actividades lúdicas para mejorar la condición física o también las destrezas básicas.	
	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
40 niños y niñas	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar girando el cuerpo</p> <p>Trote en parejas, topando las palmas de las manos</p> <p>Trote con cambios de dirección y de ritmo</p> <p>Correr haciendo taloneo pierna derecha y skipping pierna izquierda.</p> <p>Correr alterando punta de pies.</p> <p>Trote moviendo los brazos alternadamente en el plano sagital</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Subir a la octava barra de las espalderas (3r x 3 series con pausa de 2 min).</p> <p>Sentado en cuclillas, salto hacia arriba, flexionando ligeramente la espalda hacia atrás. (3r x 3 series con pausa de 2 min).</p> <p>Tumbado sobre la espalda con los brazos estirados detrás de la cabeza y sujetando la pelota medicinal. (3r x 3 series con pausa de 2 min).</p> <p>Saltos con zancadas cada una de las cuales supera uno-dos pasos de carreras normales. (3r x 3 series con pausa de 2 min).</p>			
Variantes			
<p>Subir las escaleras</p> <p>Tumbado sobre la espalda con los brazos estirados detrás de la cabeza y el balón medicinal.</p>			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar los diferentes segmentos corporales			

Clase N° 17			
Tema: Ejercicios de iniciación y específicos en atletismo.		Objetivo: Ejecutar los ejercicios de iniciación y específicos en atletismo, mediante actividades lúdicas para mejorar las destrezas básicas.	
	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
40 niños y niñas	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
Caminar alrededor del espacio físico Trotar alrededor de la cancha Skipping Taloneo Trote suave Trote con desplazamiento lateral Caminar haciendo circunducciones Realizar ejercicios de flexibilidad			
Parte principal 40 min			
Saltos desde la posición de cuclilla, el ejercicio se efectúa varias veces (2series x3 repetición) Saltos desde el mismo sitio, triples y salir corriendo (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos Sentado (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos Elevar el muslo con una carga de 15 a 30 kg, es decir trabajar con saco de arena. (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos Multisaltos desde la pierna de apoyo medio doblada y la otra estirada hacia atrás. (2series x3 repetición) pausa de 2 minutos.			
Variantes			
Lanzamiento del balón medicinal Lanzamiento de una bolsa de arena o pelota medicinal			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar ejercicios de brazos, abdomen, piernas			

Clase N° 18			
Tema: Ejercicios de iniciación que ayudan asimilación de técnicas de marcha		Objetivo: Seleccionar ejercicios de marcha, mediante actividades pre deportivas para mejorar las destrezas básicas.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
	Espacio físico, conos	60 min	Directo
	Liga deportiva Cantonal Cotacachi		
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar haciendo movimientos de circunducción de brazos</p> <p>Trotes con cambios de frente</p> <p>Trotes laterales</p> <p>Trotes hacia delante, y luego hacia atrás varia veces</p> <p>Correr con cambios de ritmo, pero haciendo skipping</p> <p>Correr con cambios de dirección</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Marcha efectuando pasos largos en línea recta, moviendo brazos hacia adelante (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Similar al ejercicio anterior la pierna derecha se coloca hacia la izquierda de la línea trazada y la pierna derecha hacia la izquierda (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Marcha efectuando pasos largos girando simultáneamente los hombros en dirección al paso de la pierna contraria (3r x 3 series con pausa de 2</p>			
Variantes			
Realizar marcha con un palo gimnástico colocado encima de los hombros			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar la técnica de marcha			

Clase N° 19			
Tema: Ejercicios de iniciación que ayudan asimilación de técnicas de saltos de longitud		Objetivo: Seleccionar ejercicios de marcha, mediante actividades pre deportivas para mejorar las destrezas básicas.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar haciendo movimientos de circunducción de brazos</p> <p>Trotes con cambios de frente</p> <p>Trotes laterales</p> <p>Trotes hacia delante, y luego hacia atrás varia veces</p> <p>Correr con cambios de ritmo, pero haciendo skipping</p> <p>Correr con cambios de dirección</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Saltos de longitud desde el mismo sitio con el impulso de una pierna (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Saltos de longitud desde el mismo sitio con el impulso de las dos piernas (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Salto de longitud saltando por encima de una valla (3r x 3 series con pausa de 2</p>			
Variantes			
Salto doble (brinco-paso) desde una corta carrera de impulso.			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar la técnica de salto largo			

Clase N° 20			
Tema: Ejercicios de iniciación que ayudan asimilación de técnicas de saltos de longitud		Objetivo: Seleccionar ejercicios de marcha, mediante actividades pre deportivas para mejorar las destrezas básicas.	
40 niños y niñas	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Espacio físico, conos	Liga deportiva Cantonal Cotacachi	
Calentamiento 10 min			
<p>Caminar haciendo movimientos de circunducción de brazos</p> <p>Trotes con cambios de frente</p> <p>Trotes laterales</p> <p>Trotes hacia delante, y luego hacia atrás varia veces</p> <p>Correr con cambios de ritmo, pero haciendo skipping</p> <p>Correr con cambios de dirección</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad utilizar balón de baloncesto.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Imitación del impulso del brazo durante el lanzamiento de la pelota (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>El mismo lanzamiento en distancia (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Lanzamiento de precisión (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p> <p>Imitación del impulso para el lanzamiento sujetando una goma, cuerda, atada a la pared. (3r x 3 series con pausa de 2 min)</p>			
Variantes			
Lanzamiento de precisión derribando algún objeto			
Final o Evaluación 10 min			
Evaluar la técnica de lanzamiento			

5.7 Resultados segunda medición de la ficha de observación aplicada a los niños de 12 años que entrenan en Liga Deportiva Cotacachi.

Correr

Correr en diferentes direcciones

Tabla 24.

<i>Correr en diferentes direcciones</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	15%
Muy bueno	22	55%
Bueno	7	18%
Regular	5	12%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos presentados en la post evaluación, se considera los siguientes resultados 6 estudiantes con respecto a la destreza correr en diferentes direcciones tiene una condición excelente lo que equivale a un 15%, mientras que 22 niños tienen una condición de muy buena lo que equivale a un 55%, 7 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale a un 18% y finalmente 5 niños tienen una condición regular lo que equivale a un 12%. Lo que se puede evidenciar que luego de participar en el programa recreativo, los niños si mejoraron sus destrezas básicas su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 70% en su sumatoria.

Correr a diferentes ritmos

Tabla 25.

Correr a diferentes ritmos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	5%
Muy bueno	22	55%
Bueno	8	20%
Regular	8	20%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos presentados en la post evaluación, se considera los siguientes resultados 2 estudiantes con respecto a la destreza correr en diferentes ritmos tiene una condición excelente lo que equivale a un 5%, mientras que 22 niños tienen una condición de muy buena lo que equivale a un 55%, 8 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale a un 20% y finalmente 8 niños tienen una condición regular lo que equivale a un 20%. Se evidencia que luego de participar en el programa recreativo, los niños si mejoraron sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 75% en su sumatoria.

Carreras con obstáculos

Tabla 26.

Carreras con obstáculos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	8	20%
Bueno	22	55%
Regular	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos de la investigación en la post evaluación, se revela los siguientes resultados 8 estudiantes con respecto a la destreza correr con obstáculos tiene una condición muy buena lo que equivale a un 20%, mientras que 22 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 55%, 10 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale a un 25%. La ejecución y aplicación de un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 75% en su sumatoria.

Saltar

Salto largo

Tabla 27.

<i>Salto largo</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	1	3%
Muy bueno	22	55%
Bueno	10	24%
Regular	7	18%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos de la observación en la post evaluación, se considera los siguientes resultados 1 estudiantes con respecto a la destreza salto largo tiene una condición excelente, lo que equivale a un 3%, mientras que 22 niños tienen una condición de muy buena lo que equivale a un 55%, 10 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale a un 24%. Y finalmente 7 niños tienen una condición de regular, lo que equivale al 18%. La ejecución y aplicación de un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 74% en su sumatoria.

Salto en altura

Tabla 28.

<i>Salto en altura</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	5%
Muy bueno	5	13%
Bueno	22	55%
Regular	11	27%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos de la observación en la post evaluación, se considera los siguientes resultados 2 estudiantes con respecto a la destreza salto en altura tiene una condición excelente, lo que equivale a un 5%, mientras que 5 niños tienen una condición de muy buena lo que equivale a un 13%, 22 estudiantes tienen una condición de bueno lo que equivale a un 55%. Y finalmente 11 niños tienen una condición de regular, lo que equivale al 27%. La ejecución y aplicación de un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 68% en su sumatoria.

Salto con cuerda individual

Tabla 29.

Salto con cuerda individual

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	14%
Muy bueno	22	55%
Bueno	5	13%
Regular	7	18%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos de la observación en la post evaluación, se considera los siguientes resultados 6 estudiantes con respecto a la destreza salto con cuerda individual tiene una condición excelente, lo que equivale a un 14%, mientras que 22 niños tienen una condición de muy buena lo que equivale a un 55%, 5 estudiantes tienen una condición de bueno lo que equivale a un 13%. Y finalmente 7 niños tienen una condición de regular, lo que equivale al 18%. La ejecución y aplicación de un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 68% en su sumatoria.

Salto con cuerda en grupos

Tabla 30.

Salto con cuerda en grupos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	7	17%
Bueno	23	58%
Regular	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos de la observación en la post evaluación, se considera los siguientes resultados 7 estudiantes con respecto a la destreza salto con cuerda en grupos tiene una condición muy buena, lo que equivale a un 17%, mientras que 23 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 58%, 510estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale a un 25%. Y finalmente 7 niños tienen una condición de regular, lo que equivale al 18%. La ejecución y aplicación de un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 75% en su sumatoria.

Lanzar

Lanzamiento a diferentes distancias

Tabla 31.

<i>Lanzamiento a diferentes distancias</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	22	55%
Bueno	10	25%
Regular	8	20%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos de la observación en la post evaluación, se considera los siguientes resultados 22 estudiantes con respecto a la destreza lanzamiento a diferentes distancias tiene una condición muy buena, lo que equivale a un 55%, mientras que 10 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 25%, 8 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale a un 20%. La ejecución y aplicación de un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 68% en su sumatoria.

Lanzamiento de precisión

Tabla 32.

Lanzamiento de precisión

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	6	15%
Bueno	22	55%
Regular	12	30%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos de la observación en la post evaluación, se evidencia los siguientes resultados 6 estudiantes con respecto a la destreza lanzamiento de precisión tiene una condición muy buena, lo que equivale a un 15%, mientras que 22 niños tienen una condición de buena lo que equivale a un 55%, 12 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale a un 30%. Participar en un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 70% en su sumatoria.

Lanzamiento de la pelota de tenis

Tabla 33.

Lanzamiento de la pelota de tenis

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	5%
Muy bueno	22	55%
Bueno	7	17%
Regular	9	23%
TOTAL	40	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños LDC Cotacachi

Análisis y discusión de resultados

Con los datos de la observación en la post evaluación, se revela los siguientes resultados 2 estudiantes con respecto a la destreza de lanzamiento de la pelota de tenis tiene una condición excelente, lo que equivale a un 5%, mientras que 22 niños tienen una condición de muy buena lo que equivale a un 55%, 7 estudiantes tienen una condición de bueno lo que equivale a un 17%. Y finalmente 9 niños tienen una condición de regular, lo que equivale al 23%. La ejecución y aplicación de un programa recreativo, ayudará a los niños a mejorar sus destrezas básicas como correr, saltar y lanzar, su condición esta entre bueno y muy bueno lo que equivale al 72% en su sumatoria.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Los docentes o entrenadores en este Club rara vez utilizan juegos de persecución, ejercicios pre deportivos, juegos tradicionales, más bien se han dedicado a enseñar movimientos que ayuden al desarrollo de la motricidad gruesa, fina y otros movimientos de carácter general.
- Con respecto al nivel de desarrollo de las destrezas básicas en la primera evaluación se encuentran en un nivel entre regular y buena, estos datos con la aplicación de un programa recreativo, sirvió para mejorar cada una de las destrezas que se plantearon, con sus respectivos indicadores.
- Se elaboró un programa recreativo para los niños con la única finalidad de mejorar las destrezas básicas, para ello se planteó variedad de juegos para que desarrollen las destrezas de correr, saltar, lanzar, para ello se formuló juegos de persecución, juegos tradicionales, juegos pre deportivos, en fin, variedad de juegos que coadyuven al desarrollo de estos movimientos fundamentales.

Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes o entrenadores en este Club utilizar juegos de persecución, ejercicios pre deportivos, juegos tradicionales, con el objetivo de mejorar las destrezas básicas como correr, saltar, lanzar
- Se recomienda utilizar variedad de actividades recreativas, con el objetivo de que los deportistas mejoren las destrezas básicas como correr, saltar, lanzar, estas habilidades ayudan al aprendizaje de varios movimientos, pero mucho más complejos y de acuerdo a su etapa de desarrollo, que tiene sus propias características

- Se recomienda aplicar un programa recreativo para los niños con la única finalidad de mejorar las destrezas básicas, para ello se planteó variedad de juegos para que desarrollen las destrezas de correr, saltar, lanzar.

Referencias bibliográficas

- Abascal, E. (2005). *Análisis de encuestas*. Madrid España: Esic Editorial.
- Abreu, J. (2014). Metodo de investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*. 9, PP. 195 -204.
- Acuña, M. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. *Revista de investigación*, p.1.
- Allerga, M. (2014). Juegos predeportivos para la masificación del fútbol en niñas y niños de 10 y 11 años de la comunidad Nueva Lucha, municipio Iribarren, Estado Lara. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p. 1/1.
- Batancourt, e. a. (2020). Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar. *Efedepotes*, p.87 -97.
- Bauce, G. (2000). A proposito de analisis estadístico. *Revista de la facultad de medicina*, p. 1/1.
- Caballo, J. (2010). Juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de la rapidez en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p.1/1.
- Campbell , Y. (2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8 y 9 años en el municipio Baraguá. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p.1/1.
- Canales, E. (2012). Influencia del salto de cuerda en la coordinación, velocidad, agilidad y resistencia cardiorrespiratoria. *scola superior*, pp.30 a 120.
- Carvajal, F. (2014). Programa de actividades recreativas para la incorporación de niños de 9-11 años en la comunidad ‘Bum Bum’ Parroquia Andrés Bello del municipio Antonio José de Sucre del estado Barinas. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires* , p.1/1.
- Cidoncha, V. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFDeportes.com, Revista Digital*, p. 1/1.
- Cintra, O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p. 1/1.
- Código de la niñez. (2017). *Código de la niñez y la adolescencia*. Quito Ecuador: Código de la niñez y adolescencia.
- Colina, A. (2014). Programa de actividades físico-recreativas. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, p.1/1.
- Corona, J. (2016). Apuntes sobre métodos de investigación. *Scielo*, p.1/1.

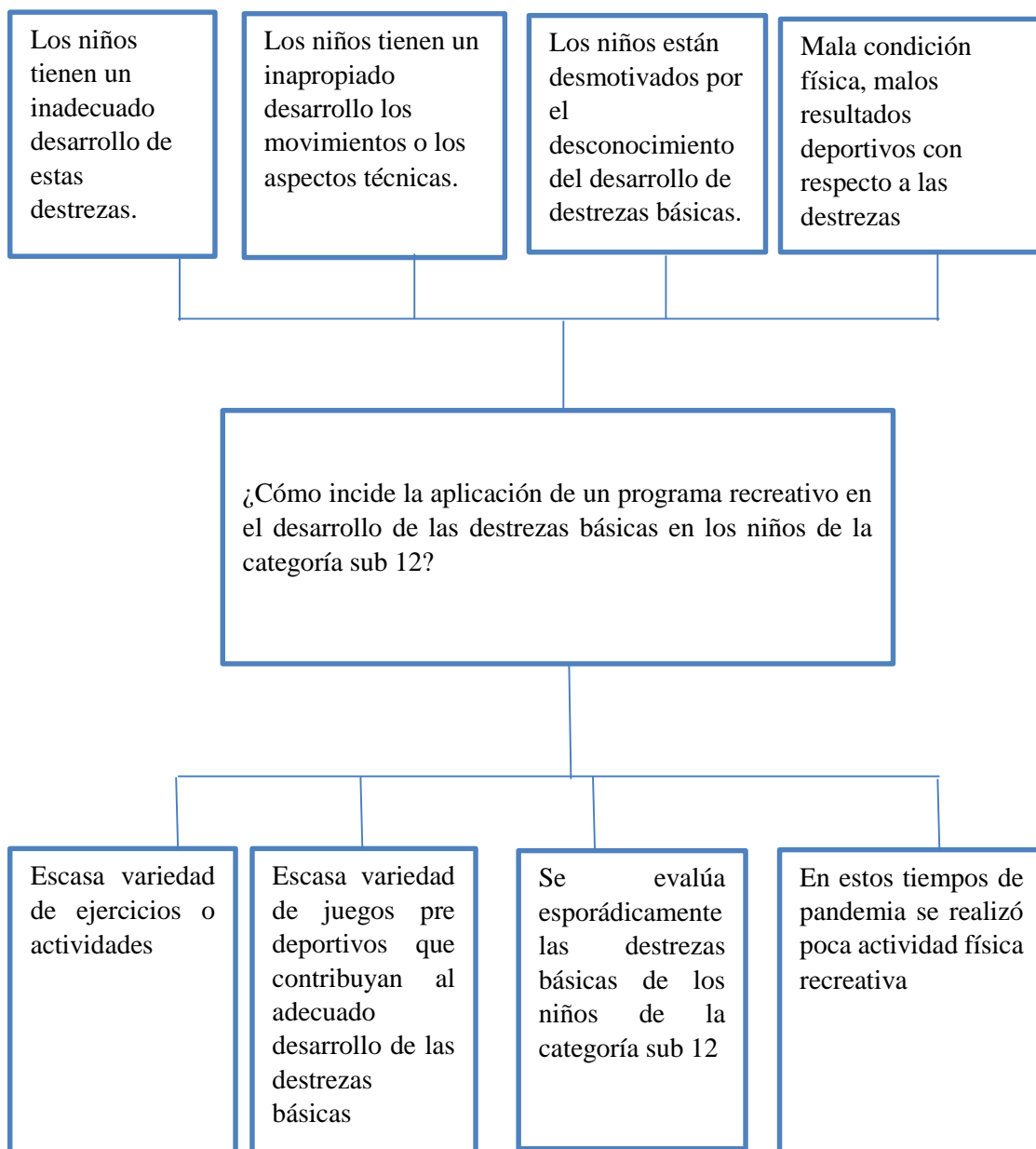
- Crespo, W. (2022). Estrategia metodológica a través del juego para la enseñanza del pase-recepción en baloncesto. *Rev Podium vol.17 no.1 Pinar del Río* , p.1/1.
- Espinoza, E. (2015). *La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños/as de Educación Inicial del Centro Infantil "Los Girasoles" de la Parroquia Atahualpa de la Ciudad de Ambato*. Ambato Ecuador: UTA.
- Estevez, M. (2014). Los niños y el correr. ¿Actividad física o diversión? *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires* -, p.1/1.
- Gil, P. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo en la educación física. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie47a04.pdf>, p.74.
- Govea, Y. (2012). Caracterización del ejercicio competitivo individual con cuerda de las gimnastas cubanas. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*., p.1/1.
- Guapi, D. (2015). *Influencia de las actividades físicas en el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas de los niños de quinto año de educación básica de la escuela fiscal mixta Dr. Juan Genaro Jaramillo del Distrito Metropolitano de Quito durante el año l*. Quito Ecuador: Universidad Central.
- Guelme Esperanza &, L. (2015). Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica en el contexto cubano. *Revista Universidad y sociedad*, p.1/1.
- Lara, S. (2011). El trabajo de campo desde la perspectiva del docente. *Scielo*, p.1/1.
- León, J. (2013). Manual para la enseñanza de la carrera con vallas con materiales alternativos y de bajo costo en el atletismo del municipio Miranda. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p.1/1.
- Lobo, J. (2021). Los primeros juegos atléticos y la primera carrera pedestre costarricense. San José 1905. *Dialogos revista electrónica historia volumen 22 n.2*, p.1/1.
- López, J. (2009). Los juegos tradicionales de lanzamiento y precisión en el aula de Educación Física. Una adaptación práctica. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, p.1/1.
- López, L. (2009). Los juegos tradicionales de lanzamiento y precisión en el aula de Educación Física. Una adaptación práctica . <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital* - , pp. 15 a 26 t,.
- MEC. (2019). Minsiterio del deporte. *Acuerdo N° 0694*, P. 2 /18.
- Molina, A. (2014). Programa recreativo sustentado en juegos tradicionales para adolescentes de 14 a 16 años del sector Palmira municipio Guásimos. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p.1/1.
- Navas, L. (2015). Diseño de un programa de Recreación organizada dirigido a los estudiantes del Instituto Pedagógico de Carcas. *Universidad Pedagógica Experimental Libertador.*, p.1/1.
- Olga, A. (2009). La búsqueda bibliográfica. *Scielo*, p.1/1.

- Ortega, G. (2015). Revisión Teórica del salto de altura Técnica fusbuyflop análisis descriptivo de las fases. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. N° 16(2)*, , pp. 95-101.
- Paumier, K. (2015). Los juegos de movimiento, una necesidad de los niños y niñas. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p.1/1.
- Peña, M. (2015). *Programa de actividades motoras para el desarrollo de habilidades motrices básicas del nivel inicial de la Unidad Educativa Santana*. Cuenca Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Pérez, G. (2014). El salto de longitud, una modalidad del atletismo muy adaptable para trabajar en Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, p.1/1.
- Prieto, M. (2010). Habilidades motrices básicas. *Innovación y experiencias educativas*, p.1.
- Quilumbaquin, M. (2019). *Actividades físicas-recreativas para el desarrollo de habilidades motrices básicas en niños de 5-6 años, Unidad Educativa "Jacinto Collahuazo"*. Ibarra Ecuador: UTN.
- Reyes, A. (2011). Estrategia lúdica para desarrollar la fuerza de los miembros inferiores n niños del segundo ciclo en la escuela 'Conrado Benítez García'. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires* , p.1/1.
- Roa et al. (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. *Scielo*, p.1.
- Rodriguez, E. (2005). *Metodología de la investigación*. Juearez México: Universidad Juarez Autonoma.
- Rodriguez, M. (2010). La mejora del desarrollo motor a través de los lanzamientos y las recepciones. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, p. 1/1.
- Sailema & Sailema. (2019). Juegos tradicionales y porpulares del Ecuador. <https://revistas.uta.edu.ec/>, p. 190.
- Sailema, A. (2018). *Juiegos tradicionales y porpulares del Ecuador*. Ambato Ecuador: MEGAGRAF- Ambato.
- Senent, J. (2015). Las actividades físico recreativas instrumentos de intervención socio educativa ante la dominancia de la figura del Winner ganador. *Universidad de Valencia*, p. 1/1.
- Serrada, M. (2007). Integración de las actividades lúdicas en la atención educativa del niño hospitalizado. *Scielo*, p.64.
- Som, A. (2009). La enseñanza del ciclismo de base mediante el juego. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital* , p.1/1.
- Toro, I. (2005). *Metodología de la investigación*. Medillin Colombia: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Urbano, C. (2006). *Técnicas para investigar y formular proyectos de investigación*. Cordoba: Brujas.

- Vargas, G. (2014). Juegos para el desarrollo de las habilidades de la carrera de velocidad o distancias cortas del atletismo en quinto grado de la escuela primaria 'Camilo Cienfuegos' del municipio Habana Vieja. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*,, p.1/1.
- Villalba, G. (2021). *La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de bachillerato*. Ambato Ecuador: UTA.
- Vinuesa, M. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. España: Ministerio de defensa.
- Zaldívar, L. A. (2012). Actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los adolescentes a la práctica sistemática. *EFDeportes.co*

ANEXOS

ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N°2 MATRIZ DE COHERENCIA

TEMA: Incidencia de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas, en niños de 12 años en liga deportiva cantonal de Cotacachi.	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo incide la aplicación de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12.?	Determinar cómo incide la aplicación de un programa recreativo en el desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Cuál es el tipo de actividades recreativas que practican los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi?</p> <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi?</p> <p>¿La elaboración de un programa recreativo ayudará al desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12?</p>	<p>Identificar el tipo de actividades recreativas que practican los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.</p> <p>Evaluar el nivel de desarrollo de destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.</p> <p>Elaborar un programa recreativo para el desarrollo de las destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12.</p>

ANEXO N°3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Identificar el tipo de actividades recreativas que practican los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.	PROGRAMA RECREATIVO	Juegos de movimientos	Juegos con obstáculos
			Juegos de agilidad
			Juegos de fuerza
			Juegos de persecución
		Festival pre deportivo	Juegos pre deportivos fútbol
			Juegos pre deportivos básquet
			Juegos pre deportivos ecauvoley
			Juegos pre deportivos atletismo
		Juegos al aire libre	Carrera ensacados
			Carrera de tres pies
			Jugar rayuela
			Pasear en bicicleta
		Evaluar el nivel de desarrollo de destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.	DESTREZAS BÁSICAS
Correr en diferentes direcciones			
Correr a diferentes ritmos			
Carreras con obstáculos			
Saltar	Definición		
	Salto largo		
	Salto en altura		
	Salto con cuerda individual		
Lanzar	Salto con cuerda en grupos		
	Definición		
	Lanzamiento a diferentes distancias		
	Lanzamiento de precisión		
	Lanzamiento de la pelota de tenis		

ANEXO N° 4 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO



MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENCUESTA APLICADA A LOS NIÑOS

Este instrumento de investigación ha sido elaborado con el propósito de Identificar el tipo de actividades recreativas que practican los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi, para lo cual le solicito responder con toda sinceridad, porque de sus respuestas depende el éxito de la investigación.

1. ¿Con que frecuencia su profesor le enseña juegos con obstáculos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿En las sesiones de entrenamiento le hace practicar juegos de agilidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3. ¿Con que frecuencia su profesor le hace practicar juegos de fuerza?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Dentro del programa recreativo su profesor le hace practicar juegos de persecución?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5. ¿Su profesor le hace jugar el fútbol con cuatro porterías, para que anote el gol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6. ¿Su profesor le hace jugar baloncesto por medio de juegos pre deportivos, solo utilizando los pases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. ¿Su profesor le enseña el ecuavoley por medio de juegos pre deportivos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivos para la enseñanza del atletismo?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9. ¿En los juegos al aire libre su profesor le hace competencia de carrera de ensacados?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿Su profesor le hace competencias de carrera de tres pies?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11. ¿En las sesiones de actividades recreativas su profesor le hace jugar la rayuela?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12. ¿Con que frecuencia su profesor le hace ciclo paseos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 5 FICHA DE OBSERVACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO



MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS

Institución:

Nombre del deportista:

Edad:

Fecha:

Destrezas básicas de los niños	INDICADORES	EX	%	MB	%	B	%	R	%
Correr	Correr en diferentes direcciones								
	Correr a diferentes ritmos								
	Carreras con obstáculos								
Saltar	Salto largo								
	Salto en altura								
	Salto con cuerda individual								
	Salto con cuerda en grupos								
Lanzar	Lanzamiento a diferentes distancias								
	Lanzamiento de precisión								
	Lanzamiento de la pelota de tenis								

GRACIAS POR LA INFORMACIÓN

ANEXO N° 6 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Objetivos	VARIABLES	Dimensiones	Indicadores	Formas de preguntas	Técnica	Modos de respuesta
Identificar el tipo de actividades recreativas que practican los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.	PROGRAMA RECREATIVO	Juegos de movimientos	Juegos con obstáculos	Con que frecuencia su profesor le enseña juegos con obstáculos	Encuesta	Siempre Casi siempre Rara vez Nunca
			Juegos de agilidad	En las sesiones de entrenamiento le hace practicar juegos de agilidad		
			Juegos de fuerza	Con que frecuencia su profesor le hace practicar juegos de fuerza		
			Juegos de persecución	Dentro del programa recreativo su profesor le hace practicar juegos de persecución		
		Festival pre deportivo	Juegos pre deportivos fútbol	Su profesor le hace jugar el fútbol con cuatro porterías, para que anote el gol		Siempre Casi siempre Rara vez Nunca
			Juegos pre deportivos básquet	Su profesor le hace jugar baloncesto por medio de juegos pre deportivos, solo utilizando los pases		
			Juegos pre deportivos ecauvoley	Su profesor le enseña el ecauvoley por medio de juegos pre deportivos		
			Juegos pre deportivos atletismo	Su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivos para la enseñanza del atletismo		
		Juegos al aire libre	Carrera ensacados	En los juegos al aire libre su profesor le hace competencia de carrera de ensacados		Siempre

			Carrera de tres pies	Su profesor le hace competencias de carrera de tres pies		Casi siempre Rara vez Nunca
			Jugar rayuela	En las sesiones de actividades recreativas su profesor le hace jugar la rayuela.		
			Pasear en bicicleta	Con que frecuencia su profesor le hace ciclo paseos		
Evaluar el nivel de desarrollo de destrezas básicas en los niños de la categoría sub 12 en liga deportiva cantonal de Cotacachi.	DESTREZAS BÁSICAS	Correr	Correr en diferentes direcciones	Correr en diferentes direcciones	Ficha de Observación	Excelente Muy bueno Bueno Regular
			Correr a diferentes ritmos	Correr a diferentes ritmos		
			Carreras con obstáculos	Carreras con obstáculos		
		Saltar	Salto largo	Salto largo		Excelente Muy bueno Bueno Regular
			Salto en altura	Salto en altura		
			Salto con cuerda individual	Salto con cuerda individual		
			Salto con cuerda en grupos	Salto con cuerda en grupos		
		Lanzar	Lanzamiento a diferentes distancias	Lanzamiento a diferentes distancias		Excelente Muy bueno Bueno Regular
			Lanzamiento de precisión	Lanzamiento de precisión		
Lanzamiento de la pelota de tenis	Lanzamiento de la pelota de tenis					

Elaborado por: Jorge Estrada

ANEXO N° 7 CERTIFICADO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI.**LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI**

Afiliada a la Federación Deportiva de Imbabura

Fundada el 16 de Agosto de 1946

Cotacachi, 10 de Enero del 2022

Dra.

LUCIA YEPEZ.

DECANA DE POSGRADO U.T.N.

Ibarra.

De mi consideración.

Me permito informar a usted que el Lcdo. JORGE ANDRES ESTRADA ARANA con C.I. 1003876750 estudiante del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo Cohorte I, ha sido aceptado en la Institución a mi cargo LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI para que pueda realizar su trabajo de Investigación.

La Institución brindará las facilidades de información que sean necesarias para su desarrollo.

Con estima y gratitud me suscribo.

Atentamente.



Lcdo. MAURICIO TERAN S.

PRESIDENTE DE L.D.C.C.

FOMENTANDO EL DEPORTE EN NUESTRO CANTÓN

DIRECCIÓN: Pedro Moncayo y Vacas Galindo TELEFAX: (06) 2 915 988

EMAIL: ligadecotacachi@ligadecotacachi.com COTACACHI - IMBABURA - ECUADOR



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI

Afiliada a la Federación Deportiva de Imbabura

Fundada el 16 de Agosto de 1946

112

Cotacachi, 10 de Enero del 2022

Dr.

EUGENIO DORIA.

COORDINADOR DE LA MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO U.T.N.

Ibarra.

De mi consideración.

Me permito informar a usted que el Lcdo. JORGE ANDRES ESTRADA ARANA con C.I. 1003876750 estudiante del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo Cohorte I, ha sido aceptado en la Institución a mi cargo LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI para que pueda realizar su trabajo de Investigación.

La Institución brindará las facilidades de información que sean necesarias para su desarrollo.

Con estima y gratitud me suscribo.

Atentamente.



Lcdo. MAURICIO TERAN S.
PRESIDENTE DE L.D.C.C.

FOMENTANDO EL DEPORTE EN NUESTRO CANTÓN

DIRECCIÓN: Pedro Moncayo y Vacas Galindo TELEFAX: (06) 2 915 988
EMAIL: ldccotacachi@yahoo.com COTACACHI - IMBABURA - ECUADOR
Facebook: ldccotacachi@facebook.com

ANEXO N° 8 FOTOGRAFÍAS.

