



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA:

“Aplicación de un plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo en el año 2021-2022.”

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

Línea de investigación: Actividad Física y Recreación

Autor: Rafael Augusto Orozco Muñoz

Director: Lic. Anita Gudiño MSc.

Ibarra – 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:	DE	1761301520	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Orozco Muñoz Rafael Augusto	
DIRECCIÓN:		Calle Tulcán Y Avenida 13 de abril	
EMAIL:		raorozcom@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:		0984953186	TELF. MOVIL 0984953186

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Aplicación de un plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo en el año 2021-2022.”
AUTOR (ES):	Orozco Muñoz Rafael Augusto
FECHA: AAAAMMDD	2022/09-/16
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
ASESOR /DIRECTOR:	Lic. Anita Gudiño MSc.

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 28 días del mes de noviembre de 2022

EL AUTOR:


.....
Orozco Muñoz Rafael Augusto

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 3 de Agosto del 2022

Lic. Anita Gudiño MSc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



Lic. Anita Gudiño MSc.

C.C.: 100164443-2

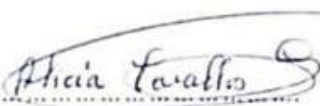
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "Aplicación de un plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo en el año 2021-2022." elaborado por Orozco Muñoz Rafael Augusto, previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:


①:


Lic. Anita Gudiño MSc.

C.C.: 1001644432


①:

Lic. Alicia Cevallos MSc.

C.C.: 170753503-3


①:

Dr. Vicente Yandín MSc.

C.C.: 100168485-5

DEDICATORIA

Primordialmente, dedico este trabajo y mi gran esfuerzo a Dios, pues sin su luz, su guía, y su amor infinito, esto hubiera sido imposible.

Ahora, no quiero limitarme, pues mi dedicatoria va con el mismo amor y gratitud para toda mi familia.

Para mi hija, uno de los principales motores de superación en mi vida.

Para mi madre, con su gran apoyo y amor incondicionales.

Para mi esposa, su paciencia, comprensión y compañía, fueron fundamentales para mí durante este proceso.

De igual manera, también va mi dedicatoria con todo mi amor para mi hermano, mis tíos y mis abuelas; para todos ellos es poco un gracias o un Dios les pague.

No tengo palabras suficientes para expresarles mi gratitud, que el gran Hacedor les proteja siempre.

Rafael

AGRADECIMIENTO

Antes que nada, quiero agradecer a nuestro creador por darme siempre su luz y su guía, al elegir una profesión que siempre ejerceré con amor y responsabilidad, puesto que, está siempre fue mi más caro sueño.

Muy especialmente y con mucho afecto agradezco a mis profesores que generosamente impartieron sus conocimientos, unos más estrictos que otros, pero todos con la noble misión de forjar nuestro carácter como excelentes profesionales, por todo esto, infinitas gracias. Nuestro Padre Celestial les bendiga siempre.

Quiero agradecer muy especialmente a mi tutora, a la MSc. Anita Gudiño y a mis opositores el MSc. Vicente Yandún y la MSc. Alicia Cevallos, quienes bajo su dirección, su paciencia y profesionalismo, me guiaron en la culminación de mi trabajo final de grado; para ellos, mi eterna gratitud, que Dios guíe siempre sus caminos.

Y por supuesto, imposible no agradecer el amor, el apoyo incondicional, el gran esfuerzo y acompañamiento de mi familia, especialmente mi madre, mi hermano, mis abuelas y mis tíos; para ellos, mi infinito amor y agradecimiento. De igual forma, para mi amada esposa, que fue siempre un pilar fundamental e invaluable para mí, en este trayecto de mi vida.

Para todos ellos, infinitas gracias y mi amor eterno.

Rafael

RESUMEN

Autor: Rafael Augusto Orozco Muñoz

La presente investigación tiene como objetivo aplicar un plan de actividades lúdicas en adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” con el fin de mejorar sus capacidades coordinativas. Existen varias investigaciones disponibles que demuestran el déficit de coordinación en los adolescentes, más aún tras verse afectada por la falta de capacitación docente en cuanto a las actividades lúdicas y como estas pueden ayudar a mejorar las capacidades coordinativas. Se estableció un plan de actividades lúdicas con una frecuencia de 4 veces por semana durante 1 mes. La metodología de investigación fue de tipo cuantitativa, descriptiva, de campo con un diseño cuasiexperimental. La muestra de estudio estuvo determinada por 97 estudiantes de 13 a 15 años. El instrumento utilizado fue: “Test de Coordinación 3JS”, el cual fue validado con criterio de expertos por la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y se utilizó para evaluar la coordinación de la muestra de estudio. En cuanto al análisis de resultados, los datos con mayor relevancia que se obtuvieron fueron: en la prueba de salto con dos pies juntos los adolescentes mejoraron a un 56% en categoría “bueno”; en cuanto al salto con giro en eje longitudinal los adolescentes evolucionaron a un 52% en categoría “bueno”; en la prueba de lanzamiento de pelota los estudiantes mejoraron a un 65% en categoría “bueno”; en cuanto al golpe de balón los estudiantes mejoraron a un 54% correspondiente a la categoría “bueno”; en la prueba de desplazamiento en eslalon el 47% se ubicaron en la categoría “bueno”; en boteo con balón los estudiantes mejoraron a la categoría “bueno” con un porcentaje de 56% y en la prueba de conducción del balón con el pie el porcentaje que predomina es 47% correspondiente a una categoría “bueno”. Además, se utilizó la prueba estadística de Wilcoxon y la prueba de los signos para determinar las diferencias significativas. Tras la evaluación de la coordinación se puede concluir que los estudiantes después de haber realizado las actividades lúdicas durante 4 semanas mejoraron notablemente en todas las tareas de coordinación.

Palabras Clave: coordinación, actividades lúdicas, adolescentes.

ABSTRACT

Author: Rafael Augusto Orozco Muñoz

The objective of this research is to apply a plan of recreational activities to adolescents from 13 to 15 years old from the "Abelardo Moncayo" Educational Unit to improve their coordination skills. Several available types of research demonstrate the coordination deficit in adolescents, even more so after being affected by the lack of teacher training regarding play activities and how these can help improve coordination skills. A plan of ludic activities was established with a frequency of 4 times per week for 1 month. The research methodology was quantitative and descriptive with a quasi-experimental design. The study sample consisted of 97 students from 13 to 15 years old. The instrument used was the "3JS Coordination Test", which was validated with expert criteria by the International Journal of Medicine and Sciences of Physical Activity and Sport and was used to evaluate the coordination of the study sample. Regarding the analysis of results, the most relevant data obtained were in the jumping test with two feet together, the adolescents improved to 56% in the "good" category; in the jumping test with rotation in the longitudinal axis, the adolescents evolved to 52% in the "good" category; in the ball throwing test, the students improved to 65% in the "good" category; in the ball striking, the students improved to 54% corresponding to the "good" category; in the slalom displacement test, 47% were in the "good" category; in the ball bouncing test, students improved to the "good" category with a percentage of 56%; and in the ball driving test with the foot, the predominant percentage was 47% corresponding to the "good" category. In addition, the Wilcoxon statistical test and the sign test were used to determine the significant differences. After the evaluation of coordination, it can be concluded that the students, after having performed the recreational activities for 4 weeks, improved notably in all the coordination tasks.

Keywords: coordination, recreational activities, adolescents.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	ii
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN	xiii
Planteamiento del problema	xiii
Justificación.....	xv
Objetivos	xvii
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	16
1.1. Antecedentes	16
1.2. Actividades lúdicas	17
1.3. Importancia de las Actividades Lúdicas.....	17
1.4. Clasificación de las Actividades Lúdicas.....	18
1.5. Estrategias de aprendizaje a través del componente lúdico.....	18
1.6. Lúdica.....	18
1.6.1. Beneficios de la Lúdica en la enseñanza	19
1.7. Juego	19
1.7.1. Tipos de Juegos	21
1.8. Coordinación.....	22
1.9. Tipos de Coordinación	22
1.9.1. Coordinación Dinámica – General.....	23
1.9.2. Coordinación segmentada	23
1.9.3. Coordinación espacial	23
1.9.4. Coordinación intermuscular	23
1.9.5. Coordinación intramuscular	24
1.10. Importancia de la coordinación.....	24
1.11. Desarrollo de la Coordinación.....	25
1.11.1. Desarrollo en Primaria	25
1.11.2. Desarrollo en Básica Media	26
1.11.3. Desarrollo en Básica Superior.....	26
1.12. Plan de actividades.....	26
1.13. ¿Cómo planificar actividades lúdicas?.....	27
1.14. Creatividad	29

1.14.1. La Creatividad en la Educación.....	32
1.15. Actividad física	33
1.16. Ejercicio Físico.....	34
1.17. Movimiento	34
1.18. El Test	35
1.18.1. Características de los Test	35
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	37
2.1. Tipo de investigación	37
2.2. Métodos de Investigación.....	37
2.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación	38
2.4. Población y Muestra.....	42
2.5. Técnicas de Análisis de Datos.....	43
2.6. Hipótesis de Investigación	43
2.7. Matriz de Operacionalización de Variables o Matriz Diagnostica.....	44
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	47
CAPÍTULO IV. PROPUESTA	61
4.1. Título de propuesta.....	61
4.2. Justificación de la propuesta	61
4.3. Fundamentación de la propuesta	61
4.3.1. Actividades Lúdicas	62
4.3.2. Beneficios de las Actividades Lúdicas.....	62
4.3.3. Coordinación	63
4.4. Objetivos	63
4.4.1. Objetivo General	63
4.4.2. Objetivos específicos.....	63
4.5. Desarrollo de la Propuesta.....	63
4.6. Actividades.....	64
4.6.1. Orientaciones didácticas.....	64
4.6.2. Orientaciones metodológicas	64
4.7. Plan de Actividades.....	68
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de los adolescentes según la prueba de salto con dos pies juntos ...	47
Tabla 2. Distribución de los adolescentes según la prueba de salto con giro en el eje longitudinal.....	49
Tabla 3. Distribución de los adolescentes según la prueba de lanzamiento de pelota al poste.	51
Tabla 4. Distribución de los adolescentes según la prueba de golpe de balón al poste.....	53
Tabla 5. Distribución de los adolescentes según la prueba de desplazamiento de carrera en eslalon.....	55
Tabla 6. Distribución de los adolescentes según la prueba de boteo de balón con cambio de sentido.....	57
Tabla 7. Distribución de los adolescentes según la prueba de conducción de balón con el pie.	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura1. <i>Criterios de valoración de la Tarea 1</i>	39
Figura2. <i>Criterios de valoración de la Tarea 2</i>	40
Figura3. <i>Criterios de valoración de la Tarea 3</i>	40
Figura 4. <i>Criterios de valoración de la Tarea 4</i>	41
Figura5. <i>Criterios de valoración de la Tarea 5</i>	41
Figura6. <i>Criterios de valoración de la Tarea 6</i>	42
Figura 7. <i>Criterios de valoración de la Tarea 7</i>	42
Figura 8. <i>Dinámica de la tarea 1</i>	65
Figura 9. <i>Dinámica de la tarea 2</i>	65
Figura 10. <i>Dinámica de la tarea 3</i>	66
Figura 11. <i>Dinámica de la tarea 4</i>	66
Figura 12. <i>Dinámica de la tarea 5</i>	66
Figura 13. <i>Dinámica de la tarea 6</i>	66
Figura 14. <i>Dinámica de la tarea 7</i>	67

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

La coordinación motora es una de las capacidades físicas más importantes en la etapa de desarrollo de los niños y adolescentes. Basándose en esto, uno de los problemas que está sucediendo actualmente es que la coordinación de los adolescentes se ha visto afectada debido a que en las instituciones educativas no se está aplicando nuevos planes de clase dentro de los cuales están las actividades lúdicas enfocadas a mejorar las capacidades de coordinación.

En España, la Asociación Española de Pediatría (2020), afirma que se ha observado que niños, adolescentes y jóvenes han reducido de manera drástica el tiempo que invertían en caminar, correr, disfrutar de cualquier deporte, ejercitarse en el recreo del patio de su colegio e incluso en las clases de educación física. Se ha visto afectadas algunas de las capacidades físicas de aproximadamente 9.552.000 estudiantes; 8.217.000 alumnos de Primaria, Secundaria y Bachillerato e incluso miles de universitarios, dentro de ellos un gran porcentaje pertenece a estudiantes con déficit en sus capacidades de coordinación (p.12).

En este sentido, se debe intervenir rápidamente integrando las actividades lúdicas en las clases de educación física y no dejar pasar el tiempo sin tener en cuenta la importancia de la capacidad de coordinación en la vida.

En Colombia se han realizado estudios en los que demuestran porcentajes bajos en el desarrollo óptimo de coordinación de los niños y en adolescentes hasta los 15 años, datos que fueron aumentando a medida del tiempo, afectando así también sus actividades de la vida diaria y sus actividades deportivas (Campo & Jimenez , 2016).

El desarrollo progresivo de las capacidades físicas del ser humano, como lo es la capacidad coordinativa, es esencial no solo para tener un buen rendimiento escolar, si no para la vida mismo, para realizar con facilidad las actividades diarias, para realizar actividades de recreación y para poder practicar cualquier deporte sin problema alguno.

En Ecuador, se ha realizado estudios en los que se demuestra que, en las instituciones educativas actualización de conocimientos hacia los docentes en cuanto nuevos planes de actividades físicas como lo son las actividades lúdicas se ha visto decadente, en este sentido, existe un alto índice de niños, adolescentes y jóvenes que no tienen un buen desarrollo de la

coordinación motriz y también un alto índice de sedentarismo (Serrano & Venegas, 2017).

Esta falta de actividades lúdicas específicas que hacen falta en escuelas y colegios ha afectado de muchas formas a los estudiantes, y aunque existan buenas planificaciones de clases, hoy en día, sus capacidades coordinativas se están viendo afectadas, por lo que es necesario incurrir a aplicar una serie de actividades que les permitirá recuperar y mejorar sus movimientos a través del juego.

Para ello, se ha determinado la siguiente formulación del problema de investigación ¿Cómo contrarrestar los problemas de coordinación en adolescentes de 13 a 15 años mediante una planificación de actividades lúdicas?

Justificación

Una de las capacidades más importantes en el ser humano es la coordinación ya que esta nos permite mover el cuerpo de forma eficiente, precisa, rápida y ordenada. En otras palabras, la coordinación nos permite mover todos los músculos involucrados en una acción de manera sincronizada para realizarla de la forma más adecuada. Por esta razón existe el interés y la preocupación de intervenir para mejorar estas capacidades en los adolescentes que se han visto afectadas ya que esto les permitirá desenvolverse mejor en sus actividades físicas, deportivas y sobre todo en sus actividades diarias.

La presente investigación tiene una importancia tanto local como regional porque este estudio pretende mejorar las capacidades coordinativas de los adolescentes, de manera particular la óculo-manual, óculo-pédica y la dinámica general, con una aplicación de actividades diferentes y poco convencionales como lo son las actividades lúdicas dentro del ambiente escolar.

Fomentar la participación de cada uno de los niños, niñas y adolescentes en actividades lúdicas, ayuda a incentivar a la seguridad en sí mismo, también ayuda al desarrollo de su autonomía y al desarrollo de sus capacidades físicas y coordinativas (Ministerio de Educación, 2016, págs. 27-32).

El desarrollar la presente investigación tendrá una gran cantidad de beneficiarios directos entre los cuales se puede citar: los adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” como primeros y principales beneficiarios directos ya que se podrá mejorar la capacidad de coordinación de estos y como beneficiarios indirectos, la institución educativa, los docentes y porque gracias a este material se optará por aplicar este tipo de actividades tanto en sus planificaciones escolares como también en las actividades diarias.

La investigación es de impacto ya que los jóvenes van a tomar conciencia de la importancia de las capacidades coordinativas en la vida, porque mediante estas, pueden practicar varias actividades y deportes de manera sincronizada gozando así de sus propias habilidades. Es de utilidad teórica porque servirá como medio de consulta para los docentes de Educación Física de la institución, es también de utilidad práctica puesto a que son los mismos docentes quienes aplicarán este plan de actividades en sus planes de clase con el objetivo de que los estudiantes mejoren las capacidades de coordinación.

Finalmente es de utilidad metodológica porque servirá como punto de partida para investigaciones futuras.

Esta investigación se justifica ya que se trabajó en la línea de investigación “Gestión, Calidad de la Educación, Procesos Pedagógicos e Idiomas” como también es factible porque se cuenta con la autorización de la institución para desarrollarla y es económicamente rentable.

Objetivos

Objetivo General

Aplicar un plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo.

Objetivos Específicos

- Valorar la coordinación de los estudiantes de forma inicial por medio del test “3JS”.
- Aplicar un plan de actividades lúdicas para mejorar la coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años de la UE “Abelardo Moncayo”
- Evaluar la coordinación de los jóvenes de forma final.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

En este capítulo, se pretende demostrar y explicar con bases teóricas y bien fundamentadas algunos de los términos que ayudarán a entender de mejor manera lo que se pretende realizar con el presente trabajo investigativo. Mediante las siguientes definiciones se quiere dar un vistazo general sobre lo que se plantea y se busca implementar, cómo un plan de actividades lúdicas permitirá generar una serie de ejercicios que ayuden a los jóvenes a desarrollar sus distintas habilidades motrices mejorando su capacidad de coordinación.

1.1. Antecedentes

En América Latina se realizó un estudio acerca de un programa lúdico deportivo para mejorar las cualidades coordinativas en jóvenes de escuelas deportivas, donde se demostró la importancia de las actividades lúdicas enfocadas al mejoramiento de la coordinación; toda la población tomada obtuvo una calificación de excelente y muy excelente al finalizar dicho estudio (Parra, 2018, pág. 5)

Este estudio resalta la importancia de las actividades lúdicas y demuestra que las actividades lúdico-deportivas ayudan a mejorar la coordinación de los jóvenes no solo en general si no también en el ámbito deportivo.

En España, un grupo de personas de la universidad de Vigo realizó un plan de entrenamiento propioceptivo y recreativo para mejorar la coordinación en los niños, analizando los efectos del programa de entrenamiento con una duración de 6 semanas, dando resultados que mostraron una tendencia a la mejora en los grupos en los que se realizó dicho plan, encontrándose efectos estadísticamente significativos únicamente en el grupo que entrenó la propiocepción sin balón y arrojando que los ejercicios sin la utilización de balón son más efectivos que los realizados con dicho implemento (Sánchez & Varela, 2019, págs. 22-35).

Dicho esto, se puede entender cuán importante y beneficioso es conocer todos los tipos de actividades lúdicas, cuando aplicarlas y en cuanto tiempo con el fin de mejorar cualquier capacidad motora tanto en niños como también en jóvenes.

En Ecuador, se llevó a cabo un estudio para determinar los beneficios de la aplicación de una guía didáctica de ejercicios para desarrollar la coordinación motriz en estudiantes de decimo de educación básica, donde se estableció que existe poca capacidad coordinativa en los estudiantes y los profesores no toman en cuenta lo importante que es el desarrollo de

capacidades motrices para los estudiantes. También se encontró que, una de las causas de no tener una buena coordinación es el desinterés de los estudiantes en hacer actividad física, por lo que se realizó dicha guía para motivar, reanimar y mejorar las clases de los estudiantes, para así tener un óptimo desarrollo en las capacidades motoras (Serrano & Venegas, 2017).

EL desarrollo de esta investigación pretende mejorar el interés de los estudiantes que se ha visto disminuido y fomentar en los docentes el uso del plan de actividades lúdicas para mejorar esta capacidad tan importante que es la coordinación.

1.2. Actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son espacios recreativos, parte del juego; pero que, al mismo tiempo, desarrolla las capacidades cognitivas y socioemocionales de los participantes, además potencia la imaginación y el desarrollo motor de los niños y adolescentes, promueve el pensamiento lateral y facilita la creatividad (Araujo, 2016, págs. 89-98).

La importancia se enfoca en crear un plan de actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje para que las clases de educación física se realicen de manera amena, novedosa y participativa.

1.3.Importancia de las Actividades Lúdicas

Según Sarmiento (2018), actualmente, en el campo educativo existen diversos mecanismos y estrategias que pueden desarrollarse con los niños para facilitar sus actividades escolares como contribuyentes de su desarrollo integral. Las actividades lúdicas son de vital importancia ya que conducen al niño y adolescentes no sólo al progreso intelectual sino también a la exploración de sus capacidades creadoras, motrices y perceptivas, posibilitando al mismo tiempo una oportunidad para expresar lo que él siente y piensa, lo cual aporta directamente a su desarrollo integral (p. 22-23).

Es necesario que los profesores de educación física incorporen la diversión en el proceso de enseñanza, muestren interés en los estudiantes por mejorar sus habilidades físicas y de coordinación, y les proporcionen herramientas prometedoras. En otras palabras, estos elementos permitirán a los jóvenes interiorizar su necesidad de mejora y traducirla en la práctica diaria.

1.4. Clasificación de las Actividades Lúdicas

Son escasas las tentativas de clasificar las actividades lúdicas. Sin embargo, según Soto D. (2020) se clasifican en:

- Actividades lúdicas para el desarrollo de habilidades.
- Actividades lúdicas para la consolidación de conocimientos.
- Actividades lúdicas para el fortalecimiento de los valores.

En el caso de esta investigación la selección adecuada de las actividades lúdicas está en correspondencia con los objetivos y el contenido de la enseñanza de la primera clasificación que corresponde a las actividades lúdicas para el desarrollo de habilidades.

1.5. Estrategias de aprendizaje a través del componente lúdico

Las estrategias lúdicas son actividades que incluyen juegos educativos, interacciones grupales, juegos recreativos, entre otros. Los maestros usan estas herramientas para mejorar el aprendizaje, el conocimiento y las habilidades de los estudiantes tanto dentro como fuera del aula (Rubicela, 2018).

Este tipo de estrategias a través del juego son muy importantes y utilizadas en todas las áreas del conocimiento, en este sentido ayudan a desarrollar tanto el aprendizaje cognitivo como también el aprendizaje motor.

1.6. Lúdica

Si se busca el término de “lúdica”, se encuentra únicamente una relación con el juego, y como tal, así es. Sin embargo, profundizando más sobre su significado e importancia, se puede inferir que la lúdica es una serie de estrategias que se generan para fomentar un adecuado ambiente educativo, donde se enriquece al aprendizaje mediante técnicas no convencionales y divertidas, que motiven a los estudiantes a estudiar y aprender, mejorando sus capacidades, sean físicas o mentales, adecuando su entorno para su correcto desarrollo (Jiménez, 2005, pág. 133).

La lúdica, para este trabajo investigativo, es sumamente importante y necesaria, ella conforma la base para el desarrollo del trabajo de investigación, las actividades dentro de

esta modalidad, unidas con la planificación, permitirán el desarrollo óptimo de los objetivos planteados del mismo.

De igual manera, algunos autores proponen una nueva definición de “lúdica”, tal es el caso de:

Jiménez (2005), quien en su libro la describe como una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, una forma de estar en la vida y relacionarse con ella en momentos en los que se produce interacción, entretenimiento, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura, el arte, el descanso, entre otras (p.133).

Dada esta definición, es cierto que el juego mismo es un estado del ser humano que lo complementa e induce su comportamiento a través de diferentes estados de esta experiencia. La interacción armoniosa con el entorno no puede lograrse sin el juego, aspecto clave y necesario para el correcto desarrollo de los jóvenes y su comportamiento educativo, deportivo y recreativo.

La lúdica, integrada dentro de la guía, serán un complemento esencial para la elaboración y desarrollo del plan. Como se explicó anteriormente, estas formarán las bases del proyecto, anexando los demás componentes requeridos para el mismo.

1.6.1. Beneficios de la Lúdica en la enseñanza

Según Pozo (2015), “los juegos motrices permiten trabajar los objetivos generales de la etapa y del área, son un objetivo educativo en sí mismos y constituyen un posible enfoque didáctico”. Además, considera que “se aceptan los conceptos de actividad lúdica, situación y recurso lúdicos como sinónimos de juego (p.18).

En la presente investigación la lúdica es uno de los temas principales ya que conduce al aprendizaje de manera armónica, siendo de gran interés en los adolescentes para desarrollar su capacidad de coordinación.

1.7. Juego

Existen infinitas definiciones a lo que respecta la palabra “juego”, pero depurando las diversas opciones que se pueden encontrar, se considera que el juego es aquella actividad que genera alegría y diversión siendo de carácter libre y voluntario, cuyo fin es vincular a la

persona con la diversión y el entretenimiento, permitiéndole relajación y libertad (Ortí, 2004).

Se puede considerar esta palabra como una de las más importantes dentro de este proyecto, ella, junto con la lúdica, son la base fundamental del mismo. El juego y la lúdica están estrechamente relacionados, ya que, dentro de ellas, la alegría y la diversión son pilares fundamentales, y hacen que los jóvenes no pierdan esa chispa por aprender de forma y desarrollarse de manera divertida.

Aun así, la opinión de distintos autores, relacionada con la palabra, se puede considerar esta definición por Ortí (2004), “Podemos considerar el juego como una actividad pura, espontánea y placentera que nos desplaza de la realidad, contribuyendo enormemente al desarrollo integral en la infancia y adolescencia, y que acaba siendo una forma de mejorar la calidad de vida en el adulto” (p. 46).

El juego fomenta la relación y estrechos de lazos con otros individuos, mientras que por otro lado ayuda al mejoramiento del estado de ánimo de quien lo ejecuta.

Los ejercicios de estimulación cerebral pueden activar y fortalecer diferentes habilidades cognitivas incluida la coordinación. De hecho, los estudios han demostrado que las habilidades de coordinación de las personas mejoran con la práctica de juegos mentales y actividades lúdicas estimulando un determinado patrón de activación neuronal a través del juego. La activación repetida de este patrón puede ayudar a promover la creación de nuevas sinapsis y el fortalecimiento de las existentes. Por otro lado, si no entrenamos la coordinación, el cerebro conserva recursos y debilita sus conexiones. De esta manera, somos menos eficientes en las actividades que requiere la coordinación (Cognifit, 2020).

Con el juego se pretende la estimulación cognitiva y sensorial de los jóvenes para que mejoren sus capacidades o las refuercen, siendo el juego un potencializador de enseñanza en la presente investigación.

Más allá de esto, es importante considerar que el juego es parte de la vida del ser humano y siempre estará ahí porque uno tiene que hacer la conexión correcta con uno mismo, además el juego en sí contiene algunas características que lo hacen propio, afectando el comportamiento propio, estas características pueden ser determinantes, dependiendo de la intención de ejecutarlo.

Dentro de estas características podemos encontrar:

- Fuente de alegría, júbilo y placer: esto se determina de acuerdo con el estado emocional que tiene la persona al momento de realizar este tipo de actividades; el juego genera en ellos estas sensaciones que los hace sentir plenos, felices y entretenidos consigo mismos y con los demás (Omeñaca & Ruiz, 2005).

Dicho esto, es importante tomar en cuenta el estado emocional de cada individuo al momento de realizar las actividades para así hacerlo de la mejor manera.

- Espontáneo y voluntario, libremente elegido: el ser humano es libre de querer jugar, y su disfrute está completamente relacionado a esta libertad, pues siendo impuesto no habría disfrute, y sin disfrute, no se cumpliría el objetivo principal del juego (Omeñaca & Ruiz, 2005).

Todas estas son características que determinan al juego y su importancia, y todo nace con el fin del goce. Fomentar esta actividad en los jóvenes hará que la calidad de estos mejore, porque estarán en constante acción y movimiento.

1.7.1. Tipos de Juegos

Se pueden considerar algunos juegos que pueden ayudar al desarrollo del plan; según Fullea (2018), se clasifican en:

- Juegos motores (de locomoción de carrera, de velocidad de reacción y de salto).
- Juegos de flexibilidad y equilibrio
- Juegos sensoriales (visuales, auditivos, táctiles, gustativos, olfativos y de orientación).
- Juegos de coordinación y rítmicos.
- Juegos tradicionales
- Juegos predeportivos (p.15-23).

Con un buen plan, se fomenta la actividad, y el hecho de que los alumnos estén activos, facilitará el desarrollo de todo lo que se plantea. Cabe recalcar que, aunque lúdica y juego son casi similares, no son completamente exactos, pues el juego es parte de la lúdica.

No se trata de un simple malabarismo de palabras; se trata de empezar por reconocer que la lúdica no se reduce o agota en los juegos, que va más allá, trascendiéndolos, con una connotación general, mientras que el juego es más particular (Fullea, 2018, págs. 15-23).

El juego es una actividad en específico, pero la lúdica va mucho más allá, y puede ser encontrada en diversos aspectos, y que permiten el desarrollo de la persona.

1.8. Coordinación

Como se especifica en el tema y objetivos del trabajo de investigación, el fin de este es mejorar la coordinación de los jóvenes, ahora, teniendo en cuenta esto, se debe tener claro qué es la coordinación y la importancia de esta.

“La coordinación es la capacidad que permite la ejecución de cualquier actividad de forma controlada, con un máximo de eficacia e intencionalidad. Es la pieza fundamental en cualquier de los movimientos humanos”(Dorochenko & Navarro, 2017, págs. 38-51).

Siendo la pieza fundamental en el movimiento de las personas, entendemos la importancia del desarrollo y mejora de esta.

La coordinación es una función compleja que se manifiesta en diferentes aspectos de la vida, y sus déficits son más acusados en escolares con baja motricidad. Para muchos autores, la principal característica de las personas con problemas motores es la falta de coordinación. Los cambios en los hábitos de actividad de los escolares adolescentes en los últimos años, el aumento de los estilos de vida inactivos y sedentarios, y el marcado deterioro de su condición física han contribuido a un problema evolutivo conocido por la comunidad de las ciencias sociales como coordinación motriz (Ruiz & Barriopedro, 2017, págs. 285-301).

Se puede entender como una serie de movimientos armónicos que realiza el cuerpo humano o una parte de él, y aunque su definición podría ser muy compleja, debido a los numerosos autores que han hablado del tema, el entendimiento de su significado es sencillo.

1.9. Tipos de Coordinación

La coordinación permite que las habilidades motoras como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la agilidad se utilicen adecuadamente para mejorar la práctica deportiva. Para mejorar la coordinación es importante conocer sus tipos.

1.9.1. Coordinación Dinámica – General

“Consiste en la capacidad básica de mover diferentes partes del cuerpo de forma eficiente sin que unas afecten a otras. Por ejemplo, caminar, o correr” (Mejía , 2020, págs. 112-121).

Es uno de los tipos de coordinación que más se utiliza puesto que mediante esta se nos permite mover todas las partes del cuerpo de manera armónica.

1.9.2. Coordinación segmentada

Este tipo de coordinación implica incrementar la destreza sobre algunas partes del cuerpo, o segmentos, y se puede clasificar en varios tipos:

- Coordinación óculo – manual: es responder a estímulos visuales de la manera más exacta posible con actos manuales como son: lanzar, recoger una pelota, botarla, etc.
- Coordinación óculo – pédica: esta sugiere responder ante un móvil de la forma más precisa posible a través de actos del tren interior. Hay una gran relación con los juegos deportivos como el fútbol(Mejía , 2020, págs. 112-121).

En esta clasificación notamos la importancia de los estímulos externos especialmente los visuales para poder combinar el movimiento de las extremidades con el estímulo inicial.

1.9.3. Coordinación espacial

“Es cuando los movimientos tienen que adaptarse a un espacio o una trayectoria” (Mejía , 2020, págs. 112-121).

Se entiende por coordinación espacial al uso armónico del cuerpo con el entorno, el espacio y el tiempo, sin ella no podíamos realizar ninguna actividad de forma adecuada.

1.9.4. Coordinación intermuscular

“Hace alusión a la activación o reacción de la musculatura que se requiere para hacer un movimiento determinado. Por ejemplo, para saltar tiene que intervenir la acción de determinados grupos musculares, como los cuádriceps o los glúteos entre otros” (Mejía , 2020, págs. 112-121).

Para poder aplicar un plan de actividades adecuado, es importante conocer los grupos musculares del cuerpo ya que la contracción de estos nos lleva al movimiento deseado.

1.9.5. Coordinación intramuscular

Es la capacidad neuromuscular del ser humano de contraerse ante un estímulo para provocar movimientos. De acuerdo con el enfoque que se tomará a los jóvenes, las actividades que mejorarán la coordinación en ellos deben poseer un amplio bagaje de desempeño motor. Este factor es importante porque es el que se encarga de brindar calidad a los movimientos a través de la precisión, eficacia, energía y la armonía; mientras mejor sea la coordinación, menor esfuerzo energético tendrá que realizar el joven. Así mismo, la coordinación es el pilar de todo movimiento que se quiera realizar (Mejía , 2020, págs. 112-121).

Cada tipo de coordinación es de vital importancia en ser humano ya que nos ayudan a que cada movimiento que realizamos se armónico, por esta razón podemos disfrutar de las diferentes actividades físicas y deportivas; sin embargo, la sociedad está ignorando la importancia que tiene la coordinación a lo largo del ciclo de vida.

1.10. Importancia de la coordinación

Para Mejía (2020), las capacidades coordinativas son esenciales para el desarrollo, para las actividades diarias, físicas y para el rendimiento deportivo, además son definidas como las capacidades determinadas por la coordinación, así como por los mecanismos que regulan y dirigen el movimiento. Respecto a la importancia de estas se destaca que "cuanto mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos y difíciles" (págs. 112-121).

Siendo la coordinación de gran importancia en la vida diaria de las personas, esta investigación se enfoca en mejorar dicha habilidad para que los adolescentes puedan realizar cualquier actividad sin problema.

Para Ruiz A., (2018) estas capacidades coordinativas son: capacidad de acoplamiento, capacidad de diferenciación, capacidad de equilibrio, capacidad de orientación, capacidad de ritmo, capacidad de reacción, capacidad de cambio, capacidad de adaptación, capacidad de conducción (p.8).

Esta clasificación de coordinación es importante en cada persona por lo que con la aplicación de actividades lúdicas se quiere mejorar dicha habilidad de manera divertida y atractiva para los adolescentes.

Por ello es coherente establecer que las capacidades coordinativas son la expresión en conjunto de la coordinación motriz, entendida como “la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos, lo que implica contraer grupos musculares diferentes e inhibir otros”. En tal proceso se integran y combinan distintos movimientos de cada segmento corporal involucrado en la acción motriz, donde se regulan las fuerzas producidas tanto en su intensidad, como en su tiempo de acción (Mejía , 2020, págs. 112-121).

Hay que tener claro lo que es coordinación para así saber que vamos a mejorar con la presente investigación y siendo esta una de las principales fuentes de movimiento que involucra músculos, intensidad y fuerza debemos tenerla muy presente para su mejora.

1.11. Desarrollo de la Coordinación

Es importante conocer el desarrollo de habilidades de coordinación de los niños de acuerdo con su edad. Por esta razón se muestra la siguiente clasificación por edades (Morín, 2019).

La coordinación varía en cada etapa del desarrollo de niños y jóvenes siendo fundamental la estimulación y potencialización de esta en cada una de dichas etapas.

1.11.1. Desarrollo en Primaria

- Corren, brincan y saltan.
- Hacen movimientos de baile sencillos.
- Arrojan y patean una pelota, y la atrapan con ambas manos.
- Copian letras y formas geométricas.
- Se cepillan los dientes.
- Usan correctamente las cucharas y los tenedores.
- Pueden empezar a tocar un instrumento musical (Morín, 2019).

Este conjunto de actividades es fundamental para el buen desarrollo de la coordinación en niños de primaria, si los niños no desarrollan dicha habilidad en edades tempranas se convierten en problemas cuando tengan una mayor edad.

1.11.2. Desarrollo en Básica Media

- Montan una bicicleta sin ruedas de entrenamiento.
- Muestran destrezas deportivas como atrapar una pelota pequeña. Coordinan movimientos como rebotar y lanzar la pelota de básquetbol.
- Utilizan herramientas y dibujan con menos frustración (Morín, 2019).

Las actividades para el desarrollo de la coordinación se complican mientras las personas van creciendo.

1.11.3. Desarrollo en Básica Superior

- Mejoran movimientos como los usados en los deportes en equipo.
- Pueden tratar de desarrollar fuerza y resistencia gracias al aumento de su masamuscular, especialmente en los niños.
- Pueden ser torpes debido a un crecimiento acelerado (Morín, 2019).

Tras haber un mejor desarrollo en sus habilidades, las personas buscan actividades con mayor complejidad donde se requiera un nivel coordinación y movimiento más exigente.

1.12. Plan de actividades

Un plan de actividades, como bien su nombre lo indica, es un plan escrito donde se describe una serie de actividades con sus respectivos objetivos, procedimientos y reglas que permitirá la consecución de estos mediante estrategias con ayuda del trabajo y la colaboración en equipo. Muchos autores recomiendan que un plan de actividades debe ser lo mejor estructurado posible, consiguiendo así ser conciso, claro y, sobre todo: fácil de entender.

La Escuela Internacional EUROINNOVA, (2017) define al plan de actividades físicas como el conjunto completo de políticas, programas e iniciativa diseñados para aumentar la actividad física como caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga, etc., en todos los segmentos de la población, fomentando una cultura nacional que apoye estilos de vida físicamente activos (p.29).

Considerando esto, el plan de actividades será la guía fundamental con la cual los jóvenes y quien dirija el ejercicio podrán unificar sus esfuerzos mediante la realización de diversos juegos deportivos, generando en los chicos gusto y pasión por la actividad física.

1.13. ¿Cómo planificar actividades lúdicas?

- **Situación inicial**

Para responder cuál es el objetivo de la actividad o actividades lúdicas que se realizarán, es necesario preguntarse cuál es la situación que se quiere cambiar o potenciar. En este contexto, se recomienda la utilización de juegos o herramientas lúdicas principalmente como promotor de conductas que se espera que los estudiantes desarrollen y practiquen, más que de prevención de conductas (Garrido, 2017).

En esta situación lo que se busca es plasmar lo que se pretende realizar y mediante que se va a cambiar o potenciar para posteriormente realizar dicho plan en los adolescentes y puedan mejorar de la mejor manera sus habilidades.

- **Objetivo(s)**

Este componente es fundamental para la introducción de cualquier nuevo material educativo a utilizar en la escuela y nos genera interrogantes acerca del por qué queremos utilizar ciertas herramientas lúdicas en el espacio de aprendizaje y con qué propósito. En el contexto pedagógico, este objetivo debiese apuntar a producir cierto conocimiento o reforzar habilidades relacionadas al Currículo escolar. Si bien, el objetivo puede ir reformulándose en la medida que se van respondiendo otros puntos de este auto instructivo, es necesario al menos tener una noción del enfoque con el que se quiere llevar a cabo la implementación (Garrido, 2017).

El objetivo de una actividad lúdica es fundamental ya que allí se proyecta lo que se quiere conseguir con dicha actividad y mediante que se va a lograr un cambio al niño o joven.

- **Comunidad escolar**

Si en algo se diferencian las innovaciones educativas de cualquier otro tipo de innovación, es que éstas ocurren en un contexto que involucra a actores muy heterogéneos

entre los que se cuentan directivos, docentes, asistentes de la educación, estudiantes, padres y apoderados, entre otros. Todos ellos en su conjunto, con sus disidencias y concordancias, tienen relevancia en lo que ocurre dentro de la institución y dentro del aula (Garrido, 2017).

La comunidad escolar es muy variada en escuelas y colegios ya que existe mucha variedad de estudiantes géneros, edades, etnias y choques culturales por eso el plan de actividades lúdicas debe estar enfocado también a un desarrollo social de los niños y jóvenes.

- **Selección de actividades lúdicas**

A la hora de seleccionar actividades o material lúdicos, hay que tener distintos factores en cuenta:

Finalidad: Una vez definido el objetivo que se pretende trabajar es necesario saber de qué materiales o actividades lúdicas dispongo y cuáles se relacionan mejor con esta finalidad.

Características de los estudiantes: Para elegir tipos de actividades, es necesario tener en cuenta la edad de los estudiantes y los contenidos escolares que ya dominan, en caso de que el juego demande conocimientos de esta clase.

Duración de la implementación y de las jornadas: Saber cuánto tiempo los estudiantes dispondrán para jugar es importante para elegir juegos y actividades cuya duración promedio se adapte a esto (Garrido, 2017).

Cada actividad lúdica de esta investigación tiene una duración de 45 minutos en los que se realizó los juegos y otras actividades del plan como el calentamiento general y específico, por esta razón es importante que cada actividad tenga una duración exacta.

- **Contexto de la actividad**

El juego puede usarse en contextos curriculares, recreos o actividades extracurriculares. El espacio físico es igual de variable y depende en gran medida del tipo de juego que se esté usando, pudiendo ser la misma sala de clases, espacios abiertos del patio, una biblioteca o sala acondicionada para estas actividades, entre otras opciones (Garrido, 2017).

El contexto es de vital importancia ya que indica el espacio a ocuparse, la delimitación y tipo de entorno donde se va a realizar cada actividad, siendo así un factor clave para el desarrollo de estas.

- **Resultados e indicadores**

Este punto depende del objetivo definido y por tanto debe ser coherente con él. Como se dijo anteriormente las actividades. Para evaluar los resultados de la implementación es necesario haber definido un objetivo lo bastante específico para ser evaluado (Garrido, 2017).

En este caso los sujetos de estudio de esta investigación tuvieron un buen desenlace tras la aplicación del plan de actividades, las mismas que fueron evaluadas de forma final y demostrando la fiabilidad de este.

1.14. Creatividad

La creatividad, un aspecto sumamente importante en la formación y desarrollo de las personas. Desde muy temprana edad, se les inculca a los niños el perfeccionamiento de esta habilidad, así, el niño estaría apto para poder enfrentar cualquier situación, que, junto con la lógica, darían la solución a sus problemas.

La creatividad es un modo de vida, un medio para la salud mental y una fuente de belleza y sobrecogimiento; así como una vía a un entendimiento mayor del mundo, además la creatividad ayuda al enriquecimiento de la persona, algo que en los jóvenes es fundamental, y que, combinado con las prácticas deportivas o lúdicas, harán que su desenvolvimiento sea mucho mayor (Suberviola, 2020, págs. 30-41).

Esta habilidad es de suma importancia ya que la creatividad en los adolescentes es más extensa ellos pueden inventar e imaginar más situaciones las cuales son aprovechadas por el docente para generar un ambiente divertido y social.

Con los factores mencionados se seleccionó las siguientes actividades las cuales están detalladas en el plan ubicado en el capítulo IV:

- **Actividad lúdica N°1**

Esta actividad se llama “Tres en línea” y cuyo objetivo es mejorar la coordinación dinámica general en salto con dos pies juntos. En esta predominan los saltos, capacidades cognitivas y el trabajo en equipo.

- **Actividad lúdica N°2**

El nombre de esta actividad es “Saltando en Zig zag” y cuyo objetivo es mejorar la coordinación “dinámica general” en salto con dos pies juntos. En esta los saltos y los cambios de dirección son la principal forma de desarrollar esta habilidad.

- **Actividad lúdica N°3**

Esta actividad lúdica llamada “Relevo entre banderas” es muy divertida ya que los adolescentes tendrán que realizar distintas tareas impuestas por el maestro y cuyo objetivo es mejorar la coordinación “dinámica general” en salto con giro, tendrán que trabajar en equipo y realizar los giros cuando lo requieran.

- **Actividad lúdica N°4**

La siguiente actividad lúdica se denomina “Relevo de parejas” la cual los adolescentes tendrán que ir caminando de la mano y haciendo giros de 360° cuando lo requieran, su objetivo es mejorar la coordinación “dinámica general” en salto con giro, es fundamental el trabajo en equipos y la buena realización de la actividad.

- **Actividad lúdica N°5**

“La Bomba” es un juego de lanzamiento de pelota en el que los jugadores se pondrán en un gran círculo para poder lanzarse la pelota y el que se quede con el objeto al último después de que el jugador designado diga bomba, sale del juego o pasa a ser reloj, su objetivo es mejorar la coordinación de lanzamiento - (óculo - mano).

- **Actividad lúdica N°6**

Esta actividad se llama “Quemados”, esta es muy divertida ya que los jugadores se dividen en dos grupos y se colocarán pelotas en la mitad de la cancha de juego las cuales tendrán que lanzarse unos a los otros para quemar a sus rivales su objetivo es claro, mejorar la coordinación de lanzamiento - (óculo - mano).

- **Actividad lúdica N°7**

“El Torito” es un juego de golpeo de balón el cual consiste en hacer grupos y colocarse en círculos con un jugador dentro de él, el jugador que está en el centro tendrá que tratar de quitar el balón que será golpeado por los jugadores del círculo y así cumplir con su objetivo que es mejorar la coordinación de golpeo de balón - (óculo - pie).

- **Actividad lúdica N°8**

Esta es una de las actividades más sencillas y efectivas del plan, se llama “Golpe a la pared” y como su nombre lo dice se colocan a los jugadores a 5m de una pared para después golpear el balón y conseguir que rebote para que el próximo jugador pueda golpear siempre y cuando sea con borde interno para así cumplir con su objetivo que es Mejorar la coordinación de golpeo de balón - (óculo - pie).

- **Actividad lúdica N°9**

“Perros y Lobos” es una actividad en la cual los adolescentes se eligen en dos grupos, unos lobos y otros perros, por lo cual los perros son cazados por los lobos y deberán meter a los perros a la cárcel, entonces el juego es muy divertido y movido aun así cumple con su objetivo mejorar la coordinación dinámica general corriendo.

- **Actividad lúdica N°10**

Esta actividad lúdica se llama “El juego del pañuelito” y su objetivo es mejorar la coordinación dinámica general corriendo por lo que esta actividad es adecuada ya que consiste en correr, esquivar y cambiar de direcciones siendo muy útil para la mejora de la coordinación dinámica.

- **Actividad lúdica N°11**

Esta actividad es muy divertida ya que los jugadores deberán botear el balón, cambiar de direcciones y no dejar que los atrapen, se llama “Pañuelito con balón” y su objetivo es mejorar la coordinación óculo – mano con boteo de balón.

- **Actividad lúdica N°12**

“Te robo la casa” es un juego de control de balón y velocidad que provoca que los participantes se exijan física como coordinativamente ya que corren mientras botea el balón

para no ser atrapados y cuyo objetivo es mejorar la coordinación óculo – mano con boteo de balón.

- **Actividad lúdica N°13**

En esta actividad se recrea un juego muy popular “El juego de la silla” con las variables las cuales son que se pondrán conos en vez de sillas y se utilizará balones para realizar la conducción del balón, se dará vueltas por fuera del círculo y cuando la música acabe o en maestro de la señal tendrán que ir hacia un cono, de la misma manera uno quedará fuera del juego y se quitaran conos hasta quedar solo uno. Su objetivo es mejorar la coordinación óculo – pie con la conducción de balón.

- **Actividad lúdica N°14**

“En el juego de los paquetes con balón” es una adaptación de un juego muy conocido el cual consiste en que todos los participantes conduzcan el balón trotando o caminando indistintamente por todo el terreno señalado y cuando el maestro diga un número los estudiantes rápidamente tendrán que hacer grupos de ese valor. Su objetivo es mejorar la coordinación óculo – pie con la conducción de balón.

1.14.1. La Creatividad en la Educación

En la educación, la creatividad es altamente importante, con ella, la persona se obliga a ver mucho más allá, y puede responder a cuestiones que a simple vista no se pueden ver. De esta misma forma, en la actividad física, la creatividad cobra mucho protagonismo, ella permite el desarrollo óptimo y correcto de quien la práctica (Suberviola, 2020, págs. 30-41).

La creatividad es necesaria dentro de las actividades educativas en especial de la educación física ya que es un trabajo lógico que brinda nuevas vías de enseñanza o nuevas formas de desarrollo de habilidades.

Por cierto, siempre es apropiado reconocer las características de alguien creativo, y se considera como: “Las personas creativas están más abiertas a nuevas experiencias; son más autónomas, introvertidas, menos convencionales; son más críticas con las normas; poseen más autoconfianza y autoaceptación. También son más impulsivas, ambiciosas y dominantes”. Esto ayuda a desarrollar las mejores estrategias lúdicas que generen en los jóvenes estos aspectos (Pérez M. , 2020).

Lo ideal será impulsar y desarrollar la creatividad en los docentes de educación física de la institución, para que a través de esta se despierte nuevamente el interés de los adolescentes en mejorar todas sus capacidades de manera efectiva.

La lúdica y la creatividad se complementan entre sí, ellas hacen más amena el aprendizaje y la enseñanza, y es por eso por lo que, para este trabajo de grado, es una habilidad básica a tener en cuenta, puesto que se pretende a fortalecerla e incrementarla.

1.15. Actividad física

Siguiendo con las definiciones que ayudarán la realización de este proyecto, es importante definir lo qué es la actividad física, con ella, es que el joven podrá realizar las tareas de la guía, y como su nombre claramente lo indica, demuestra las acciones que van a hacer para conseguir sus objetivos.

La actividad física como tal se entiende como todo movimiento que pueda realizar una persona, incluso aquellos movimientos que se llevan a cabo cuando no se está realizando una actividad en específico. Dentro de las actividades físicas, se pueden encontrar aquellas referidas con el deporte y que ayudan al cuerpo a estar sano y en óptimas condiciones, estas pueden ser: caminar, correr, nadar, saltar, jugar, andar en bicicleta, entre muchas otras (Márquez & Caratachea, 2013).

Todos los movimientos realizados por los músculos esqueléticos con un desgaste energético es actividad física, la cual en esta investigación y por ende en el plan de actividades es primordial ya que son tareas que demandan esfuerzo físico basados en la lúdica.

La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, la digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas (Márquez & Caratachea, 2013).

Por tanto, tener conocimiento de este concepto, es fundamental para la elaboración de la guía, y a su vez, tiene una estrecha relación con el ejercicio y el deporte, que, sin estos tres componentes juntos, sería imposible realizar los ejercicios.

1.16. Ejercicio Físico

Continuando con la misma premisa de los tres componentes ya descritos, el ejercicio es imprescindible dentro de este trabajo. Como tal, la actividad física unida al ejercicio permitirá generar en la persona una conducta firme y segura, que, guiadas adecuadamente, harán que las tareas del proyecto sean llevadas a cabo.

De forma general, el ejercicio o ejercicio físico es toda aquella actividad física que realiza una persona para mantener y mejorar su salud física y también mental, logrando así un mejor bienestar personal. El ejercicio puede ser utilizado para mejorar el rendimiento físico y también el mental, aspecto que hoy en día es sumamente importante y necesario, debido a todos los estímulos a los que un joven puede estar expuesto, ya sea en su ambiente físico o digital (Casimiro & Prada, 2005).

Este tipo de actividad física que tiene ciertas diferencias como que es programada y ayuda a mejorar las capacidades físicas como también la condición física y mental es fundamental para la investigación puesto que todos dentro de ella es planificado y programado.

Cuando se habla de ejercicio físico para la salud es necesario concretar el ámbito en el que nos movemos, esto es, el objetivo que perseguimos con el mismo. En este sentido, tenemos dos posibilidades: por un lado, la utilización terapéutica del ejercicio para el tratamiento, mejora o rehabilitación actividad física puede ejercer un esfuerzo positivo; y, por otro lado, el desarrollo de un programa de ejercicio físico que favorezca el mantenimiento de un estado general de salud en individuos sanos, así como prevenir determinadas enfermedades (Casimiro & Prada, 2005, págs. 15-19).

Uno de los beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos es fomentar hábitos y estilos de vida más saludables y así ayudar definitivamente a la mejora de la salud.

1.17. Movimiento

Como tal, el movimiento es aquella actividad física que realiza un organismo para cambiar su estado o posición. De igual manera, el movimiento debe ser una actividad muy tenida en cuenta para la realización de la guía.

El movimiento es un factor sumamente fundamental para la realización de la actividad física, ya que, sin él, el ejercicio sería imposible de realizar. Para que este movimiento sea

desarrollado a cabo, debe haber una correcta coordinación entre todas las partes del cuerpo; además, poseer un buen estado físico que permita dar soporte a los mismos (Sellés, 2014).

Según esto, es primordial determinar el tipo de movimiento que se va a requerir por parte del alumno, y como la definición anterior, estos movimientos pueden estar relacionados al simple hecho de realizar actividades básicas, que, combinadas con la lúdica, harán el desarrollo del estudiante algo mucho más ameno.

1.18. El Test

“Un test o prueba es una valiosa herramienta de investigación para evaluar y tomar decisiones que, una vez descritas, caracterizadas o incluso comprendidas, pueden influir en mayor o menor medida en intervenciones concretas sobre la realidad” (Villaruel, 2017, págs. 17-57).

Es un instrumento necesario para el desarrollo de la investigación, en este caso se utilizó el test de coordinación “3JS”.

1.18.1. Características de los Test

Entre las características más significativas que debe desempeñar un test destacan las siguientes:

- **Validez:** que mida exactamente lo que se pretende medir.
- **Fiabilidad:** es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- **Objetividad:** Si se aplica la misma prueba a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- **Discriminabilidad:** la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.
- **Estandarización:** debe ser uniforme y contrastado por una población grande.
- **Facilidad:** su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.
- **Adecuación:** también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica (Parco, 2018).

Del mismo modo, al realizar un test se debe tener en cuenta que pueden presentarse errores por las siguientes causas:

- **Físicas:** aparato mal calibrado.
- **Psicológicas:** distinta motivación de los alumnos.
- **Fisiológicas:** diferentes temperaturas ambientales, estado de salud y alimentación (Parco, 2018).

El test utilizado esta investigación es fiable y validado por la revista internación de educación física y deporte por lo que la información y realización del test es de confianza y valido para la investigación.

Para la organización y aplicación de los test es preciso tener en cuenta:

- **Antes:** selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que hay que brindar.
- **Durante:** seguridad en la ejecución, motivación y demostración.
- **Después:** adjudicación de puntuaciones, informar al alumno, diseño de fichas personales o planificaciones (Parco, 2018).

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

Se aplicó una investigación de tipo cuasiexperimental, de carácter descriptivo, de campo y con un enfoque cuantitativo.

Cuantitativa

La presente investigación es cuantitativa ya que se utilizó información obtenida con la evaluación de la coordinación de los estudiantes, esta información fue cuantificada en la etapa de procesamiento y análisis de datos; gracias a ello, se pudo aprobar y rechazar hipótesis predefinidas (Posso, 2013).

Cuasiexperimental

La investigación es de diseño cuasiexperimental ya que, durante el proceso, se manipuló deliberadamente las variables de estudio.

Descriptivo

Se utilizó la investigación descriptiva con la finalidad de obtener, interpretar y presentar de forma detallada la información del objeto de estudio, en este caso las características de coordinación de los adolescentes de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” (Posso, 2013).

De campo

Se utilizó estudio de campo ya que son efectuados en su propio entorno y en la que una o más variables independientes son manipuladas por el experimentador en condiciones tan cuidadosamente controladas como lo permite la situación (Hernandez, Sampieri & Baptista, 2003).

2.2. Métodos de Investigación

La presente investigación utilizó diversos métodos científicos dentro de los cuales se consideró los siguientes:

Sintético: con el fin de llegar a conclusiones teóricas sobre la investigación con el propósito de crear una alternativa de actividades lúdicas en los sujetos de estudio a partir de

la revisión de fuentes bibliográficas (Posso, 2013).

Deductivo: permitió el conocimiento de actividades específicas de carácter lúdico que se utilizan en adolescentes con el fin de mejorar la coordinación de estos (Posso, 2013).

Bibliográfico: Se utilizó para recopilar información a través de búsquedas bibliográficas en varias bases de datos (Hernandez, Sampieri & Baptista, 2003).

Propositivo: propositiva ya que se basa en una necesidad o un vacío en la organización, una vez tomada la información descrita, se planteará una propuesta que ayudará a remediar los problemas existentes y las vulnerabilidades observables (Posso, 2013).

2.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación

Observación: con esta técnica de investigación se puede observar los patrones de comportamiento de sujetos de estudio, para lo cual se necesitó un instrumento de evaluación que facilite sistematizar, cuantificar y conservar los resultados de las observaciones.

Test de coordinación motriz 3JS: mediante el cual se obtuvo la información de los adolescentes en cuanto a su nivel de coordinación.

- **Instrumento de evaluación**

Se trata de una prueba donde se valora el desarrollo de la coordinación motriz, dinámica general y viso-motriz, por un procedimiento de observación y evaluación de la habilidad desarrollada en cada tarea (Benjumea & Ravelo, 2016).

- **Validez**

Se comprobó su validez en la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte a través de la opinión de expertos con varios años de experiencia en el tema (Benjumea & Ravelo, 2016).

- **Fiabilidad**

Los valores son de 0.827 en las 7 tareas analizadas, mostrando valores bastante aceptables de consistencia interna, puesto que superan el 0,7 exigido para este tipo de estudios, indicando un 70% de fiabilidad aceptable (Benjumea & Ravelo, 2016).

- **Descripción de Tareas y Criterios de Valoración**

Este test lleva a cabo 7 actividades de forma consecutiva y sin descanso intermedio. En cada una de ellas desarrolla una tarea motriz diferente, mediante el desarrollo de una habilidad motriz en la que se manifiesta un tipo distinto de coordinación: en tres tareas, de tipo dinámica general y en otras cuatro, de coordinación viso-motriz (Benjumea & Ravelo, 2016).

Se trata de un test para medir el nivel de coordinación de niños y adolescentes, por lo que la valoración de este se realizará mediante la observación y evaluación objetiva de la ejecución de las tareas y habilidades desarrolladas, estableciendo para ello unos criterios de valoración (Benjumea & Ravelo, 2016) :

Tarea 1.- Salto Vertical (C. dinámica general): Partiendo de una posición bípeda y estática, desde detrás de la línea, saltar cayendo con los dos pies de forma simultánea el primer obstáculo (pica suspendida) sobre la línea de fondo. Igualmente, y de manera continuada, saltar un segundo y tercer obstáculo, consistentes en otras picas igualmente colocadas (Benjumea & Ravelo, 2016).

Tarea / Puntos		Criterios de valoración / Puntuación
1°. Saltar con los dos pies juntos por encima de las picas situadas a una altura.	1=Malo	No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.
	2=Regular	Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.
	3=Bueno	Se impulsa y cae con las dos piernas, pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.
	4=Muy Bueno	Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.

Figura1. Criterios de valoración de la Tarea 1.

Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 2.- Giro en el eje longitudinal (C. dinámica general): Pisando la cruz, y concretamente la línea paralela a la línea de fondo, realizar un salto vertical y simultáneamente un giro en el eje longitudinal. El objetivo máximo es realizar un giro completo de 360°. Cuanto más se acerque a los grados máximos, la puntuación obtenida será más alta. El alumno puede girar siguiendo la dirección que estime oportuna (Benjumea & Ravelo, 2016).

Tarea / Puntos		Criterios de valoración / Puntuación
2°. Realizar un salto y girar en el eje longitudinal.	1=Malo	Realiza un giro entre 1 y 90°.
	2=Regular	Realiza un giro entre 91 y 180°.
	3=Bueno	Realiza un giro entre 181 y 270°.
	4=Muy Bueno	Realiza un giro entre 271 y 360°.

Figura2. Criterios de valoración de la Tarea 2.

Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 3.- Lanzamiento de precisión (C. viso-motriz): Coger una pelota de tenis, meterse dentro de un cuadrado de 1'5 x 1'5 metros y lanzar teniendo como objetivo que toque el poste de una portería de balonmano, que está situado a cinco metros. Posteriormente, salir del cuadro, coger la segunda pelota y volver a lanzar al objetivo.

Tarea / Puntos		Criterios de valoración / Puntuación
3°. Lanzar la pelota al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	1=Malo	El tronco no realiza rotación lateral y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.
	2=Regular	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro (ligero armado del brazo).
	3=Bueno	Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.
	4=Muy Bueno	Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna retrasada.

Figura3. Criterios de valoración de la Tarea 3.

Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 4.- Golpeo de precisión (C. viso-motriz): Realizar la misma operación que en la prueba 3, pero golpeando con el pie un balón que debe estar parado antes de golpearlo y debe tocar el poste de la portería.

Tarea / Puntos		Criterios de valoración / Puntuación
4°. Golpear el balón al poste de una	1=Malo	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.
	2=Regular	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea

portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.		con un movimiento de pierna y pie.
	3=Bueno	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.
	4=Muy Bueno	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie.

Figura 4. *Criterios de valoración de la Tarea 4.*

Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 5.- Carrera de eslalon (C. dinámica general): Desplazarse corriendo en eslalon, desde que sale del cuadro de lanzamiento-golpeo hasta que llegue al punto de la siguiente tarea, mediante tres conos situados a 9 metros de la línea de fondo, el primero; a 13,5 m de la línea de fondo, el segundo; y a 18 m de la línea de fondo, el tercero.

Tarea / Puntos		Criterios de valoración / Puntuación
5°. Desplazarse corriendo, haciendo eslalon.	1=Malo	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida.
	2=Regular	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión, pero con un movimiento limitado del braceo (no existe flexión del codo).
	3=Bueno	Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).
	4=Muy Bueno	Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.

Figura5. *Criterios de valoración de la Tarea 5.*

Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 6.- Bote (C. viso-motriz): Se coge el balón de baloncesto, que está dentro de un aro, y se realiza el recorrido de ida y vuelta de los tres pivotes empleados para la carrera de eslalon mientras se bota el balón. Es conveniente advertir la necesidad de no mirar el balón y utilizar de forma coordinada ambas manos. El balón se deja colocado dentro del aro tras pasar el último obstáculo.

Tarea / Puntos	Criterios de valoración / Puntuación
----------------	--------------------------------------

6°. Botar un balón de baloncesto ida y vuelta superando un eslalon simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	1=Malo	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote.
	2=Regular	No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña el contacto con el balón).
	3=Bueno	Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo.
	4=Muy Bueno	Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuado para el desplazamiento en el eslalon. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos.

Figura6. *Criterios de valoración de la Tarea 6.*

Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 7.- Conducción (C. viso-motriz): Se vuelve a recorrer la misma distancia de ida y vuelta de los tres pivotes, pero sin hacer eslalon, mientras se conduce un balón de fútbol-7. Llegar al último obstáculo y volver por el lado contrario de los pivotes. La prueba finaliza cuando el balón sobrepasa el último poste, debiendo a continuación colocarlo dentro del aro.

Tarea / Puntos		Criterios de valoración / Puntuación
7°. Conducir ida y vuelta un balón con el pie superando un eslalon simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	1=Malo	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción
	2=Regular	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo.
	3=Bueno	Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpesos.
	4=Muy Bueno	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna. Adecua la potencia de los golpesos y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón).

Figura 7. *Criterios de valoración de la Tarea 7.*

Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

2.4. Población y Muestra

Como parte de la población y muestra se tuvo en cuenta a 97 estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”

Institución ejecutora: Universidad Técnica del Norte mediante egresado en la especialidad de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Institución beneficiaria: Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”

Ubicación: Ecuador, provincia de Imbabura, cantón Antonio Ante; dirección: Velasco Ibarra y Av. Luis Leoro Franco.

Beneficiarios: Estudiantes y docentes de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”.

Equipo técnico responsable: Estudiante Rafael Augusto Orozco Muñoz con la ayuda de: MSc. Anita Gudiño, MSc. Alicia Cevallos y MSc. Vicente Yandún, docentes de la Universidad Técnica del Norte.

2.5. Técnicas de Análisis de Datos

Estadístico: este método se utilizó para analizar las mediciones obtenidas y manejar los datos cuantitativos de la investigación.

En la presente investigación se utilizó estadística descriptiva para indicar las frecuencias y porcentajes de los resultados del test. Además, se utilizó estadística inferencial aplicando la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos para determinar las diferencias significativas y poder decidir cual hipótesis es rechazada.

Para el análisis de datos de esta investigación se utilizó el programa “IBM SPSS Statistic 23”.

2.6. Hipótesis de Investigación

Hipótesis alternativa

La aplicación de un plan de actividades lúdicas ayudará a mejorar la capacidad de coordinación.

Hipótesis nula

La aplicación de un plan de actividades lúdicas no ayudará a mejorar la capacidad de coordinación.

2.7. Matriz de Operacionalización de Variables o Matriz Diagnostica

Objetivos de diagnóstico	Variables de diagnóstico	Dimensiones e Indicadores		Técnicas e Instrumentos	Fuentes de información
Valorar la coordinación de los estudiantes de forma inicial.	Coordinación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con los dos pies juntos. 2. Salto con giro en el eje longitudinal. 3. Lanzamiento de pelota al poste. 4. Golpe de balón al poste. 5. Desplazamiento corriendo en eslalon. 6. Boteo un balón de baloncesto con cambio de sentido. 7. Conducción de balón con el pie 	<p>1 = malo 2 = regular 3 = bueno 4 = muy bueno</p>	<p>Test de coordinación 3JS</p>	<p>Estudiantes de 13 a 15 años</p>

<p>Aplicar un plan de actividades lúdicas para mejorar la coordinación.</p>	<p>Plan de actividades lúdicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades lúdicas para el desarrollo de habilidades. • Actividades lúdicas para la consolidación de conocimientos. • Actividades lúdicas para el fortalecimiento de los valores. 	<p>4 sesiones por semana</p> <p>45 minutos por sesión</p> <p>4 semanas de duración</p>	<p>Plan de actividades lúdicas.</p>	<p>Estudiantes de 13 a 15 años</p>
---	------------------------------------	--	--	-------------------------------------	------------------------------------

<p>Evaluar la coordinación de los jóvenes de forma final.</p>	<p>Coordinación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con los dos pies juntos. 2. Salto con giro en el eje longitudinal. 3. Lanzamiento de pelota al poste. 4. Golpe de balón al poste. 5. Desplazamiento corriendo en eslalon. 6. Boteo un balón de baloncesto con cambio de sentido. 7. Conducción de balón con el pie 	<p>1 = malo 2 = regular 3 = bueno 4 = muy bueno</p>	<p>Test de coordinación 3JS</p>	<p>Estudiantes de 13 a 15 años</p>
---	---------------------	---	---	-------------------------------------	------------------------------------

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación del test “3SJ” se realizó a 97 estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”. Los resultados se presentan a continuación:

Estadística Descriptiva

Tabla 1. Distribución de los adolescentes según la prueba de salto con dos pies juntos

Categorías	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
malo	22	22,7	0	0
regular	48	49,5	5	5,2
bueno	20	20,6	54	55,7
muy bueno	7	7,2	38	39,2
Total	97	100,0	97	100

EVALUACIÓN INICIAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

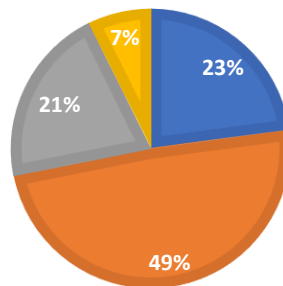


Gráfico 1. Tarea 1. Salto con los dos pies juntos

Fuente: Elaborado por el autor

EVALUACIÓN FINAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

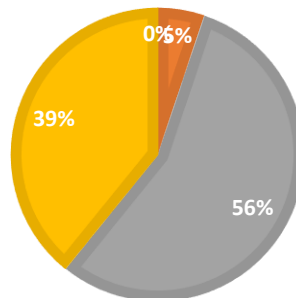


Gráfico 2. Tarea 1. Salto con los dos pies juntos

Fuente: Elaborado por el autor

Análisis:

Una vez realizada la evaluación inicial de la terea 1. “Salto con dos pies juntos”. El 50% de los adolescentes se encuentra en nivel “regular”, el 23% en una categoría tipo “malo”, el 21% corresponde a una categoría tipo “bueno” y el solo el 7% de los estudiantes se situaron en una categoría “muy bueno”. Una vez aplicado el plan de actividades lúdicas, el 56% de los adolescentes se ubicaron en categoría “bueno”, un 39% en una categoría muy bueno, apenas el 6% de adolescentes en categoría “regular” y ningún estudiante se ubicó en categoría tipo “malo”.

Estadística Inferencial

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
postest1 - pretest1	Rangos negativos	1 ^a	25,50	25,50
	Rangos positivos	83 ^b	42,70	3544,50
	Empates	13 ^c		
	Total	97		

Prueba de los signos

		Frecuencias	N
postest1 - pretest1	Diferencias negativas ^a		1
	Diferencias positivas ^b		83
	Empates ^c		13
	Total		97

a. postest1 < pretest1

b. postest1 > pretest1

c. postest1 = pretest1

Estadísticos de prueba ^a	
	postest1 - pretest1
Z	-8,838
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de los signos

Análisis:

Con la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos se puede observar que 83 sujetos de estudio se ubican en diferencias positivas, 13 sujetos en empate y solo 1 sujeto en diferencias negativas lo que indica que el plan de actividades lúdicas aplicado fue efectivo; basado en el en la distribución asintótica menor a 0,05, se considera existen diferencias significativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Estadística Descriptiva

Tabla 2. Distribución de los adolescentes según la prueba de salto con giro en el eje longitudinal.

Categoría	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
malo	13	13,4	0	0
regular	53	54,6	3	3,1
bueno	23	23,7	50	51,5
muy bueno	8	8,2	44	45,4
Total	97	100,0	97	100,0

EVALUACIÓN INICIAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

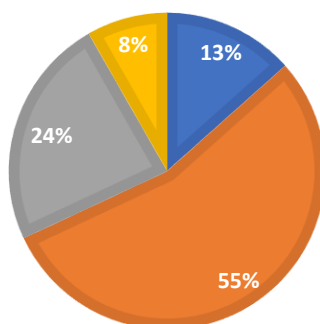


Gráfico 3. Tarea 2. Salto con giro en eje longitudinal
Fuente: Elaborado por el autor

EVALUACIÓN FINAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

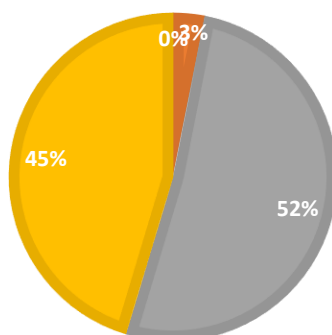


Gráfico 4. Tarea 2. Salto con giro en eje longitudinal
Fuente: Elaborado por el autor

Análisis:

Al realizar la evaluación de la tarea 2, se puede observar que inicialmente el 55% de los adolescentes se sitúan en una categoría de tipo “regular”, un 13% de los estudiantes en la categoría “malo”, el 24% en una categoría de tipo “bueno” y el 8% de estudiantes corresponde a la categoría “muy bueno”. Una vez aplicado el plan de actividades lúdicas, el 52% de los estudiantes se situaron en una categoría “bueno”, el 45% en la categoría “muy bueno”, tan solo el 3% en “regular” y ningún estudiante en la categoría “malo”.

Estadística Inferencial

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
postest2 - pretest2	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	80 ^b	40,50	3240,00
	Empates	17 ^c		
	Total	97		

Prueba de los signos

		Frecuencias
		N
postest2 - pretest2	Diferencias negativas ^a	0
	Diferencias positivas ^b	80
	Empates ^c	17
	Total	97

- a. postest2 < pretest2
- b. postest2 > pretest2
- c. postest2 = pretest2

Estadísticos de prueba	
	postest2 - pretest2
Z	-8,832
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de los signos

Análisis:

Con la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos se puede observar que 80 sujetos de estudio se ubican en diferencias positivas, 17 sujetos en empate y ninguno en diferencias negativas lo que indica que el plan de actividades lúdicas aplicado fue efectivo; basado en el en la distribución asintótica menor a 0,05, se considera existen diferencias significativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Estadística Descriptiva

Tabla 3. Distribución de los adolescentes según la prueba de lanzamiento de pelota al poste.

Categoría	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
malo	21	21,6	0	0
regular	49	50,5	7	7,2
bueno	22	22,7	63	64,9
muy bueno	5	5,2	27	27,8
Total	97	100,0	97	100,0

EVALUACIÓN INICIAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

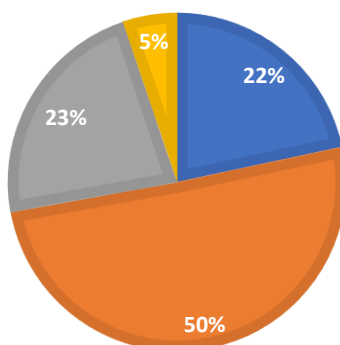


Gráfico 5. Tarea 3. Lanzamiento de pelota al poste

Fuente: Elaborado por el autor

EVALUACIÓN FINAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

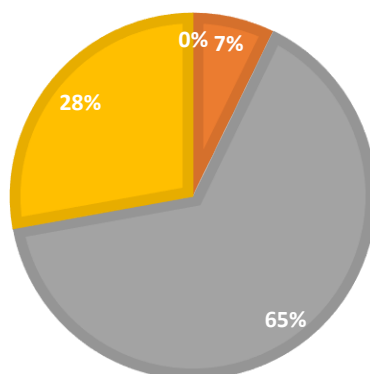


Gráfico 6. Tarea 3. Lanzamiento de pelota al poste

Fuente: Elaborado por el autor

Análisis:

En la prueba 3, correspondiente al lanzamiento de pelota al poste, el 50% de los adolescentes obtuvieron dos puntos situándolos en un estado “regular”, el 23% representa una categoría “bueno”, el 22% en una categoría tipo “malo” y solo el 5% de estudiantes obtuvieron la calificación más alta con una categoría tipo “muy bueno”. Tras culminar la aplicación del plan de actividades lúdicas se determinó que el 65% de los estudiantes se sitúa en una categoría “bueno”, el 28% evolucionó a una categoría “muy bueno”, apenas el 7% en categoría “regular” y 0% en categoría “malo”.

Estadística Inferencial

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
postest3 - pretest3	Rangos negativos	2 ^a	27,00	54,00
	Rangos positivos	79 ^b	41,35	3267,00
	Empates	16 ^c		
	Total	97		

Prueba de los signos

		Frecuencias	
			N
postest3 - pretest3	Diferencias negativas ^a		2
	Diferencias positivas ^b		79
	Empates ^c		16
	Total		97

a. postest3 < pretest3

b. postest3 > pretest3

c. postest3 = pretest3

		Estadísticos de prueba ^a	
			postest3 - pretest3
Z			-8,444
Sig. asintótica (bilateral)			,000

a. Prueba de los signos

Análisis:

Con la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos se puede observar que 79 sujetos de estudio se ubican en diferencias positivas, 16 sujetos en empate y únicamente 2 sujetos en diferencias negativas lo que indica que el plan de actividades lúdicas aplicado fue efectivo; basado en el en la distribución asintótica menor a 0,05, se considera existen diferencias significativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Estadística Descriptiva

Tabla 4. Distribución de los adolescentes según la prueba de golpe de balón al poste.

Categoría	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
malo	17	17,5	0	0
regular	58	59,8	11	11,3
bueno	18	18,6	52	53,6
muy bueno	4	4,1	34	35,1
Total	97	100,0	97	100,0

EVALUACIÓN INICIAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

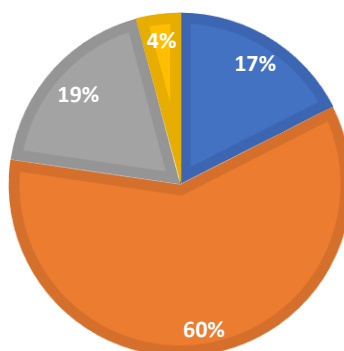


Gráfico 7. Tarea 4. Golpe de balón al poste
Fuente: Elaborado por el autor

EVALUACIÓN FINAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

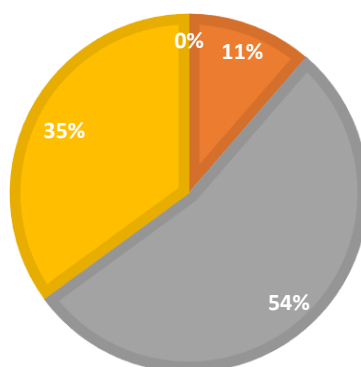


Gráfico 8. Tarea 4. Golpe de balón al poste
Fuente: Elaborado por el autor

Análisis:

Al realizar la cuarta prueba que consiste en golpe de balón al poste, se puede verificar que inicialmente el 60% de los adolescentes obtuvieron una calificación de dos puntos poniéndolos en una categoría de “regular”, el 19% corresponde a un puntaje con categoría “bueno”, el 17% de estudiantes se ubicaron en categoría “malo” y tan solo el 4% de ellos en la categoría “muy bueno”. Tras la aplicación del plan de actividades lúdicas, la evaluación final evidenciando una correcta evolución en los estudiantes situando el 54% de los estudiantes en una categoría “bueno”, el 35% la categoría de “muy bueno”, el 11% en la categoría regular y ningún estudiante permaneció en la categoría “malo”

Estadística Inferencial

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
postest4 - pretest4	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	76 ^b	38,50	2926,00
	Empates	21 ^c		
	Total	97		

Prueba de los signos

		Frecuencias
		N
postest4 - pretest4	Diferencias negativas ^a	0
	Diferencias positivas ^b	76
	Empates ^c	21
	Total	97

a. postest4 < pretest4

b. postest4 > pretest4

c. postest4 = pretest4

		Estadísticos de prueba ^a
		postest4 - pretest4
Z		-8,603
Sig. asintótica (bilateral)		,000

a. Prueba de los signos

Análisis:

Con la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos se puede observar que 76 sujetos de estudio se ubican en diferencias positivas, 21 sujetos en empate y ninguno en diferencias negativas lo que indica que el plan de actividades lúdicas aplicado fue efectivo; basado en el en la distribución asintótica menor a 0,05, se considera existen diferencias significativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Estadística Descriptiva

Tabla 5. Distribución de los adolescentes según la prueba de desplazamiento de carrera en eslalon.

Categoría	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
malo	17	17,5	0	0
regular	59	60,8	7	7,2
bueno	15	15,5	46	47,4
muy bueno	6	6,2	44	45,4
Total	97	100,0	97	100,0

EVALUACIÓN INICIAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

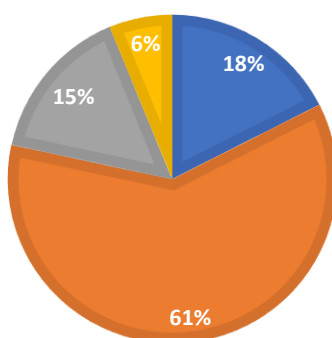


Gráfico 9. Tarea 5. Desplazamiento de carrera en eslalon

Fuente: Elaborado por el autor

EVALUACIÓN FINAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

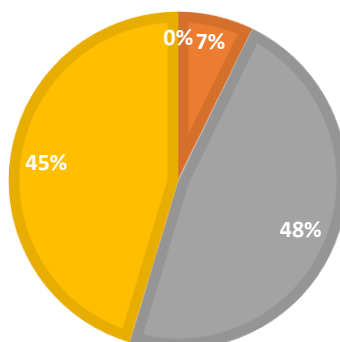


Gráfico 10. Tarea 5. Desplazamiento de carrera en eslalon

Fuente: Elaborado por el autor

Análisis:

En la valoración inicial de la prueba desplazamiento corriendo en esalon se puede observar que el 61% se encuentran en una categoría “regular”, el 18% en categoría “malo”, el 15% se ubican en “bueno” y solo el 6% de los estudiantes situados en una categoría “muy bueno”. Una vez realizada la intervención del plan de actividades lúdicas se mejoró en la evaluación final. El 48% de estudiantes se situaron en una categoría “bueno”, el 45% obtuvieron la más alta calificación teniendo una condición de “muy bueno”, solo el 7% en una categoría de regular y ningún estudiante en la categoría “malo”, demostrando que dicho plan fue factible para la mejora de la coordinación.

Estadística Inferencial

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
postest5 - pretest5	Rangos negativos	1 ^a	19,50	19,50
	Rangos positivos	77 ^b	39,76	3061,50
	Empates	19 ^c		
	Total	97		

Prueba de los signos

		Frecuencias	N
postest5 - pretest5	Diferencias negativas ^a		1
	Diferencias positivas ^b		77
	Empates ^c		19
	Total		97

a. postest5 < pretest5

b. postest5 > pretest5

c. postest5 = pretest5

		Estadísticos de prueba ^a
		postest5 - pretest5
Z		-8,492
Sig. asintótica (bilateral)		,000

a. Prueba de los signos

Análisis:

Con la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos se puede observar que 77 sujetos de estudio se ubican en diferencias positivas, 19 sujetos en empate y solo 1 en diferencias negativas lo que indica que el plan de actividades lúdicas aplicado fue efectivo; basado en el en la distribución asintótica menor a 0,05, se considera existen diferencias significativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Estadística Descriptiva

Tabla 6. Distribución de los adolescentes según la prueba de boteo de balón con cambio de sentido.

Categoría	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
malo	11	11,3	0	0
regular	54	55,7	2	2,1
bueno	26	26,8	54	55,7
muy bueno	6	6,2	41	42,3
Total	97	100,0	97	100,0

EVALUACIÓN INICIAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

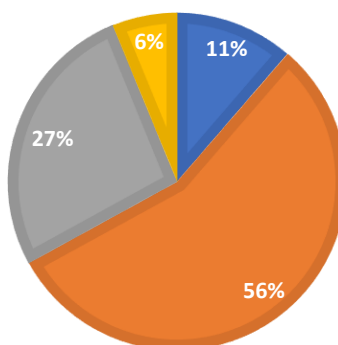


Gráfico 11. Tarea 6. Boteo de balón con cambio de sentido

Fuente: Elaborado por el autor

EVALUACIÓN FINAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

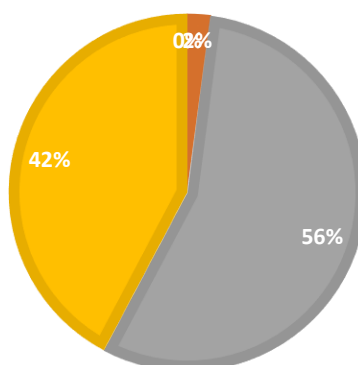


Gráfico 12. Tarea 6. Boteo de balón con cambio de sentido

Fuente: Elaborado por el autor

Análisis:

En la valoración inicial de la prueba de Boteo de balón de baloncesto con cambio de sentido, se puede observar que más de la mitad de los adolescentes se encuentran en una categoría “regular” con un 56%, el 27% se ubican en una categoría “bueno”, el 11% en categoría “malo”, y solo el 6% de los estudiantes se situaron en una categoría “muy bueno”. Una vez aplicado el plan de actividades lúdicas, en la evaluación final, el 56% de estudiantes se situaron en una categoría “bueno”, el 42% se ubica en una condición de “muy bueno”, solo el 2% en una categoría de regular y ningún estudiante en la categoría “malo”.

Estadística Inferencial

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
postet6 - pretest6	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	75 ^b	38,00	2850,00
	Empates	22 ^c		
	Total	97		

Prueba de los signos

		Frecuencias
		N
postet6 - pretest6	Diferencias negativas ^a	0
	Diferencias positivas ^b	75
	Empates ^c	22
	Total	97

Estadísticos de prueba ^a	
	postet6 - pretest6
Z	-8,545
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. postet6 < pretest6

b. postet6 > pretest6

c. postet6 = pretest6

a. Prueba de los signos

Análisis:

Con la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos se puede observar que 75 sujetos de estudio se ubican en diferencias positivas, 22 sujetos en empate y ninguno en diferencias negativas lo que indica que el plan de actividades lúdicas aplicado fue efectivo; basado en el en la distribución asintótica menor a 0,05, se considera existen diferencias significativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Estadística Descriptiva

Tabla 7. Distribución de los adolescentes según la prueba de conducción de balón con el pie.

Categoría	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
malo	10	10,3	0	0
regular	53	54,6	12	12,4
bueno	31	32,0	46	47,4
muy bueno	3	3,1	39	40,2
Total	97	100,0	97	100,0

EVALUACIÓN INICIAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

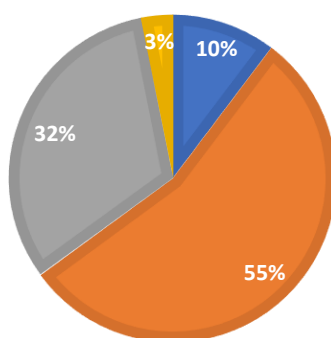


Gráfico 13. Tarea 7. Conducción de balón con el pie

Fuente: Elaborado por el autor

EVALUACIÓN FINAL

■ 1=Malo ■ 2=Regular ■ 3=Bueno ■ 4=Muy Bueno

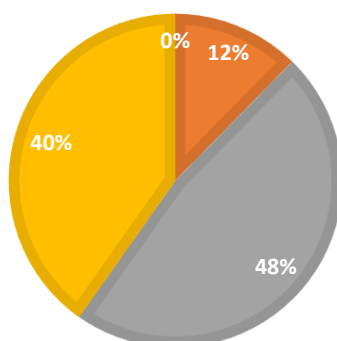


Gráfico 14. Tarea 7. Conducción de balón con el pie

Fuente: Elaborado por el autor

Análisis:

Al realizar la última prueba, de conducción de balón con el pie, se puede observar que inicialmente el 55% se encuentran en una categoría “regular”, el 32% en una categoría “bueno”, el 10% se ubican en “malo” y solo el 3% de los estudiantes fueron calificados con cuatro puntos y situados en una categoría “muy bueno”. Tras realizarse el plan de actividades lúdicas los cambios son significativos. El 48% de estudiantes se situaron en una categoría “bueno”, el 40% obtuvieron una condición de “muy bueno”, el 12% en una categoría de regular y el 0% de adolescentes se ubicaron en “malo”, demostrando la efectividad en la aplicación del plan de actividades.

Estadística Inferencial

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
postest7 - pretest7	Rangos negativos	1 ^a	21,50	21,50
	Rangos positivos	68 ^b	35,20	2393,50
	Empates	28 ^c		
	Total	97		

Prueba de los signos

		Frecuencias	N
postest7 - pretest7	Diferencias negativas ^a		1
	Diferencias positivas ^b		68
	Empates ^c		28
	Total		97

a. postest7 < pretest7

b. postest7 > pretest7

c. postest7 = pretest7

		Estadísticos de prueba ^a
		postest7 - pretest7
Z		-7,945
Sig. asintótica (bilateral)		,000

a. Prueba de los signos

Análisis:

Con la prueba de Wilcoxon y la prueba de los signos se puede observar que 68 sujetos de estudio se ubican en diferencias positivas, 28 sujetos en empate y 1 en diferencias negativas lo que indica que el plan de actividades lúdicas aplicado fue efectivo; basado en el en la distribución asintótica menor a 0,05, se considera existen diferencias significativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

CAPÍTULO IV. PROPUESTA

4.1. Título de propuesta.

“Plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los jóvenes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo en el año 2021-2022.”

4.2. Justificación de la propuesta

Con la presente propuesta se justifica la necesidad de elaborar un plan de actividades lúdicas para que los estudiantes de 13 a 15 años puedan mejorar su coordinación la cual se ha visto afectada por la falta de capacitación docente en cuanto a las actividades lúdicas y como estas pueden ayudar a mejorar las capacidades coordinativas.

El desarrollo de esta propuesta tendrá un gran número de beneficiarios directos, de los cuales podemos mencionar: los adolescentes de 13 a 15 ya que son los primeros y principales beneficiarios directos, ya que esto permitirá mejorar la coordinación. Estos y la posibilidad de servir como beneficiarios indirectos, instituciones educativas, docentes, ya que con estos materiales optarán por aplicar este tipo de actividad en su planificación escolar y actividades diarias.

Por este motivo se vio necesaria la aplicación de un plan de actividades lúdicas mediante el cual se puede mejorar las capacidades coordinativas de los estudiantes a través de la lúdica que es un conjunto de estrategias desarrolladas para promover un ambiente educativo apropiado que enriquece el aprendizaje a través de técnicas no convencionales y divertidas, que motivan a los estudiantes a aprender, y potencia sus habilidades, tanto físicas como mentales.

Una buena coordinación ayuda a que los estudiantes puedan realizar sus actividades escolares, físicas y deportivas de la mejor manera ayudando a tener un mejor estilo de vida.

4.3. Fundamentación de la propuesta

La coordinación es una de las capacidades más fundamentales en el desarrollo integral de niños y jóvenes ya que permite que las personas desarrollen habilidades físicas, como también es importante para el aprendizaje y práctica de cualquier deporte. Por lo tanto, el plan de actividades lúdicas cuenta con tareas que ayudan a que los adolescentes se centren en movimientos específicos como correr, saltar, lanzar como también existen actividades de equilibrio, agilidad mental y de coordinación espacial (Soto D. , 2020).

Para la planificación adecuada de las actividades lúdicas se deben considerar las siguientes recomendaciones, tales como realizar un calentamiento adecuado, seguir las normas e instrucciones dadas por el docente a cargo de cada actividad y finalmente realizar cada ejercicio de la mejor manera posible.

4.3.1. Actividades Lúdicas

Las actividades lúdicas constituyen un aliado poderoso para fomentar el aprendizaje de carácter significativo, además representa un mecanismo positivo que desbloquea el gran potencial de todas sus manifestaciones. Es una acción que estimula la mejora de todos los sentidos: oído, tacto, olfato, vista, y el avance de estos sentidos requiere motivación y ejercicio (Candela, 2020).

Estas actividades son de índole recreativo y de disfrute para los adolescentes los cuales serán beneficiarios directos de este cambio en las clases de educación física como además serán capaces de realizar todas las actividades físico-recreativas y deportivas de la mejor manera.

4.3.2. Beneficios de las Actividades Lúdicas

En el juego, los adolescentes tienen la oportunidad de construir relaciones entre sus cuerpos y espacios, ampliar el uso del movimiento y estimular sus emociones. Además, los juegos tienen el beneficio adicional de abordar su frustración de perder o ganar, y los jóvenes necesitan compartir momentos grupales para cumplir el deseo de jugar y aprender a vivir en grupo (Farias, 2016).

Los adolescentes tendrán la experiencia de relacionarse con sus compañeros generando un ambiente social adecuado y también tendrán la oportunidad de perder o ganar y así afrontar cualquier respuesta emocional negativa.

El juego favorece el desarrollo psicosocial, adquiere conocimientos y proporciona las herramientas para consolidar la personalidad, todo ello a través de la alegría interactiva, la creatividad y un amplio abanico de posibilidades de conocimiento. Dimensiones humanas tales como la comunicación, cognición, etc., cuanto más se desarrolla el juego, mayor es la salud, motricidad, coordinación y desarrollo óptimo de los adolescentes (Tapia, 2017).

Esta clase de actividades lúdicas ayuda a que los adolescentes se interesen en realizar dichas actividades ya que son innovadoras y también divertidas por lo que se considera una

estrategia de enseñanza muy favorable para los docentes de educación física y el desarrollo de sus clases.

4.3.3. Coordinación

La capacidad de ordenar y organizar la conducta motriz hacia un fin determinado de manera precisa, eficiente y armoniosa, lo que requiere la actividad del sistema nervioso que integra todos los elementos sensitivos y sensorios motores necesarios para la correcta ejecución de los movimientos (Morín, 2019).

Dicha capacidad es de vital importancia ya que nos ayuda a movernos y realizar cualquier tipo de actividad deportiva por lo que debemos desarrollarla de la mejor manera y también potenciarla mediante actividades específicas, ya que entre mejor se la capacidad de coordinación de los adolescentes mejor es el aprendizaje de nuevas actividades o deportes.

4.4. Objetivos

4.4.1. Objetivo General

Mejorar la capacidad de coordinación de los jóvenes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” mediante la utilización adecuada de las actividades lúdicas.

4.4.2. Objetivos específicos

- Seleccionar actividades lúdicas que estén acordes a las necesidades de los adolescentes con el fin de mejorar sus capacidades coordinativas.
- Desarrollar un plan de actividades lúdicas para maximizar el interés de los estudiantes en mejorar su condición física y coordinación a través del juego.
- Socializar el plan de actividades lúdicas.

4.5. Desarrollo de la Propuesta

Presentación de la Propuesta

El desarrollo de la propuesta tiene como iniciativa mejorar la coordinación de los adolescentes de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” por lo cual se propone la realización de un plan actividades lúdicas las cuales ayudaran a los jóvenes no solo a mejorar la coordinación sino también la autoestima, participación, comunicación, así como habilidades motoras. Con la ejecución de la propuesta planteada los adolescentes tendrán la capacidad de realizar deportes, actividades físico-recreativas, actividades de la vida diaria como también las

mismas clases de educación física de una manera correcta con un buen desenvolvimiento y un desarrollo físico óptimo.

Con la elaboración del plan de actividades lúdicas se busca que las clases de educación física sean divertidas, donde los adolescentes interactúen unos con otros de una manera recreativa, respetuosa y armónica. Siendo un ambiente saludable de aprendizaje motor y cognitivo. Estas actividades engloban distintas áreas de la coordinación por lo tanto se trabajará de manera diferente en cada tarea.

Utilizando materiales básicos que con creatividad e imaginación pueden llegar a ser muchas cosas, esto es de gran importancia ya que cada adolescente tendrá una mejora significativa en su coordinación, salud y habilidades motoras siendo así capaz de aprender, practicar y mejorar en cualquier tipo de actividad física.

4.6. Actividades

4.6.1. Orientaciones didácticas

Para el plan de actividades lúdicas se tomó en cuenta aspectos como: Tema, objetivos del juego, materiales, espacio, organización, desarrollo y reglas; cada actividad se realizó a partir de la valoración inicial de los estudiantes de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”.

Tener en cuenta:

- Procurar la participación de todos los adolescentes.
- Desarrollar las actividades en espacios amplios donde los adolescentes se puedan desenvolver de la mejor manera.
- Mencionar las medidas de seguridad y reglas aplicadas en cada actividad.
- Corregir y mejorar los movimientos de los adolescentes.
- Utilización del uniforme de educación física para mayor comodidad.

4.6.2. Orientaciones metodológicas

El plan de actividades lúdicas se debe desarrollar de acuerdo con las necesidades de los estudiantes y este a su vez realizarse de forma sistemática y ordenada durante mínimo 4 semanas, de 3 a 4 horas semanales.

Orientaciones:

- Realizar una valoración inicial de coordinación con el test “3JS”.

Descripción de tareas del test “3js”

Tarea 1.- Salto Vertical (C. dinámica general): Partiendo de una posición bípeda y estática, desde detrás de la línea, saltar cayendo con los dos pies de forma simultánea el primer obstáculo (pica suspendida) sobre la línea de fondo. Igualmente, y de manera continuada, saltar en otras picas igualmente colocadas.

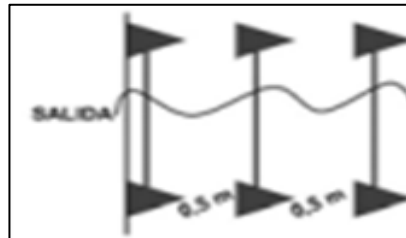


Figura 8. *Dinámica de la tarea 1.*
Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 2.- Giro en el eje longitudinal (C. dinámica general): Pisando la cruz, y concretamente la línea paralela a la línea de fondo, realizar un salto vertical y simultáneamente un giro en el eje longitudinal. El objetivo máximo es realizar un giro completo de 360°. Cuanto más se acerque a los grados máximos, la puntuación obtenida será más alta. El alumno puede girar siguiendo la dirección que estime oportuna.

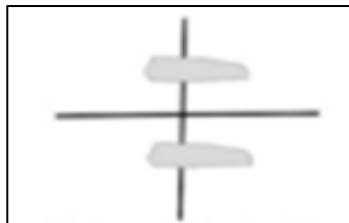


Figura 9. *Dinámica de la tarea 2.*
Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 3.- Lanzamiento de precisión (C. viso-motriz): Coger una pelota y lanzar teniendo como objetivo que toque el poste de una portería de balonmano, que está situado a cinco metros.

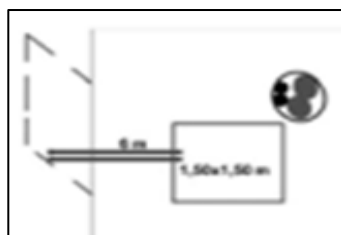


Figura 10. *Dinámica de la tarea 3.*
Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 4.- Golpeo de precisión (C. viso-motriz): Realizar la misma operación que en la prueba tercera, pero golpeando con el pie un balón que debe estar parado antes de golpearlo y debe tocar el poste de la portería.

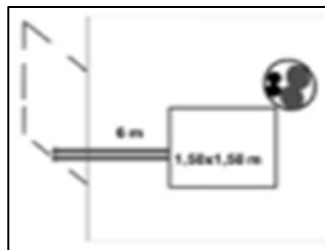


Figura 11. *Dinámica de la tarea 4.*
Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 5.- Carrera de eslalon (C. dinámica general): Desplazarse corriendo, haciendo eslalon.

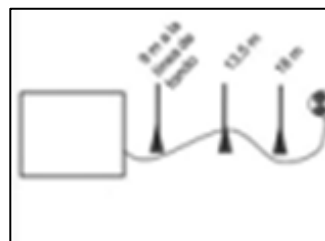


Figura 12. *Dinámica de la tarea 5.*
Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 6.- Bote (C. viso-motriz): Se coge el balón de baloncesto y se realiza el recorrido de ida y vuelta de los tres pivotes empleados para la carrera de eslalon mientras se bota el balón. Es conveniente advertir la necesidad de no mirar el balón y utilizar de forma coordinada ambas manos.

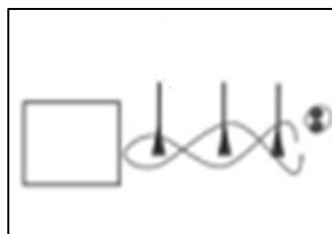


Figura 13. *Dinámica de la tarea 6.*
Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

Tarea 7.- Conducción (C. viso-motriz): Se vuelve a recorrer la misma distancia de ida y vuelta de los tres pivotes, mientras se conduce un balón de fútbol. Llegar al último obstáculo y volver por el lado contrario de los pivotes. La prueba finaliza cuando el balón sobrepasa el último poste (Cenizo, 2016).

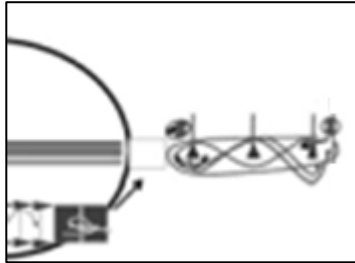


Figura 14. *Dinámica de la tarea 7.*
Fuente: (Benjumea & Ravelo, 2016)

- Aplicar el plan de actividades tomando en cuenta el desenvolvimiento individual de los estudiantes con el fin de corregir acciones y permitir la mejora de sus capacidades coordinativas.
- El nivel de complejidad de los juegos ira acorde al nivel de coordinación de los estudiantes.
- La intención del programa de actividad física es mejorar las capacidades coordinativas de los adolescentes de una forma divertida en la que ellos puedan desarrollarse de una forma integral.

De esta manera los adolescentes de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo” estarán en condiciones óptimas para desenvolverse en sus clases, actividades curriculares, deportes y sobre todo actividades de la vida cotidiana.

4.7. Plan de Actividades



Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades			
Actividad:	1	N. Juego:	“Tres en línea”
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Tiza
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Ulas

Objetivo: Mejorar la coordinación “dinámica general” en salto con dos pies.

Parte inicial

Calentamiento general

Movimiento articular

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza; la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Calentamiento específico

- Trote suave.
- talones a los glúteos.
- Rodillas al pecho.
- Puntas de pies al frente.
- Saltos cortos y simultáneos.
- Jumping jacks. (polichilenos)

Estiramiento.

Duración:

5 min

Duración

5 min

Parte principal

Series:

1

Repeticiones:

4

Descanso:

1 min

- Formaran dos equipos en columna y a una distancia de 10 metros se colocará en el suelo un tres en línea sin llenar para posteriormente ser llenado con objetos diferentes dados a cada equipo.
- A la voz de mando los primeros alumnos de cada equipo deberán ir saltando con la pierna indicada (derecha, izquierda, dos pies) hasta llegar al tres en raya plasmado en el suelo con ulas y deberá depositar el objeto dado por el profesor, siempre intentado hacer el tres en raya. Cada estudiante será asignado con un condicional (pierna de salto) y regresará corriendo a tocar la mano del compañero para poder salir. El primer equipo que logre el tres en raya será el ganador.



Fuente: (Palazón, 2022)

Duración: 30 min

Parte Final (Vuelta a la calma)

Reglas

El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades

- Cada estudiante deberá respetar su

máximas de los adolescentes.



Fuente: (Marimasuri, 2022)

condicional

- Deben tocarse la mano para que salga el siguiente jugador.

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades

Actividad:	2	N. Juego:	“Saltando en Zigzag”
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Tiza
Tiempo total:	45 min	• Platos	



Objetivo: Mejorar la coordinación “dinámica general” en salto con dos pies.

Parte inicial

Calentamiento general

Movimiento articular

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiendo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración: 5 min

Calentamiento específico

- Trote suave.
- talones a los glúteos.
- Rodillas al pecho.
- Puntas de pies al frente.
- Saltos cortos y simultáneos.
- Jumping jacks. (polichilenos)

Estiramiento.



Duración: 5 min
































Parte principal



Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min
----------------	---	----------------------	---	------------------	-------

- Formaran equipos en hileras, a una distancia de un metro del primer jugador, se colocan tres obstáculos frente a cada equipo.
- A la voz de mando los primeros alumnos de cada equipo saldrán saltando entre los obstáculos con los dos pies hasta llegar al último y de la misma manera regresar por fuera dándole la salida a su compañero e incorporándose al final de la



<p>formación, así sucesivamente hasta que el primero se coloque en su posición inicial.</p>	 <p>Fuente: (Alejandro, 2013)</p>
<p>Duración: 30 min</p>	
<p>Parte Final (Vuelta a la calma)</p>	<p>Reglas</p>
<p>El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>  <p>Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No tocar el suelo con un pie. • Caer con los pies juntos al suelo. • Tener siempre una buena mecánica de salto.
<p>Duración: 5 min</p>	

<p>Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades</p>																																								
<p>Actividad:</p>	<p>3</p>	<p>N. Juego:</p>	<p>“Relevo entre banderas”</p>																																					
<p>Nombre:</p>	<p>Rafael Orozco</p>	<p>Edad:</p>	<p>13 a 15 años</p>																																					
<p>Período:</p>	<p>General</p>	<p>Materiales:</p>																																						
<p>Enfoques:</p>	<p>Físico – Coordinativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conos 	<ul style="list-style-type: none"> • Banderas 																																					
<p>Tiempo total:</p>	<p>45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Platos 																																						
<p>Objetivo: Mejorar la coordinación “dinámica general” en salto con giro.</p>																																								
<p>Parte inicial</p>																																								
<p>Calentamiento general</p>			<p>Calentamiento específico</p>																																					
<p>Movimiento articular</p> <table border="1" data-bbox="132 1675 715 2022"> <thead> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)</th> </tr> <tr> <th> EJERCICIO </th> <th> DIBUJO </th> <th> EJERCICIO </th> <th> DIBUJO </th> <th> EJERCICIO </th> <th> DIBUJO </th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiendo el cuello.</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.</td> <td></td> <td>Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo flexiones y extensiones de codos.</td> <td></td> <td>Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.</td> <td></td> <td>Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)						EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiendo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.						Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.		<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) <p>Estiramiento.</p>	
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)																																								
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																																			
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiendo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.																																				
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.																																				
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.																																				
				Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.																																				

Fuente: (Marimasuri, 2022)			
Duración:	5 min	Duración	5 min
Parte principal			
Series:	1	Repeticiones:	4
		Descanso:	1 min
<ul style="list-style-type: none"> Los alumnos se forman en equipos. Se sitúa por cada equipo dos banderitas (A y B), una frente a otra, separadas por 12 m entre sí. Delante de la banderita A y a 2 m d distancia se traza una línea de partida. El primer alumno de cada equipo se sitúa en la línea de partida con un plato en la mano; los restantes esperan su turno fuera de esta. A la orden del profesor, el alumno que está en la línea de partida sale corriendo la banderita B donde este tendrá que dar un giro de 360° y retornar corriendo hasta la banderita A, saltando de la misma manera (360°) y entregar el plato al estudiante siguiente que se encuentra situado en la línea de salida, el cual realiza la misma acción que el primero y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo lo hayan realizado. Gana el equipo que primero termine. 		 <p style="text-align: center;">Fuente: (Jiménes, 2022)</p>	
Duración: 30 min			
Parte Final (Vuelta a la calma)		Reglas	
<p>El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>		<ul style="list-style-type: none"> Realizar cada salto con dos pies juntos. Entregar el plato en la mano. Pasar por atrás de los conos. 	
Duración: 5 min			



Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades			
Actividad:	4	N. Juego:	“Relevo de parejas”.
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Banderas
Tiempo total:	45 min	• Platos	

Objetivo: Mejorar la coordinación “dinámica general” en salto con giro.

Parte inicial

Calentamiento general	Calentamiento específico																																								
<p>Movimiento articular</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="8">EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)</th> </tr> <tr> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello.</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.</td> <td></td> <td>Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo flexiones y extensiones de codos.</td> <td></td> <td>Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.</td> <td></td> <td>Realizo movimientos relativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.</td> <td></td> <td>Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.</td> <td></td> <td>Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)								EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.		Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos relativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.		Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.		<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) <p>Estiramiento.</p>
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)																																									
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																																		
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.																																			
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos relativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.																																			
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.																																			
Duración:	5 min	Duración	5 min																																						

Parte principal

Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos en hileras y por parejas detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo y a una distancia determinada por el profesor se coloca una banderita. • A la señal del profesor, la primera pareja de alumnos de cada equipo sale y camina hacia la banderita tomados de las manos. Cada vez que el profesor de una palmada, las parejas que caminan dan una vuelta de 360° (saltando pies juntos) en el lugar y a continuación corriendo tomados de la mano dar un rodeo a la banderita, regresan y al llegar a la línea de salida se colocan al final de su equipo y la pareja que se encuentra esperando sale a realizar la misma actividad y así sucesivamente, hasta que todos los equipos finalicen. Gana el equipo que primero termine. 			<p>Fuente: (Alejandro, 2013)</p>		

Duración: 30 min

Parte Final (Vuelta a la calma)	Reglas

El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.



Fuente: (Marimasuri, 2022)

- Realizar cada salto con dos pies juntos.
- Entregar el plato en la mano.
- No soltarse de la mano cuando estén en movimiento.

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades

Actividad:	5	N. Juego:	“La Bomba”
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Banderas
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Pelotas



Objetivo: Mejorar la coordinación de lanzamiento - (óculo - mano).

Parte inicial

Calentamiento general

Movimiento articular

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extensionado o el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración: 5 min

Calentamiento específico


- Trote suave.
- talones a los glúteos.
- Rodillas al pecho.
- Puntas de pies al frente.
- Saltos cortos y simultáneos.
- Jumping jacks. (polichilenos)

Estiramiento.


Duración: 5 min

Parte principal


Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min
----------------	---	----------------------	---	------------------	-------

<ul style="list-style-type: none"> • Se forma un círculo con todos los estudiantes que van a participar en la actividad. • Los niños se van lanzando y recepcionando una pelota siguiendo el orden del círculo. En medio del círculo se coloca un niño que hace de reloj y llegado a un tiempo determinado dirá “bomba” y dará una palmada. El que en ese momento tenga la pelota en sus manos se sienta o pasa a ser reloj. 	 <p>Fuente: (Palazón, 2022)</p>
--	--

Duración: 30 min

<p>Parte Final (Vuelta a la calma)</p>	<p>Reglas</p>
<p>El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>  <p>Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No lanzar la pelota con demasiada fuerza. • No salirse del círculo. • Realizar una buena mecánica de lanzamiento.

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades				
Actividad:	6	N. Juego:	“Quemados”	
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años	
Período:	General	Materiales:		
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Banderas	
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Pelotas	

Objetivo: Mejorar la coordinación de lanzamiento - (óculo - mano).

Parte inicial

<p>Calentamiento general</p>	<p>Calentamiento específico</p>
<p>Movimiento articular</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) <p>Estiramiento.</p>

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
ERERCICIO	DIBUJO	ERERCICIO	DIBUJO	ERERCICIO	DIBUJO	ERERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos relativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración:	5 min	Duración	5 min
-----------	-------	----------	-------

Parte principal

Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min
----------------	---	----------------------	---	------------------	-------

- Se forma dos equipos separados por la línea central de una cancha de voleibol y tendrán tres pelotas (suaves) en la mitad del terreno de juego para poder lanzarlas entre sí.
- Los equipos estarán detrás de la línea de saque de una cancha de voleibol donde a la orden del profesor correrán a coger las pelotas que están en la línea central para comenzar a lanzarse y esquivar los golpes. Gana el equipo que tenga más personas en el terreno de juego.



Fuente: (Jiménes, 2022)

Duración: 30 min

Parte Final (Vuelta a la calma)	Reglas
--	---------------

El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.



Fuente: (Marimasuri, 2022)

- No lanzar la pelota con demasiada fuerza.
- Cada jugador que sea golpeado por una pelota tendrá que salir del juego.
- No salirse del su espacio de juego.
- Realizar una buena mecánica de lanzamiento.

Duración: 5 min



Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades			
Actividad:	7	N. Juego:	“El Torito”
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Banderas
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Balón de F

Objetivo: Mejorar la coordinación de golpeo de balón - (óculo - pie).

Parte inicial

<p>Calentamiento general</p> <p>Movimiento articular</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="8">EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)</th> </tr> <tr> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extensionado o el cuello.</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.</td> <td></td> <td>Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo flexiones y extensiones de codos</td> <td></td> <td>Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas</td> <td></td> <td>Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.</td> <td></td> <td>Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo Gatas de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas</td> <td></td> <td>Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)								EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extensionado o el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás		Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen		Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Gatas de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.		<p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) <p>Estiramiento.</p>
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)																																									
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																																		
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extensionado o el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás																																			
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen																																			
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Gatas de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.																																			
Duración:	5 min	Duración	5 min																																						

Parte principal

<p>Series: 1 Repeticiones: 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se forman equipos de 10 personas y en el centro de cada una se deberá sortear al jugador que se convertirá en el torito, cada grupo contará con un balón de futbol para realizar la actividad. • Los equipos tendrán que golpear el balón con los dos pies (bordes del pie) en cada dirección que quieran siempre y cuando el balón no sea atrapado por el “Torito”, tendrán que pasar de compañero en compañero sin dejar de realizar el círculo. 	<p>Descanso: 1 min</p> <p style="text-align: center;">Fuente: (Jiménes, 2022)</p>
---	---

Duración: 30min

<p>Parte Final (Vuelta a la calma)</p> <p>El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>	<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> • No golpear la pelota con demasiada fuerza. • Cada jugador que sea alcanzado por el jugador “Torito” se convertirá automáticamente en el nuevo Toro. • No salirse del su espacio de juego. • Realizar una buena mecánica de golpeo de balón.
--	---



Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades

Actividad:	8	N. Juego:	“Golpe a la pared”	
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años	
Período:	General	Materiales:		
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos		
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Balón de F	

Objetivo: Mejorar la coordinación de golpeo de balón - (óculo - pie).

Parte inicial

Calentamiento general

Movimiento articular

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extensionado el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.	
				Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
				Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración:

5 min

Calentamiento específico

- Trote suave.
- talones a los glúteos.
- Rodillas al pecho.
- Puntas de pies al frente.
- Saltos cortos y simultáneos.
- Jumping jacks. (polichilenos)


Estiramiento.

Duración


5 min

Parte principal

Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min
----------------	---	----------------------	---	------------------	-------

<ul style="list-style-type: none"> • Se forman dos equipos y se colocan en columnas a 5m de la pared. • Cada jugador deberá golpear el balón con borde interno contra la pared generando un rebote que el segundo jugador debe receptor el balón y volver a golpear, cada jugador debe golpear y salir corriendo al último puesto y así sucesivamente hasta llegar al jugador del inicio. Cada jugador deberá golpear el balón dos veces y el primer equipo que logre completar la actividad es el ganador. 	 <p style="text-align: center;">Fuente: (Alejandro, 2013)</p>
---	--

Duración: 30min

<p>Parte Final (Vuelta a la calma)</p>	<p>Reglas</p>
<p>El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No golpear la pelota con demasiada fuerza. • Cada jugador deberá golpear el balón con borde interno. • Siempre estar en la formación. • Realizar una buena mecánica de golpeo de balón.

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades			
Actividad:	9	N. Juego:	“Perros y Lobos”
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Tizas
Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general corriendo en slalom.			
Parte inicial			
Calentamiento general		Calentamiento específico	
Movimiento articular		<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) 	



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Estiramiento.

Duración:

5 min

Duración

5 min

Parte principal

Series:

1

Repeticiones:

4

Descanso:

1 min

- Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores. Se echa a suerte quiénes son los lobos y cuáles los perros. Se define un espacio que será la casa de los lobos; en ella podrán ir a buscar refugio. Otro espacio será la perrera o prisión de los lobos.
- Los lobos se esconden y los perros van en su busca y captura. Todos los jugadores deben correr y esquivarse entre sí para capturar y no ser capturado. Cuando apresan a uno, lo llevarán a la perrera y quedará a cargo de algún perro para que no se escape. El juego termina cuando todos los lobos son apresados.



Fuente: (Palazón, 2022)

Duración: 30min

Parte Final (Vuelta a la calma)

Reglas

El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.



Fuente: (Marimasuri, 2022)

- No empujare entre jugadores.
- Cada jugador deberá respetar el espacio señalado como prisión y cárcel.
- Los jugadores deben ser atrapados y no solo tocados.
- Correr y esquivar.

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades

Actividad:

10

N. Juego:

“El juego del



			pañuelito”
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Pañuelos
Tiempo total:	45 min	• Platos	

Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general corriendo en slalom.

Parte inicial

Calentamiento general

Movimiento articular

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos relativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.	
				Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Calentamiento específico

- Trote suave.
- talones a los glúteos.
- Rodillas al pecho.
- Puntas de pies al frente.
- Saltos cortos y simultáneos.
- Jumping jacks. (polichilenos)

Estiramiento.

Duración:

5 min

Duración

5 min

Parte principal

Series:

1

Repeticiones:

4

Descanso:


1 min

- Se designan un jugador neutral que dirige el juego y dos jugadores que, por turno, eligen los miembros de su equipo. Se asigna de forma secreta un número a cada jugador. A continuación, se delimita el campo de juego que debe tener unos 20 ó 30 metros de largo y se traza una línea en medio.
- jugador neutral se coloca en el centro de la línea con un pañuelo en la mano y grita un número. Los portadores de ese número corren hacia él para alcanzar el pañuelo. El que lo consigue corre hacia su equipo, perseguido por el otro jugador que debe alcanzarle. Si lo consigue, el alcanzado es eliminado. Si no lo consigue, el que sale es él. El número del eliminado pasa a otro jugador que deberá responder al suyo y a ese otro. A medida que avanza, el juego se complica porque cada jugador lleva más números y tiene que salir más a menudo. Los jugadores se cansan y la tensión sube.



Fuente: (Peralta, 2014)

Duración: 30min

Parte Final (Vuelta a la calma)	Reglas
<p data-bbox="129 282 671 353">El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>  <p data-bbox="304 701 635 734">Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	<ul data-bbox="879 286 1401 439" style="list-style-type: none"> • No empujare entre jugadores. • Cada jugador deberá ser tocado para considerarse ser atrapado. • Correr y esquivar al contrincante.
<p data-bbox="683 734 911 768">Duración: 5 min</p>	



Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades			
Actividad:	11	N. Juego:	“Pañuelito con balón”.
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	• Pañuelos
Tiempo total:	45 min	• Platos	Balón de B

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo – mano con boteo de balón.

Parte inicial

Calentamiento general	Calentamiento específico																																								
<p>Movimiento articular</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="8">EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)</th> </tr> <tr> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiéndolo el cuello.</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.</td> <td></td> <td>Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo flexiones y extensiones de codos.</td> <td></td> <td>Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.</td> <td></td> <td>Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.</td> <td></td> <td>Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.</td> <td></td> <td>Realizo Gatas de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.</td> <td></td> <td>Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)								EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiéndolo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.		Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.		Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Gatas de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.		<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) <p>Estiramiento.</p>
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)																																									
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																																		
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiéndolo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.																																			
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.																																			
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Gatas de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.																																			
Duración: 5 min	Duración: 5 min																																								

Duración:	5 min	Duración:	5 min
-----------	-------	-----------	-------

Parte principal

Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Se hacen dos grupo y se dividen en fila frente a frente asignándole un número a cada jugador mismo que se repetirán en los dos grupos y separados a una distancia de 10 metro. En la mitad se coloca un balón que va a ser atrapado y conducido por los jugadores. • Cuando el entrenador diga un número saldrá un jugador de cada equipo. Consiste en coger el balón y conducirlo sin que el otro jugador le quite el balón hasta llegar al puesto. Luego se irán otros números y se repite el juego. 			<p>Fuente: (Peralta, 2014)</p>		

Duración: 30min

Parte Final (Vuelta a la calma)

Parte Final (Vuelta a la calma)	Reglas
El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Quitar el balón siempre de frente. • No empujar ni golpear por la espalda al jugador con balón. • Realizar la conducción del balón boteando. • Cambiar de mano mientras botea el balón.



Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades

Actividad:	12	N. Juego:	“Te robo la casa”
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Balón de B



Objetivo: Mejorar la coordinación óculo – mano con boteo de balón.

Parte inicial

Calentamiento general

Movimiento articular

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos relativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.	Realizo inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de muñecas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.	Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración:

5 min

Calentamiento específico

- Trote suave.
- talones a los glúteos.
- Rodillas al pecho.
- Puntas de pies al frente.
- Saltos cortos y simultáneos.
- Jumping jacks. (polichilenos)

Estiramiento.

Duración

5 min

Parte principal


Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min
----------------	---	----------------------	---	------------------	-------


- Los jugadores se colocan formando un círculo y un jugador se queda con balón en la parte externa del círculo siempre con boteo.
- Un jugador se desplaza a trote por el exterior con boteo de balón. Y a la voz del profesor el jugador que se encuentra a su altura debe intentar cogerle antes de que el jugador exterior pueda ocupar su sitio tras dar una vuelta completa al círculo.



Fuente: (Palazón, 2022)

Duración: 30min

Parte Final (Vuelta a la calma)	Reglas
<p>El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>  <p>Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar el boteo con la vista al frente. • Realizar la conducción del balón boteando (sin coger con ambas manos). • Cambiar de mano mientras botea el balón.
Duración: 5 min	

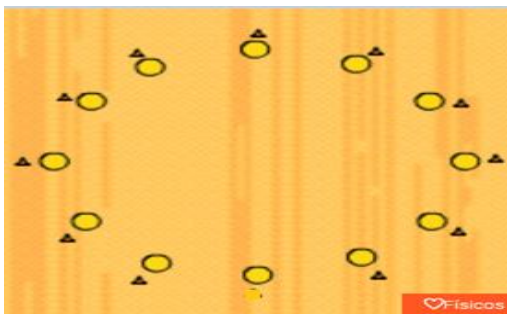
Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades				
Actividad:	13	N. Juego:	“El juego de la silla”	
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años	
Período:	General	Materiales:		
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos		
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Balón de F	

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo – pie con la conducción de balón.


Parte inicial

Calentamiento general	Calentamiento específico																																								
<p>Movimiento articular</p> <table border="1" data-bbox="135 1310 710 1657"> <thead> <tr> <th colspan="8">EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)</th> </tr> <tr> <th> EJERCICIO</th> <th> DIBUJO</th> <th> EJERCICIO</th> <th> DIBUJO</th> <th> EJERCICIO</th> <th> DIBUJO</th> <th> EJERCICIO</th> <th> DIBUJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello</td> <td></td> <td>Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás</td> <td></td> <td>Desarrollo movimientos de circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo flexiones y extensiones de codos</td> <td></td> <td>Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas</td> <td></td> <td>Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.</td> <td></td> <td>Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra</td> <td></td> <td>Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra</td> <td></td> <td>Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas</td> <td></td> <td>Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)								EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás		Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen		Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.		<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) <p>Estiramiento.</p>
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)																																									
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																																		
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás																																			
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen																																			
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.																																			
Duración: 5 min	Duración 5 min																																								

Parte principal					
Series:	1	Repeticiones:	4	Descanso:	1 min

<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores se colocan formando un círculo y cada jugador se queda con un balón de futbol en la parte externa del círculo y lo conducen en sentido horario por fuera del círculo. • Consiste en colocar conos formando un círculo sobre el terreno de juego, de manera que haya un cono menos que número de jugadores. Estos tienen que conducir el balón alrededor de la zona, y en el momento que el entrenador lo indique tendrán que ir hasta un cono. Pierde el jugador que no consiga llegar a ninguno y así se ira quitando conos hasta que solo haya uno. 	 <p>Fuente: (Jiménes, 2022)</p>
--	--













Duración: 30min

<p>Parte Final (Vuelta a la calma)</p>	<p>Reglas</p>
<p>El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.</p>  <p>Fuente: (Marimasuri, 2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la conducción con los bordes del pie. • No empujarse entre los jugadores. • No coger los conos.

Duración: 5 min

Actividad Lúdica para el Desarrollo de Habilidades			
Actividad:	14	N. Juego:	“En el juego de los paquetes con balón”.
Nombre:	Rafael Orozco	Edad:	13 a 15 años
Período:	General	Materiales:	
Enfoques:	Físico – Coordinativo.	• Conos	
Tiempo total:	45 min	• Platos	• Balón de F
Objetivo: Mejorar la coordinación óculo – pie con la conducción de balón.			
Parte inicial			
Calentamiento general		Calentamiento específico	
Movimiento articular		<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave. • talones a los glúteos. • Rodillas al pecho. • Puntas de pies al frente. • Saltos cortos y simultáneos. • Jumping jacks. (polichilenos) 	



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionado y extendiéndolo el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmáreas y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.	
				Desarrollo movimientos de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
				Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
				Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Fuente: (Marimasuri, 2022)

Estiramiento.

Duración:

5 min

Duración

5 min

Parte principal

Series:

1

Repeticiones:

4

Descanso:

1 min

- Los jugadores deberán estar conduciendo el balón indistintamente por todo el terreno de juego.
- Los jugadores llevan a cabo la conducción de este por el campo de fútbol. En el momento en el cual el entrenador diga un número, los futbolistas deben reunirse formando grupos del número que haya indicado el técnico. Los jugadores deben llevar la pelota durante todo el juego.



Fuente: (Palazón, 2022)

Duración: 30min

Parte Final (Vuelta a la calma)

Reglas

El estiramiento se realizará al 40% de las capacidades máximas de los adolescentes.

- Realizar la conducción con los bordes del pie.



Fuente: (Marimasuri, 2022)

Duración: 5 min

CONCLUSIONES

- Una vez valorada la coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años se determinó que la mayoría presenta una mala coordinación en cada una de las tareas evaluadas según el test "3JS".
- Se aplicó un plan de actividades lúdicas relacionadas con la valoración inicial con el fin de mejorar y potenciar la capacidad coordinativa de los estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa "Abelardo Moncayo"
- Se realizó una evaluación final y se utilizó la prueba estadística de Wilcoxon y prueba de los signos mediante las cuales se demostró la efectividad del plan de actividades lúdicas ya que se evidenciaron mejoras significativas en los sujetos de estudio.

RECOMENDACIONES

- Dar un seguimiento a los adolescentes durante todo el proceso de aplicación del plan de actividades lúdicas con el fin de que el proceso se realice de la mejor manera.
- Socializar los resultados a los docentes de la Unidad Educativa "Abelardo Moncayo" y con docentes de otras instituciones educativas para que ellos puedan añadir el plan de actividades lúdicas en su currículo.
- Continuar realizando actividades lúdicas como estrategia de aprendizaje no solo para mejorar la coordinación sino también para otros campos en la formación de los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AEP. (2020). *Asociación Española de Pediatría*. Obtenido de Asociación Española de Pediatría: <https://www.aeped.es/comite-promocion-salud/noticias/cps-aep-en-pais-mantener-los-ninos-activos-durante-cuarentena-es-clave-que-los>
- Araujo, L. (2016). Estrategia de enseñanza-aprendizaje. (U. D. Caldas, Ed.) *Revista Udistrital*, 12(1), 89-98. doi:<https://doi.org/10.14483/16579089.4776>
- Benjumea, C., & Ravelo, A. (2016). DISEÑO Y VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO PARA EVALUAR COORDINACIÓN MOTRIZ EN PRIMARIA. *Revista cdeportes*, 16(62), 203-219. doi:<http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.002>
- Campo, L., & Jimenez, P. (2016). CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO MOTOR EN NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS. *Psicogente. Redalyc*, 14(25), 76-89. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552358008.pdf>
- Candela, Y. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la básica superior. *Revistas de Ciencias Humanísticas y Socioales UTM*.
- Casimiro, A., & Prada, Á. (2005). *Manual Básico de Prescripción del Ejercicio Físico para Todos*. Almería. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=oDF2CwAAQBAJ&pg=PA12&dq=ejercicio&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj8obOHO7P4AhUVZDABHXI-D_Y4ChDoAXoECAQAg#v=onepage&q&f=false
- Cenizo, B. (2016). Diseño y validación de instrumento para evaluar coordinación motriz en primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 203-219.
- Cevallos, D. (2007). *Educación Inicial y Salud*. Medellín: Funambulos Editores. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=TosFL9oEQyYC&pg=PA96&dq=que+es+motricidad&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjupsPunK74AhWsg4QIHfnVCNg4KBD0AXoECAoQAg#v=onepage&q=que%20es%20motricidad&f=false>
- Cognifit. (20 de Enero de 2020). *Coordinación. Una de Nuestras Capacidades Fundamentales*. Obtenido de Coordinación. Una de Nuestras Capacidades Fundamentales: <https://www.cognifit.com/ec/coordinacion#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20se%20puede%20definir,la%20manera%20m%C3%A1s%20adaptada%20posible.>
- Dorochenko, P., & Navarro, S. (2017). *Coordinación y equilibrio en el pádel*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=vGctDwAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- EUROINNOVA. (2017). *Qué es un Plan de Actividades*. Obtenido de EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION: <https://ni.euroinnova.edu.es/blog/que-es-un-plan-de-actividades>
- Farias, B. (31 de octubre de 2016). *EDUCACIÓN FÍSICA Y EL OCIO: EL PAPEL DE LO LÚDICO EN EL DESARROLLO INFANTIL*. Obtenido de EDUCACIÓN FÍSICA Y EL OCIO: EL PAPEL DE LO LÚDICO EN EL DESARROLLO INFANTIL: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/educacion-fisica#:~:text=Ejercicios%20%20BAdicos%20prev%C3%A9n%20un%20desarrollo%20armonioso%20del%20ni%C3%B1o%20C,y%20expresi%C3%B3n%20del%20pensamiento.%20%28CEBALOS%20et%20al.%20202011%29.>
- Fernandez, A. (2016). *Comportamientos y habilidades que se adquieren a través de la motricidad fina y gruesa de niños de 0 a 5 años*. Obtenido de cnbguatemala: https://cnbguatemala.org/index.php?title=Gu%C3%ADa_de_estimulaci%C3%B3n_temprana_a_la_lectura_con_orientaci%C3%B3n_en_nutrici%C3%B3n/Comportamientos_y_habilidades_que_se_adquieren_a_trav%C3%A9s_de_la_motricidad_fina_y_gruesa_de_ni%C3%B1os_de_0_a_5_a%C3%B1os
- Fullea, P. (2018). *Porqué Jugar... Es cosa de Juegos*. Copyrigh. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=fy_qy1n84H8C&printsec=frontcover&dq=que+es+ludica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjh-

- OWP3q34AhWFTjABHV1IDrsQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q&f=false
- Garrido, V. (12 de Marzo de 2017). *8 Factores para Planificar Actividades Lúdicas*. Obtenido de 8 Factores para Planificar Actividades Lúdicas: https://www.observatoriodeljuego.cl/wp-content/uploads/2018/05/8-Factores-para-planificar-actividades-ludicas_-Gu%C3%ADa-para-la-Reflexi%C3%B3n-Docente..pdf
- Gervilla, Á. (2006). *El currículo de Educación Infantil: Aspectos básicos*. Narcea Ediciones. Obtenido de https://books.google.com.ec/books/about/El_curr%C3%ADculo_de_educaci%C3%B3n_infantil.html?id=jqB50Z-9aDcC&redir_esc=y
- Jiménez, C. (2005). *Inteligencia Lúdica*. Bogotá: JOSÉ VICENTE JOVEN N. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=pO7xQQvOb70C&pg=PA133&dq=que+es+ludica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiP0t6Quq34AhX2toQIHT_XC-AQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=que%20es%20ludica&f=false
- Maldonado, E. (2013). *Ritmo y expresión corporal en el desarrollo de la inteligencia kinestésica y corporal*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/22173>
- Márquez, S., & Caratachea, N. (2013). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&dq=actividad+fisica&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=actividad%20fisica&f=false
- Mejía, F. (2020). Revisión conceptual y tipología de la coordinación motriz. *Revista de Educación Física y Deporte*, 25(265), 112-121. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v25i265.2047>
- Ministerio de Educación. (5 de Mayo de 2016). *Educación.gob.ec*. Obtenido de Educación.gob.ec: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/05/Fase2-desarrollo-ludico.pdf>
- Morín, A. (2019). *Coordinación y habilidades motoras*. Obtenido de Coordinación y habilidades motoras: <https://www.understood.org/es-mx/articles/coordination-and-motor-skills-what-to-expect-at-different-ages>
- Omeñaca, R., & Ruiz, J. (2005). *Juegos Cooperativos y Educación Física* (tercera ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=fy_qy1n84H8C&printsec=frontcover&dq=que+es+ludica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjh-OWP3q34AhWFTjABHV1IDrsQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q&f=false
- Ortí, J. (2004). *La Animación Deportiva, El Juego y los Deportes Alternativos*. Barcelona: INDE Publicaciones. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=MDvwNPWLaO8C&printsec=frontcover&dq=que+es+juego&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=que%20es%20juego&f=false
- Parco, Á. (2018). Pruebas para valorar las cualidades físicas. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 186. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>
- Parra, L. (2018). *Actividades Lúdicas coordinativas en la Iniciación de Tiro con Arco*. Universidad Técnica de Ambato. Ambato: UTA. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28345/1/0602947988%20Luis%20Hern%C3%A1n%20Parra%20Zabala.pdf>
- Pérez, M. (2017). Estrategia lúdico-creativa. *Revista Educación*, 55-72.
- Pérez, M. (2020). *Creatividad: Curiosidad, Motivación y Juego* (1 ed.). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza España.
- Posso, M. (2013). *Proyectos, tesis y marco lógico. Planes e informes de investigación*. (1 ed.). Ibarra, Imbabura, Ecuador: Posso Yépez, Miguel Ángel.
- Pozo, J. (2015). *LA METODOLOGÍA LÚDICA CREATIVA*. Obtenido de LA METODOLOGÍA LÚDICA CREATIVA: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/11689/1/FCHE-EBP-1419.pdf>
- Rodríguez, S., & Eymann, A. (2014). *Manual para Entender y Tratar el Sedentarismo*. Barcelona: Service, S.L. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=gITIBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sedentarismo&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=sedentarismo&f=false

ANEXOS

Anexo N°1



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA
PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Ibarra 20 de Abril del 2022

Magister
Dalia Rosero
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA
"ABELARDO MONCAYO"
Presente

Señora Rectora:

Comendidamente solicito a usted autorizar la realización del Trabajo de Grado "Aplicación de un plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo en el año 2021-2022." Presentado por Rafael Augusto Orozco Muñoz con la dirección de la Magister Anita Gudino.

Agradezco su favorable atención a la presente y sin otro particular me despido.

Atentamente:

MSc. Dalia Rosero
Rectora



Rafael Augusto Orozco Muñoz
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Yo,..... en forma voluntaria consiento a que el Sr. Rafael Augusto Orozco Muñoz, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, realice una evaluación de la coordinación y aplique un plan de actividades lúdicas a mi hijo/a, los cuales serán documentados con videos y fotos y posteriormente publicados en el proyecto "Aplicación de un plan de actividades lúdicas para mejorar la coordinación de los adolescentes de la Unidad Educativa "Abelardo Moncayo"

No existe riesgo de ningún tipo de lesión física durante el proceso garantizando una evaluación segura para el estudiante.

Se ha explicado y entiendo de forma clara el procedimiento a realizarse, he entendido las condiciones y objetivos de la evaluación física que se va a practicar estoy satisfecho/a con la información recibida del profesional quien lo ha hecho en un lenguaje claro y sencillo, y me ha dado la oportunidad de preguntar y resolver las dudas a satisfacción además comprendo que la información podrá ser usada con el fin de explicar de forma clara las herramientas evaluativas, en tales condiciones consiento que se realice la valoración correspondiente.

Atentamente,

Firma.....

Nombre.....

Cédula.....

Anexo N°3



Anexo N°4



Anexo N°5



Anexo N°6



Anexo N°7



Anexo N°8



Anexo N°9



Anexo N°10



Anexo N°11



Anexo N°12



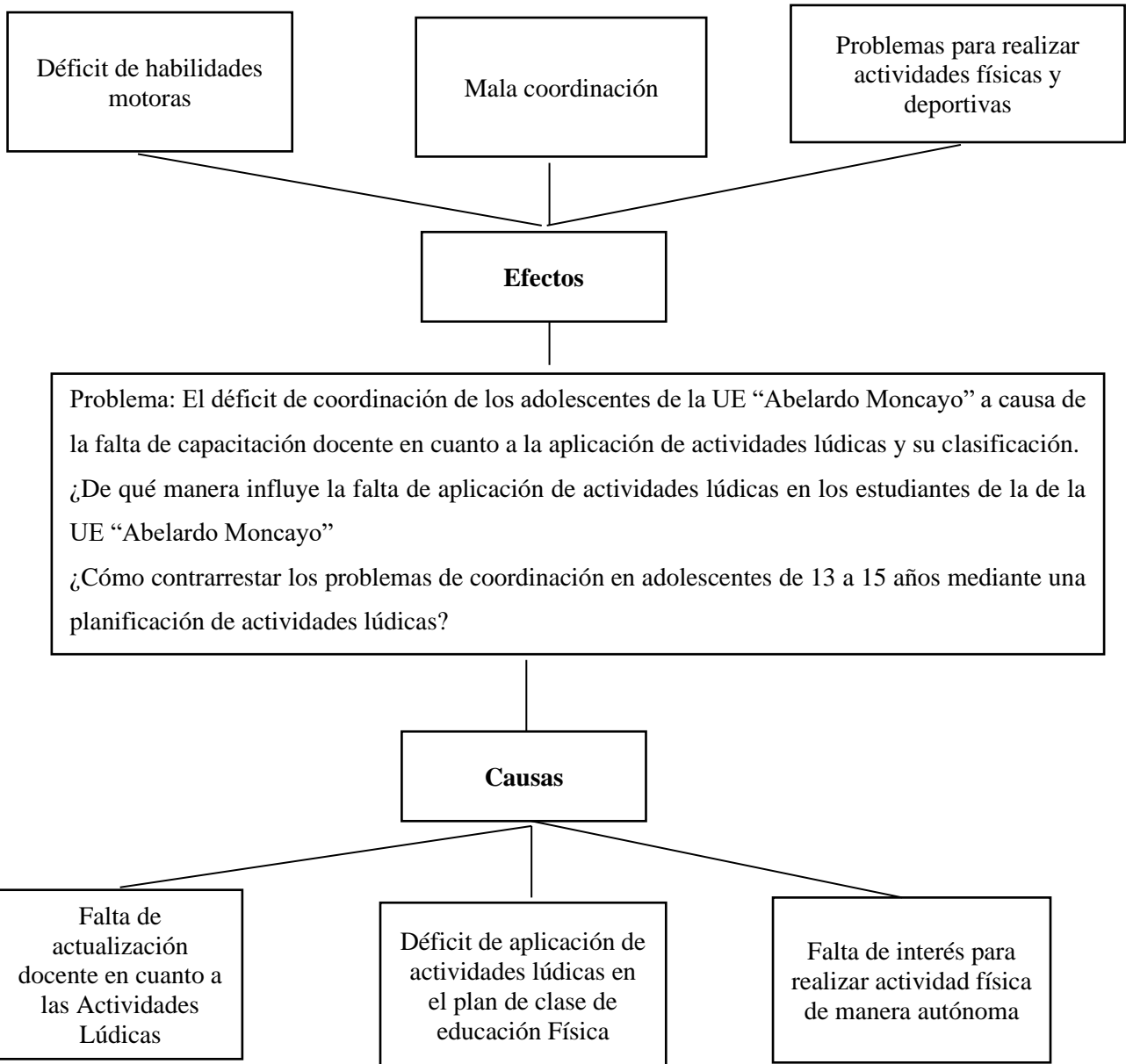
Anexo N°13



Anexo N°14



Árbol de problemas



MATRIZ CATEGORIAL			
Categoría	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores
Actividades lúdicas	Actividad física que a través del juego busca la diversión, la potencialización de los sentidos, la autonomía y formación de las personas.	El juego como desarrollo de habilidades coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> -Social -Cooperación -Simulación
Coordinación	La coordinación se puede definir como la capacidad de realizar acciones de manera eficiente, precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación nos permite mover todos los músculos de forma sincronizada.	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación dinámica – general Coordinación segmentada Coordinación espacial Coordinación intermuscular Coordinación intramuscular 	<ul style="list-style-type: none"> - mover diferentes partes del cuerpo de forma eficiente. - óculo manual. -óculo – pédica - dinámica general - Espacio y trayectoria - Intervención de grupos musculares - Contracción muscular para generar movimiento.

Matriz de coherencia.

FORMULACIÓN DE COHERENCIA.	TEMA	Objetivo General
<p>¿Cuál es el aporte del plan de actividades lúdicas en la mejora de la coordinación en los adolescentes de la Unidad Educativa “Abelardo Moncayo”?</p>	<p>“Aplicación de un plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los jóvenes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo en el año 2021-2022.”</p>	<p>Aplicar un plan de actividades lúdicas para mejorar la capacidad de coordinación de los jóvenes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Abelardo Moncayo.</p>
HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN		OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
<p>Hipótesis alternativa</p> <p>La aplicación de un plan de actividades lúdicas ayudará a mejorar la capacidad de coordinación.</p> <p>Hipótesis nula</p> <p>La aplicación de un plan de actividades lúdicas no ayudará a mejorar la capacidad de coordinación.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Valorar la coordinación de los estudiantes de forma inicial por medio del test “3JS”. ● Aplicar un plan de actividades lúdicas para mejorar la coordinación de los adolescentes de 13 a 15 años de la UE “Abelardo Moncayo” ● Evaluar la coordinación de los jóvenes de forma final.



ABSTRACT

Author: Rafael Augusto Orozco Muñoz

The objective of this research is to apply a plan of recreational activities to adolescents from 13 to 15 years old from the "Abelardo Moncayo" Educational Unit to improve their coordination skills. Several available types of research demonstrate the coordination deficit in adolescents, even more so after being affected by the lack of teacher training regarding play activities and how these can help improve coordination skills. A plan of ludic activities was established with a frequency of 4 times per week for 1 month. The research methodology was quantitative and descriptive with a quasi-experimental design. The study sample consisted of 97 students from 13 to 15 years old. The instrument used was the "3JS Coordination Test", which was validated with expert criteria by the International Journal of Medicine and Sciences of Physical Activity and Sport and was used to evaluate the coordination of the study sample. Regarding the analysis of results, the most relevant data obtained were in the jumping test with two feet together, the adolescents improved to 56% in the "good" category; in the jumping test with rotation in the longitudinal axis, the adolescents evolved to 52% in the "good" category; in the ball throwing test, the students improved to 65% in the "good" category; in the ball striking, the students improved to 54% corresponding to the "good" category; in the slalom displacement test, 47% were in the "good" category; in the ball bouncing test, students improved to the "good" category with a percentage of 56%; and in the ball driving test with the foot, the predominant percentage was 47% corresponding to the "good" category. In addition, the Wilcoxon statistical test and the sign test were used to determine the significant differences. After the evaluation of coordination, it can be concluded that the students, after having performed the recreational activities for 4 weeks, improved notably in all the coordination tasks.

Reviewed by Victor Raúl Rodríguez Viteri