

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA EN FUNCIÓN
DE LAS MEJORAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN GRADOS DE
SEGUNDO A QUINTO EN EL CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL (CPS)
LICEO ARTISTICO SAN JOSÉ**

OPCIÓN DE GRADO PASANTIAS SOCIALES

CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL - CPS SUBA GAITANA

MAIKEL STIVEN RINCON PRIETO

CÓDIGO. 2244537



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD

FACULTAD CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

BOGOTÁ D.C

2023

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Planteamiento problema.....	7
Justificación.....	10
Objetivos.....	12
Objetivo general.....	12.1
Objetivos específicos.....	12.2
Marco conceptual.....	13
Educación física.....	13.1
Capacidades físicas.....	13.2
Capacidades coordinativas.....	14
Fuerza.....	15
Flexibilidad.....	15.1
Resistencia.....	16
Velocidad.....	16.1
Actividades lúdicas.....	17
Niños edad escolar.....	17.1
Trabajos motrices simples.....	18
Trabajos motrices complejos.....	19
Método analítico.....	19.1

Método global.....	19.2
Metodología.....	20
Tipo de intervención.....	20.1
Población.....	20.2
Diseño metodológico.....	21
Fase 1 (test).....	21.1
Variables de medición	22
Fase 2 (desarrollo de técnicas).....	22.1
Fase 3 (sesiones).....	24
Fase 4 (evaluación final).....	24.1
Materiales.....	25
Resultados y análisis.....	25.1
Conclusiones.....	30
Referencias.....	32
Anexos.....	34

RESUMEN

El programa de intervención en el Liceo Artístico San José, enfatiza en el mejoramiento del desarrollo de las capacidades físicas , por medio de sesiones de actividad física, actividades lúdicas y recreativas . actividades pre deportivas entre otras, donde se evaluaron 46 estudiantes entre ellos (25 niños y 21 niñas). El objetivo principal de esta intervención fue diseñar y aplicar programas de educación física para el mejoramiento de las capacidades físicas estudiantes de segundo a quinto de primaria del CPS de Suba.

Los resultado que se obtuvieron se logró evidenciar un avance significativo de 93% de mejora en general de la población evaluada, lo que quiere decir que el desarrollo de las capacidades físicas fueron estimulados y se tuvo un desarrollo motor y psicológico óptimo para el progreso de niño, por el alto impacto que se tuvo durante la ejecución de la sesiones.

También se logra evidenciar el avance de los niños , pero en algunos fue más rápido la conciencia y el estímulo corporal que acoplar el cuerpo , como en otros que costó más trabajo pero aun así lograron generar un avance personal frente a la evaluación inicial, los resultados finales nos indican la importancia de desarrollar un programa dirigido especialmente a capacidades físicas en la asignatura de la educación física, ya que lo beneficios son muy grandes en la etapa de iniciación en su desarrollo deportivo, como social para tener una mejor “*maduración corporal*”.

ABSTRACT

The intervention program of the San José Artistic High School emphasizes the improvement of the development of physical abilities, through physical activity sessions, playful and recreational activities. pre sports activities among others, where 46 students were evaluated among them (25 boys and 21 girls). The main objective of this intervention was to design and apply physical education programs to improve the physical abilities of students from the second to fifth grades of the Suba CPS.

The results that will be produced will show a significant 93% improvement in general of the evaluated population, which means that the development of physical abilities were stimulated and there was optimal motor and psychological development for the progress of the child, for the high impact that was had during the execution of the sessions.

It is also possible to demonstrate the progress of the children, but in some the awareness and bodily stimulation was faster than to fit the body, as in others that took more work but still managed to generate personal progress compared to the initial evaluation, the results The final results indicate the importance of developing a program aimed especially at physical abilities in the subject of physical education, since the benefits are very great in the initiation stage in their sports development, as well as socially to have a better "body maturation".

INTRODUCCIÓN

Partiendo del concepto de la educación física nos indica que es “Toda ciencia o actividad que gire en torno al hecho de educar el movimiento humano (López, 2003), acá es donde tiene un papel fundamental el profesional de cultura física ,deporte y recreación, en tomar la guía y generar los distintos trabajos en función de la mejora de cada capacidad física por medio de actividades analíticas y globales que lleven a la ejecución de las mismas en los distintos grupos poblacionales.

Teniendo en cuenta lo anterior podemos definir que el espacio que se brinda por medio de los colegios, es un apoyo en torno al niño esto quiere decir potenciar esas habilidades en pro del estado físico y salud y por otra parte a nivel de rendimiento deportivo, generando programas y metodologías internas para el desarrollo óptimo, al mismo tiempo “la educación física contribuye al desarrollo de las capacidades que se pretende que se alcance en edad escolar y que viene expresado en capacidades de tipo motor, de interacción social, cognitivo y de equilibrio personal y afectivo (Hoz.V 2010).

Desde esta perspectiva también se debe tener en cuenta el tiempo libre y que actividades deportivas extracurriculares están en práctica , esto generando también al aprendizaje y un desarrollo mayor de conocimiento de tipo motor y conciencia corporal , por lo que se debe tener en cuenta la matriz FODA en la cual se desarrolla el diagnóstico y así mismo desarrollar el mejor diseño de actividades según el grupo poblacional y tener un desarrollo óptimo para los grados de segundo y 5 de primaria y

ajustarse con lo que se encuentra a disposición al profesional de cultura física, deporte y recreación.

Por lo que la propuesta de trabajo que se busca desarrollar es el diseño de actividades según la etapa o grado, de segundo a quinto de primaria en función de las capacidades físicas por medio de juegos lúdicos y recreativos que involucre el movimiento y desarrollo corporal.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En Colombia en el ámbito de la educación física se ha generado una incurrencia en la cual se ponen actividades sin objetivo alguno, por lo cual no hay un desarrollo óptimo de las capacidades en los niños, generando como consecuencia falta de motricidad, interacción social entre otros aspectos que a largo plazo podría afectar su desarrollo personal y deportivo, donde se le debe dar importancia como nos indica (Parlebas, 1975) a la conducta motriz y la interacción sean pilares en el desarrollo humano.

De esta misma manera, favorece habilidades como, esquema corporal, equilibrio, coordinación, lateralidad, control postural, ubicación temporo-espacial, y toca también aspectos como el cognoscitivo, motor, intelectual, afectivo, social.

En este orden de ideas podemos identificar que una mala enseñanza genera dificultades a futuro que afecta notablemente al niño, por lo que se debe entrar con una metodología clara para lograr sacar el mayor provecho de las actividades y el mejoramiento significativo del estudiante y su formación integral.

Se debe tener en cuenta que en muchos hogares suelen tener cierta distancia con el niño durante el día ya sea por trabajo, estudios u otro factor que impida el esparcimiento con el niño y así mismo no generar ese vínculo y ayuda durante esa etapa y su desarrollo de capacidades, generando un entorno que se mantenga en una zona de confort tanto el niño como los padres, de igual manera se recalca que la situación social en suba la Gaitana es baja por lo que esto genera mayor necesidad de tiempo invertido por los padres y menos tiempo para esparcimiento con los niños.

En esta etapa es crucial para el desarrollo , ya que es una etapa sensible en donde el niño absorbe toda enseñanza y adquiere un aprendizaje significativo para toda su vida, desde lo mental como lo motriz por lo que la mejora en la capacidades físicas se puede notar desde ver simplemente la marcha al caminar o en la forma de trotar ,y en la forma que interactúa con compañeros al momento de desarrollar las distintas actividades, ahí es donde se entra a intervenir para poder cambiar y mejorar la biomecánica y se puede entablar mejoras a nivel motriz.

En donde nace como una necesidad este tipo de intervención por la falta de interacción de actividades físicas y deportivas en su día a día, con acciones motrices simples y complejas generando asimismo una adherencia al ejercicio y actividades deportivas y eso genera cambios positivos durante sus etapas formativas.

teniendo en cuenta que el sector en el que se encuentra es un entorno vulnerable a factores económicos y sociales esto puede afectar considerablemente la mentalidad del niño y llevarlo por un camino que no es el esperado por lo que hacer partícipe a un niño en una serie de actividades en las cuales este socializando e

interactuado por medio de juego y actividades lúdicas va a generar un cambio personal, físico y mental y una manera de ver su vida diferente.

Donde cabe recalcar que se han llevado muchos proyectos a nivel social en zonas vulnerables y está a generado llevar varios procesos educativos y social en cuanto a esto entornos y generar una promoción y prevención en estos temas desde lo económico, social y espacio de ocio que logre cambiar la perspectiva de las localidades y así afianzar más programas de este tipo y generarse un cambio y un apoyo en los distintos sectores

Por otra parte mucho de estos chicos suelen ser sedentarios por el mismo estilo que llevan ya sea directamente ligado a la tecnología, alimentación u otros factores que sean consecuentes, generando mucha inactividad física y promoviendo un estilo de vida poco saludable y productivo durante su etapa de niñez, generando que en su etapa de adolescencia se note considerablemente, desde su particularidad física y la ejecución de actividades que impliquen gestos motores e incluso en la misma interacción social.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se cabe recalcar que el entorno u la localidad en la que se encuentran estos niños, socialmente suele ser fuerte también en términos de comunicación verbal y valores, por lo que se ve frecuentemente actitudes textuales y gestuales que no son debidas y que esto viene desde su entorno social en el que se encuentra por lo que la comunicación va ser un factor importante y con gran constancia durante la intervención generando un apoyo y corrección sobre ese tipo de actitudes durante diversas problemáticas y situaciones que se generen en las mismas actividades.

Un problema que se logra ver en este tipo de población es la falta de confianza y solución de problemas frente a diversas situaciones por lo que eso se puede ver directamente relacionado con la interacción social que se tiene frente a su entorno familiar, generando que no se logre desenvolverse de la mejor manera a nivel tanto físico como mental durante actividades deportivas o acciones que provoquen una mayor concentración y eficiencia en el desarrollo motor.

JUSTIFICACIÓN

Para manejar la motricidad en los niños se debe tener en cuenta diversas actividades que se apliquen de menor a mayor dificultad buscando progresiones, empezando desde ejercicios analíticos que quiere decir manejar un gestema y praxema específico hasta dominarlo de la mejor manera , para luego llevarlo a ejercicio globales donde entra ya una situación en la cual vienen involucrados varios movimientos y requiere de mayor motricidad en el niño.

Por lo cual el trabajo motriz en la educación física desde la capacidades físicas deber ser pilar en todo programa de educación física, enfatizando en coordinación, fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, siendo estas bases para cualquier gesto motor aplicado a su diario vivir y a un deporte o actividad específica buscando el desarrollo integral del niño, teniendo en cuenta esto podemos determinar que entre más específica la actividad y se tenga claro el objetivo que se busca en el desarrollo de la misma se podrá tener una progreso mayor y ser más eficiente la hora de tareas motrices tanto a la motricidad fina como a la motricidad gruesa generando una mayor potencialidad durante actividades física y deportivas.

Donde el programa de intervención va a ayudar notablemente desde su objetivo principal que es mejorar capacidades físicas, teniendo en cuenta que su entorno no es el mejor desde lo económico y social generando esos espacios de esparcimiento donde se va tener una aprendizaje a nivel físico y motor y al mismo tiempo un entorno social sano donde se va ver la interacción verbal y comportamental aportando un desarrollo personal importante.

Por lo que esta propuesta es de gran ayuda desde la perspectiva global de su diario vivir enfocado directamente para el niño y de una u otra forma para el padre de familia que no tiene el tiempo suficiente para llevar a cabo procesos formativos a nivel físico y motor que se va a ver reflejado a futuro.

Donde el diseño de estas sesiones van dirigidas directamente hacia las capacidades físicas pero al mismo tiempo a generar esa adherencia hacia la actividad física y el deporte provocando un entorno de ocio y un estilo de vida aportando de gran medida a su desarrollo y dejar el sedentarismo a un lado, logrando que sean activamente físicos, Por otra parte es también obliga a un interacción social con demás niños favoreciendo a una comunicación asertiva frente a los demás y favorecer a los valores de cada niño desde la diversión y disfrute de las actividades.

El impacto esperado es un cambio motriz y así mismo físico y mental generando también vínculos desde los juegos, actividades y un factor importante la toma de decisiones y memoria muscular en donde esto va a ser un factor a trabajar importante y con mayores énfasis para el desarrollo óptimo del niño.

Un factor importante es el estilo de vida por lo que van encaminados los niños y esto se debe a la ausencia en algunos hogares por lo que al hacer partícipes a estos niños en la propuesta genera un cambio mental transformando un entorno para en niño más sano, cambiando la mentalidad y ayudando sus capacidades buscando que lo vea como un proyecto y que lo vea benéfico para él, en su aprendizaje y para su vida.

Generando que las actividades propuestas tengan un impacto a nivel de valores, desde sacar habilidades como liderazgo, perseverancia entre otros que en su diario vivir va ser de gran ayuda y fomentar una personalidad íntegra para la sociedad y logre tener un cambio significativo a nivel personal.

OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar y aplicar programas de educación física para el mejoramiento de las capacidades físicas estudiantes de segundo a quinto de primaria del CPS de Suba

ESPECÍFICOS

- Identificar las capacidades físicas con mayor potencial y menor potencial en los niños del Liceo Artístico San José.
- Desarrollar capacidades coordinativas en la población a través de actividades lúdicas.
- Propender por el desarrollo de valores y trabajo en comunidad en la población.

MARCO CONCEPTUAL

1. Educación Física

La importancia de la educación física en la etapa escolar es un pilar en el desarrollo del niño por lo que el diseño Curricular Base, asume la idea de globalidad del desarrollo, y considera que dicho desarrollo se produce a lo largo de diversos periodos madurativos, a través de los cuales el niño o niña va conquistando competencias motrices, cognitivas, afectivas, sociales y lingüísticas (De Andrés y García, 2009).

por lo que las diversas actividades durante estas etapas se van a ver reflejados en cada una de las capacidades y así generar una globalización de las cualidades que se van adquiriendo y poder complementarlas de una manera potencial en el niño, En este sentido, la Educación Física Infantil, siguiendo este principio globalizador, debe integrarse en los ámbitos de experiencia que constituyen las áreas de trabajo de este nivel educativo como un instrumento siempre a mano, de tal forma que el trabajo de la estimulación motriz y consecuentemente el desarrollo del esquema corporal (García y Berruezo, 2007).

2. Capacidades Físicas

En el campo de la cultura física, la educación física y el deporte se pueden encontrar fácilmente diversidad de definiciones y clasificaciones relacionadas con las capacidades físicas, se proponen y expresan palabras como capacidad, cualidad, habilidad, facultades motrices, aptitudes motrices, capacidades biomotoras, capacidades físicas, cualidades motrices, capacidades condicionales, cualidades físicas.

Según E.J. Martínez López (2004), el entender sobre el concepto de cualidad física como algo que puede medir un rendimiento constituye un error ya que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, ya que las capacidades físicas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento y la manera de repetición que se desarrolla cada día..

Según Guio Gutiérrez (2010), las capacidades físicas son denominadas las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico-funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad

3. Capacidades coordinativas

La capacidad coordinativa es aquellos movimiento simples y complejos que se llevan a cabo al tiempo para ejecutar un movimiento armónico y fluido durante alguna acción mecánica del cuerpo, como nos indica Meinel y schnabel (1988) “las capacidades coordinativas están fijadas a propuestas fijada y generalizadas hacia la acción motriz del individuo, estando ligado principalmente al control y regulación de la actividad motora”.

Por lo que las capacidades coordinativas son acciones complejas que se necesita un proceso para poder desarrollarla y generar la biomecánica y conciencia corporal para establecer los patrones de movimientos más eficientes.

4. Fuerza

Se puede entender la fuerza como el presupuesto necesario para la ejecución de un movimiento, siendo por tanto una capacidad condicional desde el punto de vista de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Knuttgen y Kraemer (1987) la definen más concretamente como la capacidad de tensión que puede generar cada grupo muscular a una velocidad específica de ejecución contra una resistencia.

por lo que la fuerza por mucho tiempo ha sido uno de los factores más notorios y con una mayor relevancia durante las distintas actividades que se desarrollan por lo que en muchas actividades se trabaja directamente enfocada o de manera secundaria , siempre estando presente independientemente el gesto motor que se ejecute.

de tal manera que la fuerza es ejecutada o aplicada de manera directa e indirecta en la cotidianidad por lo que el fortalecimiento de esta es de las más importante y más relevantes durante las etapas de la niñez para un desarrollo óptimo de esta cualidad.

5. Flexibilidad

Se puede entender como la capacidad que tiene las articulaciones de amplitud durante algún movimiento, la flexibilidad es dependiente de factores morfológicos estructurales, Echevarría,M (2013) nos indica que esto es dependiente de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones. donde nos indican que la flexibilidad en una base la cual nos puede llegar aportar de gran manera , como en facilidad de técnicas deportivas y acondicionamiento , mejora de coordinación entre otros.

Un factor importante dentro de la flexibilidad es la movilidad articular, la cual cuando es bien trabajada puede generar mayor elasticidad en los movimientos, algunos factores que condicionan la flexibilidad son: movilidad articular, elasticidad muscular, fuerza de la musculatura y coordinación intermuscular.

6. Resistencia

Se refiere Fernando,D (2022) que es la capacidad de realizar un esfuerzo con un tiempo prolongado manteniendo una capacidad de trabajo elevado , en donde el ejercicio físico va llevar a generar fatiga ahí es donde se va ver la resistencia aeróbica , por factores que pueden influir como llegar a ser la respiración , tono muscular entre otros factores que favorecen o desfavorecen para el rendimiento de la misma.

La frecuencia cardiaca es un factor fundamental en este tipo de resistencia donde puede verse modificada constantemente según el nivel de esfuerzo que se encuentre, por lo que la resistencia es una combinación de varios factores que generan fatiga durante la actividad física o el deporte que se esté ejecutando.

Donde aumenta la capacidad de soportar cargas va generar mayor eficiencia de los movimientos generando que la resistencia a una carga se vaya adaptando **al cuerpo.**

7. Velocidad

La velocidad es una capacidad de las más importante ya que está involucrada notablemente el actividad física y deporte donde hay factores que influyen notablemente como nos indica Molina,(2016) la coordinación neuromuscular ya que la velocidad está ligada por componentes nerviosos y muscular, donde la transmisión de estímulos nerviosos al músculo va ser de gran importancia , por otra parte también interviene la velocidad de las contracciones musculares.

Se puede definir como la capacidad de realizar algún movimiento motor en el mínimo tiempo posible, generando estímulo al instante y logrando la ejecución

8. Actividades Lúdicas:

Se entiende como aquella actividad que produce diversión o disfrute teniendo como objetivo generar un espacio de ocio y aprendizaje frente a diversos temas englobando en una serie de patrones o de conocimientos en una actividad o juego que expanda la dimensión social y física.

Por lo que Borja.C(2020) nos indica que es una forma natural de incorporar a los estudiantes en el medio que lo rodea, de aprender, relacionarse, entender normas y funcionamientos dentro de la sociedad.

Teniendo en cuenta esto podemos determinar que las actividades lúdicas son una estrategia para integrar y generar conocimiento de una manera más divertida y con la cual los niños, jóvenes, adultos van a ser más receptivos frente a las diferentes actividades que se propongan.

9. Niños en edad escolar

Los niños en la etapa escolar se parten aproximadamente desde los 6 años hasta los 12 años, es una etapa en la cual los niños comienzan a tener responsabilidades y se vuelven más independiente de sus padres y comienzan a tomar decisiones autónomamente, donde entra el factor error, que es cuando me equivoco y de ello aprendo.

Fernández. (2000) nos indica que este periodo se destaca ya que el niño empieza a ser parte de la sociedad , ejecuta actividades y vínculos fuera del núcleo familiar lo que permite cambios sociales y culturales durante esta etapa.

En la edad escolar se suele tener diversas circunstancias que es donde ellos deben darle solución a ello y afrontarlas de una manera adecuada, por lo que en la etapa escolar nos ayuda a comprender diversos temas sociales y culturas provocando mayor conciencia de nuestros actos de una manera divertida y que el niño comprenda.

Por otra parte, la etapa escolar es fundamental para el desarrollo personal, tanto lo formativo como lo funcional ya que es una etapa donde el aprendizaje es significativo y con mayor peso para la siguiente etapa de su vida (adolescencia, adultez).

10. Trabajos motrices simples

Es la ejecución de gestos motores con menor dificultad y que son comunes en el día a día cómo llegar a caminar, correr, saltar, lanzar, entre otros que implica el movimiento de nuestro cuerpo en función de algún objetivo en concreto como pasar una calle entre otras acciones.

Los trabajos motrices simples se caracterizan por ser un solo movimiento continuo sin implicar algún otro por lo que se concentra solo en la ejecución de aquel movimiento y saldrá de manera automática por lo que se debe tener muy claro el patrón para ya comenzar a ejecutar tareas motrices complejas.

11. Trabajos motrices complejos

Es la ejecución de forma de movimientos en distintos ámbitos lo que quiere decir que implica mayor complejidad en la ejecución ya que deberá ejecutar varias acciones motrices al tiempo y mayor conciencia corporal para desarrollar de la mejor manera algunas de estas tareas llegan a ser trepar, balancearse, esquivar, atrapar, entre otras que implican mayor número de movimiento en función de una sola acción.

12. Método Analítico

Es un método desde lo deportivo, en el cual busca descomponer una acción motora hasta lo más básico ,pasando desde lo general a lo específico buscando pulir o dejar más en claro cierto gesto motor , para al unir los movimientos ejecutar la acción en general lo mejor posible.

Donde nos indica Lopera.E.(2010) que el método analítico es un camino para llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constituidos, por lo que busca una mayor conciencia de un solo gesto motor.

13. Método Global

Es aquel método en el cual implica varios respuestas o movimientos al mismo tiempo llegando a ser más complejas, desde el ámbito deportivo se puede referenciar de pasar desde lo más específico a lo más general , teniendo mayor complejidad durante la ejecución, un ejemplo este puede ser solo hacer el ejercicio de pase y aislado hacer desplazamientos , en término generales ya se vería en un partido directamente ejecutando un pase y ejecutando el desplazamiento en la misma acción.

Por lo que un método requiere de mayor movimiento y mayor concentración durante la ejecución de la misma, partiendo de tener bien estructurados patrones básicos dependiendo del deporte.

METODOLOGÍA

1. Tipos de Intervención

- Se iniciará primero haciendo un pre test para obtener datos de base y así mismo establecer criterios de evaluación y mejora en los cursos de segundo a quinto de primaria
- Este estudio experimental busca evaluar la mejora de las capacidades físicas (sesiones enfocadas por medio de juegos lúdicos dirigido hacia las distintas capacidades tanto de manera analítica como global)
- Se desarrollara un post test para tener los datos de mejorar de cada niño y poder evidenciar la comparación del antes y el después durante el tiempo desarrollada en la intervención

2. población

- La población comprende de niños del Liceo Artístico San Jose de los grados de 2 a 5 de primaria de la Localidad de Suba la Gaitana se cuenta con una población total de 46 estudiantes entre ellos (25 niños y 21 niñas)
- Se realizó unos test en específico donde se logró obtener unos datos de base para poder desarrollar el análisis y la planificación de las actividades para la mejora de la capacidades físicas, por lo cual se llevará a cabo actividades los días martes , en donde se buscará ejercicio analíticos y globales en desarrollo y mejora de las mismas.
- En la intervención se hicieron partícipes 46 niños y niñas, las cuales fueron los asistentes el día de tomas de datos por medio de los test, por lo que esta

población contará con el desarrollo de las actividades para luego desarrollar el post test.

3. Diseño Metodológico

- **Fase 1 Test (14 Marzo)**

Test de velocidad 50 metros, Es un test en el que valida y se busca medir la velocidad de desplazamiento y la velocidad de reacción del participante y así lograr evaluar la capacidad física de velocidad adicionalmente la capacidad condicional de velocidad de reacción, por otra parte desarrolló el test de las burpees durante 1 min en cual consiste en calcular el número de repeticiones del ejercicio, buscando evaluar fuerza y resistencia anaeróbica dos capacidades físicas fundamentales para el desarrollo del niño y como último test se desarrolló el test o una prueba de habilidad de lanzamiento de aros que constaba de 10 lanzamiento hacia un cono, el cual buscaba encestar el mayor número de aros posibles en 2 oportunidades, el cual el objetivo de esta prueba es evaluar unas capacidades y habilidades como la precisión, coordinación visomanual y espacio temporalidad.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente estas pruebas miden diferentes capacidades físicas y algunas condicionales buscando un desarrollo físico y motor más complementario para un proceso óptimo y con mayor enriquecimiento a nivel físico y mental para el niño en su proceso de educación física.

- **Variables de medición**

- Se desarrolló el ejemplo para aplicar cada test con sus respectivos protocolos
- Curso del Estudiante
- Sexo
- Tiempos desarrollados en el test (Test de los 50 metros)
- Cantidad de aros encestandos en las en cada unas de las 2 oportunidades
- Cantidad de repeticiones en la burpees (test de las burpees)

- **Fase 2 (desarrollo de técnicas)**

Es de gran importancia reconocer la técnica en los distintos test ya que eso nos va generar mayor eficiencia y precisión durante cada uno de ellos, ya que durante los test desarrollados se pudo identificar factores importantes como llegan a ser la técnica de carrera, la concentración, la mala ejecución del agarre y tiro hacia el aro entre otros factores, que afectaron notablemente el resultado durante cada una de las pruebas.

por eso es importante comenzar a practicar ejercicios analíticos que ayuden a la mejor de las capacidades y así generar más conciencia corporal y un desarrollo óptimo en el proceso del niño, ejecutando también acciones del día a día que contribuyan al aporte significativo como puede llegar ser lanzar objetos, desarrollar desplazamientos caminar, trotar, correr en su día a día cómo puede ser en una salida al parque o entre otras actividades familiares

Por esta razón es que luego del pretest se pudo identificar estas características y su busco trabajar primero la parte analítica que va directamente ligada a la biomecánica de cada gesto motor y poderlo desarrollar de una manera para que así mismo en el post test y en las sesiones planeadas a nivel global se tenga un

mejor desempeño en cada una de las actividades aplicadas y se logre tener un mejor proceso avance en el niño lo cual esto tuvo una durabilidad de 3 sesiones durante un tiempo de 1 hora durante cada curso.

- Actividades para realizar

-Ejercicio de técnica de carrera: Deben poner sobre la línea final ejecutando las 3 fases de salida y saliendo al sonido del pito , en distancias cortas , generando gestos motores específicos y también identificando la velocidad de reacción al sonidos del pito , añadiendo a esto se trabajó la marcha , donde debían hacer el desplazamiento de un punto a otro tratando de desarrollar el gesto motor según lo explicado antes de desarrollar el ejercicio , en cual se llevó a cabo durante 4 series de 8 repeticiones aproximadamente con un descanso de 1 min.

-En cuanto al trabajo de fuerza y resistencia se buscó el fortalecimiento mas a nivel de fortalecer el tono muscular, donde se desarrolla un trabajo funcional de autocarga como llegaba a ser sentadilla , flexiones de codos , abdominales, saltos de potencia entre otros que buscará el fortalecimiento muscular y desarrollo de resistencia anaeróbico , fomentado fatiga y que se vaya siendo mayor tolerable a dichas actividades.

Por último, se desarrolló la actividad de lanzamiento de objetos hacia distintas áreas donde se ubicaban unos aros grandes a diferentes distancias donde debían lanzar un objeto hacia esas áreas buscando precisión y así misma percepción de la fuerza hacia el área que se debía dirigir el objeto.

- **Fase 3 (sesiones)**

Se planificó las sesiones según los días en los que se desarrollan actividades del grado 2 al grado 5 lo cual es 1 día a la semana con duración de 1 hora por cada curso, por lo que se planificó de manera global para así mismo hacer partícipes varias capacidades y tener un desarrollo óptimo de las misma , por lo cual se desarrolló por medio de:

- Circuitos de habilidades
- Actividades de oposición
- Actividades cooperativos
- Actividades Pre deportivas
- Clases full Body y trabajo cognitivo
- Trabajos coordinativos (circuitos o competencias)

- **Fase 4 evaluación Final (10 de mayo)**

En cada uno de los test se evidenció mayor motivación a lograr superarse frente a la primera evaluación, sobre todo teniendo mayor concentración y participación al momento de la ejecución de las actividades.

En esta última instancia se realizó la toma de datos con los mismos participantes y los mismos test que desarrollaron la primera evaluación, para lograr ver el avance que habían tenido en los distintos test luego de desarrollar el programa planteado para la mejora de las capacidades físicas.

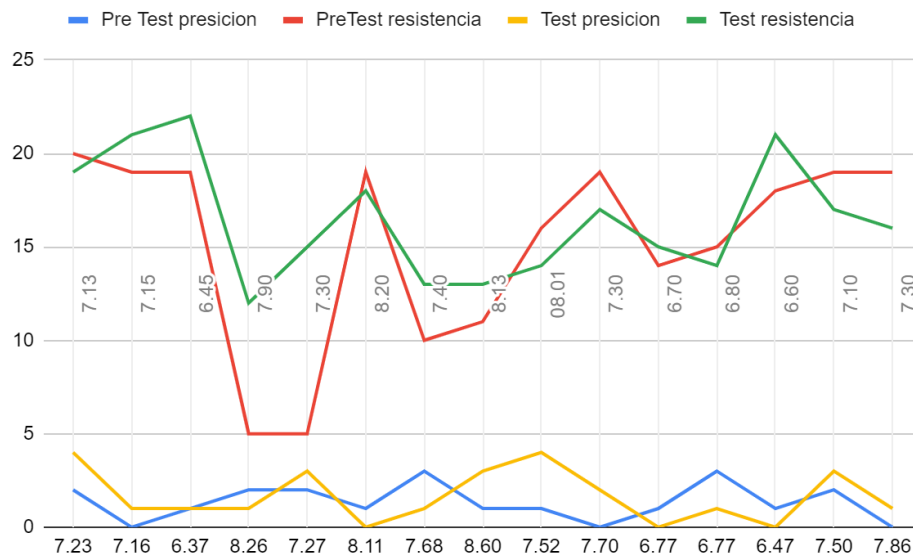
5. Materiales

Los Materiales que se utilizaron durante el desarrollo de las sesiones y de los test que tenemos a disposición fueron:

Conos	Pelotas Plásticas
Aros	Lazos
Balones	Platillos
Petos	Fichas de números

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Tabla. 1 Pre test y post test grado 5

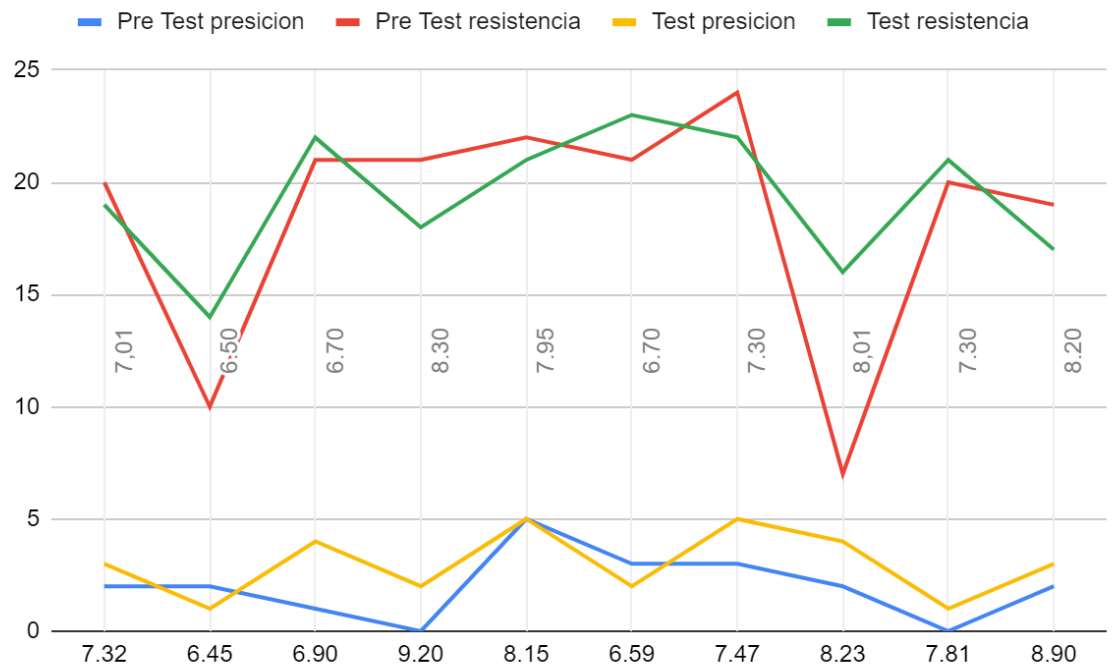


En la tabla podemos analizar los resultados de cada uno de los test, quienes participaron en la toma de datos inicial y final que se realizó dentro de la intervención de la mejora de capacidades física en grados de 2 a 5 del colegio San José.

La tabla evidencia que los resultados de los pre test en cuanto al de precisión fueron muy bajos a nivel en general lo que nos indica que no se desarrolla mucho trabajo en cuanto a esa habilidad, por otra parte encontramos la prueba de resistencia la cual se desarrolló con el test “burpees” para evaluar la resistencia aeróbica donde encontramos un nivel en general bueno, con algunos estudiantes que si está bajo de la media del grupo, por último el test de “50 metros” para evaluar la velocidad donde nos indica un media del grupo en general en un nivel medio.

En el post test se logra evidenciar una mejora en cada uno de los test, en el test de precisión logramos evidenciar un avance significativo a nivel en general, generando mayor eficiencia en cada uno de los estudiantes a comparación de la prueba inicial, por otra parte el test de resistencia fue uno de los que más se tuvo una mejora significativa, donde se puede ver que estudiantes que tuvieron un mal rendimiento en el pre test, mejoraron de gran manera nivelando con la media del grupo que lograron sacar un buen resultado en el pretest, por último encontramos el de velocidad el cual se logra nivelar y mejorar tiempos donde también algunos sacaron mayor tiempo negativo pero no bajaron mucho a comparación de los que redujeron tiempo de su primer intento.

Tabla.2 Pre test y post test grado 4



En el grado 4 podemos evidenciar que se tuvo una mejora significativa en todas las pruebas en donde se logra evidenciar que en el test de precisión se logró obtener que atinaron por lo menos 1 aro, en el cual a comparación del pretest algunos no lograron atinar ninguna, por lo que después de la intervención se logró mejorar eso estímulo y lograr un avance positivo.

En cuanto al test de resistencia podemos notar que el cambio fue muy positivo en donde adquirieron mayor resistencia aeróbica y se logró generar mayor número de repetición dándonos un balance positivo.

Por último, encontramos el test de los 50 metros en el cual los tiempos se redujeron dándonos un balance positivo frente a la gran mayoría ya que algunos aumentaron el tiempo un poco pero no de tal manera tan brusca manteniendo el balance general del grupo.

Tabla.3 Pre test y post test grado 3



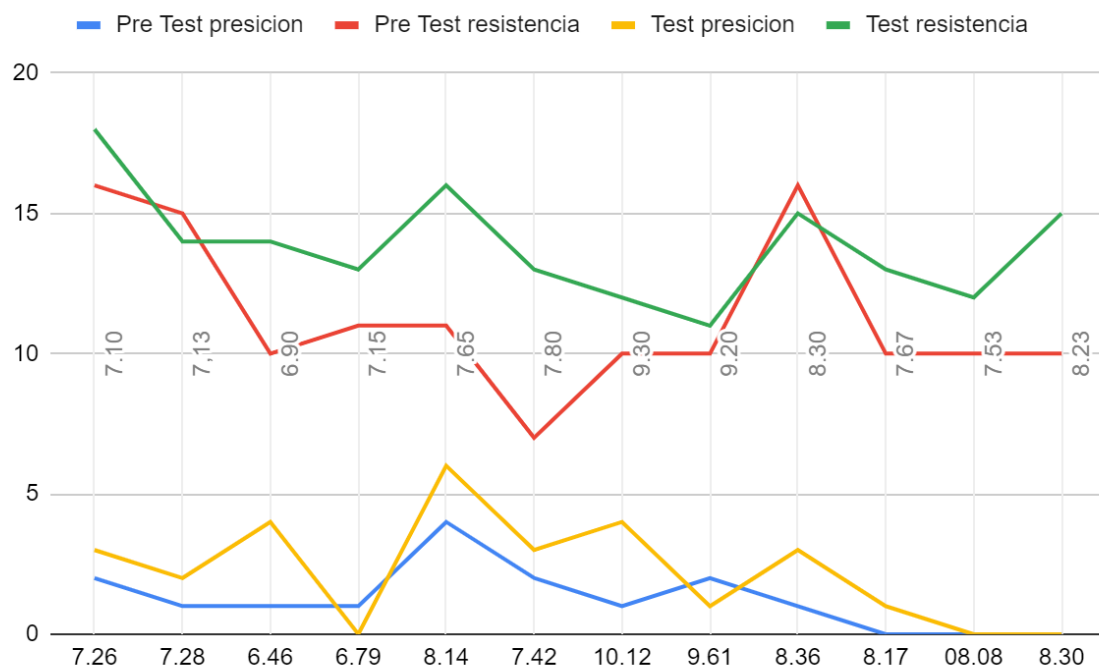
En el grado 3 se logra evidenciar una mejora refiriendo a todos los test , en cual el de precisión fue uno de los más notables ya que aproximadamente el 50% del grupo no había logrado atinar ningún aro, el post test luego de la intervención logramos evidenciar según los datos, ya se había logrado que todo el grupo logra atinar algún aro , por lo que el balance es positivo y nos indica que la intervención ayudó a potenciar esa habilidad y capacidad física,

En cuanto al test de resistencia también se logró un avance positivo en donde algunos habían tenido un bajo número de repeticiones durante la prueba, en el post test lograr mejorar de gran manera indicándonos el trabajo aeróbico trabajado durante las sesiones, aumentando la resistencia.

Por último, encontramos la prueba del test de los 50 metros se logra un balance positivo , teniendo en cuenta que reducción del tiempo no fue grande, pero se

redujo de cierta forma generando que hayan adquirido un poco más de velocidad y superando sus tiempos anteriores.

Tabla 4 *Pre test y post test grado 2*



En esta tabla de grado 2 podemos evidenciar que en los tres test se logró una mejora a nivel grupal en el cual con mayor cadencia de mejorar fue la del test de resistencia de burpies donde las repeticiones mejoraron considerablemente comparación del primer intento de la prueba que se desarrolló, por otra parte vemos el test de precisión en el cual el margen de mejora fue positivo, dándonos como referencia al menos 2 aciertos por persona a excepción de 1 persona que solo atino un aro, pero aun así se mejoró ya que el pre test hubieron algunos que no tuvieron aciertos.

Por último, vemos el test de los 50 metros donde logramos ver un margen en el cual algunos mejoraron tiempo, pero otros aumentaron el tiempo que había hecho

de inicio, pero fue de una manera muy reducido por lo que a nivel general hubo un balance positivo.

CONCLUSIONES

Las capacidades físicas deben ser un pilar en un programa de educación física en las etapas de iniciación, en donde la planificación debe ser organizada y coherente con los procesos de estimulación y desarrollo del niño, la práctica de educación física incentiva al niño a divertirse y tener un espacio de goce, en donde se van a ver altamente influenciados por el ambiente , generando que tenga actividad física y desarrolle capacidades y habilidades esenciales para su desarrollo motor y cognitivo en su vida cotidiana.

Este programa tiene como objeto desarrollar las capacidades físicas en la cual genera cambios a nivel de movimiento, gestemas y praxemas en función de distintas acciones a desarrollar, ayudando a una estimulación, y así mismo una forma de aprendizaje en la cual aprenden y desarrollan sus habilidades jugando y de una manera más didáctica y se disfrute.

Es importante recalcar el compromiso de cada uno en cuanto al esfuerzo y las ganas de progresar en los distintos trabajos que se ejecuten para lograr ver un progreso con mayor eficiencia.

Dentro del programa apoyado por el centro de proyección social de suba la Gaitana , se resaltó una gran mejora frente a cada uno de las actividades que desarrollaron dentro del plan de trabajo en función de las capacidades físicas, así mismo cabe resaltar también la parte social donde se desarrollaron temas de convivencia y vocabulario, donde se logró evidenciar cambios comportamentales por

parte de algunos positivamente , llegando a tener un ambiente y colaboración social , no solo a nivel personal sino también a nivel grupal , frente a cada una de las actividades que se llevaron a cabo.

También se logró evidenciar que estos espacios de educación física son de gran motivación para el niño, de una forma de dispersión y disfrute, en el cual en una manera competitiva y sana se plantean superarse así mismo generando avances progresivos en pro del desarrollo que se busca en el niño y generando mayor conciencia corporal frente a distintas acciones motrices

En cada uno de los cursos inicialmente se podía ver un poco de dispersión y no había una unión fuerte, frente a cada una de las sesiones se pudo ir acoplando el trabajo en equipo generando vínculos y apoyos que aportaron notablemente al desarrollo de cada uno teniendo un aporte muy bueno frente al progreso de las actividades, llegando al punto que cuando algún estudiante no ejecutaba la actividad de una manera eficiente lo demás compañero lo ayudaban, ya fuera explicando nuevamente verbalmente o desarrollando un ejemplo y motivando a que se superara, razón por la cual al final fue un proceso muy bueno y muy bonito , donde se logró el objetivo que era mejorar las capacidades físicas de cada uno de ellos y así mismo adicionalmente un trabajo social en el que se lograran generar vínculos y una unión social que a futuro va ser de gran importancia para su etapa de adolescencia y adultez.

REFERENCIAS

Borja,C.(2020).Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes básica superior:<https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>

Campo,A,(2016).Estrategias para la mejora continua de la enseñanza de la educación física e instituciones de básica primaria del departamento del atlantico:<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/387/Tesis.%2072.225.333..pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=1.-,PLANTEAMIENTO%20DEL%20PROBLEMA,formación%20integral%20de%20los%20estudiantes.>

De Andrés, N. y García, M.J. (2009). La observación psicomotriz como técnica de evaluación en la etapa de la educación infantil. *Revista Aula*, 5.<https://efdeportes.com/efd157/la-educacion-fisica-en-educacion-infantil.htm>

Echeverría,M (2013).La flexibilidad en la educacion fisica.Revista electronica de ciencia y tecnologia de cultura fisica:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173937>

Fernandez Lopiz,E.(2000).Explicaciones sobre el desarrollo humano:<https://www.casadellibro.com.co/libro-explicaciones-sobre-el-desarrollo-humano/9788436814477/700373>

Fernando,D.(2022).Consideraciones sobre el entrenamiento de resistencia a través de actividad física. Ciencia Y deporte:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000100030#:~:text=Es%20la%20capacidad%20del%20hombre,duradera%20sin%20disminuir%20su%20rendimiento.

Guio, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas: file:///C:/Users/MAIKEL%20RINCON/Downloads/cangulomuo+Gestor_a+de+la+revista,+1-1+Cuarto+Conceptos+y+clasificación+de++las+capacidades+físicas%20(2).pdf

García, J.A. y Berruezo, P.P. (2007). *Psicomotricidad y Educación Infantil*. <https://editorialcepe.es/wp-content/uploads/2010/12/9788478691753.pdf>

Knuttgen, H.G. & Kraemer, W. (1987). Terminology and measurement in exercise performance. *Journal Appl. Sports Science Res.* 1(1), 1-10: https://www.researchgate.net/profile/Howard-Knuttgen/publication/232142760_Terminology_and_Measurement_in_Exercise_Performance/links/5ccf035ca6fdccc9dd8ffde8/Terminology-and-Measurement-in-Exercise-Performance.pdf

Lopera, E. (2010). El método analítico como método natural: <https://www.redalyc.org/pdf/181/18112179017.pdf>

López, A. (2003): ¿Es la educación física, ciencia? *Lecturas: EF y Deportes* [Revista en línea]. <http://www.efdeportes.com/efd62/ciencia.htm>.

Martínez, E. (2004). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas: www.efdeportes.com

MEINEL, K. y SCHNABEL, G. (1988). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*, Buenos Aires, Stadium.

Parlebas. (1975). *Educación física desde la corporeidad y la motricidad*: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>

Ponce, A. (2015). Análisis de la educación física escolar desde la perspectiva una educación para el tiempo libre. <https://core.ac.uk/download/pdf/39141397.pdf>

ANEXOS N 1

Resultados de los test

Grados 5-pre test				Grado 5 post test			
Nombre	Test 50m	Pre Test presicio	PreTest resistencia	Nombre	Test 50m	Test presicion	Test resistencia
Emanuel carden	7.23	2	20	Emanuel carden	7.13	4	19
Julian forero	7.16	0	19	Julian forero	7.15	1	21
Juan Gelves	6.37	1	19	Juan Gelves	6.45	1	22
Ana Osorio	8.26	2	5	Ana Osorio	7.90	1	12
Sthephani Martin	7.27	2	5	Sthephani Martin	7.30	3	15
Yeimi Russo	8.11	1	19	Yeimi Russo	8.20	0	18
Isabella Segura	7.68	3	10	Isabella Segura	7.40	1	13
Salome Urrego	8.60	1	11	Salome Urrego	8.13	3	13
Isabella Hernand	7.52	1	16	Isabella Hernand	08.01	4	14
Paula Martinez	7.70	0	19	Paula Martinez	7.30	2	17
Sara Benavidez	6.77	1	14	Sara Benavidez	6.70	0	15
Saray Ospina	6.77	3	15	Saray Ospina	6.80	1	14
Jhoan velazquez	6.47	1	18	Jhoan velazquez	6.60	0	21
Alejandro Rinco	7.50	2	19	Alejandro Rinco	7.10	3	17
Julian Castañed	7.86	0	19	Julian Castañed	7.30	1	16

Grado 4 pre test				Grado 4 post test			
Nombre	Pre Test 50m	Pre Test presicio	Pre Test resistencia	Nombre	Test 50m	Test presicion	Test resistencia
Ian Esponiza	7.32	2	20	Ian Esponiza	7.01	3	19
Antonia Hernand	6.45	2	10	Antonia Hernand	6.50	1	14
Gabriela Segura	6.90	1	21	Gabriela Segura	6.70	4	22
Juan Prieto	9.20	0	21	Juan Prieto	8.30	2	18
Mariana Barrera	8.15	5	22	Mariana Barrera	7.95	5	21
Cristian Carrillo	6.59	3	21	Cristian Carrillo	6.70	2	23
Andres Zogamo	7.47	3	24	Andres Zogamo	7.30	5	22
Julian Zaens	8.23	2	7	Julian Zaens	8.01	4	16
Sebastian Guev	7.81	0	20	Sebastian Guev	7.30	1	21
Mariana gomez	8.90	2	19	Mariana gomez	8.20	3	17

Tercero pre test				Tercero post test			
Nombre	Pre Test 50m	Pre Test presicio	Pre Test resistencia	Nombre	Test 50m	Test presicion	Test resistencia
Juan Murillo	9.55	0	11	Juan Murillo	8.90	2	14
Austin Ramirez	6.30	2	10	Austin Ramirez	6.50	3	11
Kevin Moreno	8.10	1	8	Kevin Moreno	7.70	1	13
Thiago Martinez	8.97	0	14	Thiago Martinez	8.40	2	16
Eimy Sanchez	8.75	1	21	Eimy Sanchez	8.14	2	19
Samuel Avila	6.63	2	22	Samuel Avila	6.73	5	21
Isabella Peñuela	8.21	0	14	Isabella Peñuela	8.02	2	16
Alan Franco	6.31	0	10	Alan Franco	6.60	1	15
Thiago Perez	8.30	0	15	Thiago Perez	7.82	2	18

Segundo Pre test				Segundo Post test			
Nombre	Pre Test 50m	Pre Test presicid	Pre Test resistencia	Nombre	Test 50m	Test presicion	Test resistencia
Maria jose	7.26	2	16	Maria Jose	7.10	3	18
Santiago Fuente	7.28	1	15	Santiago Fuente	7.13	2	14
Matias Godoy	6.46	1	10	Matias Godoy	6.90	4	14
Matias Cendales	6.79	1	11	Matias Cendales	7.15	0	13
Mathias paez	8.14	4	11	Mathias paez	7.65	6	16
Thomas Rojas	7.42	2	7	Thomas Rojas	7.80	3	13
Samuel Rivera	10.12	1	10	Samuel Rivera	9.30	4	12
Santiago Suarez	9.61	2	10	Santiago Suarez	9.20	1	11
Laura Rincon	8.36	1	16	Laura Rincon	8.30	3	15
Salome Navarro	8.17	0	10	Salome Navarro	7.67	1	13
Sara Tapiero	08.08	0	10	Sara Tapiero	7.53	0	12
Angel Rojas	8.30	0	10	Angel Rojas	8.23	0	15

ANEXOS N 2

Evidencia fotográfica



ANEXOS N 3

ASISTENCIA DE LA INTERVENCIÓN

Grado 5

Nombre	1 mar	7 mar	14 mar	21 mar	28 mar	11 abr	18 abr	25 abr	10 may
Emanuel carden	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Julian forero	si	si	no	si	si	si	si	si	si
Juan Gelves	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Ana Osorio	si	si	si	no	si	si	si	si	si
Sthephani Martin	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Yeimi Russo	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Isabella Segura	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Salome Urrego	si	si	si	no	si	si	si	si	si
Isabella Hernan	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Paula Martinez	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Sara Benavidez	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Saray Ospina	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Jhoan velazquez	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Alejandro Rincor	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Julian Castañed	si	si	si	si	si	si	si	si	si

Grado 4

Nombre	1 mar	7 mar	14 mar	21 mar	28 mar	11 abr	18 abr	25 abr	10 may
Ian Esponiza	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Antonia Hernan	si	si	no	si	si	no	si	si	si
Gabriela Segura	si	si	si	si	si	si	si	no	si
Juan Prieto	si	si	si	no	si	si	si	si	si
Mariana Barrera	si	si	no	si	si	si	si	si	si
Cristian Carrillo	si	si	si	si	si	si	no	si	si
Andres Zogamos	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Julian Zaens	si	si	si	no	si	si	si	si	si
Sebastian Guev	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Mariana gomez	si	si	si	si	si	si	si	si	si

Grado 3

Nombre	1 mar	7 mar	14 mar	21 mar	28 mar	11 abr	18 abr	25 abr	10 may
Juan Murillo	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Austin Ramirez	si	si	si	si	si	no	si	si	si
Kevin Moreno	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Thiago Martinez	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Eimy Sanchez	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Samuel Avila	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Isabella Peñuela	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Alan Franco	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Thiago Perez	si	si	si	si	si	si	si	si	si

Grado 2

Nombre	1 mar	7 mar	14 mar	21 mar	28 mar	11 abr	18 abr	25 abr	10 ma
Maria jose	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Santiago Fuente	si	no	si	no	si	no	si	si	si
Matias Godoy	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Matias Cendales	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Mathias paez	si	no	si	si	si	si	si	si	si
Thomas Rojas	si	si	si	si	si	si	no	si	si
Samuel Rivera	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Santiago Suarez	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Laura Rincon	si	si	si	si	no	si	si	si	si
Salome Navarro	si	si	si	si	si	si	si	si	si
Sara Tapiero	si	si	si	si	si	si	si	no	si
Angel Rojas	si	si	si	si	si	si	si	si	si