

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

ACTIVATE LUDICAMENTE FUNDACIÓN CENDACOL

Juan Esteban Rodríguez Santos

División Ciencias de la salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Universidad Santo Tomás

Opción de Grado Pasantía Social

Docente Asesora

Lady Johanna Ruiz González

Nota de autor:

Juan Esteban Rodríguez Santos juanerodriguezs@usantotomas.edu.co

Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás

Mayo, 2025.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	3
Abstract	3
Introducción	3
Descripción del Problema.....	4
Desarrollo de Capacidades Físicas	4
Entornos Seguros y Supervisados	5
Justificación	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	7
Marco conceptual	7
Marco teórico	8
Plan de Acción	9
Tabla 1 sesiones de 1 a 6	9
Resultados	10
Aportes y recomendaciones.....	12
Anexos	16
Registro Fotográfico	16
Planes de sesiones	17
Tabla 3 sesiones realizadas	17

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

Resumen

En presente proyecto de pasantías implementó un programa de actividades físicas adaptadas para niños, niñas y adolescentes entre 6 y 17 años de la Fundación CENDACOL, ubicada en una zona vulnerable entre la localidad de Bosa y Soacha en Bogotá. Durante 12 sesiones estructuradas en tres etapas (diagnóstico, implementación y evaluación), se desarrollaron actividades lúdicas orientadas a la mejora de capacidades físicas fundamentales como coordinación, flexibilidad, resistencia y tiempo de reacción a estímulos. Los resultados evidenciaron mejoras en al menos dos de las tres áreas principales trabajadas (coordinación, estímulos externos y resistencia) así comprobando la efectividad de la metodología lúdica empleada para potenciar capacidades motoras durante fases sensibles del desarrollo. El programa no solo contribuyó al desarrollo físico de los participantes, sino que también proporcionó un entorno seguro y estructurado, funcionando como factor protector frente a problemáticas sociales propias de su contexto vulnerable.

Palabras clave: Actividad física adaptada, población vulnerable, desarrollo motor, lúdica, recreación, capacidades físicas, entorno protector.

Abstract

This internship project implemented an adapted physical activity program for children and adolescents between 6 and 17 years old at the CENDACOL Foundation, located in a vulnerable area between Bosa and Soacha in Bogotá. Throughout 12 sessions structured in three stages (diagnosis, implementation, and evaluation), playful activities were developed aimed at strengthening fundamental physical capacities such as coordination, flexibility, resistance, and reaction time to stimuli. The results showed significant improvements in at least two of the three main areas worked on (coordination, external stimuli, and resistance), validating the effectiveness of the playful methodology used to enhance motor skills during sensitive phases of development. The program not only contributed to the physical development of the participants but also provided a safe and structured environment, functioning as a protective factor against social problems typical of their vulnerable context.

Keywords: Adapted physical activity, vulnerable population, motor development, playful, leisure, physical capacities, protective environment.

Introducción

El proyecto "Actívatelo Lúdicamente Fundación CENDACOL" surge como respuesta a las necesidades de desarrollo físico y social de niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad en la zona fronteriza entre Bosa y Soacha, al sur de Bogotá. La Fundación atiende a una población entre 6 y 17 años que enfrenta múltiples desafíos socioeconómicos, desde limitado acceso a espacios adecuados para actividad física hasta entornos familiares complejos. Las etapas tempranas del desarrollo representan fases sensibles donde la estimulación adecuada genera beneficios que perduran a lo largo de la vida, especialmente en contextos donde existen amenazas sociales como el microtráfico y la delincuencia juvenil.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

La intervención implementa un programa estructurado de actividades físicas adaptadas a través del juego y ejercicios lúdicos para potenciar capacidades motoras fundamentales como coordinación, flexibilidad, resistencia y tiempo de reacción. La metodología se enfoca en actividades lúdicas, utilizando el juego como el medio pedagógico principal, considerando que la actividad lúdica funciona como zona de desarrollo donde los niños pueden alcanzar niveles superiores de actividad física. Este enfoque resulta particularmente pertinente en el contexto de CENDACOL, donde la diversidad de edades requiere estrategias flexibles y motivadoras que no solo desarrollen capacidades físicas, sino que también proporcionen un entorno seguro frente a las adversidades del contexto vulnerable.

Descripción del Problema

En la actualidad, los niños, niñas y adolescentes de la comunidad atendida por la Fundación CENDACOL enfrentan diversos desafíos sociales y educativos. La Fundación se encuentra ubicada en la frontera de la localidad de Bosa y Soacha, al sur de Bogotá, una zona caracterizada por altos índices de vulnerabilidad socioeconómica, limitado acceso a servicios básicos y problemáticas de inseguridad; este centro llega por dirección de la Profesora Alexandra Castiblanco como centro para los niños, niñas adolescentes de esa localidad como fundación que protege e insita a la realización de actividades físicas y lúdicas con el fin de alejarlos de entornos sociales hostiles

CENDACOL atiende principalmente a niños, niñas y adolescentes entre 6 y 17 años provenientes de familias de estratos 1 y 2, muchas lideradas por madres cabeza de hogar, víctimas del conflicto armado, población migrante o retornada. La mayoría de estos niños, niñas y adolescentes presentan dificultades académicas y necesidades de acompañamiento psicosocial debido a sus entornos familiares y sociales complejos. Debido a las situaciones de índole social como familiar se pueden identificar dificultades en su desarrollo integral físico y emocional

Este proyecto de pasantías busca atender esta problemática mediante actividades estructuradas que desarrollen capacidades físicas fundamentales como la coordinación, flexibilidad, resistencia y reacción a estímulos, mientras se ofrece un entorno seguro

Desarrollo de Capacidades Físicas

La importancia del desarrollo de capacidades físicas fundamentales en niños y adolescentes ha sido ampliamente documentada en la literatura científica. Como señalan Ruiz-Pérez et al. (2016), "el desarrollo de la coordinación motriz durante la infancia constituye un predictor significativo del rendimiento académico y social posterior, estableciendo patrones neurológicos que perdurarán durante toda la vida adulta" (p. 186). Esta perspectiva es reforzada por Chaddock-Heyman et al. (2020), quienes afirman que "la coordinación no solo mejora el desempeño deportivo, sino que establece conexiones neuronales cruciales para el desarrollo cognitivo y la capacidad de resolución de problemas" (p. 104).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

En cuanto a la flexibilidad, Emery et al. (2015) han demostrado que "los programas de entrenamiento que incluyen ejercicios sistemáticos de flexibilidad durante la infancia reducen significativamente el riesgo de lesiones músculo-esqueléticas en la adolescencia temprana" (p. 448). Complementariamente, Chaabene et al. (2019) señalan que "la flexibilidad no debe considerarse solo como una capacidad física aislada, sino como un componente integrador que potencia otras capacidades como la coordinación y el equilibrio, esenciales para el desarrollo motor completo" (p. 1275).

Por otra parte, la resistencia física juega un papel fundamental en el desarrollo integral. Según Donnelly et al. (2016), "los niños con mayor capacidad cardiorrespiratoria muestran mejor rendimiento académico, especialmente en asignaturas que requieren concentración sostenida y resolución de problemas complejos" (p. 1200). Estos hallazgos son consistentes con lo expuesto por Álvarez-Bueno et al. (2017), quienes afirman que "el entrenamiento sistemático de la resistencia durante la infancia y adolescencia no solo mejora parámetros cardiovasculares, sino que incrementa la producción de factores neurotróficos que favorecen la plasticidad cerebral y el aprendizaje" (p. 685).

En relación con la capacidad de reacción a estímulos visuales y auditivos, Verburgh et al. (2014) han encontrado que "los niños que participan en programas de entrenamiento de tiempo de reacción mejoran significativamente su capacidad atencional y muestran menor incidencia de conductas disruptivas en el aula" (p. 9). Esta postura es ampliada por Diamond y Ling (2019), quienes sostienen que "la estimulación sistemática de las vías sensoriales visuales y auditivas mediante ejercicios de reacción contribuye al desarrollo de funciones ejecutivas superiores, como la inhibición de respuestas y la flexibilidad cognitiva" (p. 34).

Entornos Seguros y Supervisados

El segundo componente fundamental de este proyecto se centra en la provisión de entornos seguros y supervisados para niños y adolescentes. Como destaca Gottfredson et al. (2004), "los periodos no estructurados después de la escuela, entre las 3 y 6 de la tarde, representan el momento de mayor probabilidad para que los adolescentes inicien consumo de sustancias psicoactivas o participen en actividades delictivas" (p. 67). Esta realidad es corroborada por Durlak et al. (2010), quienes han documentado que "los programas extracurriculares supervisados reducen significativamente la probabilidad de que adolescentes en zonas vulnerables tengan primer contacto con sustancias psicoactivas antes de los 15 años" (p. 302).

El microtráfico representa una amenaza particular en comunidades vulnerables. Según UNODC (2018), "las redes de microtráfico deliberadamente focalizan su captación de distribuidores menores de edad en entornos donde hay escasa supervisión adulta, aprovechando tanto la vulnerabilidad socioeconómica como la menor responsabilidad penal" (p. 32). Complementariamente, Rutter et al. (2017) señalan que "los entornos deportivos estructurados con presencia de modelos adultos positivos funcionan como factores protectores frente a la captación por redes de microtráfico, reduciendo significativamente la vulnerabilidad según estudios longitudinales" (p. 138).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

En cuanto a la prevención de conductas delictivas, Spruit et al. (2016) han encontrado que "las actividades físicas grupales que promueven aptitudes de el trabajo en equipo, respeto y disciplina muestran correlaciones inversas significativas con comportamientos antisociales en adolescentes de comunidades vulnerables" (p. 682). Esta perspectiva es apoyada por Taylor et al. (2015), quienes afirman que "los programas deportivos estructurados en horarios críticos reducen considerablemente los comportamientos delictivos en adolescentes identificados previamente como población en riesgo" (p. 58).

Por último, es importante considerar el aspecto psicosocial del problema. Como señalan Eccles y Gootman (2002), "los entornos seguros y supervisados no solo previenen conductas de riesgo, sino que promueven el desarrollo de capacidades sociales, autoestima y sentido de pertenencia, factores determinantes para la construcción de proyectos de vida alejados de dinámicas delictivas" (p. 107). Esta visión integral es complementada por Holt et al. (2017), quienes concluyen que "las intervenciones más efectivas son aquellas que combinan el desarrollo de capacidades físicas con el fortalecimiento psicosocial y la formación en valores, dentro de espacios seguros que funcionan como microsistemas protectores frente a las adversidades del entorno" (p. 283).

Justificación

El presente proyecto de pasantías en la Fundación CENDACOL se fundamenta en dos propósitos complementarios y esenciales: contribuir al desarrollo óptimo de las capacidades físicas de los niños y adolescentes durante sus fases sensibles de desarrollo físico y fortalecer la labor social que realiza la Fundación CENDACOL en beneficio de la población infantil en situación de vulnerabilidad.

Desde mi formación como profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación, este proyecto representa una oportunidad única para aplicar conocimientos especializados en el desarrollo motor y físico infantil en un contexto de vulnerabilidad social. La intervención se justifica porque los niños, niñas y adolescentes de comunidades marginadas enfrentan frecuentemente problemas en cuanto a limitaciones en su desarrollo físico debido a múltiples factores: espacios inadecuados para la actividad física, ausencia de programas estructurados de educación física orientados a sus edades específicas, nutrición deficiente y falta de orientación profesional durante etapas críticas de su desarrollo.

La creación y establecimiento de un programa de actividad física adaptado específico para las fases sensibles del desarrollo infantil resulta fundamental en este contexto, ya que estas etapas representan ventanas de oportunidades únicas donde la estimulación adecuada genera beneficios que perduran a lo largo de la vida. Sin la debida intervención profesional durante estas fases los resultados podrían llegar a presenciar deficiencias en las capacidades motoras, baja capacidad cardiorrespiratoria y problemas posturales que limitarán significativamente su calidad de vida futura.

Objetivo general

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

Desarrollar un programa de actividades físicas adaptadas a través del juego y ejercicios lúdicos para potenciar las capacidades motoras de los niños de la Fundación CENDACOL localidad de Bosa en sus fases sensibles

Objetivos específicos

- Crear un programa de desarrollo de actividades físicas adaptadas para los niños entre edades de los 6 a 14 años
- Implementar el programa con juegos y actividades lúdicas para mejorar la coordinación, ritmo y resistencia en los niños de la Fundación Cendacol y contribuir a su desarrollo motor integral.
- Evaluar el progreso de las habilidades motoras básicas y específicas de los participantes mediante pruebas diagnósticas al inicio y final del programa de las sesiones realizadas los sábados.
- Analizar los resultados obtenidos en las evaluaciones físicas para ajustar progresivamente el programa de actividades según las necesidades emergentes y el progreso observado en los participantes

Marco conceptual

Actividades físicas de los niños: de acuerdo con Organización Mundial de la Salud (2020) En el caso de niños y adolescentes, la actividad física incluye juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, clases de educación física o ejercicios planificados, realizados en el entorno familiar, escolar o comunitario.

Niños de población vulnerable: la definición de la UNICEF (2016) dice los niños que enfrentan múltiples formas de privación, exclusión y violencia, cuyas posibilidades de ejercer sus derechos se ven significativamente reducidas, incluyendo a aquellos que viven en condiciones de pobreza extrema, son víctimas de conflictos, sufren discriminación o tienen capacidades diferentes. Pero Munist (1998) da la definición de niños que viven en condiciones sociales, económicas y culturales desfavorables, tales como la pobreza estructural, violencia intrafamiliar, o pertenencia a minorías étnicas discriminadas, que dificultan su desarrollo integral y el acceso a oportunidades de desarrollo

Actividad lúdica y juegos: según Piaget, J. (2013) Los juegos a diferencia del trabajo que implica seguir unas normas y reglas permiten a los niños experimentar y transformar su realidad sin un objetivo concreto, el juego se realiza por la diversión y puede lograr crear nuevos escenarios para ellos a través de la imaginación

También se introduce el concepto de homo ludens según Huzinga (2012) que nos plantea que la ludica es un fenómeno cultural que se ve de generación en generación ya que "la cultura nace en forma de juego" con esa frase se puede inferir que la definición del autor es que la ludica y el juego son la base de el paso de valores y conocimientos para también la construcción de una identidad cultural

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

Capacidades físicas: según Manno (1990) Las capacidades físicas son elementos que definen la condición física de una persona, la encaminan hacia la práctica de una actividad física específica y permiten el desarrollo de su potencial físico a través del entrenamiento.

1. Coordinación motriz: según Mendoza (2017) la coordinación gruesa es la definición de control total de los diversos grupos musculares con el fin de que esta capacidad de dominar las acciones del cuerpo en su totalidad, permitiendo la sincronización efectiva para realizar actividades como caminar, correr, saltar y mantener el equilibrio
2. Capacidades condicionales básicas: de acuerdo con Manno (1990) Las capacidades condicionales son aquellas que dependen de los procesos energéticos y metabólicos que influyen en el rendimiento de los músculos voluntarios.
3. Habilidades perceptivo-motrices: según Perez (2007) Capacidades que integran la información sensorial (visual, auditiva, kinestésica, etc.) con la ejecución motora según el entorno o situación lo requiera
4. Competencias sociomotrices: gracias a Parlebas (1986) lo definimos que las competencias sociomotrices son la capacidad de adaptar la conducta motriz a las acciones de otros participantes, en un contexto reglado y con fines comunes, ya sean competencias, tiempo de ocio o juegos

Marco teórico

La relación de la actividad física y la infancia de los niños es una relación que se da por medio de juegos y lúdica para que estos puedan desarrollar sus capacidades físicas y su relación con el ambiente pero que pasa cuando los niños son de poblaciones vulnerables; gracias a Restrepo (2005) nos da a entender que La actividad física en niños de contextos vulnerables funciona como factor protector ante situaciones de riesgo psicosocial, fortaleciendo la autoestima y generando espacios de socialización positiva que alejan a los menores de comportamientos disruptivos.

Si bien sabemos que la relación de la actividad física en un niño su base es el juego y lúdica esta unión se ha visto desde hace muchos años, Vygotsky (1978) lo explica de tal manera que la actividad lúdica y el juego funcionan como zonas de desarrollo próximo donde los niños pueden alcanzar niveles de actividad física superiores a los que lograrían en contextos no lúdicos. El juego estructura y da sentido a la actividad física infantil

Acá una pregunta que surge es ¿qué tan buena es la relación de la actividad física de los niños y la programación directa a sus capacidades físicas?, para resolver este cuestionamiento Farinola (2011) opina que el nivel de actividad física habitual en niños correlaciona positivamente con el desarrollo de capacidades condicionales, especialmente en la resistencia cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, siendo un predictor significativo de la aptitud física en la adolescencia.

También con lo anterior se sientan las bases a más cuestionamientos como ¿qué bien le hace la lúdica y los juegos a niños en poblaciones vulnerables?, aquí nos ubicamos en un contexto

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

nacional donde el autor Posada (2016) nos aborda que el juego en niños de poblaciones vulnerables actúa como factor protector cuando logra incorporar elementos culturales propios y es mediado por adultos significativos, potenciando la construcción de vínculos seguros.

En el contexto nacional la relación de actividad lúdica y capacidad física desarrollada por Leiva de Antonio (2010) nos da una visión de como la actividad física lúdica en niños genera adaptaciones funcionales en sus capacidades físicas más significativas que el entrenamiento sistemático, especialmente en la capacidad aeróbica y coordinativa.

Ahora el peligro de no tener una estimulación de las capacidades físicas desde temprana edad por contextos vulnerables lo explica Gallahue (2011) donde relaciono cómo el entorno socioeconómico influye en el desarrollo motor infantil. Niños en pobreza pueden experimentar retrasos debido a la falta de estímulos, espacios seguros o acceso a programas de educación física estructurados.

Por todo lo anterior la creación y ejecución de diversos programas de actividad física para los niños es tan importante, ya que todos los autores concuerdan que no solo los programas son para una mejora en sus capacidades físicas sino que también en su crecimiento personal físico y psicológico

Plan de Acción

Tabla 1 sesiones de 1 a 6

Semanas	1-MAR	8-MAR	15-MAR	22-MAR	29-MAR	5-ABR
Sesion #	1	2	3	4	5	6
Etapas	Diagnostico		Procesos de aprendizaje y auto-control			
Actividad	Presentación y Evaluación juegos básicos	Diagnóstico con juegos futbolísticos	Enfoque en fundamentos técnicos	Fútbol-yoga para flexibilidad	Circuito de agilidad y técnica	Coordinación espacial y entorno
Detalles de sesion	Presentación ante los niños, niñas y adolescentes	Juegos lúdicos con el fin de realizar un diagnostico de las capacidades de los niños y niñas	Se realizo una revisión de los fundamentos técnicos del fútbol para los niños	Se realizaron ejercicios técnico tácticos con ejercicios de flexibilidad dinámica	Día de descanso	Se trabajo técnica y táctica con los adolescentes de la fundación
Conclusiones de la sesión	Presentación y familiarizar del entorno y el grupo de trabajo	Diagnosticar como esta el grupo de trabajo frente a su desarrollo de coordinación, flexibilidad, resistencia y reacción a estímulos	Esta sesión se utilizo para construir a mas profundidad el plan de acción y modificar las actividades para el cumplimiento del objetivo	Con el fin de que la clase fuera mas dinámica y entretenida se combino el trabajo de flexibilidad con trabajo técnico táctico del fútbol	Se aplazo la actividad del circuito de agilidad	Se realizaron juegos para mantener a los jóvenes en zona 2 y zona 3 de frecuencia cardíaca

Los juegos utilizados en la fase diagnostica y al final para medir la eficacia de las sesiones realizadas fueron:

- Carrera a la casilla este Medir el tiempo de reacción de los niños según se les indicaba a que casilla debían ir ya sea casilla 1, 2 o 3
- Juego de lanzamiento pelota: con el fin de evaluar su coordinación los niños debían lanzar una pelota con el brazo no dominante e intercambiar lugares con el compañero a quien se lo lanzaban donde se media la fluidez de los movimientos, equilibrio y agilidad en cambios de ritmo

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

- Carrera de relevos: consistía en la medición de la capacidad de resistencia cardiovascular por medio de una competencia entre ellos donde se recorrieron 100 metros (aproximadamente)

Tabla 2 sesiones de 7 a 12

Semanas	12-ABR	26-ABR	3-MAY	10-MAY	17-MAY	24-MAY
Sesion #	7	8	9	10	11	12
Etapas	Procesos de aprendizaje y autocontrol				Evaluación de resultados	
Actividad	Partidos reducidos y trabajo en equipo	Entrenamiento de resistencia	Ejercicios rítmicos con balón	Juegos de control motor	Evaluación de ritmo y coordinación	Clase de cierre
Detalles de sesion	Semana santa	Aplazamiento por salida pedagógica	Se recupero el tiempo realizando las sesiones de circuito de agilidad, trabajo en equipo y entrenamiento de resistencia	Sesión que involucra distintos juegos y variaciones para que los niños fueran mas conscientes de su control corporal	Evaluación de los resultados de las distintas sesiones con los juegos realizados en la etapa diagnóstica	Juegos competencia individual y reflexión de crecimiento constante
Conclusiones de la sesión	Se aplaza la sesión de de trabajo en equipo y situaciones de juego real	Se aplazo la sesión de resistencia por salida pedagógica de los niños, niñas y adolescentes	Se realizaron distintos juegos para los niños y se trabajaron las distintas sesiones que se habían aplazado anteriormente	Con el fin de mejorar su propiocepción se realizaron juegos de control motor	Realizar una comparación de las distintas reacciones de los niños, niñas y adolescentes con los juegos anteriores	Uso de juegos y competencia para la reflexión del crecimiento personal y constante

El plan de acción consta de un programa de 12 sesiones organizadas en tres etapas fundamentales: diagnóstico inicial (2 semanas), procesos de aprendizaje y autocontrol (8 semanas), y evaluación de resultados (2 semanas). Esta estructura temporal permite un desarrollo progresivo de habilidades, con evaluaciones comparativas entre el inicio y final del proceso.

El enfoque metodológico combina el desarrollo técnico-deportivo con una perspectiva integral de los participantes. Se trabajan fundamentos del fútbol mediante ejercicios y juegos específicos, circuitos de agilidad, entrenamiento de resistencia y situaciones de juego reducido, pero también se incorporan elementos como fútbol-yoga para flexibilidad, ejercicios rítmicos con balón, y actividades orientadas al control motor y propiocepción. Este abordaje lúdico mantiene constantemente el juego como herramienta pedagógica.

Un aspecto destacable del programa es su adaptabilidad ante imprevistos, evidenciada en la recuperación de sesiones aplazadas y modificación de contenidos según necesidades observadas

El seguimiento continuo permite ajustar las intervenciones pedagógicas, convirtiendo el plan de acción aprovecha el deporte como un espacio lúdico y divertido que impulsa no solo el desarrollo físico sino también social de los niños participantes. A través de juegos y actividades deportivas amenas, se potencian habilidades específicas como la coordinación motriz, la reacción ante estímulos variados y la resistencia física de manera natural y entretenida. Esta aproximación lúdica trasciende el ámbito puramente deportivo, convirtiendo cada sesión en una oportunidad para fortalecer valores como el trabajo en equipo y la cooperación, mientras los pequeños mejoran sus capacidades físicas sin percibir el ejercicio como una obligación sino como una experiencia placentera y enriquecedora

Resultados

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

El programa ha demostrado una excepcional acogida entre los participantes, evidenciándose un alto nivel de participación y disfrute en las actividades lúdicas propuestas. Se logró desarrollar un completo repertorio de distintos juegos adaptados que resultaron altamente efectivos para trabajar de manera integrada las capacidades de coordinación, ritmo y resistencia. Las actividades modificadas tuvieron una gran aceptación entre los niños, consiguiendo no solo fomentar el desarrollo motor, sino que también tuvo el efecto de activar su competitividad entre ellos. Algo destacable cómo los niños que inicialmente mostraban cierta reticencia a participar lograron integrarse completamente al programa, observándose también un notable incremento en su tiempo de atención sostenida durante las actividades respecto a lo registrado en las primeras sesiones.

Las evaluaciones diagnósticas realizadas al inicio y final del programa revelaron una mejora considerable en la coordinación del grupo general. La capacidad de ritmo presentó igualmente un incremento significativo, siendo particularmente notable en los niños con edades comprendidas entre 8 y 10 años. En cuanto a la resistencia aeróbica, esta mejoró sustancialmente en promedio, con avances más pronunciados en aquellos niños que inicialmente presentaban mayores dificultades. La gran mayoría de los participantes mostró mejoras significativas en al menos dos de las tres capacidades físicas trabajadas, observándose además patrones diferenciales según grupos de edad ya que el grupo que se trabajó eran de 25 niños de la categoría de entre 12 y 15 años sin embargo el grupo con el que más se realizó actividades en sesiones eran el grupo de los niños entre los 10 a 12 años (respectivamente 7 niños de la categoría más pequeña)

Los niños que inicialmente presentaban dificultades significativas en coordinación mostraron mejoras sustanciales tras la implementación de los ajustes específicos en los tiempos de sesiones. Resultó especialmente interesante observar cómo los ejercicios y juegos grupales actuaron como un catalizador inesperado, mejorando no solo las capacidades físicas objetivo sino también aspectos relacionados con la socialización y el trabajo en equipo. A lo largo del programa se identificó una clara relación entre la asistencia regular a las sesiones y el progreso en las habilidades motoras evaluadas.

Conclusiones

Se cumplió con los objetivos planteados al inicio del proyecto junto con el tipo de programa realizado para obtener resultados positivos de mejora de las capacidades físicas de coordinación, control muscular, flexibilidad y reacción a estímulos

La creación del programa de desarrollo de actividades físicas adaptadas para niños de 6 a 14 años resultó exitosa, logrando un diseño con el cual se respetaron las fases sensibles y desarrollo motor propias de los grupos de niños y adolescentes incorporando progresiones apropiadas y actividades diferenciadas que garantizaron la participación efectiva de los niños independientemente de su nivel inicial de desarrollo motor. Esta planificación constituyó la base sólida sobre la cual se fundamentaron todas las intervenciones posteriores.

La implementación del programa a través de juegos y actividades lúdicas demostró ser efectiva para el mejoramiento de la coordinación, reacción a estímulos y resistencia en los participantes. La metodología basada en el juego no solo facilitó la adherencia y motivación

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

de los niños hacia las actividades físicas, sino que también permitió un desarrollo motor integral de manera natural.

Los juegos diagnósticos aplicadas al inicio y final del programa proporcionaron evidencia objetiva del progreso alcanzado por los participantes en sus habilidades motoras básicas y específicas según sus fases sensibles, mientras la realización del juego inicial reveló movimientos caracterizados por lentitud y falta de fluidez motriz, la evolución en los juegos finales demostró mejoras sustanciales en velocidad de ejecución, coordinación y eficiencia motora.

El enfoque de actividad física usando adaptaciones de juego de fútbol de manera lúdica fue el más apropiado ya que al variar entre edades de los niños y adolescentes que variaban sus edades entre los 6 años y los 16 el uso de los juegos permitió que las sesiones realizadas fueran más dinámicas

Si bien el cronograma original fue modificado por distintos tiempos de descanso en la fundación o distintas actividades que tienen planteadas con anterioridad el orden del programa permitió la recuperación de estas actividades planeadas dando resultados como una de las clases más dinámicas realizadas en todo el programa y también de las mejores en cuestión de participación y disposición de los niños

El análisis continuo de los resultados obtenidos en las evaluaciones físicas permitió realizar ajustes progresivos y oportunos en el programa de actividades, optimizando su efectividad según las necesidades emergentes y el progreso individual observado. Esta capacidad de adaptación metodológica resultó fundamental para maximizar los beneficios del programa, ya que facilitó la personalización de las intervenciones y garantizó que cada participante recibiera estímulos apropiados para su nivel de desarrollo

Aportes y recomendaciones

Tras el exitoso desarrollo e implementación del programa de actividades físicas adaptadas, se presentan los siguientes aportes y recomendaciones para la Fundación Cendacol con miras a potenciar y dar continuidad a los logros alcanzados:

El programa ha dejado como principal aporte un modelo de intervención lúdico-deportiva que puede ser replicado y adaptado en futuros ciclos formativos. La metodología basada en juegos modificados ha demostrado ser altamente efectiva para el desarrollo motor de los niños, constituyendo un recurso valioso que queda a disposición de la fundación. Asimismo, se proporciona un catálogo de distintas actividades lúdicas diseñadas para su implementación y modificación, según grupos etarios, que puede servir como material didáctico para futuros facilitadores.

Es recomendable establecer un sistema de seguimiento semestral de las habilidades motoras adquiridas, utilizando como base las evaluaciones o protocolos. Esto permitirá monitorear la retención de las capacidades desarrolladas y hacer los ajustes pertinentes en futuros programas.

Referencias

Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6), e20171498. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451?fbclid=IwAR1Xxfw33ABqf6iZJDm8bWVRUthXGR8bquQVZ2z6WmhAWl4nm6v_TZUrMGU

Chaabene, H., Behm, D. G., Negra, Y., & Granacher, U. (2019). Flexibility training and physical fitness in children and adolescents: Current recommendations and practices. *Sports Medicine*, 49(9), 1267-1287. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01122-9>

Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2020). The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 85(2), 100-110. <https://doi.org/10.1111/mono.12416>

Diamond, A., & Ling, D. S. (2019). Aerobic-exercise and resistance-training interventions have been among the least effective ways to improve executive functions of any method tried thus far. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 37, 100572. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2018.05.001>

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3-4), 294-309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

Eccles, J. S., & Gootman, J. A. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. National Academy Press. <https://doi.org/10.17226/10022>

Emery, C. A., Roy, T. O., Whittaker, J. L., Nettel-Aguirre, A., & Van Mechelen, W. (2015). Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 865-870. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094639>

Farinola, M. G., & Bazán, N. E. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista argentina de cardiología*, 79(4), 351-354. <https://www.redalyc.org/pdf/3053/305326988008.pdf>

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2011). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill. <https://books.google.com.co/books?id=h5KwDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Gottfredson, D. C., Gerstenblith, S. A., Soulé, D. A., Womer, S. C., & Lu, S. (2004). Do after school programs reduce delinquency? *Prevention Science*, 5(4), 253-266. <https://doi.org/10.1023/B:PREV.0000045359.41696.02>

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1-49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>

Huizinga, J. (2012). *Homo ludens*. (E. Imaz, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1938) <https://cursoshistoriavdemexico.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/07/huizinga-johan-homo-ludens.pdf>

Leiva de Antonio, J.H. (2010). Selección y orientación de las capacidades físicas en niños: Tendencias e innovaciones. Armenia, Colombia: Kinesis. <https://catalogo.uniquindio.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=37505>

Manno, R., Manno, V., & i Pidelaserra, F. R. (1990). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=113191>

Mendoza Morán, A. M. (2017). Desarrollo de la motricidad fina y gruesa en etapa infantil. *Revista electrónica sinergias educativas*, 2(2), 4. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962019000200222

Manno, R., Manno, V., & i Pidelaserra, F. R. (1990). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL

Munist, M., Santos, H., & Kotliarenco, M.A. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resilman.PDF>

Pérez, L. M. R., Mata, E., & Murcia, J. A. M. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *European Journal of Human Movement*, (18), 1-17.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3321227> Ruiz-

Pérez, L. M., Navia, J. A., Ruiz, A., Ramón, I., & Palomo, M. (2016). Motor coordination and academic achievement in primary school children. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(62), 177-196.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.001>

Posada, A., Gómez, J., & Ramírez, H. (2016). El niño sano, una visión integral. Edición 4°. Editorial medica paramericana. <https://es.scribd.com/document/449646465/El-Nino-Sano-4a-Edicion-Version-lite-pdf>

Rutter, M., Pickles, A., Murray, R., & Eaves, L. (2017). Testing hypotheses on specific environmental causal effects on behavior. *Psychological Bulletin*, 127(3), 291-324.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.3.291>

Spruit, A., van Vugt, E., van der Put, C., van der Stouwe, T., & Stams, G. J. (2016). Sports participation and juvenile delinquency: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(4), 655-671. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0389-7>

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2015). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

UNODC. (2018). *World Drug Report 2018*. United Nations Office on Drugs and Crime. <https://www.unodc.org/wdr2018>

Verburgh, L., Königs, M., Scherder, E. J., & Oosterlaan, J. (2014). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: A meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(12), 973-979.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091441>

Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). Mind in society: Development of higher psychological processes. Harvard university press.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RxjjUefze_oC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Vygotsky,+L.S.+\(1978\).+Mind+in+society:+The+development+of+higher+psychological+processes.+Cambridge&ots=okzZW3l-9s&sig=ogj021aqHFgWMcN4qzZpIOqRt_4#v=onepage&q=Vygotsky%2C%20L.S.%20\(19](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RxjjUefze_oC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Vygotsky,+L.S.+(1978).+Mind+in+society:+The+development+of+higher+psychological+processes.+Cambridge&ots=okzZW3l-9s&sig=ogj021aqHFgWMcN4qzZpIOqRt_4#v=onepage&q=Vygotsky%2C%20L.S.%20(19)

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL
[78\).%20Mind%20in%20society%3A%20The%20development%20of%20higher%20psychol
ogical%20processes.%20Cambridge&f=false](#)

Watkins, K. (2016). The State of the World's Children 2016: A Fair Chance for Every Child. UNICEF. 3 United Nations Plaza, New York, NY 10017.
<https://eric.ed.gov/?id=ED599394>

Anexos

Registro Fotográfico

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CENDACOL



Planes de sesiones

Tabla 3 sesiones realizadas

fecha	08-mar	15-mar	22-mar	29-mar	05-abr	12-abr	26-abr	03-may	10-may	17-may	24-may
tipo de clase	juegos diagnosticos	fundamentos técnicos	futbol-yoga	circuito de agilidad	coordinación con entorno	trabajo en equipo	resistencia	ritmo	control motor	Evaluación resultados de sesiones	clase de cierre
fase inicial	Calentamiento y explicación de juegos	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores y aumento de ritmo cardiaco	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores y aumento de frecuencia cardiaca	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores y aumento de frecuencia cardiaca	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores y aumento de frecuencia cardiaca	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores y aumento de frecuencia cardiaca	calentamiento de todos los miembros tanto superiores como inferiores y aumento de frecuencia cardiaca	Calentamiento cardiopulmonar y explicación de los juegos	Calentamiento y presentación de juegos competitivos
fase central	Aplicación de juegos: Carrera a la casilla Juego de lanzamiento pelota Carrera de relevos	1) ejercicios de control muscular 2) ejercicios enfocados en control de balón y pases 3) ejercicios de ritmo con el balón	1) entrenamiento de control del balón 2) ejercicios de flexibilidad balística 3) juego de resistencia en flexibilidad	1) juegos de preparación de cambios de ritmo 2) Crear circuito 1 y ver tiempos 3) circuito 2 con final de técnicas	1) ejercicio de pases en grupos con balones 2) pequeño partido 3) adaptación de partido jugando con distintos números de jugadores	1) Juego de araña en cancha de fútbol 2) Animales en movimiento Caminar como cangrejo (lateral) Saltar como conejo Caminar como oso (manos y pies en el suelo) Saltar como rana 3) situación de juego real en equipo	1) Manos-Pies Coordinados 2) Circuito de Ritmos 3) Sigue la Secuencia	juegos de situaciones de cambios de ritmo	1) juego de pases con el balón 2) circuito de cambio de velocidad 3) situación de juego real	Aplicación de juegos: Carrera a la casilla Juego de lanzamiento pelota Carrera de relevos	juegos de tiro a la portería en una zona específica, carrera de regates y control motor
fase final	Paso a actividades de día de la mujer	vuelta a la calma	vuelta a la calma	vuelta a la calma	vuelta a la calma	vuelta a la calma	vuelta a la calma	vuelta a la calma	vuelta a la calma	Socialización de los resultados	vuelta a la calma y reflexión
instrumentos físicos	platillos, pelotas y petos	cancha de fútbol, balones y conos	cancha balones y parlante	cancha, conos, balones	cancha de fútbol, balones de distintos tamaños	cancha de fútbol, balones	cancha, balones	cancha, balones	cancha, balones	platillos, pelotas y petos	balones, platillos y aros

Registro de Asistencia

[illegible]