



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Influencia de un programa de actividad física basado
en juegos orientados al fútbol en el desarrollo motor
grueso de niños de 7 a 8 años pertenecientes a un taller
deportivo en Miraflores, Lima**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Ariel Henrik ALCANTARA ALFARO

ASESOR

Dr. Giovanni Jeffrey CORVETTTO CASTRO

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Alcantara, A. (2025). *Influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el desarrollo motor grueso de niños de 7 a 8 años pertenecientes a un taller deportivo en Miraflores, Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Ariel Henrik Alcantara Alfaro
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71625603
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-1260-8297
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Giovanni Jeffrey Corvettto Castro
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09885052
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3320-0538
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Ángel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01344424
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Jimmy Díaz Manrique
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25713875
Datos de investigación	

Línea de investigación	Ciencias aplicadas y actividad física para la salud
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	PROPIO
Ubicación geográfica de la investigación	Perú – Lima - Miraflores
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2025
URL de disciplinas OCDE	Educación general (incluye capacitación, pedagogía) https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 024-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 01 días del mes de octubre de 2025, siendo las 10:30 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA BASADO EN JUEGOS ORIENTADOS AL FÚTBOL EN EL DESARROLLO MOTOR GRUESO DE NIÑOS DE 7 A 8 AÑOS PERTENECIENTES A UN TALLER DEPORTIVO EN MIRAFLORES, LIMA**, que presenta el Bachiller; **ARIEL HENRIK ALCANTARA ALFARO**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención HONROSA**, con la calificación de **DIECIOCHO (18)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las **11:34** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente

Dr. GIOVANNI I JEFFREY CORVETTO CASTRO
Asesor

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Jurado Informante

Dr. JIMMY DIAZ MANRIQUE
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, **Giovanni Jeffrey Corvettto Castro** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N°122-2023-EPEF-FE/UNMSM de fecha 10 de noviembre del 2023, de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es **“Influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el desarrollo motor grueso de niños de 7 a 8 años pertenecientes a un taller deportivo en Miraflores, Lima”**, presentado por el bachiller **Ariel Henrik Alcantara Alfaro** para optar el título en educación.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 10% de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado*/ título*/ especialidad* correspondiente.

Lima, 15 de octubre de 2025

Firma del Asesor:

Nombres y Apellidos del asesor: Giovanni Jeffrey Corvettto Castro

DNI: 09885052

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas las personas que me acompañaron a lo largo de mi carrera, quienes, con su apoyo, palabras de aliento y compañía constante hicieron más llevadero este camino.

A mis compañeros, con quienes compartí aprendizajes, desafíos y momentos que marcaron esta etapa; gracias por su amistad y por crecer junto a mí.

A mis profesores, por su vocación, exigencia y compromiso, y por haberme transmitido no solo conocimientos, sino también valores y perspectivas que llevaré siempre conmigo.

A mi familia, por su apoyo incondicional, su comprensión y su presencia constante a lo largo de este proceso, su respaldo ha sido esencial para alcanzar esta meta.

Y de manera muy especial lo dedico a mis padres, por su amor incondicional, sus sacrificios y su confianza en mí, con todo mi amor y gratitud, gracias, mamá, Damiana Alfaro Garibay y papá, José Alcantara Choccña.

AGRADECIMIENTO

Al culminar esta etapa tan significativa de mi vida académica, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de este trabajo de investigación.

En primer lugar, agradezco a mi familia por su apoyo constante, su comprensión incondicional y por ser mi principal fuente de fortaleza durante todo este proceso; a mis padres, mi más profundo reconocimiento por su amor, sacrificio y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, sin su ejemplo y respaldo, este logro no habría sido posible.

A mis compañeros de carrera, por su colaboración, amistad y por haber compartido conmigo cada desafío académico y personal a lo largo de estos años.

A mis profesores, y en especial a mi asesor, por su dedicación, orientación y por fomentar en mí el pensamiento crítico y el compromiso con la excelencia, su labor ha sido fundamental en mi formación profesional.

A la institución que me brindó las herramientas, el espacio y los conocimientos necesarios para crecer tanto personal como académicamente; agradezco también a quienes, de manera directa o indirecta, contribuyeron al desarrollo de esta investigación.

A todos, mi más sincera gratitud.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
Introducción	1
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	2
1.2. Determinación del problema.....	2
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos.....	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4. Importancia de la investigación	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	7
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	8
2.1. Antecedentes del estudio.....	8
2.1.1 Antecedentes nacionales	8
2.1.2 Antecedentes internacionales.....	9
2.2. Bases teóricas.....	12
2.2.1. Programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol	12
2.2.2. Importancia de la actividad física	13
2.2.3. Beneficios de la actividad física	15
2.2.4. Actividad física y desarrollo motor grueso	18
2.2.5. Importancia del juego	20
2.2.6. El fútbol como medio para el desarrollo motor grueso adecuado	26

2.2.7. Importancia del deporte - fútbol	28
2.2.8. Desarrollo motor grueso	30
2.2.8.1. Locomoción	32
2.2.8.2. Control de objetos	35
2.3. Definición de términos.....	37
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	41
3.1 Hipótesis general.....	41
3.2 Hipótesis específicas	41
3.3. Variables	41
3.4 Operacionalización de variables	42
IV. MATERIALES Y MÉTODOS.....	43
4.1 Tipo y diseño de investigación	43
4.2 Población de estudio	43
4.4 Muestra	43
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	44
4.7 Análisis e interpretación de la información	44
V. RESULTADOS.....	45
VI. DISCUSIÓN.....	55
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES.....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS	69

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable Independiente	42
Tabla 2	Operacionalización de la variable dependiente.....	42
Tabla 3	Baremos para desarrollo motor grueso, locomoción y control de objetos....	45
Tabla 4	Distribución de frecuencias del desarrollo motor grueso pretest-postest	45
Tabla 5	Distribución de frecuencias de la dimensión locomoción pretest-postest	47
Tabla 6	Distribución de frecuencias de la dimensión control de objetos pre-postest	49
Tabla 7	Pruebas de normalidad	50
Tabla 8	Rangos del cociente motor grueso	51
Tabla 9	Estadísticos de prueba del cociente motor grueso	51
Tabla 10	Rangos de la dimensión locomoción	52
Tabla 11	Estadísticos de prueba de la dimensión locomoción.....	52
Tabla 12	Rangos de la dimensión control de objetos.....	53
Tabla 13	Estadísticos de prueba de la dimensión control de objetos.....	54

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Diferencias entre actividad física, deporte y ejercicio	30
Figura 2	Distribución de frecuencias del desarrollo motor grueso pretest-postest....	46
Figura 3	Distribución de frecuencias de la dimensión locomoción pretest-postest....	47
Figura 4	Distribución de frecuencias de la dimensión control de objetos pre-post...	49

LISTA DE ANEXOS

ANEXOS 1	Programa de actividad física basado en juegos.....	69
ANEXOS 2	Instrumento de evaluación	75
ANEXOS 3	Matriz de consistencia.....	80
ANEXOS 4	Registro fotográfico.....	81
ANEXOS 5	Consentimiento informado a los padres	90

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento del desarrollo motor grueso, en niños de 7 a 8 años; partiendo del reconocimiento de que el desarrollo motor grueso adecuado en la infancia es clave para fomentar una participación activa y sostenida en actividades físicas, así como para promover un estilo de vida saludable desde edades tempranas. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, de tipo experimental, con un diseño preexperimental, en 20 niños pertenecientes a un taller de fútbol. La intervención consistió en la aplicación de un programa estructurado de juegos y actividades físicas. Para la recolección de datos se utilizaron pruebas estandarizadas que permitieron evaluar los avances obtenidos antes y después del programa. Los resultados mostraron mejoras significativas en el desarrollo motor de los participantes, evidenciando que la propuesta implementada tuvo un impacto positivo. Así mismo se concluye que el juego, utilizado de manera pedagógica y estructurada, es una herramienta eficaz para potenciar el desarrollo motor infantil, y se recomienda su incorporación en los programas educativos y deportivos orientados a la niñez.

Palabras clave: Desarrollo motor, actividad física, juegos, infancia, fútbol, locomoción, manipulación.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the influence of a soccer-oriented game-based physical activity program on increasing gross motor development in children aged 7 to 8 years. It recognizes that adequate gross motor development in childhood is key to fostering active and sustained participation in physical activities and promoting a healthy lifestyle from an early age. The study was conducted using a quantitative, experimental approach with a pre-experimental design with 20 children enrolled in a soccer workshop. The intervention consisted of a structured program of games and physical activities. Standardized tests were used to collect data, allowing for the evaluation of progress before and after the program. The results showed significant improvements in the participants' motor development, demonstrating that the implemented approach had a positive impact. It is also concluded that games, when used in a pedagogical and structured manner, are an effective tool for enhancing children's motor development, and their incorporation into educational and sports programs geared toward children is recommended.

Keywords: Motor development, physical activity, games, childhood, soccer, locomotion, manipulation.

Introducción

El desarrollo motor grueso (DMG) constituye un factor determinante en la participación de los niños y niñas en la actividad física (AF), ya que bajos niveles de competencia motriz dificultan su práctica y están asociados con la obesidad y un bajo estado de aptitud física (Khodaverdi et al. 2016; Hulteen et al. 2020). La evidencia muestra que los niños con un DMG por debajo del promedio tienen menor probabilidad de cumplir con las pautas internacionales de AF, lo que refleja la estrecha relación entre las habilidades motrices y la práctica de AF. Así, el DMG se posiciona como un eje clave no solo para promover la actividad física, sino también para la prevención de problemas de salud infantil y para el fortalecimiento de la motivación para poder asumir una vida activa y saludable a lo largo de la vida (Miller et al. 2019).

La evidencia científica demuestra que la participación en AF durante la infancia es esencial no solo para prevenir enfermedades no transmisibles y mantener un peso saludable, sino también para favorecer el DMG, condición clave para sostener estilos de vida activos y saludables a lo largo del tiempo (Hulteen et al. 2020; Lopes et al. 2019; Khodaverdi et al. 2016). En este sentido, implementar programas de AF estructurados a través de actividades lúdicas y deportivas representa una estrategia eficaz para estimular el DMG, potenciar la motivación y reducir la inactividad (Núñez et al. 2020; Mera et al. 2021).

De esta manera, un programa de AF enfocado en juegos no solo contribuye al fortalecimiento motriz, sino que también promueve beneficios físicos, psicológicos y sociales que consolidan una base sólida para la práctica permanente de la actividad física a lo largo de la vida.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.2. Determinación del problema

Las posibles barreras hipotéticas de la participación en AF en los niños y niñas son los bajos niveles de aptitud física relacionados con la salud y la obesidad, y un inadecuado DMG (Khodaverdi et al. 2016). En la misma línea, Lopes et al. (2019, p.2) mencionan que “desde el punto de vista de la salud pública, también existe la necesidad de comprender las asociaciones entre el DMG y las diferentes intensidades de AF”. Actualmente, existen numerosos factores que retrasan el DMG de los niños y niñas, y solo hay unas pocas formas de cambiar esto, mediante el juego o la AF. (Luarte-Rocha et al. 2014). Por ello los bajos niveles de DMG están muy extendidos en las poblaciones infantiles, lo que dificulta el logro en la práctica de AF (Hulteen et al. 2020).

Así mismo, en comparación con las escuelas que cuentan con un especialista en educación física, los estudiantes de instituciones educativas que no cuentan con uno suelen tener habilidades motoras menos desarrolladas. (Mera et al. 2021) lo que ocasiona que muchos niños que ingresan a la escuela secundaria o pasan de un nivel a otro, carecen de un DMG adecuado, lo que dificulta la práctica de AF futura (Lopes et al., 2019; UNICEF, 2019; Ruiz et al., 2019; Cervantes et al., 2017).

La evidencia en una muestra de EE. UU. de 361 niños (6 a 12 años) informa que solo el 10 % de niños con un DMG por debajo del promedio pueden cumplir o superar las pautas de AF (Hulteen et al. 2020). Si bien existen estudios sobre la asociación entre el DMG y el nivel de participación en AF, aún existe un vacío en la literatura, pues Lopes et al. (2019) mencionan que los estudios con niños y adolescentes no han ajustado su análisis para la etapa puberal y se sabe que la pubertad está asociada con una serie de cambios, biológicos, psicológicos y conductuales que pueden influir tanto en la práctica de AF como en el DMG. Así mismo Hulteen et al. (2020, p. 2) mencionan que “este modelo de asociación dinámica del desarrollo motor grueso está

respaldado por la relación positiva entre la competencia de habilidades de movimiento fundamental y los niveles de actividad física”.

La inactividad física es un problema global y los esfuerzos para mejorar el estado físico en relación con el cuidado integral de los niños se han centrado en mejorar la competencia de las habilidades motoras y la percepción de la competencia física para mejorar la motivación para su práctica (Miller et al. 2019). Aunque las pautas actuales recomiendan que las niñas y niños realicen al menos 60 minutos de AF de intensidad moderada a vigorosa todos los días, muchos niños en todo el mundo no alcanzan este objetivo (Hikihara et al. 2022; Ruiz et al., 2019). Por ello Lopes et al. (2019) indican que cumplir con las recomendaciones de AF a lo largo de la vida es un desafío, ya que muchos niños y adolescentes no cumplen con las pautas internacionales.

Es importante tener en cuenta que muchos estudios indican que algunas habilidades motoras gruesas específicas no están bien representadas por niveles altos de AF total, (Viegas et al. 2021). Ya que uno de los fenómenos culturales que mayor preocupación genera en estos momentos es la importancia y existencia de la AF y el deporte en el día a día de aquel grupo humano en edad escolar, (Vargas et al. 2017) y más aún en un género en específico, pues Khodaverdi et al. (2016) mencionan que como las niñas generalmente realizan menos AF que los niños y tienen más riesgo de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad, es así que existe una necesidad crítica de abordar los patrones de AF de las niñas y niños, y los correlatos específicos de AF para estos. Y es que la mencionada actividad de intensidad moderada a vigorosa disminuye con la edad durante la primera infancia y la pubertad, observándose una mayor disminución en las niñas que en los niños (Hikihara et al. 2022).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cómo influye un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento del desarrollo motor grueso en niños de 7 a 8 años?

1.2.2. Problemas específicos.

P1. ¿Cómo influye un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años?

P2. ¿Cómo influye un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de control de objetos en niños de 7 a 8 años?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

O. Determinar la influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento del desarrollo motor grueso en niños de 7 a 8 años.

1.3.2 Objetivos específicos

O1. Determinar la influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años.

O2. Determinar la influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de control de objetos en niños de 7 a 8 años.

1.4. Importancia de la investigación

Hoy en día existe evidencia sustancial que respalda la asociación positiva del DMG con la participación en la AF. Pues a través del desarrollo de habilidades y capacidades físicas podemos mantener los niveles de competencia motora a lo largo del tiempo de desarrollo y así prolongar y mantener la participación en AF (Hulteen et al. 2020; Mera et al. 2021). De hecho Lopes et al. (2019) recalcan que un nivel apropiado de DMG será importante en el crecimiento saludable en edades tempranas, así como también un elemento importante para fomentar estilos de vida activos y saludables durante toda la vida.

Es así, que debido a la necesidad y el deseo inherentes de los niños de tener libertad de movimiento, el tema del DMG ha atraído mucha atención en los últimos años (Andrade & Vitoria, 2013), pues Khodaverdi et al. (2016) hacen mención que el DMG es un mecanismo principal para promover relaciones sinérgicas y recursivas con la AF, el estado físico relacionada con la salud y la competencia motora percibida, lo que puede producir una espiral positiva o negativa de comportamientos y rasgos saludables durante la niñez y la adolescencia. Así mismo Duncan et al. (2022) corroboran la idea de que las habilidades motoras fundamentales están asociados y son predictivos de una variedad de variables relacionadas con la salud, incluida la AF, el estado físico, el estado del peso y los resultados académicos.

El DMG adecuado durante la infancia es fundamental para la participación en la AF (Hulteen et al. 2020). Un creciente cuerpo de literatura de investigación respalda las asociaciones entre el DMG y una variedad de resultados de desarrollo y salud en los jóvenes, tales como el comportamiento poco sedentario y otros (Lopes et al. 2019); algunos estudios longitudinales, que cruzan la infancia o la adolescencia, o de la adolescencia a la adultez, también apoyan la idea de que un DMG adecuado es un predictor positivo del nivel de participación posteriores de AF total (Lopes et al. 2019; Pinzón, 2024; Ramos et al., 2021). Por lo tanto, se vuelve crucial que los humanos desarrollen su motricidad gruesa entre los 4 y 5 años (Núñez et al. 2020), ya que los

grados de DMG en edad escolar mejoran significativamente mediante un plan de estimulación motora basada en actividades lúdicas y/o AF, mejorando así, posteriormente en los jóvenes y adultos (Mera et al. 2021).

La prevención de enfermedades no transmisibles, así como de problemas psicológicos y otros problemas sociales, depende en gran medida de la AF (Terrón, 2017). Así mismo participar en AF a menudo se asocia con resultados positivos para la salud, como menos enfermedades crónicas, peso saludable o reducción del riesgo de cáncer (Tsuda et al. 2020). La evidencia también indica “que la participación regular en AF durante la niñez y adolescencia facilita una forma de vida físicamente activo en los años futuros” (Khodaverdi et al. 2016, p.2).

Es así que aquellos niños y adolescentes que tienen experiencias positivas de AF, es más probable que no solo se vuelvan físicamente activos, sino que también mantener constantes en el tiempo los niveles de AF relacionados con la salud (Khodaverdi et al. 2016); ya que un sinnúmero de investigaciones demuestran que la AF y la participación en diversos deportes en la pubertad son determinantes del tipo de AF que se practique, condición física y composición corporal en la edad adulta; es así que la AF en edad escolar es fundamental para fomentar un estilo de vida saludable y físicamente activa a largo plazo (Hikiyara et al. 2022; UNICEF, 2019; Ruiz et al., 2019; Cervantes et al., 2017).

De la misma forma un creciente cuerpo de literatura ha vinculado la AF y la cognición con el DMG en niños y niñas durante la edad preescolar (Viegas et al. 2021). Por ello la primera infancia se convierte en una ventana importante para el desarrollo de conductas saludables de AF puesto que este comportamiento sigue desde la niñez hasta la edad adulta, es decir es una actividad connatural al ser humano (Tsuda et al. 2020).

1.5. Limitaciones de la investigación

Como en toda investigación, este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas para mejorar o ampliarse en futuras investigaciones. Si bien los hallazgos obtenidos en son alentadores y muestran una mejora significativa en el DMG de los niños, es necesario reconocer ciertas limitaciones que podrían haber influido en el alcance y la generalización de los resultados.

En primer lugar, el tamaño de la muestra fue reducido, lo cual limita la posibilidad de extrapolar los hallazgos a otras poblaciones infantiles con características diferentes. Además, la intervención tuvo un periodo de duración corta, lo que impide evaluar la sostenibilidad de las mejoras a largo plazo; el estudio se llevó a cabo en un solo contexto educativo, lo que también restringe la variedad de condiciones sociales, culturales o pedagógicas que podrían influir en el DMG. Finalmente, aunque se utilizó una prueba estandarizada para la evaluación del desarrollo motor, este tipo de instrumentos puede verse influido por factores subjetivos en la aplicación o en la interpretación.

A pesar de estas limitaciones, los resultados obtenidos son valiosos y sugieren líneas prometedoras de trabajo para futuras investigaciones.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes nacionales

Mamani-Ramos et al. (2021) Perú, Puno; realizaron un estudio (estudio transversal descriptivo-comparativo) en 57 niños preescolares teniendo la intención es observar y analizar el desarrollo de las habilidades motoras gruesas en preescolares que habitan en las islas del Lago Titicaca, considerando como factores clave la edad y el sexo; (31 varones y 26 mujeres; edad $M=5.0$, $DT=.54$); concluyendo que los niños y niñas preescolares muestran un DMG que supera en un año aproximadamente a su edad cronológica. Destacan especialmente los de la isla de Taquile, quienes presentan un desarrollo por encima del promedio, con una edad motriz de un año y nueve meses superior a la cronológica. En comparación, los niños de las islas de Uros y Amantaní tienen un desarrollo motor promedio, con edades motrices menores que las de los de Taquile.

Mariscal & Mendoza (2022), Perú, Junín; se llevó a cabo un estudio descriptivo con enfoque mixto, cualitativo y cuantitativo, en una muestra de 30 estudiantes (11 niños y 19 niñas de 7 y 8 años), con el propósito de implementar un programa de AF orientado a mejorar la ejecución de habilidades motrices gruesas. Los resultados mostraron avances significativos en el desempeño de estas habilidades, y la comparación entre los datos previos y posteriores a la aplicación de dicho programa permitió valorar positivamente la efectividad de la propuesta.

Sánchez (2019) Perú, Trujillo; realizó un estudio con el objetivo de determinar la influencia que podría tener la gimnasia sueca sobre el DMG en 11 niños de 5 años de un jardín en la ciudad de Trujillo; donde se concluye que la gimnasia sueca tiene un impacto significativo en el DMG, lo que respalda su validez interna y abre la posibilidad de ser aplicada en otras instituciones educativas o con distintos grupos de niños.

Huarcaya & Rojas (2018) Perú, Chíncha; realizaron un trabajo de investigación (estudio transversal descriptivo simple) con 73 niños y niñas de cuatro años de edad, con el objetivo de poder determinar el grado de motricidad gruesa en los preescolares de la I.E Inicial N° 435 del distrito de Chíncha Alta-Chíncha; llegaron a la conclusión que en mayor porcentaje los preescolares se encuentra en un grado de normalidad en cuanto a su DMG; es decir, de acuerdo a su edad cronológica pues presentaron un nivel de motricidad normal y superior.

Quispe (2019) Perú, Puno, realizó un trabajo de investigación (descriptivo transversal no experimental) en 55 preescolares de entre cuatro y cinco años de edad; buscaron determinar el DMG de aquellos niños y niñas; pudiendo así, determinar que el DMG en los niños y niñas que evidencian en un porcentaje mayor, un desarrollo normal, y en un porcentaje casi similar, normal superior, es decir un DMG favorable.

2.1.2 Antecedentes internacionales

Vargas et al. (2017) en la Concepción, Chile; con el objetivo de identificar diferencias del DMG entre escolares de nueve y diez años que solo participan en clases de educación física y los que, también, además de las clases, asisten a talleres deportivos extraescolares (estudio cuantitativo, de carácter descriptivo); realizaron un estudio de 71 escolares, de 9 y 10 años; donde concluyeron que los estudiantes del grupo extracurricular mostraron un mejor desarrollo motor que los estudiantes del otro grupo, lo que demuestra que existen diferencias significativas entre los dos grupos.

Villouta et al. (2016), Concepción, Chile; con el objetivo de revisar la influencia de las actividades lúdicas, que no involucren competencia, en las habilidades gruesas en niños(as) prebásico (estudio transversal descriptivo y experimental); realizaron un estudio con 108 escolares de 10 y 11 años, donde 59 correspondían al grupo controlado y 49 al grupo experimental; llegando a la siguiente conclusión, los estudiantes que están involucrados en

actividades de estimulación motriz basado en juegos motores durante un tiempo extra a la clase de educación física, evidencian una mejoras en su DMG.

Lopes et al. (2019), Portugal; con el objetivo de revisar las asociaciones entre la competencia motora y diferentes intensidades de AF (ligera, moderada, moderada a vigorosa y vigorosa), así como la actividad física total durante un período de dos años (estudio de análisis longitudinal); estudiaron 1,229 adolescentes de 12 a 14 años (7° grado) y de 15 a 18 años (10° grado) y 439 y 217 adolescentes de 15 años o menos; donde llegaron a la conclusión de que sus hallazgos resaltan la importancia de desarrollar la competencia motora para promover la AF moderada a vigorosa durante la adolescencia.

Luarte-Rocha et al. (2014), Chile; con el objetivo de describir los efectos de un programa basado en actividades lúdico-motrices en el nivel de DMG de los niños pertenecientes a la Escuela de Hockey Césped del Club Deportivo Alemán con la aplicación del test TGMD-2 (estudio descriptivo de corte longitudinal); realizaron un estudio a 10 niños y niñas que tienen entre 5 y 7 años de edad; logrando demostrar que los niños y niñas evaluados presentan una mejora en el nivel de desarrollo motor grueso equivalente a su edad ubicándose en mejores categorías post-intervención del programa.

Viegas et al. (2021) en Brasil; teniendo el propósito de indagar si el nivel de AF diaria y las funciones cognitivas pueden ser utilizados como predictores de la motricidad gruesa en preescolares brasileños y verificar sus posibles mediadores (estudio transversal); lograron realizar un estudio en 166 niños, de 3 a 5 años; donde demostraron el impacto de AF habitual y la función cognitiva global en el desarrollo de la motricidad gruesa en preescolares brasileños, contribuyendo en las investigaciones de posibles predictores de la motricidad gruesa en preescolares de países de renta media.

Mera et al. (2022) en Chile; con el objetivo de analizar cómo influye un programa de estimulación motriz de ocho semanas, centrado en actividades lúdicas, en el nivel de DMG

(estudio cuasi-experimental); realizaron un estudio en 15 niños de 9 años; demostrando que existen diferencias entre el pre y post test en cuanto a las habilidades locomotoras y manipulativas, concluyendo así, que el programa de estimulación motriz, basado en el juego, contribuye de forma significativa a mejorar el nivel de DMG en los niños.

Rodríguez et al. (2023) en República Dominicana; con el propósito de conocer cómo influyen los juegos recreativos en el DMG de los estudiantes de nivel primaria durante las clases de Educación Física (estudio mixto experimental); lograron realizar un estudio en 39 estudiantes del nivel primaria con edades entre los 5 y 13 años; donde sus resultados muestran que incorporar juegos recreativos es una estrategia efectiva en la búsqueda de un DMG adecuado, así mismo se concluye que a través de estas actividades los estudiantes no solo fortalecen su DMG, sino que también disfrutan del proceso.

Bravo & Pinargote (2024) en Ecuador; desarrollaron un estudio con el objetivo de diseñar una estrategia divertida, basada en juegos tradicionales, que ayude a fortalecer el DMG en niños de Educación Inicial II (estudio mixto descriptivo no experimental); realizaron un estudio en 19 niños de 4 y 5 años; donde los resultados evidenciaron que muchos niños presentaban dificultades en su DMG un nivel por debajo de lo esperado para su edad, por ello se concluye que los juegos tradicionales representan una herramienta pedagógica valiosa para impulsar el DMG, y que existe una clara necesidad de incorporarlo de manera sistemática, y sin duda, son una excelente opción para alcanzar un adecuado desarrollo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol

El presente programa se diseñó con el propósito de favorecer el DMG en niños, tomando como eje central la enseñanza del fútbol a través de juegos. Programa compuesto por 16 sesiones, cada una con una duración aproximada de una hora y media, donde se utilizaron actividades lúdicas tanto con elementos como sin elementos.

El enfoque principal fue poder crear un ambiente motivador y recreativo, donde los niños pudieran mejorar sus habilidades motrices de manera natural y progresiva, alejándose de un entrenamiento estrictamente técnico.

Con el desarrollo del programa, se buscó:

- Potenciar las capacidades motoras gruesas (correr, saltar, lanzar, atrapar, etc).
- Favorecer la adquisición de habilidades básicas del fútbol, como el control del balón, el pase, el drible, el remate y el trabajo en equipo mediante situaciones de juego real.
- Estimular la creatividad motriz, la resolución de problemas y la socialización a través de dinámicas grupales.
- Evaluar los posibles cambios en el DMG de los niños mediante la aplicación de un pre test y un post test.

En el marco de la AF infantil, los juegos representan una herramienta pedagógica fundamental, ya que permiten a los niños aprender de manera activa y significativa, desarrollando competencias físicas, cognitivas y sociales. Estos juegos los podemos clasificar en dos tipos principales:

Actividades con elementos

Son aquellos en los que se utilizan materiales o implementos que actúan como mediadores del movimiento y la interacción. En el caso del programa, se emplearon balones, conos, aros, cuerdas, picas y otros objetos.

Su objetivo es estimular la coordinación visomotriz, la precisión, el control del espacio y el tiempo, además de las destrezas específicas vinculadas al fútbol.

Actividades sin elementos

Son aquellos en los que los niños realizan actividades únicamente con su cuerpo, sin necesidad de implementos externos.

Se orientan al desarrollo de habilidades motoras básicas como correr, saltar, girar, trepar o equilibrarse. Además, favorecen la expresión corporal, la interacción social y la creatividad.

2.2.2. Importancia de la actividad física

En los últimos años, la tecnología ha ido liberando al ser humano de muchas tareas que antes requerían un gran esfuerzo físico, incluso para los trayectos más cortos, hoy en día, contamos con herramientas que nos hacen la vida más fácil. Como resultado, muchas de nuestras actividades diarias se han vuelto casi totalmente pasivas; y lo preocupante es que este estilo de vida está empezando desde la infancia, sentando las bases para el sedentarismo y, como consecuencia, una serie de problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y una menor esperanza de vida (Ramos et al., 2021; Bucco & Zubiaur, 2015).

A nivel global la AF es considerada como un elemento protector relacionada con una forma de vida activa y saludable, que busca y favorece en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles; es más la OMS menciona que es un factor importante en la

intervención del estado de la salud de las personas, y la considera elemental en la prevención de la obesidad (Cervantes et al., 2017).

Según estimaciones de la OMS, alrededor de 1,9 millones de muertes en el mundo están relacionadas con la falta de AF, y al menos 2,6 millones se deben al sobrepeso o la obesidad; además, advierte que ser inactivos físicamente está detrás de entre el 10 y el 16% de los casos de cáncer de mama, colon y recto, y no solo eso, también está vinculada al aumento de enfermedades como la diabetes tipo 2 y los problemas coronarios (Ruiz et al., 2019).

La prevención de enfermedades no transmisibles, así como de problemas psicológicos y otros problemas sociales, depende en gran medida de la AF (Terrón, 2017). Así mismo participar en AF a menudo se asocia con resultados positivos para la salud, como menos enfermedades crónicas, peso saludable o reducción del riesgo de cáncer (Tsuda et al. 2020). La evidencia también indica que la participación regular en AF durante la niñez y adolescencia facilita una forma de vida físicamente activo en los años futuros (Khodaverdi et al. 2016).

Es importante para poder evitar comportamientos y conductas que afecten de manera negativa a la salud, como el consumo de tabaco, alcohol y drogas; así mismo permite establecer el hábito de ejercicio físico a edades tempranas, contribuyendo a reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas o problemas de salud mental, tanto a corto como a largo plazo. No solo eso, también se puede decir que hacer ejercicio físico facilita y contribuye a fortalecer la autoestima, mejorar la percepción que una persona tiene de sí misma y aumentar su calidad de vida (Phillipps, 2022).

Por esta y muchas otras razones, la AF se ha convertido en una herramienta determinante y eficaz, tanto para prevenir como para tratar numerosas enfermedades, entre ellas la obesidad, la hipertensión y otras afecciones crónicas, ya que, está ampliamente comprobado que llevar una vida sedentaria está vinculado a enfermedades con alta tasa de mortalidad en la adultez. Por eso, es fundamental destacar que fomentar la actividad física y una alimentación saludable debería ser

una prioridad en la atención primaria de salud para toda la población, promover el movimiento y reducir el sedentarismo son metas compartidas a nivel mundial, pero deben ajustarse a las características y necesidades de cada comunidad y especialmente cada individuo (Ruiz et al., 2019).

2.2.3. Beneficios de la actividad física

Mortalidad

La mayor parte de registros respecto a los beneficios de la AF son obtenidos en la mayoría de ensayos de observación y mencionan que mantener una rutina regular de AF ayuda a disminuir el riesgo de morir por cualquier causa, tanto en hombres como en mujeres, y en personas de todas las edades, desde jóvenes hasta adultos mayores, y no solo como un medio de prevención sino también se ha mostrado beneficios en la prevención de distintas enfermedades crónicas, principalmente en la población adulta (Ruiz et al., 2019).

Enfermedades cardiovasculares

Numerosos estudios han demostrado la existencia de una fuerte relación, inversa, entre la práctica de AF regular y habitual, y el riesgo de enfermedades coronarias, muerte cardiovascular y eventos cardíacos. También existen evidencias de que la AF regular o intensidad moderada, puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular (Ruiz et al., 2019).

Beneficios psicosociales y cognitivos

Diversas investigaciones han demostrado que la AF está vinculada a mejoras tanto en las habilidades motoras como en las cognitivas, en el caso de los niños y niñas en edad preescolar, se ha encontrado una relación positiva entre la AF intensa y su DM y cognitivo, mientras que el sedentarismo se asocia de forma negativa, incluso, algunos estudios señalan que la AF puede favorecer la estructura y el funcionamiento del cerebro en quienes la practican con regularidad (Ruiz et al., 2019).

Síndrome metabólico y factores de riesgo cardiovasculares

Hay suficientes evidencias, tanto en revisiones sistemáticas como en estudios experimentales, que demuestran y respaldan la relación entre la AF y la reducción de factores de riesgo cardiovascular en la población infantil, como la disminución de grasa corporal y niveles de colesterol o triglicéridos en los jóvenes. Así mismo, la OMS resalta que existe una base sólida que muestra que la AF está estrechamente relacionada con mejoras en la salud cardiorrespiratoria y metabólica de niños y adolescentes (Ruiz et al., 2019).

Otros beneficios

Estudios han documentado que en la población infantil la AF está relacionada con la prevención de condiciones como el asma, la miopía y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad; tanto investigaciones observacionales como algunos estudios experimentales coinciden en que la práctica con regularidad de AF ofrece numerosos beneficios para la salud de niños, niñas y adolescentes. Además, estudios epidemiológicos recientes y a gran escala, que emplearon mediciones más precisas de la AF, han encontrado asociaciones aún más sólidas de lo que se creía anteriormente, dejando más clara la conexión entre una dosis adecuada de ejercicio y mejoras concretas en distintos aspectos de la salud (Ruiz et al., 2019).

Todos sin excepción reconocen los efectos positivos de la AF en niños, niñas y adolescentes cuando se practican de forma adecuada y controlada, es así que, incorporar de forma regular algún tipo de AF es fundamental para el sano desarrollo físico, mental, emocional y social de niños, niñas y adolescentes. (UNICEF, 2019). Un buen hábito se adquiere de forma temprano en la vida, pues los menores que son activos en la edad temprana tienden a tener mayores probabilidades de mantener una vida activa y saludable a lo largo de la vida, ya que niveles más altos de actividad en la infancia están relacionados con la AF sostenida en años posteriores, lo que promueve beneficios generales para la salud (UNICEF, 2019; Ruiz et al., 2019; Cervantes et al., 2017).

Impulsar y promover la AF es un método esencial para mantener una buena salud y poder prevenir distintas enfermedades en la población mundial. El hecho de promover un estilo de vida activa y saludable enfatizando la práctica de AF en edades tempranas garantizará la salud del adulto futuro (Cervantes et al., 2017). Por ello Khodaverdi et al. (2016, p.2) mencionan “que si los niños y adolescentes tienen experiencias positivas de actividad física, es más probable que los jóvenes no solo se vuelvan físicamente activos, sino que también mantengan niveles de actividad física relacionados con la salud a lo largo de la vida”.

Es importante destacar que la OMS recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de AF moderada o 75 minutos de actividad intensa a la semana, pero lo más relevante es que, en el caso de niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años, se sugiere realizar al menos una hora diaria de AF, ya sea de intensidad moderada o alta (Ruiz et al., 2019). La AF es considerada como algo elemental en la vida de las personas, en especial durante la niñez en etapa escolar, pues influye de manera positiva a la hora de realizar distintas tareas y en la prevención del riesgo de padecer enfermedades (Cervantes et al., 2017).

Se sabe que, en los últimos años, ha aumentado notablemente el interés por investigar los beneficios de la actividad física en la infancia, y aunque se reconocen ciertos riesgos asociados al ejercicio, la evidencia disponible en estudios, revisiones y guías coincide en que los beneficios superan ampliamente a los posibles riesgos. Es por eso que en los últimos años se ha visto cómo cada vez la comunidad científica intenta indagar sobre este tema aportando argumentos de forma científica a algo que ya es aceptado de manera casi universal (Ruiz et al., 2019; Ramos et al., 2021).

Las investigaciones científicas realizadas en las últimas tres décadas han demostrado que los primeros ocho años de vida son una etapa fundamental en el desarrollo integral del ser humano, durante este período, se forjan las bases para el bienestar emocional, el desarrollo cognitivo, las habilidades sociales y una buena salud física y mental, factores que serán

determinantes para alcanzar el éxito en la vida adulta. Aunque el aprendizaje continúa a lo largo de toda la vida, es en la primera infancia cuando se produce de manera más rápida y profunda, estableciendo una base que nunca se volverá a repetir (UNICEF, 2018).

No cabe duda de que la AF es una estrategia muy efectiva para lograr y conservar la independencia funcional en las personas, especialmente de aquellas en edad adulta y adultos mayores, pues así lo demuestran diferentes estudios que se llevaron a cabo en adultos activos y sedentarios (Ramos et al., 2021). Es por eso, que la AF ha logrado convertirse en un elemento muy necesario para evitar distintas enfermedades y de la misma forma poder enfrentar aquellas secuelas que perjudican la calidad de vida de las personas en general (Cervantes et al., 2017).

Por todo lo mencionado, la práctica de AF representa una relación positiva en la promoción de la salud en general, por lo tanto, en la calidad de vida de las personas; del mismo modo, todo programa de AF orientado a la mejora de la salud tiene como meta mejorar la condición física, para que así las personas puedan desenvolverse con mayor facilidad y eficacia en sus tareas cotidianas y por ende una correcta practica de AF gracias al desarrollo correcto de las capacidades físicas básicas (Ramos et al., 2021). Es así que “promover la actividad física es una estrategia esencial en materia de salud pública, que favorece el mantenimiento y mejora de la salud en la población general” (Cervantes et al., 2017, p.18).

2.2.4. Actividad física y desarrollo motor grueso

Medir la AF en edades tempranas es desafiante por su nivel de DMG y distintos factores biológicos, sociales y ambientales que siempre influyen haciendo que sean altamente variables. Sin embargo, es fundamental notar que estas actividades son manifestadas a través del juego, que les permite explorar su entorno, extender su lenguaje y promover su creatividad e imaginación (Pinzón, 2024).

El desarrollo motriz en la población infantil es un componente muy importante y fundamental en su crecimiento y formación integral (Pinzón, 2024). Ya que las posibilidades bajas de movimiento en los niños y niñas afectan de forma negativa su desarrollo, llevándolos a tener un nivel muy bajo en sus habilidades motoras; por ello es necesario realizar estrategias de intervención, acorde a las necesidades y posibilidades de este grupo humano, para buscar una mejora en las posibilidades de inclusión en la práctica de AF (Bucco & Zubiaur, 2015). Pudiendo así lograr lo que recomienda la OMS, que niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años realicen un promedio de al menos 60 minutos diarios de AF moderada a intensa, preferentemente de tipo aeróbico, distribuidos a lo largo de la semana (Pinzón, 2024; Ruiz et al., 2019).

Hoy en día existe evidencia sustancial que respalda la asociación positiva del DMG con la participación en la AF. Pues a través del desarrollo de habilidades y capacidades físicas podemos mantener los niveles de competencia motora a lo largo del tiempo de desarrollo y así prolongar y mantener la participación en AF (Hulteen et al. 2020; Mera et al. 2021). Lopes et al. (2019, p.2) “mencionan que un nivel apropiado de competencia motriz es esencial en el crecimiento saludable en edades tempranas, así como también un elemento importante para fomentar estilos de vida activos y saludables durante toda la vida”.

La AF favorece no solo, el desarrollo de habilidades motoras, sino que también resalta la importancia de la Educación Física en aspectos clave como la salud, la calidad de vida y la integración social, ya que esta área genera impactos visibles en la vida diaria de los estudiantes. En este contexto, es fundamental entender el significado relevante que tiene la práctica moderada de AF en entornos educativos, ya que tiene una influencia positiva en la salud, tanto física como mental, y no solo eso, también permite el desarrollo de destrezas y habilidades motoras esenciales (Pinzón, 2024). Pues Duncan et al. (2022, p. 2) resaltan que “Asegurar que los niños desarrollen habilidades motoras fundamentales en la primera infancia es importante para permitirles acceder a una variedad de oportunidades de AF a lo largo de la vida”.

Por lo mencionado en el párrafo anterior podemos lograr conexiones lineales que inician con la participación en distintas AF, donde los beneficios en la salud deben intentar obtenerse desde la mejora de la condición física. Esta perspectiva nos permite asumir que las actividades planificadas no solo tendrán efectos en la mejora de la condición física, sino que también beneficios en el desarrollo motor, ya que intrínsecamente implica una mejora positiva de la salud (Pinzón, 2024).

Si bien se viene mencionando la importancia de la AF regular para promover la salud, incrementar habilidades motrices básicas y poder prevenir diferentes enfermedades no transmisibles, es importante mencionar que un DMG adecuado será fundamental en el crecimiento de las habilidades cognitivas y la inteligencia, lo que lo convierte en un elemento crucial para que los niños y niñas puedan aprender de manera efectiva, ya que están intrínsecamente ligadas (Pinzón, 2024; Ramos et al., 2021).

Los esfuerzos para mejorar el estado físico en relación con el cuidado integral de los niños se ha centrado en mejorar la competencia de las habilidades motoras de un individuo y la percepción de la competencia física para mejorar la motivación para su práctica (Miller et al. 2019). Aunque las pautas actuales recomiendan que las niñas y niños realicen al menos 60 minutos de AF de intensidad moderada a vigorosa todos los días, muchos niños en todo el mundo no alcanzan este objetivo (Hikihara et al. 2022; Ruiz et al., 2019). Por ello Lopes et al. (2019) indican que cumplir con las recomendaciones de AF a lo largo de la vida es un desafío, ya que muchos niños y adolescentes no cumplen con las pautas internacionales.

2.2.5. Importancia del juego en la práctica de actividad física y desarrollo motor grueso

Desde épocas antiguas hasta la actualidad, el juego, en sus diferentes formas y expresiones, ha estado presente en el desarrollo del ser humano; y las pruebas que se presentan,

son los múltiples juegos encontrados en restos arqueológicos, como el “Juego Real de Ur”, encontrado en una antigua ciudad sumeria, o el “Sennet”, un popular juego de mesa en el antiguo Egipto, especialmente entre las clases más acomodadas, según diversos estudios (Contreras & Venturo, 2009).

El juego es una actividad universal que ha estado presente a lo largo del tiempo en todas las culturas, pueblos y sociedades, formando parte en la evolución del ser humano y actuando como un agente de socialización, que no distingue razas, edades ni clases sociales; es una experiencia compartida que involucra a todas las personas por igual (Contreras & Venturo, 2009).

Sin embargo, el mundo actual tiende a desvalorizar el juego, y lamentablemente, la educación tradicional y el uso excesivo de la tecnología fomentan la inmovilidad en los niños, restándoles creatividad e imaginación, y son pocos los que se atreven a defenderlo, y aquellos pocos que intentan incorporar actividades lúdicas en su enseñanza a menudo enfrentan críticas de los padres, quienes ven el juego como un obstáculo para el aprendizaje, en lugar de reconocer su importancia en el desarrollo integral de los niños (Del Carmen, 2021; Delgado-coavoy & Alarcón-barcia, 2023).

Hoy en día, existen muchos factores que retrasan el DMG de los niños, pero son pocas las maneras de abordar este problema de forma efectiva y lúdica. Los juegos son una de las principales herramientas que los niños tienen para interactuar y crecer; esta actividad es algo universal, que permanece casi igual a través del tiempo y en distintas culturas, hasta podemos decir que ningún ser humano ha dejado de jugar en algún momento de su vida (Luarte-Rocha et al., 2014). “Si bien no es posible enseñar todo por medio del juego, eso no implica que el juego no debe ser tomado en serio como factor que detona el desarrollo psicomotriz y ayuda al aprendizaje” (Del Carmen, 2021, p. 15).

El juego nos permite satisfacer la necesidad que tenemos de divertirnos, relajarnos y distraernos, así mismo durante esta actividad lúdica socializamos y fortalecemos los lazos de amistad y el trabajo en equipo. Ya que, el juego cooperativo permite la cohesión de dos aspectos muy importantes, la paz y la convivencia, por el hecho de intercambiar ideas, unir esfuerzos y la adquisición de una conciencia más solidaria (Contreras & Venturo, 2009; Cedeño & Calle, 2020; Del Carmen, 2021).

En su esencia, es una herramienta importante en el proceso educativo, al tratarse de una actividad que une el juego con el aprendizaje, lo que permite que niños y niñas participen de forma activa en su propio proceso de desarrollo y formación; además de ser un medio para el desarrollo cognitivo, cuando se practica de forma grupal, también desempeña un papel crucial en la construcción de habilidades sociales y emocionales, permitiendo que el aprendizaje adquirido sea más significativo (Cedeño & Calle, 2020; Baena & Montero, 2016).

Los niños y niñas tienen la libertad de tomar decisiones y actuar por sí mismos, permitiéndoles ser protagonistas de sus propias vivencias, este enfoque también les ayuda a desarrollar la confianza en sus capacidades, reconociendo su autonomía y su rol como agentes activos en su propio proceso de aprendizaje a través del juego (UNICEF, 2018).

Es una herramienta pedagógica clave, ya que fomenta la creatividad y ayuda a los niños a comprender mejor los conceptos detrás del lenguaje. Además, contribuye al desarrollo de diversas áreas de la personalidad, como el carácter, las habilidades sociales y las capacidades motoras. Al ofrecer una amplia gama de experiencias, el juego también promueve la adaptación y la autonomía, permitiendo que los niños aprendan a enfrentar desafíos de manera más independiente (Baena & Montero, 2016; Del Carmen, 2021; UNICEF, 2018; Gallardo & Gallardo, 2018).

Para los niños y niñas en edad temprana, se debe fomentar la AF a través de juegos seguros, que no solo promueven el movimiento, sino que también fomentan conexiones sociales

y emocionales (Ruiz et al., 2019). Los juegos, ya sea independiente o grupal, cumple un papel predominante en el desarrollo de habilidades y destrezas; es por eso que durante varios años se ha ido posicionando esta idea de “aprender jugando”, lo que nos permite transmitir la idea de cómo lo lúdico fortalece el desarrollo cognitivo y significativo; así los juegos obtienen una gran aceptación para su aplicación en distintos procesos de aprendizaje, desarrollo, crecimiento, etc. (Cedeño & Calle, 2020; Del Carmen, 2021).

Una de las cualidades más importantes del juego es su capacidad para motivar, sin dejar de lado su valor educativo, ya que siempre será un pilar fundamental en el aprendizaje; también facilita la organización de los grupos y prepara a los estudiantes para la actividad posterior. Nos permite organizar a los alumnos según su nivel, formar equipos, organizar el material, distribuir roles y coordinar diversas tareas, manteniendo siempre su carácter lúdico y motivador (Baena & Montero, 2016; Tamayo & Restrepo, 2017).

El juego nos aporta beneficios tanto en el desarrollo físico como en el aspecto psicomotor, permite el desarrollo de cualidades físicas, destrezas motrices básicas y las habilidades perceptivo-motrices aportando así a un mejor control del movimiento en general; así como tiene el propósito de permitir un mejor desarrollo psicomotriz, permite adoptar aprendizajes para futuros hábitos adultos. El juego tiene un papel esencial en la vida de los niños y niñas, tan fundamental como lo es la AF y el trabajo para los adultos (Cedeño & Calle, 2020).

Las actividades lúdicas tienen un enfoque cooperativo, lo que facilita el desarrollo de estrategias de colaboración y también de cooperación y oposición, como el ataque y la defensa, que son fundamentales en la mayoría de los juegos en equipo. Además, las habilidades y la capacidad de adaptarse a diferentes contextos se perfeccionan o se aplican en situaciones de juego, sin dejar de lado la importancia de los juegos que introducen habilidades deportivas, donde se produce una adaptación en el aprendizaje de habilidades deportivas o en todo caso de un deporte en específico (Baena & Montero, 2016).

Así mismo, es una de las maneras más significativas en que los niños pequeños adquieren conocimientos y desarrollan habilidades esenciales. A través del juego, los niños tienen la oportunidad de expresar y expandir su comprensión del mundo. Las experiencias de juego, junto con los ambientes que las favorecen, son claves para estimular la exploración y el aprendizaje práctico; estas experiencias tienen un rol clave en la construcción de las bases del aprendizaje (UNICEF, 2018). “El juego satisface la necesidad humana básica de expresar la propia imaginación, curiosidad y creatividad. [...] por ello es un detonante del desarrollo psicomotor y es un derecho humano de la niñez, tal como lo sostiene la UNICEF” (Del Carmen, 2021, p. 38).

Es una forma de enseñanza y de iniciación deportiva en la que el deporte se adapta, modificando sus reglas, para convertirse en juegos más simples que, gradualmente, se asemejan a situaciones lúdicas habituales. Las actividades de enseñanza buscarán ampliar los conocimientos del alumno/a en una amplia variedad de deportes, de manera que pueda elegir, no por el reconocimiento social de cada uno, sino según sus habilidades e intereses (Baena & Montero, 2016).

Estudios recientes realizaron investigaciones sobre la relación entre la AF y el DMG de niños y niñas en el contexto de las horas de educación física, destacando información relevante sobre la conexión directa que se genera a través de actividades lúdicas diferenciadas, en la etapa de aprendizaje y desarrollo físico-motriz en edades tempranas. Lo que nos lleva a mencionar la importancia de implementar estrategias de intervención creativas, innovadoras y adaptadas a las necesidades individuales de los niños y niñas; estos componentes tienen un rol crucial y de gran relevancia durante el desarrollo motor de los infantes, y no solo son fundamentales, ya que también cumplen un rol importante influyendo en la evolución y optimización de las destrezas motoras en edades tempranas (Pinzón, 2024; Contreras & Venturo, 2009).

El adecuado DMG en niños y niñas se consigue a través de la práctica de AF, es decir mediante la realización de ejercicios físicos estructurados, especialmente mediante la

participación activa en juegos, considerando que existen diferencias entre niños y niñas en la tolerancia al esfuerzo físico, que está influenciada por diferentes factores, ya sean físicos o mentales. Por ello, es importante tener en cuenta la individualidad y el nivel de esfuerzo físico que cada niño y niña pueda soportar y de esta forma poder adaptar las actividades, considerando sus posibilidades, dificultades y capacidades (Pinzón, 2024; Contreras & Venturo, 2009).

Los beneficios relacionados a la AF pueden potenciarse significativamente al aumentar gradualmente el nivel de participación por medio de estas actividades lúdicas, principalmente en niños y niñas que tienden a ser inactivos. Por eso es importante impulsar un enfoque que los motive a involucrarse en la práctica de AF de una forma placentera y segura, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana (Pinzón, 2024). Esta perspectiva no solo favorecerá en el desarrollo motor, sino que también promueve un mayor bienestar general, y lo más importante permite establecer bases sólidas para una vida activa y saludable en el futuro (Pinzón, 2024; UNICEF, 2019; Ruiz et al., 2019). “Enseñar jugando es una estrategia que motiva no solo el aprendizaje creativo sino también el aprendizaje significativo” (Cedeño & Calle, 2020, p. 88).

De manera más amplia, el juego responde a una necesidad fundamental del ser humano, la de dar rienda suelta a la imaginación, la curiosidad y la creatividad, habilidades esenciales en una sociedad centrada en el conocimiento, que nos permiten enfrentarnos a los retos de la vida, disfrutar de las experiencias y aprovechar nuestra capacidad de innovar y soñar. En realidad, las habilidades clave que los niños y niñas adquieren jugando en sus primeros años son la base de las competencias fundamentales para desenvolvernó en el mundo complejo que nos espera (Del Carmen, 2021; UNICEF, 2019).

Las habilidades motrices juegan un papel clave al ayudar a los niños y niñas a desarrollar sus capacidades físicas, al mismo tiempo, las actividades lúdicas y globalizadas favorecen el desarrollo social y educativo, promoviendo la participación, la motivación y el trabajo en equipo

entre quienes lo practican. El DMG depende de la coordinación entre distintos sistemas del cuerpo, como el nervioso, el esquelético, el muscular y el sensorial, esta coordinación, además, está influenciada por otros aspectos del crecimiento infantil, como los factores físicos, emocionales y psicológicos, que también tienen un impacto en el desarrollo cognitivo. De esta manera nos podemos dar cuenta que un desarrollo motor adecuado, en los primeros años de vida, es un indicador clave del desarrollo cognitivo de los niños (Luarde-Rocha et al., 2014; Pinzón, 2024).

2.2.6. El fútbol como medio para el desarrollo motor grueso adecuado

El deporte se ha convertido en una parte importante de nuestra sociedad que ha captado en los últimos años una creciente atención por parte de investigadores y profesionales de diversas áreas, como profesores, médicos y psicólogos, debido a las muchas oportunidades de desarrollo que ofrece. En las últimas décadas, el trabajo de los entrenadores y educadores en el ámbito deportivo se ha analizado desde diferentes enfoques y etapas del desarrollo deportivo, lo que ha generado debate sobre la eficacia de las estrategias empleadas en una de las fases más cruciales del deportista: la iniciación deportiva (Luarde-Rocha et al., 2014).

Reflexionar sobre las estrategias metodológicas en la etapa de iniciación deportiva, especialmente en el fútbol, nos invita a considerar cómo la tendencia hacia la especialización temprana puede influir en el proceso de aprendizaje; tradicionalmente, los métodos de enseñanza en este deporte se centran en la asimilación y aplicación de la técnica individual, lo cual es importante, pero puede limitar el desarrollo integral de los jóvenes jugadores. (Luarde-Rocha et al., 2014). Y claramente lo menciona el UNICEF (2019, p. 8) “el deporte es una herramienta importante para incentivar una participación donde todas las personas encuentran un espacio en el cual insertarse”.

Por otro lado, en una metodología más globalizada, las situaciones de aprendizaje se vuelven predominantemente lúdicas, donde los niños son desafiados a encontrar soluciones motrices a los problemas que plantea el propio juego. Este enfoque no solo fomenta el disfrute del deporte, sino que también contribuye al desarrollo motor grueso de los aprendices, promoviendo un aprendizaje más natural y espontáneo, basado en la experiencia y el juego. Así, el proceso de aprender jugando se convierte en una herramienta poderosa para un desarrollo más completo y saludable del deportista (Luarte-Rocha et al., 2014; Cedeño & Calle, 2020; Del Carmen, 2021).

Es importante enfatizar la relevancia de los juegos que involucran la movilidad y el desarrollo muscular de los niños y niñas. Juegos que suponen una diversidad de ejercicios tanto para la parte inferior y superior del cuerpo, este punto de vista resalta la importancia de aquellas actividades lúdicas que promueven el crecimiento físico y la salud en la edades tempranas; para ello es importante la implementación de circuitos motores, juegos que involucren movimientos y desplazamientos, juegos tradicionales y el juego libre, perspectiva pedagógica que está diseñada para que el logro de aprendizajes de habilidades motrices puedan ser atractivas y efectivas, impulsando así un desarrollo físico y cognitivo integral y saludable (Pinzón, 2024; Contreras & Venturo, 2009; Cedeño & Calle, 2020).

Empezar de forma temprana en cualquier AF y en deportes trae muchos beneficios para los niños, pero el desafío radica sobre los objetivos que se persiguen con esa primera etapa de formación. Por ello es crucial estudiar el desarrollo motor en el campo de las Ciencias de la AF y el deporte para poder entender los cambios que ocurren en el ámbito motriz a lo largo de la vida. Esto, a su vez, ayuda a los profesionales a tomar decisiones informadas sobre cómo apoyar el desarrollo, la mejora, el mantenimiento o la recuperación de estas habilidades motrices en los niños y consecuentemente en adultos, según sea necesario (Luarte-Rocha et al., 2014).

Es importante enfocarse en la pedagogía del deporte, ya que sin importar el ámbito en el que se practique, tiene un valor educativo, no solo el que se realiza en el ámbito educativo o la que se hace de manera recreativa, sino también el deporte competitivo o de rendimiento alto; negar esto sería una visión limitada, ya que no se reconocería la conexión entre las distintas facetas del deporte y su impacto real y simbólico en la vida de las personas, principalmente niños y niñas (Luarde-Rocha et al., 2014).

2.2.7. Importancia del deporte - fútbol

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), cuando el deporte es guiado por entrenadores que fomentan una práctica activa y con enfoque positivo, podemos lograr muchos otros beneficios para los niños, además de los ya conocidos:

Potenciar la inclusión

Lamentablemente es frecuente ver como muchos niños y niñas son excluidos por tener alguna discapacidad física o mental, o por crecer en contextos marcados por la pobreza, entre otros factores, y esta realidad no solo les arrebató la posibilidad de disfrutar una infancia plena y alegre, sino que también les impide desarrollar habilidades valiosas que les permitirá enfrentarse mejor a la vida.

Desafía estereotipos de género

Se sabe que históricamente, el deporte ha estado ligado principalmente a la participación masculina, por ello, cuando las niñas se involucran en todas aquellas actividades deportivas, principalmente el fútbol, se da un paso importante para poder romper con esas actitudes discriminatorias que aún enfrentan muchas niñas y adolescentes que desean practicar algún tipo de deporte.

Herramienta de paz y de apoyo psicosocial

En tiempos de conflicto, posconflicto o situaciones de emergencia, el deporte, el juego y la recreación ofrecen un respiro de esperanza y una sensación de normalidad, principalmente a los niños, niñas y adolescentes. De la misma forma aquellas actividades también se convierten en un espacio seguro que les permite expresar y liberar, de una forma saludable, el dolor, el miedo y las pérdidas que han vivido, creando un ambiente seguro en el que pueden expresar sus emociones, sentimientos y reestablecer su autoestima, (2019).

Gracias al movimiento corporal podemos interactuar con nuestro medio y con todo lo que podemos encontrar en este; sin embargo, en la actualidad las personas adoptaron una tendencia a ser pasivos motivadamente, gracias a los avances de las tecnologías y con la creación de más objetos distractores para todas las edades en general (Mariscal & Mendoza, 2022; Alonso & Pazos, 2020). (Alonso & Pazos, 2020)

Los cambios funcionales de los niños y niñas mejoran a causa de las distintas situaciones y experiencias vividas, estos cambios son alterados de manera constante por la interacción con el medio que los rodea y con los retos que se les presenta. El movimiento en los primeros años de vida se fortalece y progresa gracias a esa interacción constante, lo que permite que sucedan los cambios como el aumento en el peso corporal y la estatura, así como el incremento y optimización de las funciones motoras (Bucco & Zubiaur, 2015).

Usualmente, los niños y niñas con sobrepeso u obesidad evidencian un desarrollo de habilidades motoras por debajo de lo esperado para su edad, principalmente en aspectos como el equilibrio, correr, desplazarse lateralmente, galopar, saltar, atrapar, lanzar, batear y golpear un balón. Lo que en consecuencia termina por excluirlos de distintas AF y juegos infantiles, convirtiéndolos en individuos inactivos (Bucco & Zubiaur, 2015).

La AF juega un rol trascendental y relevante en este proceso, ya que en la actualidad se ha observado una disminución de AF en las niñas y niños, asociada a un elevado número de

horas dedicadas a la TV, uso de la computadora u otras actividades sedentarias; pero con tan solo tres días de AF posiblemente observaríamos mejoras muy significativas en la condición física y la disminución de comportamientos sedentarios en este grupo humano (Pinzón, 2024).

Figura 1

Diferencias entre Actividad física, deporte y ejercicio



2.2.8. Desarrollo motor grueso

En este apartado presentamos las definiciones más relevantes respecto al DMG, las mismas que son directrices para la comprensión de la variable de estudio. Ahora bien, para poder definir el DMG es necesario definir primero qué es el desarrollo motor. Para ello citaremos a Luarte-Rocha et al. (2014) quienes ven el desarrollo motor como un proceso de cambios en la

forma en que nos movemos, como resultado de la conexión entre lo que heredamos y el entorno en el que crecemos. Es un cambio constante y natural en cada ser humano, que surge de la interacción entre la maduración, las experiencias que ya hemos vivido y las nuevas actividades motoras que vamos explorando e involucrando en nuestro día a día.

Ahora bien, después de lo mencionado párrafo arriba Yzarra (2017) define el DMG como el proceso donde el individuo va adquiriendo la capacidad de movimientos armoniosos y equilibrados de los músculos del cuerpo, de la misma forma agilidad, rapidez y fuerza en sus movimientos, que requieren una relación correcta entre los sistemas musculoesqueléticos y neurológicos.

Mamani-Ramos et al. (2021) lo definen como el proceso natural que el ser humano desarrolla en las distintas etapas de su vida, donde se pueden ir adquiriendo movimientos musculares armoniosos y bien sincronizados que permiten mantener el equilibrio; como también desarrollar habilidades como la agilidad, la fuerza, la velocidad y el sentido del ritmo; de la misma forma es considerado como el vocabulario básico de las habilidades motoras, sobre el cual se componen las respuestas motoras más especializadas y complejas.

En la misma línea Luarte et al. (2012), mencionan que además de ser el resultado de factores internos como la maduración, el crecimiento y el desarrollo, este también involucra factores externos que contribuyen en el proceso de adaptación.

Es así que entendemos el DMG como un proceso natural que el ser humano desarrolla en las diferentes etapas de su vida, donde irá adquiriendo distintas habilidades para poder mover de manera armoniosa los distintos musculos del cuerpo dando respuestas motoras cada vez más complejas y especializadas, producto de la interacción de aquellos factores internos y externos que aportan al proceso de adaptación.

2.2.8.1. Locomoción

La habilidad de locomoción, se trata de aquella actividad que implica mover nuestro cuerpo a través del espacio, con una participación fluida y controlada del aparato locomotor, y para poder lograrlo, es fundamental que el sistema muscular y esquelético funcionen correctamente, es decir en una perfecta y precisa coordinación con el sistema nervioso (Villouta et al., 2016). Nazario (2021) define la locomoción como automatismos elementales que ponen en función al cuerpo en su totalidad.

Los modelos básicos de locomoción no solo son acciones inherentes al individuo, son aquellos movimientos conscientes que nos permiten desenvolvernó en el entorno que estamos inmersos, permitiéndole generar movimientos cada vez más complejos y una vida saludable (Parada, 2022).

Correr

Vega (2015), al igual que caminar, es una forma de desplazarnos de un punto a otro usando el movimiento de nuestro cuerpo, ambos requieren de una buena coordinación entre brazos y piernas, pues el peso corporal se transfiere de una pierna a la otra con cada impulso. Sin embargo, a diferencia de la caminata, al correr hay un momento donde ninguna parte del cuerpo toca el suelo, es la llamada y conocida fase aérea o de vuelo, un intervalo de tiempo muy corto en el que estamos completamente en el aire.

De la misma forma este autor menciona que para poder correr se requiere tener suficiente fuerza en los músculos extensores de las piernas, debido a que, durante la fase de balanceo del movimiento, cuando el cuerpo se mantiene erguido y se desplaza hacia adelante o hacia atrás, es necesario sostener el peso del cuerpo para poder mantener el equilibrio apoyándose en una sola pierna.

Galopar

Toda progresión de un punto a otro en el entorno en el que nos desenvolvemos, haciendo uso únicamente del movimiento del cuerpo, ya sea en su totalidad o solo en parte; en este caso con los brazos doblados a la altura de la cintura justo al momento de levantar los pies del suelo; así mismo se evidencia el paso que se dirige al frente con la pierna dominante seguido por el paso de la pierna no dominante, ya sea detrás o al lado del pie dominante con un breve periodo de suspensión donde ambos pies pierden contacto con el suelo (Montesdeoca, 2013).

Saltar en un solo pie

Representa las siguientes acciones, la pierna que no está en apoyo se mantiene en el aire y se mueve hacia adelante como un péndulo, es decir, oscila para generar y tener la fuerza necesaria para el impulso; durante esta acción, el pie suspendido queda detrás del cuerpo mientras los brazos, flexionados, también se balancean hacia el frente, produciendo fuerza para generar el impulso y despegar, para posteriormente por causa natural de la gravedad caer al piso con el mismo pie de apoyo.

Al analizar esta habilidad motriz se puede evidenciar cuatro fases. La primera engloba las acciones anteriores o previas al salto, los movimientos o acciones que la persona lleva a cabo justo antes del impulso o despegue. En la segunda, la de batida o impulso, es donde se determina la trayectoria de la parábola del vuelo. La tercera, fase aérea o de vuelo, aquella en la que el individuo está suspendido en el aire. Por último, en la cuarta fase, que vendría a ser la caída, el sujeto vuelve a establecer contacto con la superficie donde se pretende aterrizar (Montesdeoca, 2013). Es importante mencionar que estas 4 fases requieren del manejo, dominio y control del propio cuerpo, que dan lugar a lo que comúnmente se conoce como habilidades motrices básicas de desplazamiento (Ortiz, 2021).

Saltar sobre un objeto

Definida como la coordinación de las extremidades superiores, pero principalmente las inferiores junto con la vista, puesto que en este tipo de movimientos intervienen principalmente los ojos y los pies; se trata de una técnica que implica adoptar posturas y posiciones adecuadas según los objetos involucrados en la acción motriz y la trayectoria que siguen los pies durante el desarrollo del juego y/o las actividades llevadas a cabo en un espacio determinado, etc.

(Phillipps, 2022).

Salto horizontal

Montesdeoca (2013) lo define como la habilidad que tiene un individuo para levantar su cuerpo del suelo y moverlo por el aire, usando como impulso alguna parte del cuerpo, generalmente uno o ambos pies, con el objetivo de alcanzar cierta altura o distancia antes de aterrizar nuevamente por acción misma de la gravedad.

Desplazamiento lateral

Referida al mayor dominio o preferencia de 1 o ambos lados del cuerpo al desplazarnos o trasladarnos de un lugar a otro en un espacio determinado, estos desplazamientos pueden hacerse a través de saltos, pasos, galopes, entre otros, o bien mediante movimientos coordinados de las piernas, los brazos o ambas partes del cuerpo (Phillipps, 2022). Donde podemos observar momentos como el inicio del movimiento, los giros o cambios de dirección, la rapidez con la que se realiza, el tiempo que dura la acción y las pausas que puedan presentarse (Montesdeoca, 2013).

Montesdeoca (2013) considera al desplazamiento como una de las capacidades más importantes en el crecimiento y desarrollo de los niños, pues les permite explorar, aprender y tomar contacto con el entorno que lo rodea, adquiriendo simultáneamente un mayor desarrollo de sus habilidades para poder percibir y coordinar los movimientos del cuerpo.

2.2.8.2. Control de objetos

Son todas aquellas caracterizadas por el exacto y preciso control óculo segmentario en la interrupción de la trayectoria de objetos o desprendimiento de las mismas, con nuestros segmentos corporales, ya sea el pie, las manos u otros objetos controlados por estas (Villouta et al. 2016). Definida también como movimientos o una destreza, donde la acción principal se enfoca en el uso o empleo de objetos conformados por dos patrones motrices fundamentales, la recepción y el lanzamiento (Arévalo 2022).

Nazario (2021) menciona algo muy importante, pues según este autor, en este periodo Sensomotriz, son importantes: la manipulación y el movimiento, donde el niño resuelve problemas sencillos a partir de movimientos corporales y manipulaciones simples. De hecho, es más probable que tener habilidades de control de objetos de alto nivel signifique que un niño, niña o un jugador puede adaptar estos patrones de movimiento al entorno cambiante de los juegos de equipo o la que nos proporciona la práctica de AF (Miller et al. 2019).

Golpeo de pelota estacionaria

Vega (2015) lo define como las maneras posibles de intentos y éxitos de poder detener o modificar la trayectoria de un objeto en movimiento, es decir, una acción que intercepta o controla un objeto mientras se desplaza por el espacio. El control de objetos se apuntó específicamente ya que estas habilidades están más fuertemente asociadas con los niveles de AF de niñas y niños en edad escolar (Miller et al., 2019a).

Bote de balón estacionario

Vega (2015) lo define desde un enfoque estructural, pues lo considera como una serie de lanzamientos, golpes, amortiguaciones y recepciones que se pueden hacer con una o ambas manos, precisando que el objeto debe ser uno que posibilite los botes en la superficie; por ello, se refiere a la acción de golpear repetidamente un balón para controlarlo y moverlo por una superficie determinada. Entonces, podemos entender el bote como una serie de lanzamientos

controlados del objeto hacia el suelo, aprovechando su rebote para que regrese al individuo y así poder recibirlo nuevamente (Montesdeoca, 2013).

Serie de lanzamientos del balón al suelo o una superficie en específico, realizados de forma controlada, y de esta forma poder sacar provecho de su rebote para poder recuperarlo nuevamente en varias ocasiones, (Vega, 2015). De una manera estructurada está constituida por una sucesión de habilidades motrices básicas de lanzamientos, y recepciones, realizadas de manera distinta por cada sujeto de forma controlada y autorregulada, (Ortiz, 2021).

Recepción de pelota

Movimiento que precisa dominio, manejo y control de algún móvil u objeto, que constituye habilidades motrices básicas de recepción (Ortiz, 2021). Que nos permiten realizar la acción de controlar u obstaculizar un objeto, cosa o elemento a través de los miembros superiores ya sea de manera estática o al momento de desplazarnos en el espacio, donde el propósito principal es el de bloquear y/o atrapar un objeto que fue arrojado previamente; es decir, se basa en atajar o detener el impulso de un elemento arrojado con anterioridad (Arévalo, 2022).

Golpeo de balón

Hablamos de esta acción cuando le proporcionamos un toque al balón con cualquier parte del cuerpo, y en este caso específico, con el pie; un golpeo que de acuerdo a la intención con que lo efectuemos se convertirá en las siguientes acciones, como el de aproximarse rápido y de forma continua en dirección al balón con un paso largo o un salto en extensión, previo contacto con el balón, donde la pierna que no realiza el golpeo estará ubicado detrás o a la misma altura del balón, para poder así, golpear con la punta o empeine de pie dominante o preferido.

Lanzamiento de pelota por encima del hombro

Arévalo (2022) lo conceptualiza como aquella acción de desprenderse de un elemento, cosa u objeto, por medio de un movimiento enérgico y fuerte de uno o en todo caso ambos

brazos; acción que permitirá desprenderse del objeto cualquiera, en este caso preciso un balón, donde el objetivo es impulsar y alejar algún objeto o elemento utilizando el movimiento de uno de los brazos.

Hacer rodar una pelota

Se fundamenta en aspectos como el estilo, la precisión, la distancia y la velocidad con la que se lanza un elemento a ras del suelo, clasificándose según los factores que influyen en su ejecución, lo que permite distinguirlos dependiendo de quién los realiza, el objetivo y la naturaleza del lanzamiento (Arévalo, 2022). En este caso, la mano dominante se mueve hacia abajo y hacia atrás, pasando por detrás del torso, e inmediatamente se da un paso hacia adelante con el pie contrario a la mano ejecutante, se flexiona las rodillas para bajar el cuerpo, y poder soltar la pelota cerca del piso para que no rebote más de 10cm de alto.

2.3. Definición de términos

Actividad física

En este presente apartado presentamos las definiciones más relevantes respecto a la AF, las mismas que permitirán orientarnos para la comprensión de la variable de estudio.

Phillipps (2022) define la AF como cualquier tipo de movimiento que una persona realiza en diferentes contextos y durante un periodo de tiempo determinado, ya sea en el trabajo o durante su tiempo libre, usando cualquier parte del cuerpo; estos movimientos permitirán el incremento del gasto de energía del organismo, ya sea de forma leve o significativa, así como el metabolismo en reposo. El autor también menciona que, se trata simplemente del movimiento de ciertas estructuras o partes del cuerpo, causada por la acción del sistema muscular y esquelético, ocasionando un determinado gasto de energía.

De la misma forma AF se entiende como cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía, este tipo de actividad no solo

favorece el bienestar de niñas y niños, sino que también mejora su capacidad para adquirir nuevos movimientos dentro del entorno en el que se desenvuelven; ya que, además de ser una forma de activar el cuerpo, también aporta beneficios clave y necesarios para la estimulación y desarrollo integral del ser humano (Parada, 2022).

En la misma línea Galindo (2019), define a la AF como un movimiento corporal cualquiera realizada de forma intencionada con la ayuda del sistema musculoesquelético, lo cual implica un consumo de energía y, al mismo tiempo una vivencia personal que en la mayoría de ocasiones permite que aquel que lo realiza interactúe con otros seres, sus pares y el ambiente que lo rodea.

A partir de algunas ideas citadas y de las definiciones descritas, entendemos que la AF es cualquier tipo de movimiento corporal intencionado que involucre un gasto de energía; resultando de su práctica ciertos beneficios para la estimulación y el bienestar de los seres humanos.

Tiempo libre

Galindo (2019) menciona que son AF que se realizan de manera cotidiana, como hacer las tareas del hogar, salir a caminar, o participar en actividades recreativas, como jugar a la pelota, así como otras acciones más estructuradas o repetitivas que se conocen como ejercicio físico.

Phillipps (2022) las describe como algunas actividades, los paseos rápidos, juegos en el parque, recorridos en bicicleta, bailes, rutinas diarias, el modo de vida, la forma en que se aprovecha el tiempo y, por supuesto, otros aspectos relacionados, los momentos que se emplean en AF, etc. es decir una sesión de AF moderada básicamente de carácter recreativo y lúdico, incluyendo en algunos casos ejercicio físico, deporte y el entrenamiento.

Actividades deportivas y recreativas

Montesdeoca (2013) hace referencia principalmente a la actividad en la que todas sus tareas están ya definidas, pues se realiza en base a un objetivo, según lo que se requiera en cada momento o circunstancia, su realización ya es conocida (técnica y táctica) y los elementos a emplear ya se conoce, por ello se puede asegurar que ya tiene una estructura bien establecida.

Por otro lado Vargas et al (2017) relacionan las actividades deportivas con la educación física, dándole un enfoque más recreativo, y mencionan que durante la edad escolar estas requieren de un tratamiento pedagógico exhaustivo, que es primordial para el desarrollo adecuado de las destrezas motoras; como también requieren de distintas metodologías didácticas sustentadas en actividades lúdicas, actividad recomendada como un componente fundamental en el proceso educativo, que son un complemento del currículo del aula, en horario lectivo o como también fuera de él, siendo una herramienta más al servicio del docente, con el fin de complementar los aprendizajes que recibe el estudiante.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es una forma de AF que se realiza de manera planificada, intencionada, con un propósito definido y de forma repetida, ya que su objetivo es mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física del individuo (Galindo, 2019).

Así mismo es importante para poder evitar comportamientos y conductas que afecten de manera negativa a la salud, como el consumo de tabaco, alcohol y drogas; así mismo permite establecer el hábito de ejercicio físico a edades tempranas, contribuyendo a reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas o problemas de salud mental, tanto a corto como a largo plazo. No solo eso, también se puede decir que hacer ejercicio físico facilita y contribuye a fortalecer la autoestima, mejorar la percepción que una persona tiene de sí misma y aumentar su calidad de vida (Phillipps, 2022).

Juego

Es una actividad propia del ser humano, una forma natural de explorar, aprender y conectarse con los demás; en los niños, no solo les permite moverse y divertirse, sino que también logra impulsar su desarrollo físico y fortalece su bienestar cognitivo, emocional y social, clave en los primeros años de vida, ya que sienta las bases para un crecimiento saludable y un aprendizaje significativo (Solís, 2019).

Vygotsky (1966) abordó el juego desde una perspectiva social, mencionando que este surge como una respuesta natural a la necesidad del hombre de poder relacionarse con los demás. Así mismo a través del juego, el niño no solo interactúa, sino que también empieza a entender y construir la realidad que lo rodea, explorando, interpretando y representando el mundo en el que vive desde su propia experiencia (Contreras & Venturo, 2009).

Huizinga (1978) lo describe como una actividad voluntaria y espontánea, que se desarrolla dentro de un espacio y un tiempo definidos, guiada por reglas claras y un orden propio, y al ser impredecible, su desenlace no puede anticiparse, lo que añade emoción y despierta una fuerte motivación interna en quien participa (Contreras & Venturo, 2009).

Forma parte esencial de la cultura y del aprendizaje, y por ello debe entenderse también como un componente fundamental de la educación, lejos de ser una simple actividad recreativa, representa un derecho humano reconocido por la Convención sobre los Derechos del Niño; por esta y muchas otras razones, su valor no debe ser subestimado ni ignorado, ni por los padres ni por los educadores, pues a través de esta actividad los niños y niñas se expresan, aprenden y se desarrollan plenamente (Del Carmen, 2021).

Actividad individual o grupal, que desempeña un papel fundamental en el desarrollo de habilidades y destrezas en niños y jóvenes, actividades que logran suavizar la rigidez de los métodos tradicionales, generando un entorno más ameno y estimulante que facilita la adquisición de nuevos conocimientos de forma natural y motivadora (Cedeño & Calle, 2020).

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis general

H. Un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol influye en el incremento del desarrollo motor grueso en niños de 7 a 8 años.

3.2 Hipótesis específicas

H2. Un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol influye en el incremento de la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años.

H1. Un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol influye en el incremento de la capacidad control de objetos en niños de 7 a 8 años.

3.3. Variables

Variable “independiente”: Programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol

Variable “dependiente”: Desarrollo motor grueso

3.4 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol	Propuesta planificada de actividades físicas que utiliza el fútbol como eje central, y emplea el juego como recurso metodológico para estimular el desarrollo motor grueso.	Compuesto por 16 sesiones orientadas al fútbol, en las que se aplican actividades lúdicas con y sin elementos, evaluando su efecto en el desarrollo motor grueso.	Actividades con elementos
			Actividades sin elementos

Tabla 2

Operacionalización de la variable desarrollo motor grueso

Variable "x"	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Desarrollo motor grueso	Proceso donde el individuo va adquiriendo la capacidad de movimientos armoniosos y equilibrados, como también agilidad, fuerza y rapidez en sus movimientos.	Habilidades que el hombre adquiere para mover de forma armoniosa los músculos del cuerpo, lo que permite mantener el equilibrio, adquirir agilidad, fuerza y velocidad en el movimiento.	Locomoción	Correr	1,2,3,4	1 correcto 0 incorrecto
				Galopar	5,6,7,8	
				Saltar en un solo pie	9,10,11,12,13	
				Saltar sobre un objeto	14,15,16	
				Salto horizontal	17,18,19,20	
				Desplazamiento lateral	21,22,23,24	
		Control de objetos		Golpeo de pelota estacionaria	25,26,27,28,29	
				Bote de balón estacionario	30,31,32,34	
				Recepción de pelota	35,36,37	
				Golpeo de balón	38,39,40,41	
				Lanzamiento de pelota por encima del hombro	42,43,44	
				Hacer rodar una pelota	45,46,47,49	

Nota. La operacionalización de variable se desarrolló motor grueso siguiendo a Ulrich (2000).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo

La presente investigación es de tipo experimental caracterizada por la manipulación intencional de variables independientes con el fin de observar sus efectos en las variables dependientes, dentro de un contexto controlado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Diseño

El término diseño hace referencia al plan o estrategia que se establece para poder recolectar la información que necesitamos, con el fin de dar respuesta a la pregunta o problema de nuestra investigación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Esta investigación utilizó un diseño preexperimental el cual se caracteriza por la aplicación de una prueba previa (pretest) al grupo con el propósito de conocer el nivel inicial de la variable dependiente. Posteriormente, se administró el estímulo o tratamiento. Finalmente, se aplicó una prueba posterior (postest) que permitió identificar los posibles cambios generados por la intervención (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

4.2 Población de estudio

La población está compuesta por 20 niños, con edades entre 7 y 8 años, que forman parte de un taller de fútbol.

4.4 Muestra

En el estudio participaron 20 niños, seleccionados con el tipo de muestra no probabilística por conveniencia, porque nos permite incluir aquellos casos que estén al alcance y que acepten participar voluntariamente, considerando que su accesibilidad y cercanía facilitan el trabajo del investigador (Otzen & Manterola, 2017). En este sentido la muestra fue de carácter

censal, ya que se incluyó al total de los niños que integraban el taller de fútbol (Hernández-Sampieri et al. 2014).

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó el siguiente instrumento para la recolección de datos:

Desarrollo motor: El TGMD-2 desarrollado por (Ulrich, 2000). cuenta con evidencia de fiabilidad y validez en su versión en castellano, analizada por Ayán et al (2018); y utilizado en Latinoamérica por distintos investigadores, algunos de los cuales se encuentran citados en los antecedentes de la presente investigación.

4.7 Análisis e interpretación de la información

Para el análisis e interpretación de la información se utilizaron los baremos normativos del TGMD-2, los cuales permitieron clasificar los niveles de desempeño motor grueso y sus dimensiones de locomoción y control de objetos en los momentos de pretest y posttest. Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, adecuada al tamaño de la muestra ($N = 20$), cuyos resultados mostraron distribuciones mixtas. En consecuencia, se optó por emplear estadística no paramétrica mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, estableciendo un nivel de significancia de $p < .05$. Los análisis descriptivos fueron presentados en frecuencias y porcentajes, mientras que los análisis inferenciales permitieron contrastar la hipótesis general y las específicas del estudio.

V. RESULTADOS

Análisis descriptivo

Para realizar el análisis descriptivo, se hizo uso de los percentiles normados presentes en el TGMD-2 para establecer los baremos que puedan evidenciar los cambios efectuados dentro de la muestra, esto en vista de que el objetivo del presente estudio es evaluar la efectividad del cambio entre el pretest y postest. El baremo asociado a la muestra y el puntaje obtenido escalado a su posición en percentiles es:

Tabla 3

Baremos para desarrollo motor grueso, locomoción y control de objetos

Clasificación	Cociente motor grueso en percentiles (Locomoción y control de objetos)
Muy pobre	[0; 3>
Pobre	[3; 11>
Por debajo del promedio	[11; 25>
Promedio	[25; 77>
Por encima del promedio	[77; 90>
Superior	[90; 99>
Muy superior	[99; 100]

Desarrollo motor grueso

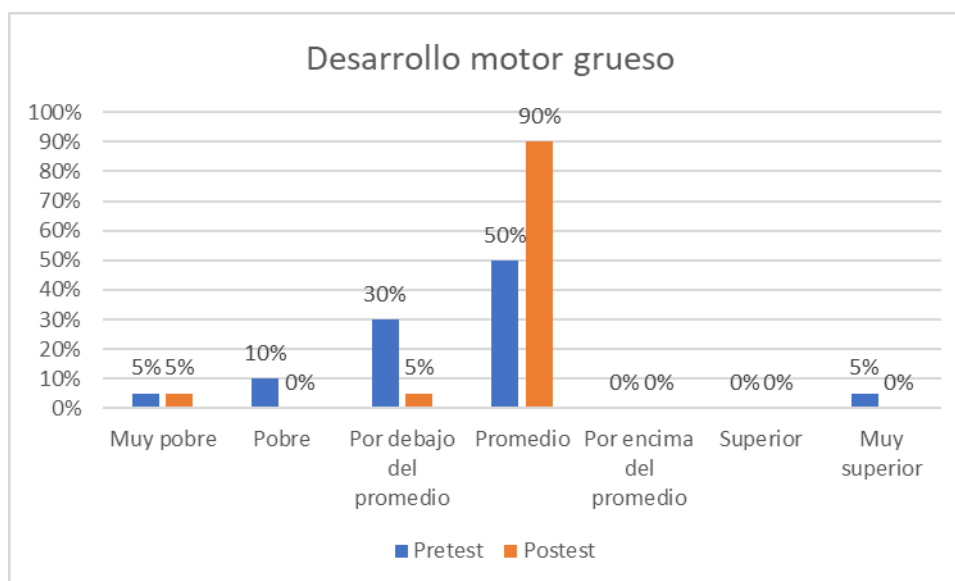
Tabla 4

Distribución de frecuencias del desarrollo motor grueso pretest-postest

	Desarrollo motor grueso			
	Pretest		Postest	
	f	%f	f	%f
Muy pobre	1	5%	1	5%
Pobre	2	10%	0	0%
Por debajo del promedio	6	30%	1	5%
Promedio	10	50%	18	90%
Por encima del promedio	0	0%	0	0%
Superior	0	0%	0	0%
Muy superior	1	5%	0	0%

Figura 2

Distribución de frecuencias del desarrollo motor grueso pretest-postest



En la tabla 4 y figura 2 se muestran los valores para el desarrollo motor grueso, se observó un cambio significativo entre el pretest y el posttest. Antes de la intervención, el 5% de los niños se ubicaba en un nivel muy pobre y otro 10% en el nivel pobre, el 30% de los participantes presentaba un nivel de rendimiento por debajo del promedio, y 50% se halló en el nivel promedio. Apenas un pequeño grupo (5%) mostró un rendimiento muy por encima del promedio, y no se dieron casos de los niveles por encima del promedio ni de muy superior. Después del proceso implementado, los resultados arrojan una mejora importante: el 5% de los niños se ubica en el nivel de muy pobre, pero los niveles de pobre y muy superior desaparecen del todo. La cifra de niños con un rendimiento por debajo del promedio, que era un 30% ha bajado a un 5%. Lo más relevante es que el número de niños en el nivel promedio asciende y pasa del 50% al 90%. Igualmente, los niveles por encima del promedio (superior y muy superior) tampoco son encontrados. Este comportamiento permite mostrar una evolución en términos generales de las capacidades motoras gruesas de los niños evaluados, siendo su edad media de unos siete años. Esta variabilidad hace referencia al control que los niños poseen de ampliaciones

grandes de su cuerpo (correr, saltar, lanzar, mantener el equilibrio...). La mejora de los resultados sugeriría un refuerzo de dicha técnica o a que han tenido una práctica más frecuente de ella, dado que la mejora que se tiene en la coordinación y el control.

Dimensión locomoción

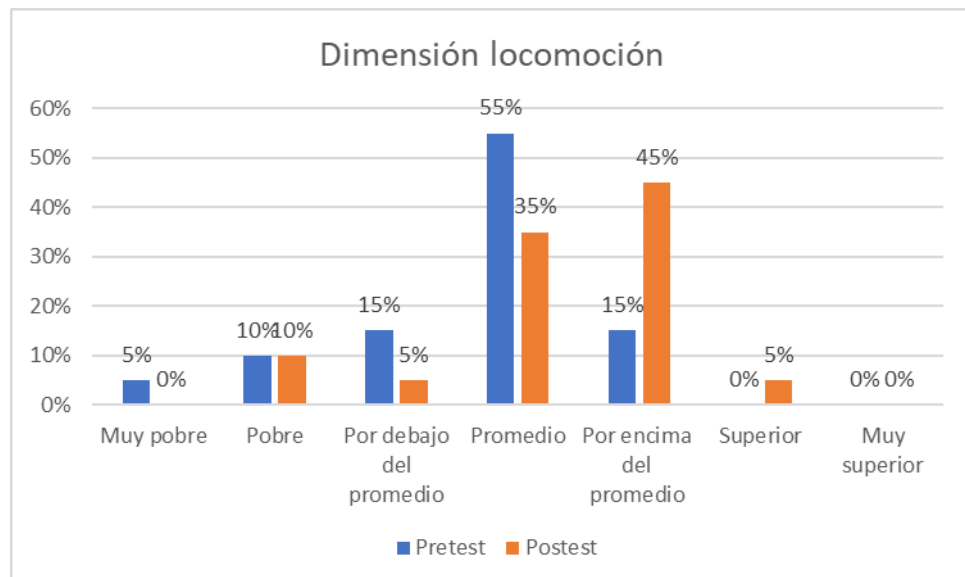
Tabla 5

Distribución de frecuencias de la dimensión locomoción pretest-posttest

	Dimensión locomoción			
	Pretest		Posttest	
	f	%f	f	%f
Muy pobre	1	5%	0	0%
Pobre	2	10%	2	10%
Por debajo del promedio	3	15%	1	5%
Promedio	11	55%	7	35%
Por encima del promedio	3	15%	9	45%
Superior	0	0%	1	5%
Muy superior	0	0%	0	0%

Figura 3

Distribución de frecuencias de la dimensión locomoción pretest-posttest



En la tabla 5 y figura 3 se identifican las frecuencias con respecto a la dimensión locomoción, el análisis de los resultados obtenidos en el pretest, que se realizó antes de aplicar nuestro tratamiento, tenía como resultado que el 5% de los niños se encontraba en el nivel muy pobre y el 10% en el nivel pobre. Un 15% se posicionaba a nivel por debajo del promedio, conformando la gran mayoría de la muestra, la cual se notó que se encontraba en el nivel promedio, alcanzando hasta un 55% del total. Del mismo modo, el 15% traía el nivel por encima del promedio y no existían niños en los niveles superior ni muy superior. Tras la intervención, observamos que se producen cambios significativos en la típica representación del pretest. Por una parte, desaparece la representación del nivel muy pobre y el nivel pobre se mantiene sin variación alguna. El porcentaje correspondiente al nivel por debajo del promedio reduce considerablemente, de un 15% a un 5% en la posterior aplicación, mientras que el nivel promedio modifica su representación, ya que disminuye del 55% al 35%, el cual va aumentando conforme avanzamos con los niveles superiores, encontrando un 45% con nivel por encima del promedio y un 5% con nivel superior. No hay representación del nivel muy superior. Estos resultados indican que se podría estar ante una mejora general de la capacidad locomotora, entendida como la habilitación de las personas para trasladarse de un lugar a otro utilizando para ello los grandes grupos de los músculos del cuerpo, actuando para ello, en la práctica, o bien caminar, correr, saltar o trepar. El aumento de percentiles que se muestran por encima de la mediana y que se van decantando por el nivel superior da cuenta de que las habilidades de locomoción en los niños han mejorado particularmente en términos de eficiencia y coordinación del movimiento, propiciando un tipo de desplazamiento más controlado y más seguro en niños de esta edad.

Dimensión control de objetos

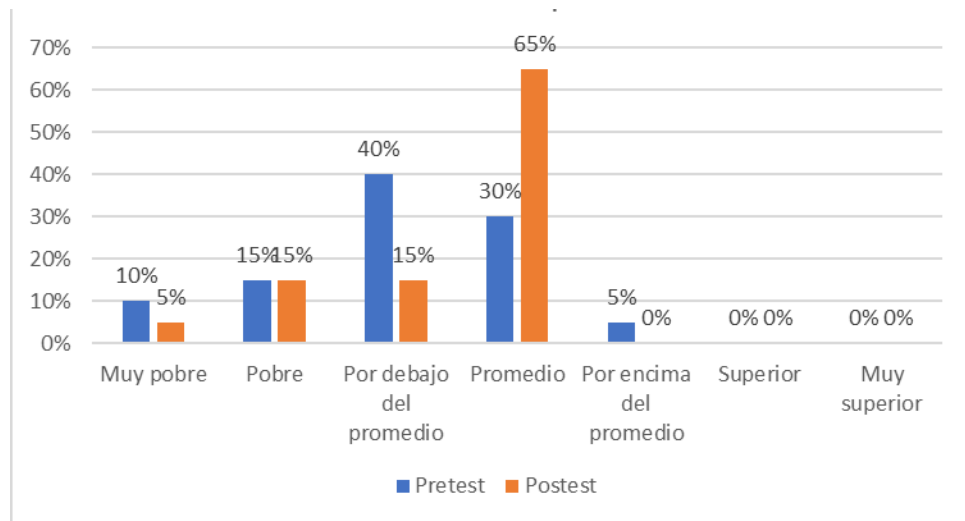
Tabla 6

Distribución de frecuencias de la dimensión control de objetos pretest-postest

	Dimensión capacidad, control de objetos			
	Pretest		Postest	
	f	%f	f	%f
Muy pobre	2	10%	1	5%
Pobre	3	15%	3	15%
Por debajo del promedio	8	40%	3	15%
Promedio	6	30%	13	65%
Por encima del promedio	1	5%	0	0%
Superior	0	0%	0	0%
Muy superior	0	0%	0	0%

Figura 4

Distribución de frecuencias de la dimensión control de objetos pretest-postest



En la tabla 6 y figura 4 se identifican las frecuencias en el ámbito de la capacidad control de objetos, se pudo observar cambios significativos en las medidas iniciales y finales. Así, durante el pretest, el 10% de los niños tenían un nivel muy pobre y el 15% un nivel pobre. En este sentido, el 40% de los niños obtenía un desempeño por debajo del promedio y el 30% se

quedaba en el promedio, mientras que únicamente un 5% se encontraba por encima del promedio, sin hallar, en tal grado, en los niveles superior y muy superior. Posteriormente, después de la intervención, podemos señalar mejoras considerables. De este modo, el 5% que se encuentra en nivel muy pobre baja a este nivel, el nivel pobre se mantiene sin cambios (15%), el porcentaje de niños en un nivel por debajo del promedio se reduce al 15%, y el 65% de los niños han obtenido un desempeño promedio; ya no hay, por otra parte, niños en niveles superiores al promedio. La dimensión capacidad de manipulación hace referencia a la habilidad para coordinar manos y dedos en tareas que exigen precisión, como abotonar, recortar o manipular objetos pequeños. Los resultados sugieren avances importantes en esta habilidad motora fina, lo que puede interpretarse como un impacto positivo de la actividad o intervención aplicada. Se observa una mayor concentración de niños en niveles promedio, lo cual indica un progreso generalizado en el control y la coordinación manual en esta etapa de desarrollo.

Análisis inferencial

Prueba de normalidad

En esta etapa primero se realizó la prueba de normalidad, con el objetivo de determinar el estadígrafo a utilizar, en vista de que se contó con una muestra de 20, inferior a 50, se aplicó Shapiro-Wilk a la variación entre postest y pretest de la variable y dimensiones.

Tabla 7
Pruebas de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Variación Pos-Pre Locomoción	.963	20	.602
Variación Pos-Pre Control de objetos	.947	20	.324
Variación Pos-Pre Cociente motor grueso	.890	20	.027

Se observa en la prueba de normalidad que para la variación de la dimensión locomoción se asocia un coeficiente de 0.963 y sig. 0.602 ($>0,05$), indicando que posee distribución normal, la variación de la dimensión control de objetos tiene coeficiente 0.947 y sig. 0.602 ($>0,05$),

indicando que posee distribución normal; finalmente, para la variación de variable Cociente motor grueso se asocia un coeficiente de 0.890 y sig. 0.027 ($<0,05$), dando a entender que la distribución es no normal. Por ende, como se tiene distribución normal y no normal, se recomienda utilizar la estadística no paramétrica, para el presente caso es la W de Wilcoxon.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Ha. El programa de actividad física basado en juegos orientados a la enseñanza del fútbol influye significativamente en el desarrollo motor grueso de niños de 7 a 8 años

H0. El programa de actividad física basado en juegos orientados a la enseñanza del fútbol no influye significativamente en el desarrollo motor grueso de niños de 7 a 8 años

Tabla 8

Rangos del cociente motor grueso

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest Cociente motor grueso - Pretest Cociente motor grueso	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	19 ^b	10.00	190.00
	Empates	1 ^c		
	Total	20		

a. Postest Cociente motor grueso < Pretest Cociente motor grueso

b. Postest Cociente motor grueso > Pretest Cociente motor grueso

c. Postest Cociente motor grueso = Pretest Cociente motor grueso

Tabla 9

Estadísticos de prueba del cociente motor grueso

	Postest Cociente motor grueso - Pretest Cociente motor grueso
Z	-3.847 ^b
Sig. asin. (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Del coeficiente asociado a Wilcoxon, se obtiene un z de -3.847 y un valor de significancia de 0.000, inferior a 0.05, el cual es un indicativo de que el cociente motor grueso tuvo una variación significativa al comparar el posttest y pretest; por otro lado, la prueba de rangos permite identificar que el posttest tiene una media superior al Pretest de los estudiantes. Por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, quedando que, el programa de actividad física basado en juegos para la enseñanza del fútbol influye significativamente en el desarrollo motor en niños de 7 a 8 años y en adición a ello, no solo influye si no que mejora considerablemente el desarrollo motor.

Hipótesis específica 1

Ha. El programa de actividad física orientado a la enseñanza del fútbol influye significativamente en la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años.

Ha. El programa de actividad física orientado a la enseñanza del fútbol no influye significativamente en la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años.

Tabla 10

Rangos de la dimensión locomoción

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Posttest Locomoción - Pretest Locomoción	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	20 ^b	10.50	210.00
	Empates	0 ^c		
	Total	20		

a. Posttest Locomoción < Pretest Locomoción

b. Posttest Locomoción > Pretest Locomoción

c. Posttest Locomoción = Pretest Locomoción

Tabla 11

Estadísticos de prueba de la dimensión locomoción

	Posttest Locomoción - Pretest Locomoción
Z	-3.932 ^b
Sig. asin. (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Del coeficiente asociado a Wilcoxon, se obtiene un z de -3.932 y un valor de significancia de 0.000, inferior a 0.05, el cual es un indicativo de que la dimensión Locomoción tuvo una variación significativa al comparar el posttest y pretest; por otro lado, la prueba de rangos permite identificar que el posttest tiene una media superior al Pretest de los estudiantes. Por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, quedando que, El programa de actividad física influye significativamente en la capacidad de locomoción en el desarrollo motor en niños de 7 a 8 años y en adición a ello, no solo influye si no que mejora considerablemente la dimensión Locomoción.

Hipótesis específica 2

Ha. El programa de actividad física orientado a la enseñanza del fútbol influye significativamente en la capacidad control de objetos de niños de 7 a 8 años.

H0. El programa de actividad física orientado a la enseñanza del fútbol no influye significativamente en la capacidad control de objetos en niños de 7 a 8 años.

Tabla 12

Rangos de la dimensión control de objetos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Posttest Control de objetos - Pretest Control de objetos	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	19 ^b	10.00	190.00
	Empates	1 ^c		
	Total	20		

a. Posttest Control de objetos < Pretest Control de objetos

b. Posttest Control de objetos > Pretest Control de objetos

c. Posttest Control de objetos = Pretest Control de objetos

Tabla 13*Estadísticos de prueba de la dimensión control de objetos*

	Postest Control de objetos - Pretest Control de objetos
Z	-3.843 ^b
Sig. asin. (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Del coeficiente asociado a Wilcoxon, se obtiene un z de -3.843 y un valor de significancia de 0.000, inferior a 0.05, el cual es un indicativo de que la dimensión Control de objetos tuvo una variación significativa al comparar el posttest y pretest; por otro lado, la prueba de rangos permite identificar que el posttest tiene una media superior al Pretest de los estudiantes. Por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, quedando que, el programa de actividad física influye significativamente en la capacidad de manipulación en el desarrollo motor en niños de 7 a 8 años y en adición a ello, no solo influye si no que mejora considerablemente la dimensión Control de objetos.

VI. DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación evidencian una mejora significativa en el DMG de los niños de 7 y 8 años tras la aplicación de un programa basado en actividades lúdico-motrices orientados al fútbol; el avance es particularmente visible en la reducción de los niveles más bajos de desempeño que prácticamente desaparecen en el posttest, y en el notable aumento del porcentaje de niños ubicados en el nivel promedio.

Por ello al analizar los resultados obtenidos en esta investigación podemos encontrar aspectos en común con otras investigaciones y principalmente con la de Mariscal & Mendoza (2022) en Junín, Perú, donde podemos identificar puntos en común que reflejan el impacto positivo que tiene la AF estructurada en el DMG de niños y niñas, en especial cuando se integra actividades lúdicas.

En el estudio mencionado se aplicó un programa de AF en 30 estudiantes de 7 y 8 años, demostrando mejoras claras en cuanto al DMG; los resultados cuantitativos también reflejan este progreso, puesto que los promedios de estudiantes con valoraciones positivas aumentaron notablemente, mientras que aquellos con valoraciones negativas disminuyeron significativamente; estos datos evidencian un cambio real en la ejecución motriz de los niños, así como de la efectividad de la propuesta aplicada.

En nuestro caso, los avances también son notables, aunque se expresan de manera diferente, antes de la intervención, la mayoría de los niños se ubicaban en niveles por debajo del promedio en cuanto a DMG

Una diferencia notable entre ambos estudios es cómo se manifiesta la mejora: mientras que en el estudio de Mariscal & Mendoza, se observa un salto hacia valoraciones más altas, en nuestro estudio el cambio se centra en lograr que la mayoría de niños se ubiquen dentro de un desarrollo motriz considerado adecuado para su edad. Sin embargo, ambas formas de mejora son

importantes y nos permiten mostrar los progresos reales en función del punto de partida de cada muestra.

Así mismo un estudio realizado por Sánchez (2019) en Trujillo aporta un antecedente interesante para poder contrastar con el presente trabajo, si bien trabaja con un grupo etario más pequeño, niños de 5 años, tenemos un mismo objetivo, el de fortalecer el DMG a través de una intervención estructurada, en este caso, mediante la gimnasia sueca.

Los resultados del estudio de Sánchez muestran que incluso con una población muy joven, la estimulación física adecuada, organizada y estructurada en un programa claro y repetitivo como lo es la gimnasia sueca, puede tener un efecto significativo en el DMG; pues la conclusión de su trabajo resalta no solo la efectividad del método, sino también la posibilidad de replicarlo en otros contextos educativos.

Al compararlo con nuestra investigación, en el cual participaron niños de 7 y 8 años, y se observa también una mejora considerable en las habilidades motrices luego de la aplicación de un programa de AF basada en juegos motrices; a diferencia del estudio de Sánchez, que se centró en una técnica más estructurada y tradicional, nuestra propuesta apostó por el juego como eje principal de la intervención. Aun así, los resultados son igualmente positivos, ya que el porcentaje de niños en niveles por debajo del promedio disminuyó drásticamente, y la mayoría alcanzó un desarrollo acorde o superior a su edad.

La diferencia de edad entre los participantes también nos permite reflexionar sobre cómo se da el DMG a lo largo de la infancia, puesto que mientras que a los 5 años los niños se encuentran en una etapa de adquisición y exploración de patrones básicos de movimiento, a los 7 y 8 años ya están en condiciones de afinar esas habilidades, desarrollando coordinación, fuerza, equilibrio y control corporal con mayor complejidad, y aunque ambos estudios muestran mejoras, los avances esperables y las formas de intervención pueden variar, adaptándose a las capacidades y necesidades de cada grupo etario.

De la misma forma en contextos internacionales nuestra investigación coincide resultados de estudios previos realizados en Chile, lo que nos permite sugerir que existe una tendencia respecto a los programas motrices basados en el juego y la AF bien estructurada, pues estos tienen un impacto positivo en el desarrollo motor de los escolares, especialmente cuando se aplican en edades tempranas.

Por ejemplo, Vargas et al. (2017) concluyeron que los niños que además de asistir a clases regulares de educación física participan en talleres deportivos extracurriculares presentan un mejor DMG a diferencia de aquellos que solo reciben clases en horario regular; este resultado resalta el valor de la participación adicional al movimiento, un punto que coincide con nuestra investigación, donde el tiempo extra dedicado a actividades lúdicas también generó mejoras notables. Aunque las edades son distintas, ya que ellos trabajaron con niños de 9 y 10 años, la línea de pensamiento es la misma, a mayor y mejor estímulo motriz, mayor desarrollo.

Villouta et al. (2016), por su parte, trabajaron con niños un poco mayores, 10 y 11 años, donde confirmaron que las actividades lúdicas no competitivas externa al horario regular de clases, también promovieron mejoras significativas en las habilidades motoras gruesas. Sin embargo, ellos mencionan que estas mejoras no fueron suficientes para compensar los déficits motores iniciales de todos los niños. Aquí nuestra investigación ofrece un matiz distinto, ya que, aunque tampoco se alcanzaron niveles superiores, superior o muy superior, sí se logró un cambio importante hacia la media, lo cual no debe menospreciarse, pues en esta etapa del desarrollo, alcanzar un nivel funcional promedio puede representar un avance clave en la maduración motriz y emocional del niño o niña.

En la misma línea el estudio de Luarte-Rocha et al. (2014), con niños de entre 5 y 7 años, resulta particularmente comparable con el nuestro por la cercanía en la edad de los participantes. Ellos aplicaron un programa de AF centrado en actividades lúdico-motrices y también observaron una mejora significativa en el nivel de DMG. Lo más interesante de su hallazgo es

que los niños alcanzaron categorías acordes a su edad cronológica, lo que coincide con nuestros resultados.

De manera similar al comparar nuestros hallazgos con los de Mera et al. (2022) en Chile, se observa una coincidencia importante, ambos estudios señalan que los programas de estimulación motriz o AF basados en el juego tienen un impacto positivo en el DMG, pues en el caso de Mera et al., se evidenció una mejora significativa tanto en habilidades locomotoras como manipulativas, lo cual se asemeja significativamente a los resultados en los niños de este estudio.

Rodríguez et al. (2023) en República Dominicana encontraron que los juegos recreativos son efectivos no solo para mejorar el DMG, sino también para generar disfrute y participación activa de los niños durante las clases; en el caso de este presente estudio, aunque no se midió directamente la dimensión emocional, se percibió una actitud positiva hacia las actividades, lo cual pudo influir favorablemente en los resultados.

Por su parte, Bravo & Pinargote (2024) destacan la necesidad de integrar los juegos tradicionales de manera sistemática en la educación inicial como una alternativa metodológica e innovadora; este enfoque coincide con la propuesta aplicada en el presente estudio, donde el uso estructurado del juego fue clave para alcanzar mejoras en el DMG de los participantes.

En conjunto, estos estudios refuerzan la idea de que el juego, en sus distintas formas, es una herramienta pedagógica poderosa para potenciar el DMG, especialmente en edades tempranas.

Así mismo, y, en definitiva, tanto las investigaciones mencionadas como el presente estudio coinciden en algo esencial, cuando ofrecemos a los niños la oportunidad de moverse con intención, mediante propuestas adecuadas a su edad y contexto, se generan progresos importantes DM. Ya sea a través de técnicas más estructuradas o mediante actividades lúdicas, lo que marca la diferencia es la constancia, la planificación y, sobre todo, el respeto por el ritmo natural del niño y niña.

Es importante mencionar que la comparación de estas investigaciones evidencia que las intervenciones bien estructuradas y planificadas, centradas en el movimiento, el juego y el disfrute, pueden transformar significativamente el DM de los niños y niñas. Más allá de los números, lo que queda claro es el valor de brindarles espacios donde puedan moverse, explorar su cuerpo y desarrollar confianza en sus capacidades.

CONCLUSIONES

Con los resultados de esta investigación podemos confirmar que un programa de estimulación motriz basado en actividades lúdicas puede generar mejoras significativas en el DMG de niños y niñas de 7 y 8 años. La intervención no solo logró disminuir los niveles más bajos de rendimiento motriz, sino que nos permitió que la gran mayoría de los participantes alcanzara un desempeño funcional y adecuado para su edad.

Más allá de los números, todos estos estudios, incluido el presente, apuntamos hacia una verdad común y profundamente humana, los niños necesitan moverse, jugar, explorar sus cuerpos en movimiento, sin miedo al error ni a la competencia. Los programas que colocan al juego en el centro, acompañados de una planificación docente intencionada, son capaces no solo de mejorar el DMG, sino también de nutrir la autoestima, la confianza, la creatividad, la autonomía y el disfrute por medio del movimiento.

A pesar de que no podemos lograr llevar a los niños y niñas a niveles muy superiores, esto no representa un fracaso, en realidad, la mejora real y medible en el grupo general, y el hecho de que puedan desarrollarse dentro de lo esperado, es una gran victoria pedagógica y humana. Además, es posible que con una intervención de mayor duración o con mayor frecuencia semanal, podamos obtener efectos aún más profundos.

Este trabajo, junto con la evidencia aportada por otros investigadores, refuerza la importancia de diseñar programas de AF desde una mirada lúdica, afectiva y sistemática; invertir tiempo en el DMG desde edades tempranas no solo mejora habilidades físicas, sino que apoya el desarrollo integral del niño, y quizás aún más importante, les permite sentirse competentes, felices y seguros en su propio cuerpo. Así mismo podemos reforzar una conclusión compartida, el juego, cuando es intencionado, planificado y libre de presión competitiva, es una poderosa herramienta para potenciar el desarrollo motriz infantil, especialmente en edades tempranas,

donde el cuerpo es el medio principal con el que el niño explora, aprende y se relaciona con el mundo.

Definitivamente, este estudio invita a seguir apostando por intervenciones de programas de AF con un enfoque lúdico y más humanista, y a revalorizar el papel de la educación física en la infancia, no como una materia secundaria, sino como un pilar fundamental del bienestar, la autonomía y la formación integral de los niños.

RECOMENDACIONES

Implementar programas de estimulación motriz basados en actividades lúdicas desde edades tempranas, priorizando el juego como eje central del aprendizaje y DMG

Fortalecer el rol de la educación física en las instituciones educativas, garantizando la presencia de profesionales especializados que planifiquen y guíen las intervenciones de manera intencionada y afectiva.

Diseñar programas con mayor duración y frecuencia semanal, lo que podría potenciar aún más los beneficios observados en el DMG y en la motivación hacia la AF.

Promover experiencias de AF libres de presión competitiva, donde los niños y niñas se sientan seguros, competentes y capaces de disfrutar del movimiento.

Integrar a las familias y a la comunidad educativa en la valoración de la AF y del juego, fomentando ambientes que favorezcan estilos de vida activos, saludables y sostenibles en el tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, Y., & Pazos, J. M. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Educação e Pesquisa*, 46, 1–17.
<https://doi.org/10.1590/s1678-4634202046207294>
- Andrade, J., & Vitoria, R. (2013). *Impacto de actividades lúdicas no competitivas sobre las habilidades motoras gruesas en niños y niñas preescolares*. 14(1), 31–37.
<https://www.redalyc.org/pdf/5256/525657740005.pdf>
- Arévalo, C. (2022). *Influencia de un modelo didáctico, diseñado para fortalecer las habilidades de lanzamiento y recepción orientado hacia joven-adulto con ablación de dedos en la mano dominante* [Tesis de licenciatura, Universidad Libre de Colombia].
<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/23394>
- Ayán, C., Cancela, J. M., Sánchez-Lastra, M. A., Carballo-Roales, A. I., Domínguez-Meis, F., & Redondo-Gutiérrez, L. (2018). Fiabilidad y Validez de la Batería TGMD-2 en Población Española. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 51(1), 21–33.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP50.1.02>
- Baena, A., & Montero, P. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *Revista Digital de Educación Física*, 7(38), 73–86.
<http://emasf.webcindario.com73>
- Bravo, J., & Pinargote, E. (2024). Los juegos tradicionales para desarrollar la motricidad gruesa en los niños de Educación Inicial II. *Maestro y Sociedad*, 21(2), 729–742.
<https://maestroysociedad.uo.edu.cu>
- Bucco, L., & Zubiaur, M. (2015). Analisis del desarrollo motor en escolares brasileños con medidas corporales de obesidad y sobrepeso. *Rev.Int.Med.Cienc.Act.Fís.Deporte*, 15, 593–611. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.012>
- Cedeño, E., & Calle, R. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i2.2639>
- Cervantes, K., Amador, E., & Arrazola, M. (2017). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/bioc..1.2430>
- Contreras, G., & Venturo, R. (2009). El juego como estrategia didáctica para el aprendizaje del patrimonio cultural. *Qhapaqñam*, 1–5.
[https://qhapaqnian.cultura.pe/sites/default/files/articulos/El juego como estrategia](https://qhapaqnian.cultura.pe/sites/default/files/articulos/El%20juego%20como%20estrategia)

didactica.pdf

Del Carmen, A. (2021). Importancia del juego en el desarrollo psicomotor. *Saeta Digital Educación y Pedagogía*, 4(1), 6.

<https://www.unae.edu.py/ojs/index.php/educacion/article/view/324>

Duncan, M., Davies, K., Africa, E., Sevel, E., Duncan, M., Davies, K., Africa, E., Sevel, E., & Duncan, M. J. (2022). Early years professionals ' perceptions and practices of motor skill development , physical activity and healthy eating. *Education 3-13*, 1–13.

<https://doi.org/10.1080/03004279.2022.2135382>

Galindo, F. (2019). *La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva (Colombia)* [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=271672>

Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (S. A. D. C. V. E. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES (ed.); 6th ed., Vol. 17). file:///C:/Users/Laptop 21/Desktop/investigacion/TESIS 2023/METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.pdf

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.* <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández- Metodología de la investigación.pdf>

Hikihara, Y., Watanabe, M., Aoyama, T., Wakabayashi, H., Hanawa, S., & Tanaka, S. (2022). Earlier acquisition of fundamental movement skills promotes adolescent physical activity in Japanese elementary school children: a 4-year follow-up study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2124710>

Huarcaya, F., & Rojas, L. (2018). Nivel de motricidad gruesa en niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial N°435 del distrito de Chinchá Alta – Chinchá [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. In *Repositorio Institucional UNH* (Vol. 1, Issue Nivel de motricidad en niños de 4 años). <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/57deb540-e9ea-4d36-8b7d-f2503d8dc841/content>

Hulteen, R., True, L., & Pfeiffer, K. (2020). Differences in associations of product- and process-oriented motor competence assessments with physical activity in children. *Journal of Sports Sciences*, 38(4), 375–382. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1702279>

- Khodaverdi, Z., Bahram, A., Stodden, D., & Kazemnejad, A. (2016). The relationship between actual motor competence and physical activity in children: Mediating roles of perceived motor competence and Health-Related physical fitness. *Journal of Sports Sciences*, 34(16), 1523–1529. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1122202>
- Lopes, L., Silva, J., Moreira, C., Abreu, S., Agostinis, C., Oliveira-Santos, J., Oliveira, A., Okely, A., & Santos, R. (2019). Longitudinal associations between motor competence and different physical activity intensities: LabMed physical activity study. *Journal of Sports Sciences*, 37(3), 285–290. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1497424>
- Luarte-Rocha, C., Valderrama, P., & Montero, F. (2014). Efectos de un programa basado en actividades lúdico-motrices en los niveles de desarrollo motor grueso en niños y niñas de la rama de hockey césped. *Horiz., Cienc. Act. Fís.*, 5, 37–44. <http://revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/56>
- Luarte, C., Rivera, C., & Valderrama, F. (2012). Nivel de desarrollo motor grueso de escolares NB2 de Talcahuano, Octava región-Chile. *Ciencias de La Actividad Física*, 13, 51–57. <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525657739008.pdf>
- Mamani-Ramos, A., Dextre-Mendoza, C., Lava, J., Ticona, G., Quispe, L., Torres-Cruz, F., Quisocala, J., & Fuentes-López, J. (2021). Gross motor development in preschoolers on the islands of Lake Titicaca (3810 m.a.s.l.), Puno, Peru. *Retos*, 31, 592–597. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.79522>
- Mariscal, C., & Mendoza, K. (2022). Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 8, 111–120. <https://orcid.org/0000-0002-0019-3020>
- Mera, E., Armijos, J., & Luarte, C. (2022). Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación motriz basado en actividades lúdicas globalizadas, en varones escolares de la ciudad de Valdivia. *Retos*, 43, 719–727. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86575>
- Miller, A., Eather, N., Duncan, M., & Lubans, D. (2019a). Associations of object control motor skill proficiency, game play competence, physical activity and cardiorespiratory fitness among primary school children. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 173–179. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488384>
- Miller, A., Eather, N., Duncan, M., & Lubans, D. R. (2019b). Associations of object control motor skill proficiency, game play competence, physical activity and cardiorespiratory fitness among primary school children. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 173–179. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488384>

- Montesdeoca, R. (2013). *Análisis de las habilidades motrices básicas en los practicantes de tenis en la isla de Gran Canaria* [Tesis doctoral, Universidad de las Palmas de Gran Canaria]. file:///C:/Users/Laptop 21/Downloads/0668821_00000_0000.pdf
- Nazario, J. (2021). *El juego para el desarrollo motor grueso infantil* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17120>
- Núñez, C., Nuñez-Nuñez, J., & Fernández-Peña, F. (2020). Evaluación Longitudinal del desarrollo de la motricidad gruesa en Niños de 4 y 5 años usando Tecnología Kinect. *Iberica de Sistemas e Tecnologías de Informacao*, 37, 194–204.
<https://www.proquest.com/docview/2472668787>
- Ortiz, A. (2021). *Autoconcepto, competencia motriz y autoeficacia motriz: relaciones e influencia sobre la práctica de actividad física del alumnado de Educación Primaria de la Comunidad de Madrid* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid].
<https://repositorio.uam.es/handle/10486/695798>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Parada, H. (2022). *Programa de actividad física virtual para el desarrollo de los patrones básicos de movimiento (salto y lanzamiento) en niñas de grado cuarto de la institución Magdalena Ortega de Nariño* [Tesis de licenciatura, Universidad Libre de Colombia].
<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/21595>
- Phillipps, C. (2022). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado de Lima – UGEL Lima Metropolitana – 2019* [Tesis para el grado de magister, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18100>
- Pinzón, J. (2024). Importancia de la actividad física en el desarrollo motriz en estudiantes de EGB nivel elemental. *Dominiodelasciencias*, 10, 1890–1911.
<https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3957>
- Quispe, L. (2019). *Desarrollo motor grueso en niños de edad preescolar de las islas del Lago Titicaca* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano].
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/14263>
- Ramos, A., Ramos, M., & Ramos, C. (2021). La Importancia del ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida. *Acciónmotriz*, 28, 87–95. file:///C:/Users/Laptop

21/Downloads/Dialnet-LaImportanciaDelEjercicioFisicoParaLaMejoraDeLaCal-8135454
(1).pdf

- Rodríguez, A. de J., Torres, E., & Rosario-Rodríguez, J. (2023). Impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor de los estudiantes de primaria. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2, 23. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6468>
- Ruiz, F., Campos, A., Carranzac, M., Cortés, O., Olcinae, J., Sánchez, J., Gallego, A., García, J., Pallás, C., Rando, Á., Muñozk, J., Revueltal, J., & Mengual, J. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279–291. <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v21n83/1139-7632-pap-21-83-279.pdf>
- Sánchez, M. (2019). Gimnasia sueca y desarrollo motor grueso en niños de 5 años del jardín “Despertar” Trujillo. *Sciéndo*, 22(2), 125–130. <https://doi.org/10.17268/sciendo.2019.016>
- Solís, P. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de La Educación*, 4(7), 44–51. <https://orcid.org/0000-0002-2962-5819>
- Terrón, M. (2017). *Estudio de los factores ambientales que afectan a la conducta de actividad física en niños y niñas en edad preescolar* [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/59934>
- Tsuda, E., Goodway, J., Famelia, R., & Brian, A. (2020). Relationship Between Fundamental Motor Skill Competence, Perceived Physical Competence and Free-Play Physical Activity in Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(1), 55–63. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1646851>
- Ulrich, D. (2000). Test of Gross Motor Development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3(2), 186–190. <https://doi.org/10.1123/apaq.3.2.186>
- UNICEF. (2018). Aprendizaje a través del juego. *The LEGO Foundation*, 2(1), 84. www.unicef.org/publications%0A©
- UNICEF. (2019). Actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias. *Unicef*, 23. [https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La actividad Física.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20física.pdf)
- Vargas, X., García, M., Sepúlveda, M., Matus, D., & Villouta, P. (2017). Comparación del desarrollo motor en escolares de 9 y 10 años de edad en clases de educación física y talleres deportivos extracurriculares. *Ciencias de La Actividad Física*, 18(2), 1–8. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/111>
- Vega, L. (2015). *Asociación entre sobrepeso, obesidad y niveles de las habilidades motrices básicas en niños escolares de educación primaria de alicante* [Tesis doctoral, Universidad de Alicante]. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/53585#vpreview>

- Viegas, Â., Mendonça, V., Pontes, J., Souza, R., Fernandes, A., Oliveira, F., Scheidt, P., Leite, H., Resende, A., & Rodrigues, A. (2021). Associations of physical activity and cognitive function with gross motor skills in preschoolers: Cross-sectional study. *Journal of Motor Behavior*. <https://doi.org/10.1080/00222895.2021.1897508>
- Villouta, P., Muñoz, J., Contreras, D., Cofré, C., & Peña, F. (2016). Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación de habilidades motrices básicas en escolares de 5º año básico de colegios particulares subvencionados del Gran Concepción. *Ciencias de La Actividad Física*, 17(1), 29–38. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/88>
- Yzarra, M. (2017). *Desarrollo motor y estado nutricional en niños de 3 a 5 años de edad del nivel inicial de las instituciones educativas de gestión pública y privada de los distritos de Chosica y el Rímac - 2013* [Tesis en maestría, Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/1774>

ANEXOS

ANEXOS 1

Programa de actividad física basado en juegos orientado a la enseñanza del fútbol

PEQUEÑOS CUERPOS EN ACCIÓN, GRANDES JUEGOS EN MARCHA				
SESIÓN	TEMA	INICIO – 25m	PARTE PRINCIPAL – 45m	FINAL – 20m
PRE TEST				
01	Exploración e introducción	Juego quita colitas Se le coloca a un niño un chaleco en la parte posterior (espalda de preferencia) y este deberá evitar que le quiten la colita escapando de sus compañeros. Se pueden agregar más colitas dependiendo de la cantidad de niños.	Actividad 1 La misma dinámica del juego, pero en este caso se agrega el balón para cada niño, y de esta forma puedan ir experimentando la forma de conducir un balón de una forma lúdica y autónoma. Actividad 2 El globo flotante Se le entrega un globo a cada niño, ellos se encargan de inflarlo. Objetivo, mantener el globo en el aire con distintas partes del cuerpo.	Partido de fútbol siempre equilibrando los equipos. Retroalimentación Metacognición
02	Conducción	Cadena humana Ubicamos a todos los niños a un extremo del campo a excepción de uno, este será ubicado en la parte central. Los niños tienen que pasar de un extremo a otro sin ser atrapados por el que está en la parte central, la única forma de atrapar a sus compañeros será desplazándose de forma lateral por la línea central. Cada niño atrapado se sumará a la cadena humana.	Actividad 1 La misma dinámica del juego, pero en este caso cada niño intentará pasar de un extremo al otro conduciendo su balón evitando que la cadena humana les quite su balón, niño que pierde su balón se une a la cadena. Actividad 2 Juego tres en raya Dividimos grupos de acuerdo a la cantidad de niños, al frente de cada dos grupos, a 10m aprox ubicamos el juego tres en raya con el material que disponga, el relevo será el balón y el objeto para lograr la fila o diagonal de tres pueden ser platillos o chalecos, de distintos colores por grupo. Podemos trasladar el balón de distintas formas, priorizando la conducción con los pies. A la hora de colocar el objeto en el juego el balón tiene que estar quieto.	Partido de fútbol siempre equilibrando los equipos. Retroalimentación Metacognición
03		Luz roja luz verde El entrenador se ubica a un extremo y los niños al otro extremo del campo, cada vez que el entrenador les dé la espalda, luz verde, los niños pueden avanzar; cuando este gire y su mirada este hacia los niños, luz roja, nadie se mueve	Actividad 1 Luz roja luz verde con balón El entrenador se ubica a un extremo y los niños al otro extremo del campo, cada vez que el entrenador les dé la espalda, luz verde, los niños pueden avanzar conduciendo el balón; cuando este gire y su mirada este hacia los niños, luz roja, nadie se	Partido de fútbol siempre equilibrando los equipos. Retroalimentación Metacognición

		todos congelados. Variante, lo podemos hacer con conos o platillos en la cabeza, mayor grado de complejidad. La guerrita Delimitamos un espacio donde todos los niños estarán con su balón, conduciendo en distintas direcciones sin salir de este ni chocar con el compañero. A la indicación del entrenador deberán cuidar su balón y a la vez sacar el balón de sus compañeros fuera del espacio delimitado.	mueve todos congelados, incluido el balón. Objetivo del niño pasar la línea del entrenador, con cada intento el niño se dará cuenta que el balón debe ir pegado al pie. Actividad 2 Recolección de platillos En el centro del campo formamos un rombo con conos y bastones, seguido a cada bastón ubicamos 5 platillos de forma diagonal, separados cada 2m aprox, formando una X. Al final de cada extremo de la X estará un niño, a la indicación del entrenador deberán colocar los 5 platillos en sus bastones correspondientes, uno a la vez. Variante, primero sin balón luego se agrega la conducción con la misma dinámica de juego.	
04	Pase y recepción	Juego de reacción Formamos parejas cada una con un balón, ubicados frente a frente por la mitad del campo una pareja al costado de la otra, separados aprox por 2 o 3m. Estos realizaran pases seguidos y a la indicación del entrenador el que tenga el balón en su posesión deberá girar rápido y anotar un gol antes que su pareja logre alcanzarlo y evitar el gol. Variante, iniciamos con las manos para luego pasar a los pies.	Actividad 1 Juego de relevos Con los mismos grupos. Se coloca 5 aros delante de cada grupo, cada 3m aprox. Los grupos cuentan con un balón, el primero se dirige al primer aro, gira y devuelve al balón al compañero que sigue, este deberá seguir con el segundo aro y de la misma forma devolver el balón, así sucesivamente hasta ocupar todos los aros; para que otro integrante pueda salir el balón deberá pasar por todos los niños que ya salieron. El último en salir debe anotar un gol o en todo caso tumbar un castillo de conos. Rotar a los niños hasta que todos intenten anotar el gol o tumbar el castillo. Variante, primero iniciamos con las manos, así incidimos en el saque lateral correcto.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
05		Ubicamos en una ronda a todos los niños, en medio formamos un castillo de conos que será protegido por uno o más niños. Los niños de la ronda por medio de pases buscaran la forma de tumbar el castillo. En lo posible poner condiciones para evitar algún tipo de daño para los niños que protegen el castillo.	Actividad 1 Formamos grupos de 5 integrantes, cada grupo con un balón, 4 de ellos estarán en decúbito ventral separados por 50cm, uno al costado del otro, el restante con balón en la mano deberá pasar por encima de sus compañeros hasta el otro extremo y regresar el balón con un pase por debajo de los mismos, ya que estos inmediatamente después de que su compañero haya	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición

			pasado adoptarán la posición de plancha o arco. El compañero que quedó al otro extremo se pone de pie y realiza la misma acción, así sucesivamente hasta llegar de un punto A hacia un punto B.	
06	Cambios de dirección	Quítale la cola al dragón Se forman grupos de 5, 4 niños agarrados de la mano en círculo y uno restante afuera, dentro de los 4 niños uno tendrá la colita en la espalda, este más los otros 3 deben proteger la cola girando en distintas direcciones para que el niño que no es parte del círculo no les pueda quitar la cola. Condición para cuidar la cola, no soltarse de las manos.	Actividad 1 Arcos de colores Se forman dos columnas y los niños salen en parejas. En frente de ellos aprox a 6 o 7m se ubica el entrenador con dos arcos uno a cada lado, de distintos colores, a la vez en sus manos tiene dos platillos una cada uno del color de los arcos. A la indicación de entrenador sales dos niños a velocidad, unos segundos después este deberá levantar uno de los platillos para que los niños cambien de dirección y pasen a velocidad por el color de arco que se vio en el platillo. Variante, se puede realizar con balón.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
07		En distintas partes del campo formamos triángulos con tres conos, de acuerdo a la cantidad de niños. En cada triángulo estarán dos niños, uno escapa y el otro atrapa. Para poder atrapar no se puede cruzar dentro del triángulo, la dirección hacia donde escape el niño dependerá del mismo, por fuera del triángulo y pegado a esta. Los cambios de dirección están permitidos.	Actividad 1 La misma dinámica del juego anterior, pero en este caso con balón para ambos niños y los cambios de roles dependerá del entrenador, en cualquier momento. Actividad 2 Juego del espejo Dividimos dos grupos, ubicados frente a frente. Entre los grupos crearemos un muro con la ayuda de conos y bastones, a cada extremo del muro habrá un arco por donde deberán pasar a velocidad los niños. Un grupo se encarga de engañar al rival y elegir uno de los arcos y pasar a velocidad antes que lo atrapen, el grupo que se encarga de atrapar solo puede hacerlo cuando salgan de la protección del muro de bastones. En este juego los cambios de direcciones son muy importante.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
08	Dribbling o regate	Juego del 1 y el 2 Delimitamos un espacio, formamos parejas donde uno de los integrantes de cada grupo será en 1 y el otro el 2. El número que mencione el entrenador será quien atrape a su pareja; los roles pueden	Actividad 1 Callejón oscuro Formamos un callejón con aros, ubicados de forma diagonal, uno del otro a 2 metros aprox. En cada aro estará ubicado un niño y los restantes con su balón a un extremo, estos a la indicación del entrenador deberán	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición

		cambiar en plena persecución. Variante, se puede agregar balón.	pasar de un extremo al otro evitando que los niños ubicados en los aros logren desviar o quitarles el balón. Los que están en los aros solo pueden desviar o quitar el balón con una sola pierna, la otra no debe despegarse del aro ni moverlo.	
09		Juego cuatro portales Dividimos dos grupos y los ubicamos frente a frente de manera diagonal, entre los grupos ubicaremos 4 arcos con ayuda de bastones, conos, platillos, etc. Un grupo se encargará de ingresar al centro engañar al rival y salir del cuadrado a velocidad por cualquiera de los 4 arcos, antes de ser atrapado por el compañero del otro grupo. Salen en parejas uno de cada lado. Cambiamos los roles cada cierto tiempo.	Actividad 1 La misma dinámica del juego, pero en este caso los integrantes de uno de los grupos tendrán la posesión del balón. El que tenga el balón tiene que regatear al compañero rival y salir en conducción por cualquiera de los 4 arcos. Actividad 2 Formamos tres grupos, y los ubicamos en columnas uno a lado del otro separado por 1m aprox. Adelante y en dirección al espacio de separación de los grupos se ubicarán 2 arcos en cada espacio, que serían 4 en total. El objetivo de la actividad es que los niños que se encuentran en la columna central engañen a los del extremo y anoten un gol en cualquiera de las 4 porterías. Los niños que van a los costados deberán bloquear y evitar los goles. Salen de a 3 a la indicación del entrenador.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
10	Remate	Quítale la colita antes que anote Ubicamos una fila de conos en frente del arco, a una distancia prudente donde el niño pueda desplazarse después de pasar por los conos y poder rematar. Los niños irán saliendo de a 2, pasaran en zigzag por los conos, el niño con la colita tendrá una ventaja de 3 a 4 conos para que tenga mayor oportunidad de rematar antes de que le quite la colita el compañero que saldrá después. Iremos cambiando de roles hasta que los niños puedan experimentar la sensación de anotar un gol.	Actividad 1 Juego del espejo con remate Dividimos dos grupos, uno ubicado al costado de la portería y otro en frente. Entre cada grupo crearemos un muro con la ayuda de conos y bastones, a cada extremo del muro pondremos un balón. A la indicación del entrenador saldrán en parejas uno de cada lado, el que está a lado del arco tendrá que hacer el juego del espejo y bloquear el remate. El niño que está al frente del arco deberá moverse rápido engañar con movimientos corporales, elegir un balón y rematar. ambos deberán estar pegados al muro para iniciar el juego.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
11		5 oportunidades Colocaremos 5 balones en frente de la portería, un grupo a lado de la portería y otro grupo	Actividad 1 Dividimos 2 grupos los ubicamos en cada esquina, uno a lado de una portería y el otro a lado de la otra.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los

		en frente, y detrás de los balones; irán saliendo de uno en uno por grupo. Los niños que están en frente de la portería tendrán la opción de anotar 5 goles eligiendo el orden de los balones, niño que sale del arco tendrá que adivinar y bloquear los remates, ojo solo bloquear. El juego inicia cuando ambos están frente a frente cerca de los balones.	Enumeramos a cada integrante de los grupos. Cuando en entrenador diga un numero estos deberán salir de cada grupo en dirección al centro donde estará en balón, niño que llega primero por el balón elegirá la portería más conveniente para anotar el gol, el niño que llego después tendrá que evitarlo. Actividad 2 El entrenador puede mencionar más de un número y así puedan salir de 2 en dos o 3 en 3 por grupo.	equipos. Retroalimentación Metacognición
12	Posesión de balón	Formamos equipos de forma equilibrada y en un espacio delimitado los niños intentaran recuperar y tener posesión del balón, pero en este caso con las manos, el grupo que realice más pases obtendrá más puntos.	Actividad 1 Rondo 3vs1 Formamos grupos de 4 y los ubicamos en espacios reducidos. Niño que pierde el balón ingresa a recuperar. Variante, iniciamos con las manos para luego pasar a los pies.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
13		Mata gente Realizamos un círculo con platillos y alrededor del círculo estarán todos los niños menos uno, quien se encargará de juntar todos los platillos uno por uno en un punto central sin que el balón le llegue a tocar. Ya que los niños que están fuera del círculo deben evitarlo intentado darle con el balón. Recomendación, jugar con balón suave.	Actividad 1 Rondo 4v2 Formamos grupos de 6 y los ubicamos en espacios reducidos. Con un cronometro el entrenador se encargará de rotar a los niños que recuperen balón. Variante, iniciamos con las manos para luego pasar a los pies.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
14	Gestión de espacios	Ubicamos aros en distintas partes del campo, cada niño se ubica en un aro. A la indicación del entrenador todos los niños deben cambiar de aro, no pueden permanecer más de una vez en un mismo aro, ni tampoco ocupar el aro vecino. Variante, quitamos un aro para que los niños se muevan con mayor dinamismo ya que 1 siempre se quedará sin aro.	Actividad 1 4x4+3 Formamos dos grupos de 4 más 3 comodine. En un cuadrado ubicamos a cada lado 2 de cada grupo frente a frente, en los lados restantes irán los comodines 1 a cada lado y 1 al centro. El equipo restante debe recuperar el balón para poder ocupar los espacios del primer grupo. Primero lo realizamos por tiempo luego para que sea de manera fluida el que recupera, apoyándose en los comodines, deberán ocupar los espacios del equipo que perdió el balón.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
15		Fútbol condicionado Formamos 2 equipos y deberán	Actividad 1 Realizamos dos cuadrados de	Partido de fútbol aplicativo,

		jugar un partido, pero con las manos. Algo parecido al balón mano, debemos evitar en lo posible que los niños se junten.	diferentes colores, verde y rojo, en cada cuadrado ubicamos un equipo. Cuando el balón está en el cuadrado rojo un jugador del cuadrado verde tendrá que ir, recuperar el balón y regresarlo a su cuadrado y viceversa.	equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
16	juegos ofensivos y defensivos	Juego de reacción Ubicamos una cierta cantidad de platillos, en cada platillo se ubicarán en parejas frente a frente. El entrenador menciona cualquier parte del cuerpo o cualquier acción motriz que ellos deben realizar, y cuando diga el nombre del objeto deberán reaccionar y cogerlo.	Actividad 1 En cada lado de la portería ubicaremos grupos de niños que irán saliendo de a 2 para defender. Ahora en frente de ellos a 15m aprox ubicaremos tres columnas, quienes tienen la función de atacar, saliendo de a tres. El juego se inicia cuando uno de los niños que defienden hacen un pase largo hacia lo que atacan. Finalmente será un 3vs2.	Partido de fútbol aplicativo, equilibrando siempre a los equipos. Retroalimentación Metacognición
POST TEST				

ANEXOS 2

Instrumento de evaluación

TGMD-2		TEST DE DESARROLLO MOTOR GRUESO 2º Edición (Dale A. Ulrich)		HOJA DE REGISTRO DEL EXAMINADOR	
Sección I: Datos de Identificación					
Nombre _____			Centro _____		
Varón ☐ Mujer ☐ Año/grado _____			Examinador _____		
Fecha de aplicación del test _____			Titulación del examinador _____		
Fecha de nacimiento _____			Examinador de ayuda _____		
Edad _____			Razones para la evaluación de ayuda _____		
Sección II: Resultados Obtenidos					
Primer Test			Segundo Test		
	Resultado bruto	Resultado estándar	Percentil		Edad equivalente
Locomoción	_____	_____	_____	Locomoción	_____
Control de objetos	_____	_____	_____	Control de objetos	_____
Suma de resultado estándar	_____	_____	_____	Suma de resultado estándar	_____
Cociente motor grueso	_____	_____	_____	Cociente motor grueso	_____
Sección III: Condiciones del Test					
A. Lugar de aplicación _____					
	Interfiere				No interfiere
B. Nivel de ruido	1	2	3	4	5
C. Interrupciones	1	2	3	4	5
D. Distracciones	1	2	3	4	5
E. Luz	1	2	3	4	5
F. Temperatura	1	2	3	4	5
G. Notas y otras consideraciones _____					

Sección IV: Registro de Rendimiento en el Test						
Mano dominante: Derecha ☐ Izquierda ☐ No se especifica ☐ Pie dominante: Derecha ☐ Izquierda ☐ No se especifica ☐						
Sub-test de locomoción						
Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
1. Carrera	18m de espacio libre (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Dos conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos a 15m de distancia.	Corre tan rápido como puedas de un cono a otro en ida y vuelta, dar dos intentos.	1. Brazos se mueven en oposición a piernas, <u>con codos flexionados</u> .			
			2. Breve periodo que ambos pies despegan del suelo.			
			3. Pie cae con base estrecha de talón a punta (<u>no plano</u>).			
			4. Pie de no apoyo se flexiona cerca de 90 grados.			
Total =						
Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
2. Galope	7.5m de espacio (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Dos conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos a 7.5m de distancia.	Galopa de un cono a otro y regresa galopando.	1. Brazos flexionados a nivel de la cintura al <u>despegar</u> .			
			2. Un paso al frente con pie líder seguido por paso con el otro detrás o al lado del líder.			
			3. Breve periodo que ambos pies despegan del suelo.			
			4. Mantiene patrón rítmico 4 galopes consecutivos.			
Total =						
Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
3. Salto en un pie	5m de espacio (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Dos conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos a 5m de distancia.	Salta en un pie tres veces avanzando ligeramente hacia adelante, primero con el pie preferido y luego con el otro.	1. Pierna de no apoyo se mece hacia el frente <u>en penduleo para producir fuerza</u> .			
			2. Pie de no apoyo permanece detrás del cuerpo.			
			3. Brazos flexionados se mecen hacia el <u>frente para producir fuerza</u> .			
			4. Despega y cae tres veces consecutivas en <u>pie preferido</u> .			
			5. Despega y cae tres veces consecutivas en el <u>otro pie</u> .			
Total =						

Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
4. Brinco	7m de espacio (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Tres conos y una bolsita de grano. Colocar dos conos a 1m de distancia y el otro en base al punto medio a una distancia de 6m. Asimismo, colocar la bolsita de grano en el piso a 3.5m del punto medio de inicio.	Párate al medio de los conos de inicio, corre y salta por encima de la bolsita de grano.	1. Despega en un pie y cae en el otro.			
			2. Periodo que ambos pies despegan del suelo más largo que al correr.			
			3. Alcanza hacia el frente con el brazo opuesto al pie que dirige el salto.			
Total =						

Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
5. Salto horizontal	5m de espacio (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Dos conos. Colocar dos conos a 1m de distancia para inicio del salto.	Párate al medio de los conos y salta tan lejos como puedas.	1.Movimiento preparatorio con flexión de ambas rodillas con brazos extendidos hacia atrás.			
			2.Brazos se extienden con fuerza hacia el frente y hacia arriba alcanzando extensión completa sobre el nivel de cabeza.			
			3.Despegue y caída en ambos pies.			
			4.Brazos bajan al frente al aterrizar.			
Total =						

Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
6. Paso lateral	7.5m de espacio (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Dos conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos a 7.5m de distancia.	Deslizate de un cono a otro y regresa. Primero hacia la derecha y luego hacia izquierda o viceversa.	1.Cuerpo de lado, alineado a linea en piso.			
			2.Paso lateral con pie lider seguido por deslice del otro a punto cerca del pie lider.			
			3.Al menos 4 ciclo continuo de paso deslice a derecha.			
			4.Al menos 4 ciclo continuo de paso deslice a izquierda.			
Total =						
Total, de las 6 destrezas locomotrices =						

Sub-test control de objetos

Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
1. Golpe de pelota estacionaria	Pelota liviana (plástico, esponjoso) de 10cm o 4plg de circunferencia, bate de plástico y/o aluminio, base de bateo T o conos con agujero entre 40 a 60cm de altura. Colocar la pelota en la base de bateo T o sobre el cono (colocar cono sobre cono regulando la altura con un tubo que encaje al diámetro de los agujeros) a la altura de la cintura.	Golpea la pelota con fuerza.	1.Mano dominante agarra bate sobre la otra.			
			2.Lado no preferido de frente a lanzadora imaginaria, con pies paralelos.			
			3.Cadera y hombro rotan durante oscilación.			
			4.Transfiere peso del cuerpo a pie del frente.			
			5.Bate hace contacto con la pelota.			
Total =						

Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
2. Dribleo estacionario	Superficie plana (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Balón de baloncesto (6-10 años) de 69 a 70cm de circunferencia y con un peso entre los 470 y 510grs.	Driblea el balón con una mano, 4 veces, sin mover tus pies y atrapa el balón.	1.Contacto con el balón con una mano a nivel de la cintura.			
			2.Empuja el balón con punta de dedos (no con toda la mano).			
			3.El balón hace contacto con el piso, frente a la parte de afuera del pie en el lado preferido.			
			4.Mantiene control del balón por 4 rebotes consecutivos sin mover los pies para buscarlo.			
Total =						

Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
3. Atrape	5m de espacio (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Pelota liviana (plástico, esponjoso) de 10cm o 4plg de circunferencia y cuatro conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos a 2m de distancia para el evaluado, del mismo modo para el evaluador. La ubicación de los conos debe estar en paralelo a una distancia de 4.5m.	Evaluado se para entre los dos conos, evaluador del mismo modo, y le lanza la pelota en arco hacia pecho. Evaluado atrapa la pelota con ambas manos.	1. Fase preparatoria donde manos están al frente del cuerpo con codos flexionados.			
			2. Brazos se extienden para alcanzar la pelota según se acerca.			
			3. Atrapa la pelota solamente con las manos.			
			Total =			

Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
4. Pateo	Superficie plana (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Balón de fútbol (menores de 8 años, de 58 a 61cm de circunferencia y con un peso de 300grs aprox.; de 8 a 10 años, de 63 a 66cm de circunferencia y con un peso de 350grs aprox.), colchoneta de 2x1m y cuatro conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos paralelos con una separación de 1.5m a una distancia de 9m de la pared-colchoneta y otros dos a 6m, en el medio ella el balón.	Evaluado se para entre los conos de 9m y se coloca el balón entre los conos de 6m. Párate entre los conos, corre y pateo el balón con fuerza hacia la pared-colchoneta.	1.Acercamiento rápido y continuo hacia el balón.			
			2.Paso alargado o salto extendido inmediatamente antes del contacto con el balón.			
			3.Pie que no pateo colocado a la par o detrás del balón.			
			4.Pateo con la punta o empeine de pie preferido.			
Total =						
Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
5. Lanzamiento por encima del hombro	Superficie plana (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Pelota de tenis entre 6.54cm y 7.30cm de circunferencia, y dos conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos paralelos con una separación de 1.5m a una distancia de 6m de la pared.	Párate entre los conos y lanza con fuerza hacia la pared.	1.Inicio de impulso comienza con movimiento hacia debajo de mano/brazo.			
			2.Rota caderas y hombros a un punto en que lado opuesto del cuerpo está de frente a la pared.			
			3.Peso de cuerpo se transfiere al dar un paso con pie opuesto a mano que tira.			
			4.Seguimiento de brazo luego de soltar la pelota, en diagonal cruzando el cuerpo hacia lado contrario.			
Total =						
Destreza	Espacio y materiales	Indicación	Criterios	Intento 1	Intento 2	Total
6. Lanzamiento por debajo de la cadera	Superficie plana (madera pulida, polipropileno, cemento liso). Pelota de tenis entre 6.54cm y 7.30cm de circunferencia, y cuatro conos entre 40 a 50cm de altura. Colocar dos conos paralelos con una separación de 1.5m a una distancia de 7.5m de la pared y otros dos junto a ella.	Párate entre los conos y lanza la pelota con fuerza para que llegue entre los otros dos conos.	1.Mano preferida se mece hacia abajo y hacia atrás del tronco, pecho de frente a conos.			
			2.Da paso hacia frente con pie opuesto a mano hacia conos.			
			3.Flexiona rodillas para bajar cuerpo.			
			4.Suelta pelota cerca de piso para que no rebote más de 10cm de alto.			
Total =						
Total, de las 6 destrezas de control de objetos =						

ANEXOS 3

Matriz de consistencia

Título: Influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el desarrollo motor grueso de niños de 7 a 8 años pertenecientes a un taller de fútbol en Miraflores, Lima.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Cómo influye un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento del desarrollo motor grueso en niños de 7 a 8 años?	Objetivo general O. Determinar la influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento del desarrollo motor grueso en niños de 7 a 8 años.	Hipótesis general Un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol influye en el incremento del desarrollo motor grueso en niños de 7 a 8 años.	Variable “independiente”: Programa de actividad física basado en juegos orientados a la enseñanza del fútbol Variable “dependiente”: Desarrollo motor grueso	Actividades con elementos Actividades sin elementos Locomoción Correr Galopar Saltar en un solo pie Saltar sobre un objeto Salto horizontal Desplazamiento lateral Control de objeto Golpeo de pelota estacionaria Bote de balón estacionario Recepción de pelota Golpeo de balón Lanzamiento de pelota por encima del hombro Hacer rodar una pelota	Tipo: Experimental Diseño: Preexperimental	Población: 20 Tamaño de muestra: 20	Test: TGMD-2
Problemas específicos P1. ¿Cómo influye un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de manipulación en niños de 7 a 8 años? P2. ¿Cómo influye un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años?	Objetivos específicos O1. Determinar la influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de manipulación en niños de 7 a 8 años. O2. Determinar la influencia de un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol en el incremento de la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años.	Hipótesis específicas H1. Un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol influye en el incremento de la capacidad de manipulación en niños de 7 a 8 años. H2. Un programa de actividad física basado en juegos orientados al fútbol influye en el incremento de la capacidad de locomoción en niños de 7 a 8 años.					

ANEXOS 4*Registro fotográfico***Figura 5****Figura 6**

Figura 7**Figura 8**



Figura 9

Figura 10



Figura 11**Figura 12**

Figura 13**Figura 14**

Figura 15**Figura 16**

Figura 17**Figura 18**

Figura 19**Figura 20**

Figura 21



ANEXOS 5

Consentimiento informado a los padres

Título de la investigación:

Influencia de un programa de actividad física basada en juegos orientados al fútbol en el desarrollo motor grueso de niños de 7 a 8 años pertenecientes a un taller deportivo en Miraflores, Lima.

Investigador responsable:

Ariel Alcantara Alfaro – Bachiller en Educación Física

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados padres de familia:

Su hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en la presente investigación, cuyo propósito es **evaluar la influencia de un programa de actividad física basada en juegos orientados al fútbol en el desarrollo motor grueso de niños de 7 y 8 años.**

Procedimiento:

- Se aplicará el **Test de Desarrollo Motor Grueso - segunda edición (TGMD-2)** para evaluar habilidades de locomoción y control de objetos.
- Posteriormente, se desarrollará un programa de actividades físicas fundamentadas en juegos orientados al fútbol, diseñados según la edad y características de los niños.
- Todas las actividades serán supervisadas por el investigador, garantizando un entorno seguro.

Riesgos:

- La investigación no implica riesgos significativos, dado que las actividades se adaptan a la edad y se realizarán bajo supervisión.

Confidencialidad:

La información recolectada será tratada de forma **confidencial** y utilizada únicamente con fines académicos y científicos. Los resultados serán presentados de manera grupal, sin identificar a ningún niño en particular.

Voluntariedad:

La participación de su hijo(a) es **libre y voluntaria**. Ustedes podrán retirarlo del estudio en cualquier momento, sin ningún tipo de consecuencia.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información proporcionada, y acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en la investigación.

Nombre del padre/madre o apoderado: _____

Nombre del niño(a): _____

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / ____