

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.537>

Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física

Recreational games for the development of coordination in physical education students

Jhon Alex Hayman Yagual

jhayman6444@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4353-3811>

Universidad Técnica de Manabí – UTM

Manabí – Ecuador

Juan Enrique Chila Velásquez

juan.chila@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-1665-8603>

Universidad Técnica de Manabí – UTM

Manabí – Ecuador

Jhu Castro Valdiviezo

jhu.castro@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8169-2090>

Universidad Técnica de Manabí – UTM

Manabí – Ecuador

Artículo recibido: 28 de marzo de 2023. Aceptado para publicación: 30 de marzo de 2023

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Los juegos recreativos son una herramienta muy importante y utilizada a nivel mundial para el desarrollo de las capacidades físicas dentro del ámbito educativo, por consiguiente, se pueden desarrollar diferentes habilidades condicionales y coordinativas según la edad de los estudiantes. En el Ecuador, entre la primaria y secundaria tenemos 5 subniveles educativos, esta investigación se centra en el segundo subnivel denominado Educación General Básica Elemental, de la Unidad Educativa Fiscal "Olmedo" de la ciudad de Portoviejo, y se planteó como objetivo desarrollar en los estudiantes las capacidades motrices, teniendo en cuenta la práctica de los juegos para mejorar sus habilidades coordinativas, aquí hemos escogido por medio de muestreo no probabilístico a 21 niños entre 6 y 7 años de edad pertenecientes a segundo año básico, de los cuales 15 son de género masculino, y 6 de género femenino, quienes se han convertido en el universo total de la investigación, con ellos se ejecutó el test 3JS para medición de la coordinación en 2 momentos, uno inicial (diagnóstico) en donde se evidenció la falta de coordinación en las diferentes pruebas del test, y otro final (valoración posterior a la aplicación de un plan de juegos recreativos) donde a partir de los resultados del diagnóstico se pudo lograr una mejora positiva en la coordinación de los estudiantes gracias al plan de juegos aplicado. Esta investigación tiene un enfoque mixto (cual - cuan), es de diseño descriptivo experimental y tuvo una intervención por medio de un plan de juegos con una duración de 12 semanas, en las que se trabajó 3 sesiones por semana, dando un total de 36 sesiones de trabajo recreativo.

Palabras clave: coordinación motriz, juegos recreativos, estrategias, 3js test, actividad física

Abstract

Recreational games are a very important tool used worldwide for the development of physical abilities within the educational field, therefore, different conditional and coordinative abilities can be developed depending on the age of the students. In Ecuador, between primary and secondary we have 5 educational sublevels, this research focuses on the second sublevel called Elementary Basic General Education, of the "Olmedo" Fiscal Educational Unit of the city of Portoviejo, and the objective was to develop in the students motor skills, taking into account the practice of games to improve their coordination skills, here we have chosen by means of non-probabilistic sampling 21 children between 6 and 7 years of age belonging to the second year of basic education, of which 15 are from male gender, and 6 female gender, who have become the total universe of the investigation, with them the 3JS test was executed to measure coordination in 2 moments, an initial one (diagnosis) where the lack of coordination in the different tests of the test, and another final (assessment after the application of a recreational game plan) where from the results of the diagnosis Stico, a positive improvement in the coordination of the students could be achieved thanks to the applied game plan. This research has a mixed approach (which - how), it is of descriptive experimental design and had an intervention through a game plan with a duration of 12 weeks, in which 3 sessions per week were worked, giving a total of 36 recreational work sessions.

Keywords: motor coordination, recreational games, strategies, 3js test, physical activity

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Hayman Yagual, J. A., Chila Velásquez, J. E., & Castro Valdiviezo, J. (2023). Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 3928–3955. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.537>

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda el tema: Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física; parte del reconocimiento del papel de la Educación física como disciplina pedagógica que se basa en el movimiento corporal, para desarrollar las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación de las personas en los distintos ámbitos de la vida.

Boulch (1995) afirma que “el juego es una actividad recreativa, inherente al ser humano, donde intervienen uno a más participantes. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego” (p. 282).

Como lo refiere Delgado (2019) “los juegos recreativos implican un cierto grado de competencia donde se genera el valor competitivo, lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad; no suponen productividad y nunca deben ser obligatorios para los participantes”. Resulta algo muy importante a considerar, que se aplique para generar actos con alto grado de conciencia motivacional y participativa entre los participantes.

Para Jumbo (2022) “Los juegos recreativos son actividades grupales que realiza un grupo para divertirse. Este tipo de actividades no tiene un propósito general más allá de participar en la estructura del juego; no tienen una intención práctica más allá del disfrute” (p. 3). En efecto, resulta algo imprescindible su práctica para lograr el aumento de la salud del cuerpo humano

La importancia de este estudio recae sobre lo esencial que son los juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motora de los niños y niñas de 6 y 7 años, así lo corrobora Díaz (2016), menciona que “la formación recreativa es un programa de educación no formal que ofrece oportunidades para que cada sujeto desarrolle habilidades físicas, actitudes sociales, hábitos mentales y de valoración (psicosociales) e intelectuales (cognitivas) de manera armoniosa y proporcional”, que en a su lapso dará forma a la personalidad de comportamiento favorable para quien sea partícipe. Bajo este mismo criterio, Casanova (2017) define a “la educación recreativa como el proceso de enseñanza a través de actividades recreativas, así como un proceso de enseñanza para dominar aspectos cognitivos, afectivos y psicomotores”. Corroborando dicha información la educación recreativa o juegos recreativos, transfieren al niño(a) de edades entre los 6 y 11 años un sin número de ventajas, no solo a su salud si no a su condición física como el dominio satisfactorio de sus gestos o movimientos corporales necesario para el hombre.

En pleno siglo XXI, un tema de vital importancia para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 6 a 11 años, no ha sido lo suficientemente abordado, de hecho, la valiosa información recopilada ha sido tratada con absoluto cuidado y garantizando la objetividad del asunto.

En tal sentido, Bravo (2014), plantea que: “el juego recreativo es una actividad que implica relación y comunicación, aumenta el desarrollo afectivo emocional, procura placer, entretenimiento, alegría de vivir, expresarse libremente, encauzar energías y descargar las tensiones”. (p.22).

Dentro de las capacidades físicas en el ser humano encontramos a las capacidades físicas coordinativas, las cuales son utilizadas para acciones muy específicas del día a día, y que requieren mayores niveles de concentración en lo que se está haciendo, Sánchez (2017), nos explica que la coordinación motriz es de suma importancia en el crecimiento y desarrollo humano, ya que, en diferentes actividades de la vida se requiere que intencionalmente se ejecuten acciones motoras donde converjan procesos de organización, regulación y precisión.

Por otra parte, Hirtz (2019) sostiene que, en edades sensibles del ser humano como la infancia, niñez y adolescencia, las capacidades coordinativas tienen especial desarrollo, ya que en estas etapas existe una gran cantidad de neuronas cerebrales que garantizan la activación diferentes canales sinápticos que repercuten en la toma de decisiones y la ejecución de acciones voluntarias frente a estímulos socio ambientales.

Desde la perspectiva anterior, es importante que los niños y niñas estén expuestos a la práctica de ejercicios donde tengan que utilizar varios movimientos naturales en acciones motrices consecutivas, esto según Monsalvo (2018), garantiza que se superen diferentes complicaciones motrices que se puedan presentar en los niños y niñas que se encuentran en inactividad física.

Por consiguiente, resulta muy beneficioso utilizar a los juegos recreativos como herramienta para que los niños y niñas puedan mejorar su coordinación motriz, la cual tiene que ver con el desarrollo psicofísico, es por esto que grandes especialistas del tema, recomiendan a la recreación un área de vital importancia en las clases de Educación Física, y en el desarrollo integral del ser humano.

Para el diagnóstico y posterior intervención se utilizó la aplicación del test de coordinación motora, denominado (3JS) se evaluó el nivel de coordinación motriz de niños y niñas de 6 y 7 años. Se realizó un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva: saltos verticales, giro, lanzamientos, golpes con el pie, carrera de slalom, bote con slalom y conducción sin slalom.

Por ende, para que el aprendizaje sea un método de enseñanza eficaz en estas edades, debe basarse en un aprendizaje activo, lúdico, orientado a la acción y multi-sensorial Volta (2018). Esto es para que pudieran estimular simultáneamente varias funciones sensoriales como la visual, auditiva, táctil y cinestésica, integrando así las funciones psicomotoras Ruiz (2015).

En el mismo contexto Rigoli (2012) señala que “la mala coordinación motora hace que la participación en deportes y juegos que involucre desplazamientos manipulación sea considerablemente complicada, y expone al niño a la vergüenza y ridículo”. Ante lo señalado el niño tiende alejarse del deporte para no ser expuesto o señalado por sus compañeros, lo que ocasionaría un paso al sedentarismo que cada día se incrementa.

Se enfocaron puntos claves como el entretenimiento, la diversión, la cual constituyen aprendizajes para el desarrollo del ser humano que aumenta el desarrollo afectivo, mental y emocional de los niños, esta es considerada actividad lúdica, dentro del ámbito escolar, se proporcionó una variedad de juegos recreativos según las necesidades e intereses de los niños.

Finalmente, esta investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscal “Olmedo”, ubicada en la provincia de Manabí, cantón Portoviejo, en dicha institución se ejecutó un plan de juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación, así mismo, es importante señalar que se realizó en la sección matutina, precisamente en los estudiantes de segundo año de educación básica elemental.

Esta investigación tuvo como objetivo desarrollar en los estudiantes las capacidades motrices, teniendo en cuenta la práctica de los juegos para mejorar sus habilidades coordinativas a través de un plan de juegos que garantice su participación e interacción con otros.

METODOLOGÍA

Esta investigación tiene un enfoque mixto (cual - cuan), es de diseño descriptivo experimental y tuvo una intervención por medio de un plan de juegos con una duración de 12 semanas, en las que se trabajó 3 sesiones por semana (los lunes, miércoles y viernes), dando un total de 36 sesiones de trabajo recreativo.

Se trabajó con un universo total de 21 estudiantes entre los 6 y 7 años, pertenecientes a Segundo Año de E.G.B.E. de la Unidad Educativa Fiscal "Olmedo", quienes fueron escogidos por medio de muestreo no probabilístico, ya que de forma intencional se buscó direccionar las variantes de estudio

Se aplicó test de coordinación motriz 3JS, con 7 tareas de forma consecutiva, donde se valoró la condición motriz de los estudiantes con una batería de distintos ejercicios, además, se elaboró una propuesta metodológica con sus respectivas actividades que les permitieron a los estudiantes sentirse partícipes de su aprendizaje.

Una vez recogida la información según los parámetros anteriores, se utilizó una matriz de recolección de datos en el programa Microsoft Excel, para luego ser llevados al Programa estadístico SPSS versión 25, de donde finalmente se obtuvieron las tablas de frecuencias necesarias para realizar los análisis e interpretaciones correspondientes a las mismas.

Se utilizaron métodos mixtos de investigación como los Grupos de enfoque: una vez escogida la muestra de la investigación, nos centramos en las características de ese grupo para escoger adecuadamente los tipos de pruebas y ejercicios que recibieron, para no afectar negativamente su desarrollo integral.

Observación: se observó el desarrollo de los estudiantes durante y después de las pruebas y ejercicios, de esta manera se controló los estímulos o ejercicios aplicados.

Registros históricos y documentales: permitió el registro de resultados iniciales y finales para las conclusiones respectivas de la investigación, además, de crear una base documental que justifica la aplicación de los estímulos físicos o ejercicios escogidos para la muestra seleccionada.

Histórico – lógico: se emplea para la adquisición de conocimientos que se rigen de los antecedentes, tomando información e ideas propias de autores para un mejor entendimiento y el análisis de la presente información.

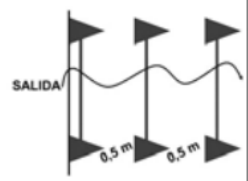

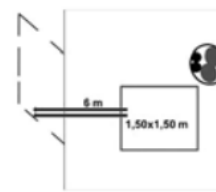
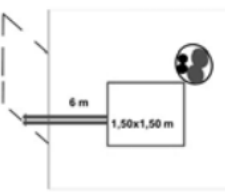
Inducción – Deducción: este procedimiento se utilizará a partir de la información recopilada, aquel accedió a esclarecer varias interrogantes generando un razonamiento lógico y aportaciones en el desarrollo de un sistema de ejercicios que permitan mejorar el rendimiento de los estudiantes.

Revisión bibliográfica: se utilizará para recopilar información de fuentes bases de datos enfocadas en trabajos científicos como: artículos científicos, tesis, libros trabajos académicos, etc. Permitiendo analizar y esclarecer interrogantes sobre el trabajo de investigación, mediante técnicas de recolección, permitiendo así establecer relaciones o comprobar la hipótesis.

Test 3JS: el test se realiza con un recorrido de 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso. Con el desarrollo de cada una de las tareas, a través del uso de las habilidades motrices básicas, se contribuye a la valoración de la coordinación motriz y sus expresiones: Coordinación Locomotriz y Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano). La ejecución en cada una de las siete pruebas se valora entre 1 y 4 puntos, siendo 1 el desarrollo más inmaduro y 4 la calificación óptima de la ejecución. Cenizo (2017).

Figura 1

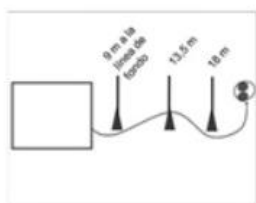
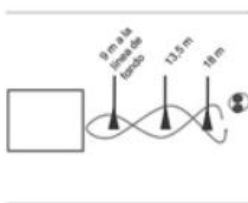
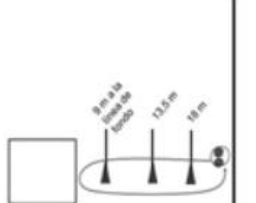
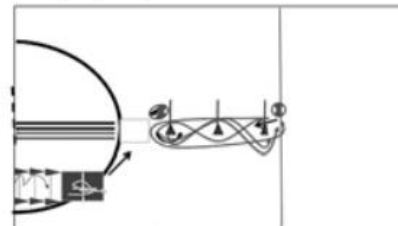
Pruebas del Test 3JS

Tarea	Descripción materiales	Tarea	Descripción materiales
1ª Salto vertical Locomotoriz		2ª Giror de longitudiudinal Locomotoriz	
3ª Lanzamiento de precisión Control de objetos		4ª Golpeo de precisión Control de objetos	

Nota: La figura muestra las diferentes pruebas del Test 3JS. Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

Figura 2





Pruebas del Test 3JS

5ª Carrera Locomotoriz		6ª Bote Control de objetos	
7ª Conducción Control de objetos		 <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> <div> <p>□ Zona de lanzamiento-golpeo</p> <p>--- Detalle de la portería</p> </div> <div> <p>■ Líneas de 1,5x1,5 m</p> <p>● Pivote de tenis</p> <p>▲ Pivote con agujeros</p> </div> <div> <p>○ Fichas en el suelo</p> <p>● Balón de fútbol-7</p> <p>○ Aro</p> <p>● Balón de baloncesto</p> </div> </div>	

Nota: La figura muestra las diferentes pruebas del Test 3JS. Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

Figura 3

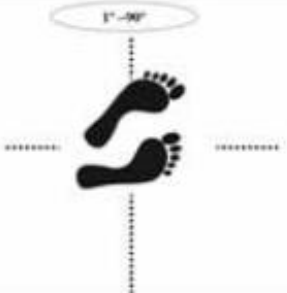



Prueba 1 del Test 3JS

PRUEBA 1. SALTAR CON LOS DOS PIES JUNTOS LAS PICAS SITUADAS A UNA ALTURA		
1 pu nto	<p>No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.</p> <p>Importante fijarse en que ni se impulsa, ni cae con las dos piernas.</p>	
2 pu ntos	<p>Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.</p> <p>Esta vez se impulsa con las dos piernas a la vez pero NO cae con las dos al mismo tiempo.</p>	
3 pu ntos	<p>Se impulsa y cae con las dos pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas a la vez pero NO coordina movimiento de brazos y piernas.</p>	
4 pu ntos	<p>Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas a la vez y el movimiento es totalmente coordinado de brazos y piernas.</p>	

Nota: La figura muestra la descripción y modo de valoración de la prueba 1 del Test 3JS. Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

Figura 4



Prueba 2 del Test 3JS

1 pu nto	<p>Realiza un giro entre 1 y 90°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de dar más de un cuarto de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el primer cuadrante).</p>	
2 pu ntos	<p>Realiza un giro entre 91 y 180°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de hacer un giro de más de media vuelta en el eje longitudinal, pero sí más de un cuarto de giro (cae con las puntas de los pies en el segundo cuadrante).</p>	
3 pu ntos	<p>Realiza un giro entre 181 y 270°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal, pero sí más de media vuelta (cae con las puntas de los pies en el tercer cuadrante).</p>	
4 pu ntos	<p>Realiza un giro entre 271 y 360°.</p> <p>El niño/a salta y SÍ es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el cuarto cuadrante).</p>	

Nota: La figura muestra la descripción y modo de valoración de la prueba 2 del Test 3JS. Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

Figura 5

Prueba 3 del Test 3JS

PRUEBA 3. LANZAR DOS PELOTAS AL POSTE DE UNA PORTERÍA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 pu nt o	<p>El tronco no realiza rotación lateral de hombro y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.</p> <p>Brazo delante sin llevar la pelota atrás.</p>	
2 pu nt os	<p>Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro.</p> <p>Ligero armado del brazo, la pelota sigue sin llegar atrás.</p>	
3 pu nt os	<p>Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.</p> <p>La pelota se lleva atrás pero el movimiento no es coordinado entre brazos y piernas. (Ejemplo: descoordinación pierna adelantada con el brazo ejecutor)</p>	
4 pu nt os	<p>Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna adelantada.</p> <p>Pelota llevada atrás, coordinación tronco y pierna contraria adelantada.</p>	 

Nota: La figura muestra la descripción y modo de valoración de la prueba 3 del Test 3JS. Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

Figura 6


Prueba 4 del Test 3JS

PRUEBA 4. GOLPEAR DOS BALONES AL POSTE DE UNA PORTERÍA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 pu nt o	<p>No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.</p> <p>Pie de apoyo lejano al balón y/o no hay flexión extensión de rodilla y cadera.</p>	
2 pu nt os	<p>No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.</p> <p>Sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. Pie de apoyo lejano al balón</p>	
3 pu nt os	<p>Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.</p> <p>Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados.</p>	
4 pu nt os	<p>Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie.</p> <p>Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados de todo el cuerpo</p>	

Nota: La figura muestra la descripción y modo de valoración de la prueba 4 del Test 3JS.
Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Genizo (2017).

Figura 7


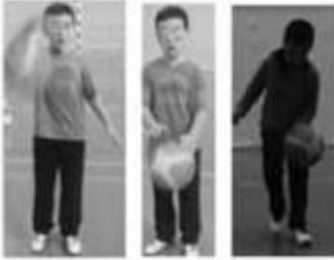






Prueba 5 del Test 3JS

PRUEBA 5. DESPLAZARSE CORRIENDO HACIENDO EL SLALOM		
1 pu nt o	<p>Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida.</p> <p>Apenas levanta los pies del suelo y/o las piernas están rígidas en la carrera.</p>	
2 pu nt os	<p>Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión pero con un movimiento limitado del braceo (no existe flexión del codo).</p> <p>El tren inferior realiza bien el movimiento pero No el braceo (brazos rígidos).</p>	
3 pu nt os	<p>Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).</p> <p>Braceo y movimiento de piernas que no facilitan la marcha.</p>	
4 pu nt os	<p>Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.</p> <p>Flexo – extensión de brazos perfectamente coordinada.</p>	

Nota: La figura muestra la descripción y modo de valoración de la prueba 5 del Test 3JS. Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

Figura 8

Prueba 6 del Test 3JS




PRUEBA 6. BOTAR UN BALÓN DE BALONCESTO IDA Y VUELTA SUPERANDO UN SLALOM SIMPLE Y CAMBIANDO EL SENTIDO RODEANDO UN PIVOTE		
1 pu nt o	<p>Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote.</p> <p>Coge la pelota con las manos sin botar, no hay continuidad, pierde el control del balón...</p>	
2 pu nt os	<p>No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña el contacto con el balón).</p> <p>Bote no homogéneo o pelota golpeada.</p>	
3 pu nt os	<p>Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo.</p> <p>Movimiento coordinado y correcto sólo con una mano, aun haciendo uso de las dos.</p>	<p>   </p> 
4 pu nt os	<p>Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuada para el desplazamiento en el slalom. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos.</p> <p>Movimiento coordinado y correcto utilizando ambas manos.</p>	<p>PERFECTO. CON AMBAS MANOS</p>   

Nota: La figura muestra la descripción y modo de valoración de la prueba 6 del Test 3JS.

Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

Figura 9

Prueba 7 del Test 3JS

PRUEBA 7. CONDUCIR IDA Y VUELTA UN BALÓN CON EL PIE SUPERANDO UN SLALOM SIMPLE Y		
1 pu nt o	<p>Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción.</p> <p>Toca el balón con la mano.</p>	
2 pu nt os	<p>No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo.</p> <p>Golpeos no uniformes.</p>	
3 pu nt os	<p>Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpes.</p> <p>Lo hace bien. Sólo usa su pierna dominante.</p>	<p>PERFECTO. CON UN PIE</p> 
4 pu nt os	<p>Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna. Adecua la potencia de los golpesos y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón).</p> <p>Lo hace bien. Utiliza ambas piernas.</p>	<p>PERFECTO CON AMBOS PIES</p> 

Nota: La figura muestra la descripción y modo de valoración de la prueba 7 del Test 3JS.
Fuente. Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Cenizo (2017).

RESULTADOS

Esta investigación arrojó 2 resultados que podemos comparar entre sí para su estudio, un resultado inicial o diagnóstico, que fue realizado mediante el Test 3JS, una vez que obtuvimos los resultados establecimos un plan de juegos con una duración de 12 semanas, en donde se intervino 3 sesiones semanales con una duración de 60 minutos, en total se trabajó con 36 sesiones o clases, cada sesión tuvo una parte inicial correspondiente al calentamiento, una parte principal, correspondiente a los juegos planteados, y una parte final correspondiente a la vuelta a la calma, de esa manera se respetaron diferentes procesos metodológicos y fisiológicos de la clase.

El Test de coordinación motriz 3JS, consta de 7 pruebas, cada una con una valoración de 4 puntos, con cada prueba se pudo recabar información sobre la coordinación motriz en estudiantes. En primera instancia se procedió a registrar los datos en una matriz de Microsoft Excel, y luego fueron procesados con el programa estadístico SPSS en su versión 25.

De los resultados comparativos entre la medición inicial y final, nos encontramos con lo siguiente:

Tabla 1

Género de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MASCULINO	15	71,4	71,4	71,4
	FEMENINO	6	28,6	28,6	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

De la tabla 1 podemos observar que, de los 21 participantes, 15 son de género masculino que representan el 71.4%, y 6 de género femenino que representan el 28.6%. Como podemos apreciar, se presenta una mayor cantidad de varones en la muestra de esta investigación, debido a que en el lugar de la investigación había más varones en los cursos escogidos.

Tabla 2

Edad de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	6 AÑOS	10	47,6	47,6	47,6
	7 AÑOS	11	52,4	52,4	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En la tabla 2 podemos observar la edad cronológica de los 21 participantes, así tenemos que 11 estudiantes tienen 7 años y representan un 52.4%, y 10 estudiantes tienen 6 años, lo que representan en el 47.6%.

Tabla 3

Prueba 1 del Test 3JS: Salto vertical inicial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No flexiona el tronco	5	23,8	23,8	23,8
	Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. no cae con los dos pies simultáneamente	11	52,4	52,4	76,2
	Se impulsa y cae con los dos pies, pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En los resultados de esta tabla podemos apreciar que en el salto inicial del Test 3JS hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la primera categoría tenemos a 5 estudiantes (23.8%), en la segunda categoría tenemos a 11 estudiantes (52.4%), en la tercera categoría tenemos a 5 estudiantes (23.8%). En estos resultados no pudimos apreciar a ningún estudiante dentro de la cuarta categoría de esta prueba.

Tabla 4

Prueba 1 del Test 3JS: Salto vertical final

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. no cae con los dos pies simultáneamente	3	14,3	14,3	14,3
	Se impulsa y cae con los dos pies, pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas	13	61,9	61,9	76,2
	Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En los resultados de esta tabla podemos apreciar que en el salto final del Test 3JS hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la segunda categoría tenemos a 3 estudiantes (14.3%), en la tercera categoría tenemos a 13 estudiantes (61.9%), en la cuarta categoría tenemos a 5 estudiantes (23.8%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la primera categoría de esta prueba.

De acuerdo con las dos tablas anteriores, podemos ver que, en los resultados iniciales se encuentran las categorías 1, 2 y 3, mientras que, en los resultados finales tenemos las categorías 2,3 y 4, esto nos indica que la propuesta de intervención generó un aumento en las capacidades coordinativas de los estudiantes durante las 12 semanas de intervención.

Tabla 5

Prueba 2 del Test 3JS: Giro de eje longitudinal inicial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Realiza un giro entre 1 y 90 grados	4	19,0	19,0	19,0
	Realiza un giro entre 91 y 180 grados	12	57,1	57,1	76,2
	Realiza un giro entre 181 y 270 grados	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

Según esta tabla podemos apreciar que en el giro de eje longitudinal inicial del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la primera categoría tenemos a 4 estudiantes (19.0%), en la segunda categoría tenemos a 12 estudiantes (57.1%), en la tercera categoría tenemos a 5 estudiantes (23.8%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la cuarta categoría de esta prueba.

Tabla 6

Prueba 2 del Test 3JS: Giro de eje longitudinal final

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Realiza un giro entre 91 y 180 grados	4	19,0	19,0	19,0
	Realiza un giro entre 181 y 270 grados	12	57,1	57,1	76,2
	Realiza un giro entre 271 y 360 grados	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

Según esta tabla podemos apreciar que en el giro de eje longitudinal final del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la segunda categoría tenemos a 4 estudiantes (19.0%), en la tercera categoría tenemos a 12 estudiantes (57.1%), en la cuarta categoría tenemos a 5 estudiantes (23.8%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la primera categoría de esta prueba.

Según las dos tablas anteriores, observamos que en los resultados iniciales se encuentran las categorías 1, 2 y 3, mientras que, en los resultados finales tenemos las categorías 2,3 y 4, esto nos indica que la propuesta de intervención generó un aumento en las capacidades coordinativas de los estudiantes durante las 12 semanas de intervención.

Tabla 7

Prueba 3 del Test 3JS: Lanzamiento de precisión inicial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	--	------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	El tronco no realiza rotación lateral de hombro y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás	9	42,9	42,9	42,9
	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro	11	52,4	52,4	95,2
	Hay armado del brazo y el objeto se lleva detrás de la cabeza	1	4,8	4,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En los resultados de esta tabla vemos que en el lanzamiento de precisión inicial del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la primera categoría tenemos a 9 estudiantes (42.9%), en la segunda categoría tenemos a 11 estudiantes (52.4%), en la tercera categoría tenemos a 1 estudiante (4.8%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la cuarta categoría de esta prueba.

Tabla 8

Prueba 3 del Test 3JS: Lanzamiento de precisión final

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro	9	42,9	42,9	42,9
	Hay armado del brazo y el objeto se lleva detrás de la cabeza	11	52,4	52,4	95,2
	Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna adelantada	1	4,8	4,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En los resultados de esta tabla vemos que en el lanzamiento de precisión final del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la segunda categoría tenemos a 9 estudiantes (42.9%), en la tercera categoría tenemos a 11 estudiantes (52.4%), en la cuarta categoría tenemos a 1 estudiante (4.8%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la primera categoría de esta prueba.

Según las dos tablas anteriores, observamos que en los resultados iniciales se encuentran las categorías 1, 2 y 3, mientras que, en los resultados finales tenemos las categorías 2,3 y 4, esto nos indica que la propuesta de intervención generó un aumento en las capacidades coordinativas de los estudiantes durante las 12 semanas de intervención.

Tabla 9

Prueba 4 del Test 3JS: Golpeo de precisión inicial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay flexión y extensión de rodilla de la pierna que golpea	13	61,9	61,9	61,9
	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie	5	23,8	23,8	85,7
	Ubica la pierna de apoyo al lado del balón	3	14,3	14,3	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En esta tabla vemos que en el golpeo de precisión inicial del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la primera categoría tenemos a 13 estudiantes (61.9%), en la segunda categoría tenemos a 5 estudiantes (23.8%), en la tercera categoría tenemos a 3 estudiantes (14.3%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la cuarta categoría de esta prueba.

Tabla 10

Prueba 4 del Test 3JS: Golpeo de precisión final

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie	13	61,9	61,9	61,9
	Ubica la pierna de apoyo al lado del balón	5	23,8	23,8	85,7
	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y golpea con una secuencia desde el tronco hasta el pie	3	14,3	14,3	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En esta tabla vemos que en el golpeo de precisión final del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la segunda categoría tenemos a 13 estudiantes (61.9%), en la tercera categoría tenemos a 5 estudiantes (23.8%), en la cuarta categoría tenemos a 3 estudiantes (14.3%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la primera categoría de esta prueba.

Según las dos tablas anteriores, observamos que en los resultados iniciales se encuentran las categorías 1, 2 y 3, mientras que, en los resultados finales tenemos las categorías 2,3 y 4, esto nos indica que la propuesta de intervención generó un aumento en las capacidades coordinativas de los estudiantes durante las 12 semanas de intervención.

Tabla 11

Prueba 5 del Test 3JS: Carrera inicial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual, Fase aérea muy reducida	9	42,9	42,9	42,9
	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión, pero con limitación del braceo	12	57,1	57,1	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En los resultados de esta tabla vemos que en carrera inicial del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la primera categoría tenemos a 9 estudiantes (42.9%), en la segunda categoría tenemos a 12 estudiantes (57.1%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la tercera y cuarta categoría de esta prueba.

Tabla 12

Prueba 5 del Test 3JS: Carrera final

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión, pero con limitación del braceo	9	42,9	42,9	42,9
	Existe braceo y flexión del codo, pero no hay fluidez de los apoyos	12	57,1	57,1	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En los resultados de esta tabla vemos que en carrera final del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la segunda categoría tenemos a 9 estudiantes (42.9%), en la tercera categoría tenemos a 12 estudiantes (57.1%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la primera y cuarta categoría de esta prueba.

Según las dos tablas anteriores, observamos que en los resultados iniciales se encuentran las categorías 1 y 2, mientras que, en los resultados finales tenemos las categorías 2 y 3, esto nos indica que la propuesta de intervención generó un aumento en las capacidades coordinativas de los estudiantes durante las 12 semanas de intervención.

Tabla 13

Prueba 6 del Test 3JS: Bote inicial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote	12	57,1	57,1	57,1
	No hay homogeneidad en la altura del bote, o se golpea el balón	9	42,9	42,9	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

Según los resultados de esta tabla vemos que en el bote inicial del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la primera categoría tenemos a 12 estudiantes (57.1%), en la segunda categoría tenemos a 9 estudiantes (42.9%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la tercera y cuarta categoría de esta prueba.

Tabla 14

Prueba 6 del Test 3JS: Bote final

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No hay homogeneidad en la altura del bote, o se golpea el balón	11	52,4	52,4	52,4
	Se utiliza la flexión y extensión del codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo	10	47,6	47,6	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

Según los resultados de esta tabla vemos que en el bote final del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la segunda categoría tenemos a 11 estudiantes (52.4%), en la tercera categoría tenemos a 10 estudiantes (47.6%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la primera y cuarta categoría de esta prueba.

Según las dos tablas anteriores, observamos que en los resultados iniciales se encuentran las categorías 1 y 2, mientras que, en los resultados finales tenemos las categorías 2 y 3, esto nos indica que la propuesta de intervención generó un aumento en las capacidades coordinativas de los estudiantes durante las 12 semanas de intervención.

Tabla 15

Prueba 7 del Test 3JS: Conducción inicial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción	12	57,1	57,1	57,1
	No hay homogeneidad en la potencia de golpeo	8	38,1	38,1	95,2
	Utiliza una sola pierna para dominar correctamente el balón	1	4,8	4,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En esta tabla vemos que en la conducción inicial del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la primera categoría tenemos a 12 estudiantes (57.1%), en la segunda categoría tenemos a 8 estudiantes (38.1%), en la tercera categoría tenemos a 1 estudiante (4.8%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la cuarta categoría de esta prueba.

Tabla 16

Prueba 7 del Test 3JS: Conducción final

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No hay homogeneidad en la potencia de golpeo	12	57,1	57,1	57,1
	Utiliza una sola pierna para dominar correctamente el balón	8	38,1	38,1	95,2
	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada	1	4,8	4,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25.

En esta tabla vemos que en la conducción inicial del Test 3JS, al igual que en cada una de las pruebas de este test, hay cuatro categorías, cada una de ellas dentro de un rango entre 1 y 4 puntos, en la segunda categoría tenemos a 12 estudiantes (57.1%), en la tercera categoría tenemos a 8 estudiantes (38.1%), en la cuarta categoría tenemos a 1 estudiante (4.8%). En estos resultados nos damos cuenta que ningún estudiante se encuentra en la primera categoría de esta prueba.

Según las dos tablas anteriores, observamos que en los resultados iniciales se encuentran las categorías 1, 2 y 3, mientras que, en los resultados finales tenemos las categorías 2,3 y 4, esto nos indica que la propuesta de intervención generó un aumento en las capacidades coordinativas de los estudiantes durante las 12 semanas de intervención.

Finalmente podemos evidenciar que en cada una de las pruebas hubo mejoras en las capacidades coordinativas de los estudiantes, ya que, en cada prueba subieron una categoría

con relación a los resultados iniciales y finales, esto quiere decir que, la propuesta de intervención con una planificación de juegos recreativos dio resultados positivos que se mostraron en las tablas anteriores.

DISCUSIÓN

Los juegos recreativos han probado ser una herramienta muy importante a la hora de alcanzar un objetivo motriz en los estudiantes, sobre todo en edades entre la infancia y la niñez, Jarrin (2020) explica que la utilización constante de diversos juegos recreativos causa una mejora significativa en la coordinación motriz, garantizando el desarrollo de habilidades y destrezas físicas para la vida.

Por otra parte, Calpa (2021) señala que independientemente de las características morfo fisiológicas entre niños y niñas, se pueden alcanzar grandes cambios y adaptaciones físicas, mentales y socioemocionales cuando se aplican clases con juegos recreativos.

Por consiguiente, es importante que el profesorado de Educación Física cuando esté trabajando con infantes y niños especialmente, utilice metodologías, estrategias y herramientas adecuadas, de esta manera Munzon (2021) mantiene que las diversas actividades lúdicas pueden llegar a mejorar de forma progresiva y significativa las capacidades coordinativas de los niños y niñas.

Es importante que se apliquen test físicos para identificar por medio de diagnósticos, la condición inicial de los niños y niñas, esto favorece la selección, enseñanza y dosificación de las actividades a ejecutar, Ortiz (2018) nos explica que hay que tener especial cuidado en la selección de estas pruebas, ya que en dependencia de la edad se deben escoger los test.

Dentro de los test físicos vamos a encontrar diferentes ejercicios físicos que los estudiantes deben realizar con la finalidad de conocer sus limitaciones y luego ayudar a mejorarlas de forma progresiva, a los 6 y 7 años según Weineck (2005) se pueden empezar a aplicar ejercicios físicos relacionados con la fuerza, en los niños debe ser aplicada de tal manera que resulte natural para ellos llevar a cabo actividades de fuerza, sin que esto necesariamente implique un trabajo específico de la misma, por consiguiente, se pueden escoger ejercicios que contengan el desarrollo de esta y otras capacidades como la velocidad, pero mezcladas con actividades lúdicas y recreativas.

De esta manera Cenizo (2017), considera que el test 3JS se ajusta a las características morfo fisiológicas de los niños y niñas, garantizando que se puedan diagnosticar en ellos sus capacidades coordinativas sin que esto suponga un riesgo de lesiones a corto, medio o largo plazo, y, a partir de estos resultados poder presentar estrategias de acción para el mejoramiento de las mismas.

Programa de ejercicios

El programa de ejercicios debe cumplir con ciertas indicaciones como el conocimiento de datos informativos tales como; edad y género. A partir de aquí se debería escoger el método más adecuado según la capacidad física a desarrollar y así establecer una planificación adecuada. Esta propuesta tuvo una duración 3 meses, que abordaron de 12 semanas de intervención, en las cuales se trabajó 3 días a la semana y dejando 48 horas de descanso entre cada sesión, dando un gran total de 36 clases o sesiones enfocadas al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas coordinativas, y la mejora del rendimiento físico en las diferentes esferas de la vida cotidiana de los participantes, cabe mencionar que de los resultados obtenidos se obtuvo

conclusiones y recomendaciones para investigaciones futuras. A continuación, detallaremos el contenido del día 1, 2 y 3 que se repitieron en cada semana.

Tabla 17

Planificación de la sesión 1 de juegos recreativos

CAPACIDAD FÍSICA COORDINATIVA	Orientación, equilibrio y coordinación					
OBJETIVO	Desarrollar capacidades físicas coordinativas en estudiantes de 6 – 7 años					
MÉTODO	Discontinuo					
FRECUENCIA	3 días semanales (cada 48 horas)					
DURACIÓN	60 minutos					
MEDIOS	Canchas, cronómetro, silbato, conos, pañuelos, ulas, balones, agua, planificación					
ACTIVIDAD	Juegos recreativos con y sin implementos					
DÍA 1 DE CADA SEMANA (LUNES)	VOLUME N	INTENSIDA D	SERIE S	REPETICIONE S	DENSIDAD	
					MICRO PAUS A	MACR O PAUSA
Calentamiento: respiración profunda, lubricación articular, aumento del ritmo cardiaco con caminata o trote continuo de 10 min.	20'	Media	1	1		3'
La gallinita táctil	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Las ula ula dispersas	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Fútbol en parejas	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Vuelta a la calma: caminata regenerativa, estiramientos y respiración	10'	Baja	1	1		

Nota: Propuesta de trabajo del autor para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.

Esta tabla detalla el día 1 de la planificación de juegos recreativos para el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas coordinativas, y la mejora del rendimiento físico en las diferentes esferas de la vida cotidiana de los participantes, que busca esta investigación. Esta tabla se repitió todos los lunes durante las 12 semanas de trabajo.

Tabla 18

Planificación de la sesión 2 de juegos recreativos

CAPACIDAD FÍSICA COORDINATIVA	Orientación, equilibrio, ritmo y coordinación					
OBJETIVO	Desarrollar capacidades físicas coordinativas en estudiantes de 6 – 7 años					
MÉTODO	Discontinuo					
FRECUENCIA	3 días semanales (cada 48 horas)					
DURACIÓN	60 minutos					
MEDIOS	Canchas, cronómetro, silbato, conos, monedas, tizas, cucharas, pelotitas, agua, planificación					
ACTIVIDAD	Juegos recreativos con y sin implementos					
DÍA 2 DE CADA SEMANA (MIÉRCOLES)	VOLUME N	INTENSIDA D	SERIE S	REPETICIONE S	DENSIDAD	
					MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
Calentamiento: respiración profunda, lubricación articular, aumento del ritmo cardiaco con caminata o trote continuo de 10 min.	20'	Media	1	1		3'
Revela kid	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Las líneas locas	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
La cuchara y las pelotas	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Vuelta a la calma: caminata regenerativa, estiramientos y respiración	10'	Baja	1	1		

Nota: Propuesta de trabajo del autor para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.

Esta tabla detalla el día 2 de la planificación de juegos recreativos para el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas coordinativas, y la mejora del rendimiento físico en las diferentes esferas de la vida cotidiana de los participantes, que busca esta investigación. Esta tabla se repitió todos los miércoles durante las 12 semanas de trabajo.

Tabla 19

Planificación de la sesión 3 de juegos recreativos

CAPACIDAD FÍSICA COORDINATIVA	Orientación, equilibrio y coordinación					
OBJETIVO	Desarrollar capacidades físicas coordinativas en estudiantes de 6 – 7 años					
MÉTODO	Discontinuo					
FRECUENCIA	3 días semanales (cada 48 horas)					
DURACIÓN	60 minutos					
MEDIOS	Canchas, cronómetro, silbato, conos, agua, planificación					
ACTIVIDAD	Juegos recreativos con y sin implementos					
DÍA 3 DE CADA SEMANA (VIERNES)	VOLUME N	INTENSIDA D	SERIE S	REPETICIONE S	DENSIDAD	
					MICRO PAUS A	MACR O PAUSA
Calentamiento: respiración profunda, lubricación articular, aumento del ritmo cardiaco con caminata o trote continuo de 10 min.	20'	Media	1	1		3'
Aeróbicos con steps (música electrónica)	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Bailoterapia (salsa)	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Caminata interválica	10'	Media	2	1 x 4'	1'	3'
Vuelta a la calma: caminata regenerativa, estiramientos y respiración	10'	Baja	1	1		

Nota: Propuesta de trabajo del autor para el desarrollo de las capacidades físicas.

Esta tabla detalla el día 3 de la planificación de juegos recreativos para el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas coordinativas, y la mejora del rendimiento físico en las diferentes esferas de la vida cotidiana de los participantes, que busca esta investigación. Esta tabla se repitió todos los viernes durante las 12 semanas de trabajo.

Estas tablas de planificación se diseñaron respetando los procesos fisiológicos de trabajo y descanso antes, durante y después de la ejecución de las mismas, como explica Weineck (2005), salvaguardando así la integridad de los participantes y evitando lesiones de cualquier tipo que pudieron haber impedido la ejecución correcta de los diferentes momentos de esta investigación.

La duración de cada sesión de trabajo se extendió entre los 60 y 80 minutos de trabajo que es lo que duran 2 períodos de clase en las instituciones educativas fiscales del Ecuador, para poder

trabajar con una frecuencia de 3 días por semana se hicieron las gestiones necesarias para tener el permiso respectivo dentro de la institución educativa.

CONCLUSIONES

Los juegos recreativos son positivos y se convierten en herramientas indispensables para el desarrollo de diferentes habilidades, capacidades y destrezas en niños y niñas entre los 6 y 7 años de edad, garantizando en ellos un desarrollo holístico dentro de su contexto familiar, educativo y social.

Las capacidades físicas coordinativas permiten un desarrollo psicofísico en los estudiantes, ya que les facilita el dominio y la coordinación motriz al momento de realizar acciones donde necesite que su cuerpo se desempeñe positivamente desde diferentes direcciones y posibilidades.

El test 3JS permitió que la muestra de estudio fuera evaluada con 7 pruebas específicas para la medición de la coordinación, esto generó un resultado de diagnóstico que permitió la selección de los juegos para la planificación de la propuesta, este test también fue utilizado para medir los avances otorgados por la ejecución de la propuesta, es decir, se aplicó antes de ejecutar la propuesta, y después de la misma, para poder describir los resultados obtenidos.

Las planificaciones de los juegos recreativos de la propuesta, lograron cumplir con el objetivo establecido en esta investigación, además, fueron establecidas lograr beneficios a nivel morfológico, fisiológico, cognitivo, físico, social y emocional.

La ejecución de la propuesta de esta investigación se realizó en 12 semanas (3 meses), y con una frecuencia de 3 veces por semana a cada 48 horas, con la finalidad de asegurar cambios positivos en la muestra de estudio, y, dentro de los resultados obtenidos se pudo evidenciar que en las categorías de las pruebas hubo cambios significativos, donde inicialmente los participantes estaban en las categorías más bajas, pero al final, pudieron subir una categoría en cada prueba, y así demostrar su mejoría en el tiempo estipulado.

REFERENCIAS

Bravo, S. (2014). Programa de intervención motriz para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa de niños de educación inicial con discapacidad visual, para la implementación de una sala lúdica. Universidad Politécnica Salesiana. Guayaquil. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7410/1/UPS-GT000674.pdf>

Boulch, J. (1995). El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años. Barcelona. Paidós.

Casanova, S. Vásquez, M. Casanova, T. (2017). Los juegos recreativos y su importancia en el desarrollo motriz. Tercer Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas. Instituto Tecnológico Bolivariano. Guayaquil Ecuador. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7210541>

Cenizo, J. Et al. (2016). Diseño y validación de instrumento para evaluar coordinación motriz en primaria. Revista Internacional De Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, (62), 203-219. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/52720/33684>

Dávalos, B. (2015). La educación física inicial en la coordinación motriz de los niños de segundo grado de educación básica de la escuela Mercedes Amelia Guerrero, del cantón Chambo, provincia de Chimborazo, año lectivo 2014-2015. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1090/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2015-0002.pdf>

Delgado V. Et al. (2019). Los juegos recreativos en el desarrollo del equilibrio motriz de niños/as en Manta – Ecuador. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/520/2449>

Díaz, J. Et al. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. Revista Digital de Educación Física, 8 (43), 9-24.

Hacerfamilia (2022). 10 juegos de coordinación en grupo. <https://www.hacerfamilia.com/ocio/juegos-coordinacion-juegos-grupo-psicomotricidad-20170124134453.html>

Jarrin, S. Et al. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. Polo del Conocimiento. 2(1) <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1938/html>

Jumbo, J. (2022). Los juegos recreativos en la expresión corporal en estudiantes de educación inicial. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34394/1/10.%20EST.%20JUMBO%20ROD RIGUEZ%20JOSE%20FERNANDO%20TESIS.pdf>

Monsalvo, J. Et al. (2018). Características de la motricidad fina en niños en el jardín. Salud en movimiento, 10(1),69-81. <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1646>

Munzon, P. Jarrín, S. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. KOINONIA. Vol VI. N°2.

Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de. Efdportes, año 13. Num. 130. <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Penagos, S. Ortiz, C. Aguilera, S. (2018). Propuesta didáctica para fortalecer la coordinación motriz por medio de juegos cooperativos del curso 401 del IED Robert Francis Kennedy sede A

jornada tarde. Universidad Libre.
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15795/TESIS%20FINAL%202018-II.pdf?sequence=1>

Rigoli, D. Et al. (2012). An examination of the relationship between motor coordination and executive functions in adolescents. *Developmental medicine and child neurology, Developmental Medicine & Child Neurology*. 54(11), 1025–1031.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1469-8749.2012.04403.x>

Rodríguez, H. Et al. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del Conocimiento*, Vol 5, No 11.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/rt/printerFriendly/1938/html>

Ruiz, L. Et al. (2015). GRAMI-2 Desarrollo de un test para evaluar la coordinación motriz global en la educación primaria. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 10, núm. 1. pp. 103-111. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628013.pdf>

Sánchez, M. Et al. (2019). Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo. *Apunts Educación Física y Deportes*, vol. 35, núm. 136, pp. 22-35, 2019.
<https://www.redalyc.org/journal/5516/551659261003/html/>

Sánchez, M. Galiano, A. (2017). Desarrollo de un equipo docente en la coordinación del profesorado en el ámbito universitario. *Alteridad. Revista de Educación*, vol. 14, núm. 1, <https://www.redalyc.org/journal/4677/467757705008/467757705008.pdf>

Volta, E. Volpe, G. (2018). Exploiting Multimodal Integration in Adaptive Interactive systems and Game-Based Learning Interfaces. *MOCO '18: Proceedings of the 5th International Conference on Movement and Computing*. Art. 30. pp. 1-4 <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3212721.3212849>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona - España: Paidotribo