



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACION FÍSICA
MAESTRÍA EN CIENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE SALTO DE SOGA PARA EL DESARROLLO MOTOR EN NIÑOS
DE 8 A 9 AÑOS

PRESENTADO POR:
GONZÁLEZ V, EVA E.
3-705-2072

ASESOR:
PHD. JUAN CASTILLO

PANAMÁ, 2024



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACION FÍSICA
MAESTRÍA EN CIENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA

APROBADO POR

MIEMBRO DEL JURADO

MIEMBRO DEL JURADO

ASESOR

PANAMÁ, 2024



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACION FÍSICA
MAESTRÍA EN CIENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORÍA

Yo, Eva E. González Vanegas, declaro ser autora del presente trabajo de investigación “PROGRAMA DE SALTO DE SOGA PARA EL DESARROLLO MOTOR EN NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS”, y eximo expresamente a la Universidad de Panamá y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente, acepto y autorizo a la Universidad de Panamá la publicación del presente trabajo en el Repositorio Institucional de la Biblioteca Virtual.

Autora: Eva E. González Vanegas

Firma: *Eva E. González Vanegas*

Cedula: 3-705-2072

Fecha: 25 de octubre 2024

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento principal va para mi Dios, Padre Todopoderoso por regalarme el don de la vida, sabiduría e inteligencia. Agradezco a mis padres, Víctor y Andrea González que siempre ha estado a mi lado, brindándome el ánimo y la confianza necesarios para continuar adelante, incluso en los momentos más difíciles, su amor y comprensión han sido mi mayor fortaleza.

De igual manera agradezco a todas las personas que han sido fundamentales en la culminación de este trabajo investigativo. a mi director de tesis, Dr. Juan Castillo, cuya guía y apoyo incondicional me han permitido enfrentar los desafíos de este proceso académico, su valiosa experiencia y consejos han sido cruciales para el desarrollo de mi trabajo.

También deseo agradecer a mis compañeros de clase y amigos, quienes me brindaron su apoyo y motivación en cada etapa de esta travesía. Las discusiones y el intercambio de ideas fueron esenciales para enriquecer mi perspectiva y mejorar mi trabajo.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a cada uno de los miembros de mi familia, especialmente a mi esposo, Jorge Barrera, quien ha sido mi guía y soporte en la realización de esta investigación. A mis tres hijos, Andrea, Luisa y Cristian, les agradezco su apoyo incondicional y el tiempo que me brindaron para que pudiera dedicarme a la confección de este trabajo.

A todos aquellos que contribuyeron con su granito de arena y fueron la chispa que encendió el motor de la sabiduría, la paciencia y el entendimiento, a todos muchas gracias, los llevo en mi corazón.

ÍNDICE GENERAL

Presentación.....	i
Hoja de aprobación.....	ii
Autoría.....	iii
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vii
Índice general.....	ix
Índice de figuras.....	xiv
Índice de cuadros.....	xvi
Índice de gráficas.....	xviii
Introducción.....	xvi
Resumen.....	xviii
Abstrac.....	xx

CAPÍTULO I

1	Generalidades de la investigación.....	26
1.1	Tema de la investigación.....	26
1.2	Antecedentes.....	26
1.2.1	Históricos.....	26

1.2.2 De la investigación.....28

1.3 Planteamiento del problema.....31

1.3.1 Pregunta de la investigación.....35

1.4 Justificación.....35

1.5 Objetivos.....37

1.5.1 General.....37

1.5.2 Específicos.....37

CAPITULO II

2 Marco Teórico.....39

2.1 Desarrollo motor.....39

2.1.1 Divisiones del desarrollo motor.....40

2.1.1.1 Motricidad gruesa.....41

2.1.1.2 Motricidad fina.....43

2.1.1.3 Coordinación visomotora.....43

2.1.2 Fases del desarrollo motor.....45

2.1.3 Importancia del desarrollo motor.....47

2.1.3.1 Problemas por falta del desarrollo motor.....48

2.2	Salto de sogá.....	49
2.2.1	Fases del salto de sogá.....	50
2.2.2	Postura y técnica adecuada al saltar sogá.....	51
2.2.3	Variaciones del salto de sogá.....	53
2.2.3.1	Salto seguido con pie juntos.....	53
2.2.3.2	Salto con pie alternado.....	54
2.2.3.3	Salto con pie en pausa.....	55
2.2.3.4	Salto cruzado.....	56
2.2.3.5	Salto lateral o columpio.....	57
2.2.3.6	Salto en pareja con una sola sogá.....	58
2.2.3.7	Salto en grupo con una sola sogá.....	59
2.3	Habilidades motoras que se logran mejorar por medio del salto de sogá.....	60
2.3.1	La coordinación.....	61
2.3.2	El equilibrio.....	62
2.3.3	La agilidad.....	64
2.4	Unidad académica donde se tomó el grupo experimental.....	66
2.4.1	Visión y Misión del plantel.....	66
2.4.2	Datos generales.....	67

CAPITULO III

3.	Marco metodológico.....	69
3.1	Tipo de investigación.....	69
3.1.1	Enfoque.....	70
3.2	Diseño de la Investigación.....	70
3.3	Definición de las variables.....	71
3.3.1	Variable dependiente.....	72
3.3.2	Variable Independiente.....	73
3.3.3	Cuadro operacional.....	73
3.4	Población.....	75
3.4.1	Muestra.....	76
3.4.1.1	Criterios de inclusión.....	77
3.4.1.2	Criterios de exclusión.....	77
3.5	Métodos y técnicas	78
3.5.1	Instrumento de recolección de datos.....	78
3.5.1.1	Test 3JS.....	79

CAPITULO IV

4	Resultados y análisis de datos.....	82
4.1	Análisis sociodemográfico de la muestra.....	82
4.2	Resultado del Test 3JS para grupo experimental.....	85
4.2.1	Análisis del Pre Test.....	85
4.2.2	Análisis del Test intermedio.....	88
4.2.3	Análisis del Post Test.....	92
4.3	Resultado del test 3JS, grupo control.....	95
4.3.1	Análisis del Pre Test.....	95
4.3.2	Análisis del Post test.....	98
4.4	Comparación de los resultados obtenidos entre grupo experimental y grupo control.....	101
4.4.1	Salto vertical.....	101
4.4.2	Giro longitudinal.....	
4.4.3	Lanzamiento de precisión.....	94
4.4.4	Golpe de precisión.....	96
4.4.5	Carrera de Slalom.....	98
4.4.6	Bote.....	99

4.4.7	Conducción.....	101
4.5	Discusión e interpretación de los resultados.....	103

CAPITULO V

5	Propuesta.....	120
5.1	Actividades del proyecto.....	120
5.1.1	Mesociclo de agosto.....	121
5.1.2	Mesociclo de septiembre.....	126
5.1.3	Mesociclo de octubre.....	131
5.1.4	Actividades del Test 3JS.....	136
	Conclusiones.....	140
	Recomendaciones.....	143
	Referencias Bibliograficas.....	146
	Anexos.....	150

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Postura correcta para saltar soga.....	52
Figura 2: Salto seguido con pie juntos.....	54
Figura 3: Salto pie alternado.....	55
Figura 4: Salto pie en pausa.....	56
Figura 5: Salto cruzado.....	57
Figura 6: Saltos laterales o columpio.....	58
Figura 7: Salto en pareja con una sola soga.....	59
Figura 8: Salto grupal con una sola soga.....	60

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Datos de la Escuela Bilingüe Gatuncillo.....	67
Cuadro 2: Variables dependiente e independiente.....	74
Cuadro 3: Representación sociodemográfica.....	82
Cuadro 4: Análisis del Pre Test grupo experimental.....	86
Cuadro 5: Análisis del Test Intermedio grupo experimental.....	89
Cuadro 6: Análisis del Post Test grupo experimental.....	93
Cuadro 7: Análisis del Pre Test grupo control.....	97
Cuadro 8: Análisis del Post Test grupo control.....	99

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1: Representación de las variables sociodemográficas.....	83
Gráfica 2: Análisis del salto vertical.....	101
Gráfica 3: Análisis del giro longitudinal.....	104
Gráfica 4: Análisis del lanzamiento de precisión.....	105
Gráfica 5: Análisis del golpe de precisión.....	108
Gráfica 6: Análisis carrera slalom.....	110
Gráfica 7: Análisis del bote.....	112
Gráfica 8: Análisis de la conducción.....	113
Gráfica 9: Análisis del resultado final.....	117

INTRODUCCIÓN

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo motor de los niños, donde se establecen las bases para habilidades físicas que influirán en su bienestar a lo largo de la vida. Entre las diversas actividades que pueden fomentar este desarrollo, el salto de soga se presenta como una herramienta altamente efectiva y accesible. Este trabajo de investigación se centra en la implementación de un programa de salto de soga diseñado específicamente para niños de 8 a 9 años, con el objetivo de mejorar sus habilidades motoras.

El salto de soga no solo es una actividad lúdica que promueve la diversión y el ejercicio, sino que también contribuye de manera significativa al desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad. En esta edad, los niños comienzan a perfeccionar sus habilidades motoras gruesas y finas, y el salto de soga les ofrece una oportunidad ideal para practicar movimientos rítmicos y dinámicos que son fundamentales para su crecimiento físico y social.

Este estudio analizó los efectos de un programa estructurado de salto de soga, se evaluó su impacto en el desarrollo motor de los participantes. A través de una serie de ejercicios y desafíos, se busca no solo mejorar las capacidades físicas de los niños, sino también fomentar un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana. Al final, se espera que los hallazgos de esta investigación puedan servir como una guía para educadores y padres de familias, resaltando la importancia de actividades físicas como el salto de soga en la formación integral de los niños.

RESUMEN

El trabajo investigativo sobre la aplicación de un programa de salto de soga para mejorar el desarrollo motor en niños de 8 a 9 años se centra en la implementación de actividades físicas específicas que promueven habilidades motoras fundamentales. El estudio se realizó con un grupo experimental y grupo de control, de niños en esta franja etaria, se diseñó un programa estructurado que incluía sesiones regulares de salto de soga, adaptadas a sus capacidades y niveles de habilidad. Los objetivos del estudio fueron evaluar cómo el salto de soga puede influir en el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la agilidad en los niños. A través de una metodología mixta, que incluyó observaciones, evaluaciones físicas a través del Test 3JS de coordinación general, se recopilaron datos, antes, durante y después, la intervención. Los resultados mostraron una mejora en las habilidades motoras de los participantes, especialmente en la coordinación y el equilibrio. Además, el programa fomentó la socialización y el trabajo en equipo, aspectos importantes en el desarrollo integral de los niños. En conclusión, el programa de salto de soga se reveló como una herramienta efectiva para potenciar el desarrollo motor en niños de 8 a 9 años, sugiriendo que actividades físicas lúdicas y dinámicas no solo mejoran la condición física, sino que también contribuyen al bienestar emocional y social de los pequeños. Se recomienda la continuidad de este tipo de programas en entornos educativos y familiares para seguir promoviendo hábitos saludables desde edades tempranas.

PALABRAS CLAVES

Desarrollo motor, equilibrio, agilidad, salto de soga

ABSTRAC

The research work on the application of a rope jumping program to improve motor development in children aged 8 to 9 years focuses on the implementation of specific physical activities that promote fundamental motor skills. The study was carried out with an experimental group and a control group, of children in this age group, where a structured program was designed that included regular rope jumping sessions, adapted to their abilities and skill levels. The objectives of the study were to evaluate how jumping rope can influence the development of coordination, balance and agility in children. Through a mixed methodology, which included observations, physical evaluations through the 3JS General Coordination Test, data were collected before, during and after the intervention. The results showed a significant improvement in the participants' motor skills, highlighting an increase in coordination and balance, as well as greater confidence in their physical abilities. In addition, the program promoted socialization and teamwork, important aspects in the comprehensive development of children. In conclusion, the rope jumping program was revealed as an effective tool to enhance motor development in children aged 8 to 9 years, suggesting that playful and dynamic physical activities not only improve physical condition, but also contribute to emotional well-being and social of the little ones. The continuity of this type of programs in educational and family environments is recommended to continue promoting healthy habits from an early age.

KEYWORDS

Motor development, balance, agility, rope jumping

CAPITULO I

GENERALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN

I. GENERALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Programa de salto de sogas para el desarrollo de habilidades motoras gruesas en niños de 8 a 9 años

1.2 ANTECEDENTES

1.2.1 Históricos

Existe muy poca referencia bibliográfica en cuanto al origen del salto de sogas, pero esta se remonta a la antigüedad, donde la evidencia arqueológica sugiere que era una actividad común en diversas culturas. Se cree que las civilizaciones egipcia, china y griega incluían el salto de sogas en sus rutinas de entrenamiento. “Según algunas teorías, el origen de esta actividad pudo haberse dado en las antiguas civilizaciones de Egipto y China” (Gallegos, 2023).

En Egipto, se han encontrado representaciones de niños y adultos saltando la cuerda en antiguos jeroglíficos, lo que indica que esta práctica era parte de la vida cotidiana. En China, el salto de cuerda se vincula con rituales religiosos y festivos, considerándose una

forma de purificación y celebración. En la antigua Grecia, se cree que los atletas practicaban el salto de cuerda como parte de su entrenamiento físico, aunque no existe documentación específica al respecto.

“Uno de los lugares a los que se expandió el juego de salto de comba fue la Grecia clásica pues se han encontrado vasijas con dibujos de niños saltadores de cuerda y se conoce que el conocido médico heleno Hipócrates, llamado el padre de la medicina, recomendaba esta actividad de saltar el cordel en unos de sus escritos, dado sus beneficios y mejora de la agilidad” (Pérez, 2018)

Se considera que en sus inicios era una actividad realizada solo por los varones, pero con su expansión por todo el mundo se fue practicando por todas las personas, debido a los grandes beneficios que este brinda para la conservación de la salud.

“Inicialmente, esta actividad era un juego de hombres, y se fue extendiendo desde Europa a los Países Bajos, y a América del Norte. En América los jóvenes hicieron del salto a la comba una actividad popular. En la década de los 70, el interés por la actividad física y la salud en general, permitió que fuera practicado por personas de todas las edades (Hernández et al., 2009).

1.2.2 De la investigación

El primer trabajo corresponde a David Arranz (2022), con su tema: Diseño de una propuesta para educación física de salto de comba para cuarto curso de educación primaria a partir del análisis global del movimiento

“La elaboración y diseño de esta propuesta se ha realizado a partir del Análisis Global del Movimiento, permitiéndonos hacer un análisis completo de los factores que interviene en el salto a la comba, lo que nos va a permitir elaborar una propuesta en la que el alumnado se desarrolle de una forma global e integra” (Arranz Arranz David, 2022).

Esta investigación tiene como fundamento:

- Diseñar una propuesta didáctica relacionada con la habilidad motriz y el salto de comba
- Otro motivo de elegir elaborar una unidad didáctica sobre el salto a la comba es la transversalidad de la misma, es decir, su utilidad fuera de las clases de educación física
- La metodología utilizada fue el Análisis Global del Movimiento (AGM), que permite trabajar en profundidad la habilidad deseada a partir de los análisis pertinentes y la elaboración de una progresión de actividades que se adapte al ritmo y a las capacidades y/o necesidades del alumnado.

- Para el autor David Arranz, su justificación está basado en el hecho de que el Análisis Global del Movimiento (AGM) le parece una herramienta completa e interesante para abordar las habilidades motrices en las clases de Educación Física.
- El autor concluye, que gracias al AGM y a los análisis que lo conforman podemos trabajar las habilidades motrices atendiendo a todos los factores físicos y perceptivos, aspectos técnicos, materiales que influyen en las habilidades

El segundo trabajo en el cual se basa la investigación recae sobre las autoras Susana Paz-Viteri, Vinicio Sandoval y Edda Lorenzo-Bertheau, con su tema titulado: Efecto de un programa de salto con cuerda en el desarrollo de la fuerza explosiva

“La naturaleza de esta actividad (salto de la cuerda) resulta ideal para trabajar el vigor, la coordinación y el ritmo. Además de fortalecer pantorrillas, muslos, glúteos y volviendo firme, el cuello, hombros y pecho, con esta opción pedagógica de intervención sistemática e intencional pretendemos conseguir objetivos educativos para que cada niño aprenda con su propio ritmo y empleando este recurso didáctico coadyuvar al desarrollo de capacidades específicas” (Paz-Viteri et al., 2018).

Este trabajo investigativo responde a lo siguiente:

El objetivo de este estudio fue diseñar una metodología lúdica de la enseñanza para desarrollar una determinada capacidad física (fuerza explosiva), evaluar mediante el

Long Test la fuerza explosiva de miembros inferiores pre- post intervención, lo que definirá la efectividad o no de la metodología aplicada

- La metodología utilizada para esta investigación tiene un carácter socio crítico propositivo, de tipo cuantitativo, cuasi experimental y transversal; con un muestreo intencional
- El Instrumento que se utilizó para evaluar la fuerza explosiva de los miembros inferiores, se aplicó el Long test, recogido de la Bateria Alphafitness (Ruiz, 2011), antes y después de la intervención
- De acuerdo con los resultados obtenidos al aplicar la prueba de Wilcoxon se pudo demostrar que existe evidencia estadística para afirmar que el programa de salto con cuerda de once semanas fue eficaz en el desarrollo de la fuerza explosiva de miembros inferiores según la evaluación obtenida en el test post intervención.

Otro de los trabajos en los cuales se apoyó esta investigación fue el estudio realizado por Santos Canales, (2021): Efecto de 7 Semanas de Entrenamiento Interválico con Salto de Cuerda Sobre la Resistencia Cardiorrespiratoria en Estudiantes Universitarios

“Para Sánchez, (2018), Salto de cuerda es una actividad que requiere alto dominio, la velocidad para el trabajo interválico es regulada por la oscilación de las manos, saltar la comba demandando el trabajo del todo el cuerpo y ofrece beneficios no solo a nivel cardiorrespiratorio sino también la fuerza. Es un ejercicio que permite una alta gama de variables” (Canales, 2021).

Para el autor:

- Este estudio tiene el objetivo de determinar el efecto de entrenamiento interválico con salto de cuerda sobre la resistencia cardiorrespiratoria en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM)
- La metodología utilizada en este trabajo de investigación fue un estudio experimental, y se utilizó el test de aptitud física para determinar el VO₂max
- Los principales resultados de este estudio demostraron que los estudiantes que participaron, sufrieron alteraciones en sus capacidades sobre el consumo de oxígeno
- Por tanto, se concluye que: el entrenamiento interválico con salto de cuerda provoca adaptaciones significativas sobre la aptitud física en la resistencia cardiorrespiratoria.

1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La llegada del Covid-19, a nuestras vidas ha tenido un impacto negativo en la salud y bienestar de los niños, en especial, aquellos en edad preescolar, el pasar dos años de confinamiento sin realizar actividad física o algún tipo de movimiento acorde a su edad, provocó una disminución en su desarrollo motor a medida que fueron creciendo, acarreando problemas de desenvolvimiento físico, mental y social. “En este sentido, se ha descrito que niveles reducidos de actividad física se encuentran relacionados con un bajo nivel de coordinación” (Rosa, García, et al., 2020).

Esta población al igual que las demás, debieron mantener las mismas medidas de seguridad y confinamiento para no ser infectado por el virus, el uso de mascarillas, el distanciamiento social y la educación a distancia, fueron implementadas para proteger su salud y la de sus familias.

“Las medidas de salud pública que la mayoría de los países han implementado como respuesta a la pandemia, han restringido la posibilidad que puedan jugar con pares o de manera libre, transformando dramáticamente la cotidianidad de la niñez, impactando en sus vínculos, exponiéndolos a padecer adversidades tempranas, que se asocian a deficiencias posteriores en el aprendizaje, comportamiento, bienestar físico y mental”, (Castillo & Marinho, 2022).

Situación que provoco problemas de ansiedad y depresión en los niños, afectando su condición física, mental y social, su relación con sus pares iguales fue nula, su vida cotidiana de niño fue afectada a tal punto que los llegaron a llamar niños pandémicos.

“Los expertos hablan hoy de "niños pandémicos", refiriéndose precisamente a aquellos que no han logrado obtener confianza en sus movimientos y alcanzar el desapego oportunamente. A ellos se suma que gran parte de los hogares no cuentan con espacios exclusivamente destinados al juego, por lo que aprendieron a moverse y a jugar en el dormitorio o en el living, sin la posibilidad de trepar, saltar o colgarse” (Riquelme, 2022).

Los estudiantes de tercer grado de la Escuela Bilingüe Gatuncillo, al igual que la población mundial en general, han experimentado dificultades durante el confinamiento. Esto se refleja en su desempeño al realizar tareas sencillas como lanzar, atrapar, patear, caminar o correr, aspectos fundamentales para su desarrollo motor y crecimiento integral. Estos son temas cruciales que deben ser abordados durante la etapa infantil, ya que es en este periodo de la vida en el que es esencial adquirir y perfeccionar habilidades motoras fundamentales que serán útiles en el futuro. Durante esta etapa, los niños deben experimentar un rápido crecimiento y desarrollo en aspectos como el dominio del movimiento, la coordinación, el lenguaje y las habilidades sociales.

“En la etapa de educación infantil los niños hallan en su cuerpo y en el movimiento las principales vías para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y, de esta manera, adquirir los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose” (Gil et al., 2023).

Esta perspectiva se fundamenta en la creencia de que la interacción con el entorno a través del cuerpo y el movimiento es crucial para la formación física, emocional, social e intelectual de los niños en esta etapa. Pero la realidad actual de los niños, especialmente aquellos de entre 8 y 9 años, es que carecen de las habilidades primordiales, debido a la ausencia de actividad física. Asimismo, es relevante destacar que el uso excesivo de la tecnología, tales como el teléfono celular, las pantallas y los aparatos de videos juegos, ha generado un impacto negativo en la salud y el bienestar de los menores. El pasar largas

horas frente a estos dispositivos promueve un estilo de vida sedentario, lo que a su vez puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, la falta de condición física y el deterioro de la salud mental.

“Un estudio publicado en el año 2019, liderado por la psicóloga e investigadora Sheri Madigan, de la Universidad de Calgary, de Alberta, Canadá, analizó el tiempo frente a las pantallas y el rendimiento de los niños en cuanto a su desarrollo. En la investigación, que duró más de 10 años, se analizaron los progresos de 2,400 niños canadienses, cuando tenían 24, 36 y 60 meses, en cinco áreas distintas: comunicación, habilidades sociales, resolución de problemas, habilidades motoras gruesas y finas. Al final se detectó que el tiempo excesivo con las pantallas se asociaba con varios resultados negativos, que incluían retrasos cognitivos en infantes (desde los dos años) y un rendimiento académico deficiente en niños que iniciaban la etapa escolar (desde los cinco años)” citado por (Barria, 2022).

La falta de actividad física también puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de los niños, es por eso que se recomienda realizar actividad física de forma regular para lograr el desarrollo de habilidades motoras, el fortalecimiento de los músculos y huesos, y el mantenimiento de un peso saludable. Además, la actividad física también tiene beneficios para la salud mental, ya que puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover un sueño saludable.

Siguiendo esta línea y luego de realizar una observación ordinaria más un registro anecdótico cuantitativo, de los estudiantes de tercer grado de la Escuela Bilingüe Gatuncillo, se ha detectado que los mismos presentan dificultad en su desarrollo motriz, aspecto importante para su crecimiento integral

1.3.1. Pregunta de investigación

Basado en el planteamiento del problema, el motivo de este estudio investigativo va relacionado con el desarrollar un programa de salto de soga con la intención de mejorar el desarrollo motor de los estudiantes, especialmente aquellos de 8 a 9 años. Y aquí surge la siguiente interrogante: ¿Puede el salto de soga mejorar la habilidad motora de los niños de 8 a 9 años?

1.4 JUSTIFICACIÓN

Con este trabajo investigativo se busca recopilar información que permita implementar una estrategia didáctica, como el "salto de soga", con el fin de fomentar el desarrollo del aprendizaje cognitivo, la exploración del mundo y la interacción con el entorno. Este proceso es fundamental para mejorar el desarrollo motor de los niños, ya que les permite disfrutar de una mejor calidad de vida. Las estrategias didácticas, según Pimienta (2012), “son herramientas que utiliza el académico para lograr competencias y alcanzar

aprendizajes significativos en sus estudiantes” citado por (Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 2023).

Con la investigación se demuestra que el salto de soga es una actividad física que puede ser muy beneficiosa para el desarrollo de las habilidades motoras, requiere de movimientos sincronizado para saltar y pasar la cuerda al mismo tiempo, exige un alto nivel de coordinación mano-ojo, así como la coordinación entre las extremidades superiores e inferiores, ayudando a mejorar el equilibrio, ritmo, control motor, desarrollo de la fuerza y resistencia muscular.

De igual forma con la aplicación del programa de salto de soga se confirma que la misma es una actividad divertida que puede motivar a los niños a participar en ejercicio físico de forma regular, lo que contribuye a su desarrollo físico y mental. Al mejorar su desarrollo motriz a través del salto de soga, los niños pueden adquirir habilidades que serán beneficiosas para su participación en otras actividades deportivas y recreativas, promoviendo un estilo de vida activo y saludable. Esta actividad motriz permite al niño adaptarse a las realidades de su entorno, el tener control de los segmentos corporales ayuda a realizar las habilidades motoras fundamentales, tales como: desplazarse de un lugar a otro, recoger objetos, saltar, lanzar, es aquí donde radica la importancia de trabajar el desarrollo motor a temprana edad.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Promover un estilo de vida saludable a través de la implementación de un programa de salto de soga en niños de 8 a 9 años, con el fin de mejorar el desarrollo motor y orientar hacia la practica de la actividad física desde una edad temprana.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Analizar los aspectos claves relacionados con el salto de soga y los factores determinantes del desarrollo motor (coordinación, equilibrio, agilidad)
- Aplicar el Test 3JS de coordinación general, que determina el nivel de desarrollo motor en que se encuentra los estudiantes de tercer grado, tomando en cuenta los criterios de inclusión, exclusión.
- Implementar un programa de salto de soga en las clases de Educación Física para potenciar el desarrollo psicomotor de los estudiantes.

CAPITULO II
MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1 DESARROLLO MOTOR

El desarrollo motor es el proceso de cambio en el comportamiento motor que experimenta una persona a lo largo de su vida. Este conlleva la adquisición del aprendizaje y la utilización de los músculos del cuerpo para moverse, lo cual es fundamental para el desarrollo físico y la interacción con el entorno. Esta fase inicia desde el nacimiento del bebé, donde sus movimientos son espontáneos y ligeros.

En la infancia se produce la maduración del sistema nervioso y la adquisición de una gran cantidad de habilidades motoras que les permiten alcanzar la independencia física, funcional, gradual y dinámica. A medida que el individuo crece va adquiriendo nuevos aprendizajes, los cuales requieren del desarrollo psicológico, social, sensorial y propioceptivo. Según Piaget (1967), “el desarrollo motor es un proceso que comienza en el nacimiento y continúa a través de varias etapas a lo largo de la vida” (Villera, 2023).

El desarrollo motor, según Caro et al. (2015), se define como “la adquisición progresiva de habilidades motoras que permiten mantener un adecuado control postural, desplazamiento y destreza manual” (Carlos Fallas Freer, 2020). A medida que el infante

avanza en su crecimiento, así mismo debe ir incorporando y adaptando a su conocimiento habilidades y destrezas que le permitan llevar un mejor estilo de vida.

Para otros autores como, Gallahue y Ozmoon (2012), “el desarrollo motor puede entenderse como un proceso continuo y progresivo de cambio en las habilidades y capacidades motrices humanas como resultado de una interacción entre factores genéticos, ambientales y de aprendizaje” (p. 14) (Villera, 2023).

Esto nos hace comprender que, según estudios de los autores, el desarrollo motor es una etapa crucial en la vida de una persona y debe ocurrir durante los primeros años, de manera que el individuo pueda crecer con bases sólidas para su adultez.

2.1.1 División del desarrollo motor

El desarrollo motor se clasifica en dos categorías principales; motricidad gruesa, la que involucra el uso de los grandes músculos del cuerpo, como los de las piernas y los brazos, que son esenciales para actividades como caminar y correr. Motricidad fina que se centra en los músculos más pequeños, especialmente en las manos, son cruciales para tareas que requieren precisión, como escribir o abotonar. Podemos incluir también la coordinación visomotora, que no es más que la combinación de la vista con los movimientos del cuerpo.

2.1.1.1 Motricidad gruesa

Es el conjunto de movimientos grandes y coordinados del cuerpo como gatear, caminar, correr, saltar y trepar., donde se utiliza diferentes músculos para realizarlos. Estas habilidades más que todo permiten que el niño desarrolle y coordine el equilibrio.

Pacheco (2015)

“Alude a la motricidad gruesa como una capacidad de combinar los músculos largos, para lograr saltar, bailar, correr, entre otros. Por ello, es importante que esta destreza se estimule desde edades tempranas acordes a su edad; sin imposiciones ni brusquedades” citado por (Tigre & Yascaribay 2022).

Con la motricidad gruesa el niño va aprendiendo habilidades ordinarias que a medida que va creciendo, se deben ir mejorando para obtener seguridad y control del cuerpo, esto le permitirá desarrollar y adaptarse a su entorno. Pero aun sabiendo que, son movimientos naturales, es importante recalcar que;

“La motricidad gruesa obedece a dos principios fundamentales psicofisiológicos:

- Céfalo-caudal: se refiere a los movimientos que sigue el eje longitudinal del cuerpo desde la cabeza hasta el coxis
- Próximo-distal: son las respuestas motrices realizadas desde el eje central del cuerpo hacia las extremidades” (Mundo Primaria & Aguiar, 2020).

Esta motricidad permite que el niño tome conciencia de su cuerpo y los movimientos que puede realizar en un tiempo, y espacio determinado, coordinar entre la acción y el pensamiento.

“La coordinación entre los músculos y el sistema neurológico de la motricidad gruesa están relacionadas con el equilibrio, la capacidad de determinar dónde está nuestro cuerpo en el espacio y cómo se mueve, y el tiempo de reacción de los músculos entrenados ante los estímulos del ambiente” (Mundo Primaria & Aguiar, 2020).

2.1.1.2 Motricidad fina

La motricidad fina, al contrario de la gruesa, requiere de movimientos más precisos, mayor destreza y habilidad, implica la coordinación mano-visual para realizar movimientos pequeños y coordinados, especialmente como la escritura, dibujar, recortar con tijeras, abotonar, atar cordones y manipular objetos pequeños. Para el desarrollo de esta psicomotricidad es necesario que el niño posea algún nivel de maduración cognitivo para poder realizar las habilidades motoras antes enunciadas.

“La motricidad fina se enfoca en desarrollar los músculos de los movimientos: ocular, mano y pie, de lo cual se hace referencia en el libro Guía práctica para el desarrollo de psicomotricidad, escrito por Silvia (1979); estos movimientos

requieren de precisión, concentración y seguridad para poder ejecutar diferentes actividades” (Santizo, 2018).

El desarrollo de esta motricidad le permite al niño ser más independiente, seguro y tener confianza en sí mismo, podrá realizar las actividades cotidianas de forma natural, aprenderá a vestirse sin ayuda, atar sus calzados o simplemente agarrar una tijera. La motricidad fina son actividades muy complejas que requiere de mucha concentración, agilidad y coordinación donde se ve involucrado el cerebro y los músculos para poder cumplir un objetivo.

“La psicomotricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño y niña que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación y a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud, sino que son movimientos de más precisión” (Espinoza & Urbano, 2018).

2.1.1.3 Coordinación visomotora

Se refiere a la capacidad de coordinar la información visual con los movimientos del cuerpo, como seguir una línea con un lápiz o atrapar una pelota. Esta habilidad es fundamental para el desarrollo de la percepción espacial y la capacidad de realizar actividades que requieren precisión visual y motora. La coordinación visomotora fue definida por Bender (1969) como "la función del organismo integrado, por la cual éste

responde a los estímulos dados como un todo, siendo la respuesta misma una constelación, un patrón, una Gestalt", (Revilla et al., 2019).

Frostig (1980) plantea:

“Que la coordinación visomotora es la capacidad de coordinar la visión con movimientos del cuerpo, sus partes o lo que es lo mismo es el tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde positivamente a un estímulo visual” (Revilla et al., 2019)

La coordinación visomotora comienza a desarrollarse en la infancia a medida que los niños exploran su entorno, manipulan objetos y perfeccionan sus habilidades motoras. Durante el crecimiento, esta habilidad se vuelve fundamental para tareas cotidianas y actividades más complejas, como la práctica de deportes, la conducción de vehículos o la realización de tareas que requieren destreza manual.

El desarrollo de la coordinación visomotora puede variar de una persona a otra, y su mejora puede ser estimulada a través de actividades específicas diseñadas para fortalecer la conexión entre la percepción visual y la ejecución motora. Estas actividades pueden incluir ejercicios de seguimiento visual, rompecabezas, juegos de construcción, actividades artísticas y deportes que requieran precisión y coordinación.

2.1.2 Fases del desarrollo motor

Las fases del desarrollo motor son los ciclos fundamentales del crecimiento completo de una persona, implican el adquirir habilidades físicas, cognitivas y emocionales. Los individuos deben superar cada una de las fases para poder obtener conductas motrices más complejas, estas irán apareciendo a lo largo de su vida.

El investigador David Gallahue, presenta estas fases en cuatro secciones importantes.

(1) fase de movimientos reflejos durante el primer año, 2) fase de movimientos rudimentarios hasta los 2 años, 3) fase de movimientos fundamentales de 2 a 7 años, y 4) fase de movimientos aplicados al deporte de 7 a 15 años. Cada fase se divide en estadios que definen el nivel de habilidad motriz alcanzado (Martin, 2019)

A medida que el niño crece, va desarrollando ciertas habilidades que deben ir mejorando si se trabaja adecuadamente en ellas y se presenta de la siguiente manera:

- Fase de movimientos reflejos de 0-1 año: el niño no controla sus movimientos, los reflejos prenatales pueden desaparecer aproximadamente a los 4 meses, algunos

llegan al año, y otros duran para siempre, tal es el caso del estornudo, la presión, la succión, la marcha. En esta fase el niño capta la información y la procesa.

- Fase de movimientos rudimentarios, hasta los 2 años de vida: el niño adquiere habilidades básicas inicia el control de sus movimientos, puede estabilizar su cuerpo, desarrolla la manipulación interactúa con objetos y personas, mejora la locomoción, es decir ya puede controlar la marcha.
- Fase de movimientos fundamentales de 2 a 7 años: es un período que consta de tres etapas: La inicial (2 a 3) años, crucial en el desarrollo motor de los niños donde los movimientos son rígidos, pero van adquiriendo habilidades básicas lo que les permite mayor movilidad y la exploración del entorno. Etapa elemental (4 a 5 años), adquieren control de sus funciones fisiológicas, aumento en el desarrollo del lenguaje y la percepción visual. Etapa madura (6 a 7 años), aquí perfeccionan las habilidades motoras gruesas, realizan actividades estructuradas, adquiere patrones de conducta y realiza los cambios dependiendo la situación, desarrollan las destrezas que sientan las bases para su salud física y su capacidad para participar en actividades físicas-deportivas a lo largo de su vida.
- Fase de movimientos aplicados al deporte de 7 a 15 años: en esta fase se incluyen; Los movimientos generales (7-10 años) donde el niño experimenta un desarrollo físico notable, logrando coordinar y sincronizar movimientos con precisión, así como

aumentar su fuerza, resistencia muscular y flexibilidad. Los movimientos específicos (11-13 años), el niño entra en la pubertad lo que contribuye a mejorar la coordinación, sincronizar con mayor precisión sus movimientos, al tiempo que aumenta su fuerza y potencia. Finalmente, los movimientos especializados (14-15 años), es en etapa del desarrollo en la que se adquieren por completo las habilidades motrices, se despierta un interés por participar en actividades físicas y deportivas específicas, lo que requiere que el joven se enfoque en el refinamiento y control de la técnica.

2.1.3 Importancia del desarrollo motor

El desarrollo motor contribuye de manera significativa al crecimiento y bienestar integral de los niños, las habilidades motoras finas y gruesas sienta las bases para un desarrollo físico, cognitivo y emocional saludable a lo largo de la vida. Su importancia radica en el hecho de que se pueden detectar y prevenir futuros problemas en la adultez del individuo.

La motricidad representa una fase fundamental en la vida de una persona, interviene directamente con su desarrollo motor, intelectual, afectivo y social si se llegara saltar alguna de las etapas en su período de crecimiento presentara diversos problemas de aprendizaje como: la lectura, las matemáticas, la conciencia espacial, la percepción, entre otros, por eso es importante que a medida que el individuo va creciendo se debe ir evaluando su proceso

motor. A través de la motricidad el niño toma conciencia del movimiento de su cuerpo, y lo va introduciendo en su memoria, de forma tal que puede tomar control postural, coordinativo, lateral e ir incorporándose a nivel social con el resto de su entorno.

2.1.3.1 Problemas por falta de desarrollo motor

La falta del desarrollo motor en los niños puede ocasionar una serie de alteraciones que afectan su capacidad para realizar actividades cotidianas. Estas alteraciones pueden ser el trastorno del desarrollo de la coordinación, que se caracteriza por dificultades para llevar a cabo tareas motoras, como vestirse, escribir o participar en juegos que requieren habilidades motoras finas.

Según la revista MedlinePlus, 2020. “Una pequeña cantidad de niños en edad escolar tiene algún tipo de trastorno del desarrollo de la coordinación. Los niños que tienen este trastorno pueden: tener problemas para sujetar objetos, tener una forma de caminar inestable, chocar contra otros niños, tropezar con sus propios pies”.

El trastorno del desarrollo de la coordinación puede aparecer solo o junto con el trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA). También puede ocurrir con otros trastornos del aprendizaje, de la comunicación o de la expresión escrita. Además, la falta de desarrollo motor puede estar asociada con la dislexia o la discalculia, que afectan

la capacidad de leer, escribir o comprender conceptos matemáticos. Tendrá dificultades para mantener el equilibrio al montar bicicleta, sostener un lápiz, escribir, usar utensilios, atarse los cordones, es posible que parezcan algo torpes en sus movimientos y romper o tropezarse con cosas.

2.2 SALTO DE SOGA

Barreto (2000) describe esta habilidad motora como “la combinación de movimiento circular de cuerda con un movimiento vertical del individuo saltador, una vez que el desplazamiento vertical del cuerpo debe ser realizada en conjunto con el movimiento angular de la cuerda”

El salto de sogas, también conocido como saltar a la cuerda, es una actividad física que ha sido popular en muchas culturas a lo largo de la historia. Se trata de un ejercicio aeróbico que no solo es divertido, sino que también ofrece numerosos beneficios para la salud. Barreto (2000) “describe la habilidad de saltar cuerda como la combinación de movimiento circular de la cuerda con un movimiento vertical del individuo saltador, el movimiento vertical del cuerpo debe ser realizado en conjunto con el movimiento angular de la cuerda” (Serrano et al., 2019). Es una excelente manera de mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación y el equilibrio. Además, es un ejercicio de bajo costo que se puede realizar en cualquier lugar, lo que lo convierte en una actividad física para todas

las edades, solo se debe tener en cuenta el tamaño correcto de la cuerda para evitar accidentes o lesiones.

Para obtener un tamaño adecuado de la soga, se debe pisar la misma con los dos pies los extremos deben llegar a los hombros y quedar arriba de la cintura de forma tal que los giros puedan ser más fluidos. De esta manera se asegura que la actividad se pueda disfrutar sin ninguna complicación.

2.2.1 Fases del salto de soga

Es importante señalar que existen diferentes escritos sobre las fases del salto de soga, esta investigación se basa en las expresadas por Lee en el 2010, el cual fue citado por Santos Canales en el 2017. Él nos explica detalladamente la importancia de cada fase para evitar lesiones sobre en el organismo.

De acuerdo con Lee (2010) “el salto de cuerda envuelve 3 fases en cada salto

- Fase de carga; En esta fase el peso corporal debe ser equilibrado sobre las bolas de los pies, y las rodillas deben estar ligeramente dobladas en una posición vertical. Según Lee (2010) idealmente no se debe de saltar más alto que $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de pulgadas de la superficie

- Fase de vuelo; Esta fase está dividida en dos partes: La fase de propulsión y la fase aérea, a propulsión es generada por medio de los tobillos, pantorrillas, rodillas y el muslo. Es importante empujar a través de la bola de los pies y apuntar con los dedos del pie en dirección a la superficie del suelo. En la fase aérea los pies deben subir más de una pulgada de la superficie cuando la cuerda pasa bajo los pies. Balancear la cuerda y saltar sobre ella recluta músculos del cuerpo de la parte superior e inferior. Este movimiento es esencial para mejorar la propiocepción de los pies y los tobillos, este movimiento aumenta el equilibrio, ritmo y tiempo, mejora la conciencia del cuerpo a nivel cenestésico
- Fase de aterrizaje Muslos, tobillos y rodillas son responsables de absorber el impacto cuando los pies caen al suelo, si la técnica de saltar la cuerda es desarrollada en una superficie que absorbe el impacto y ofrece propiedades de rebote los beneficios del entrenamiento son mayores. Se debe aterrizar suavemente sobre las bolas de los pies. Es durante la fase de aterrizaje que se desarrolla el equilibrio, esto se debe a que el cuerpo se prepara para la próxima fase de carga” (Canales, 2017).

2.2.2 Postura y técnica adecuada al saltar la sogá

La postura correcta para saltar la sogá debe ser lo más adecuada posible para prevenir lesiones. Se inicia con los pies juntos, distribuyendo el peso del cuerpo en ambos pies de forma uniforme, mantener una postura erguida, con la cabeza en alto y, la mirada al frente, lo que ayuda con la alineación de la columna vertebral, los hombros deben estar relajados y ligeramente hacia atrás, evitando la tensión en la parte superior del cuerpo. Al saltar, se debe elevar ligeramente los pies del suelo, aterrizando en punta de pie, lo que

minimiza el impacto en las articulaciones; mantener el abdomen contraído para proporcionar estabilidad y proteger la zona lumbar. En todo momento, es importante mantener un ritmo constante y una respiración controlada, lo que contribuirá a una mejor resistencia y rendimiento durante el ejercicio.

La postura correcta al momento de realizar el salto de soga es el siguiente:

- Espalda recta, cabeza y mirada fija al frente, (evitar mirar al piso)
- Hombros firmes e inclinados un poco hacia atrás. Codos y hombros deben mantenerse lo más quieto posible ya que el movimiento de cruce de soga debe salir de la rotación de la muñeca.
- Rodillas levemente flexionadas, evitar que el despegue del piso sea muy elevado y caer en punta de pie. Pies juntos sin tocarse (esto va a depender del estilo del salto).

Figura 1: Postura correcta para saltar soga



Fuente: personal

2.2.3 Variantes del salto de sogá

El salto de sogá es una actividad versátil que permite a los practicantes explorar una variedad de técnicas y desafíos, adaptándose a sus habilidades y objetivos individuales. Una de las variantes más populares es el salto seguido con pie juntos o salto básico, donde los practicantes saltan de manera alternada mientras la cuerda gira en un solo sentido. A medida que se avanza, se pueden incorporar variaciones como el salto cruzado, que implica cruzar los brazos mientras se salta, el salto con pie alternado, salto en pausa, que consiste en dejar un pie en el aire mientras el otro salta, salto en columpio, donde se gira la cuerda a un lado del cuerpo mientras se mantiene el ritmo del salto.

2.2.3.1 Salto seguidos con pie juntos

El salto de sogá con pies juntos es un ejercicio sencillo pero efectivo que mejora la coordinación y la agilidad. La forma correcta de realizarlo es, con los pies juntos, sogá detrás de los talones, sostenida con ambas manos a la altura de la cadera, las muñecas deben estar alineadas con los antebrazos. El movimiento se inicia girando la sogá hacia adelante desde las muñecas, mientras se salta ligeramente elevando los pies lo suficiente del suelo para permitir que la sogá pase por debajo. Se debe mantener una postura erguida, con el abdomen contraído y los codos cerca del cuerpo, sincronizar el giro de la cuerda con el

salto y mantener un ritmo constante. Importante aterrizar con punta de pie para amortiguar el impacto.

Figura 2: Salto seguido pie juntos



Fuente: personal

2.2.3.2 Salto con pie alternados

Este salto se realiza con los pies separados, uno toca el suelo mientras el otro queda en el aire, el movimiento se realiza de forma alternada, el salto se realiza marcando un pie primero (pie derecho salta, luego pie izquierdo o viceversa), la caída igual se da sobre la

punta de los pies para amortiguar el impacto con la superficie, las rodillas ligeramente flexionadas, la rotación de la soga se da en las muñecas, hombros y codos pegados lo más próximo al cuerpo, espalda recta y mirada al frente.

Figura 3: Salto pie alternados

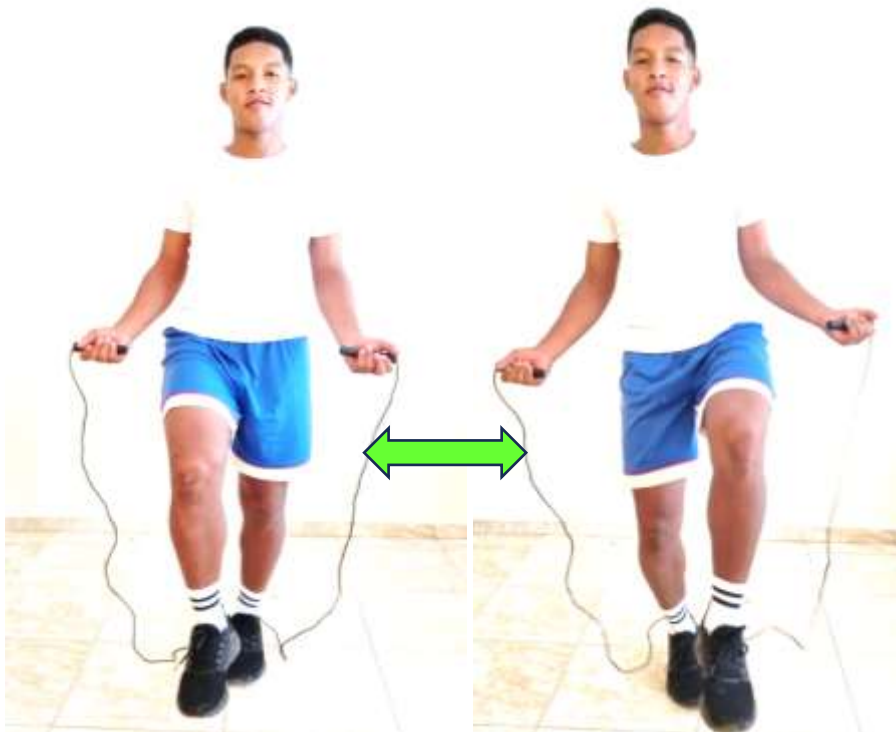


Fuente: personal

2.2.3.3. Salto con pie en pausa

Este salto es parecido al anterior, (salto alternado), la única diferencia es que el pie que está en el aire realiza una pausa mientras el otro hace el salto, el pie que esta sobre la superficie realiza un pequeño salto antes de cambiar de lugar.

Figura 4: Salto pie en pausa

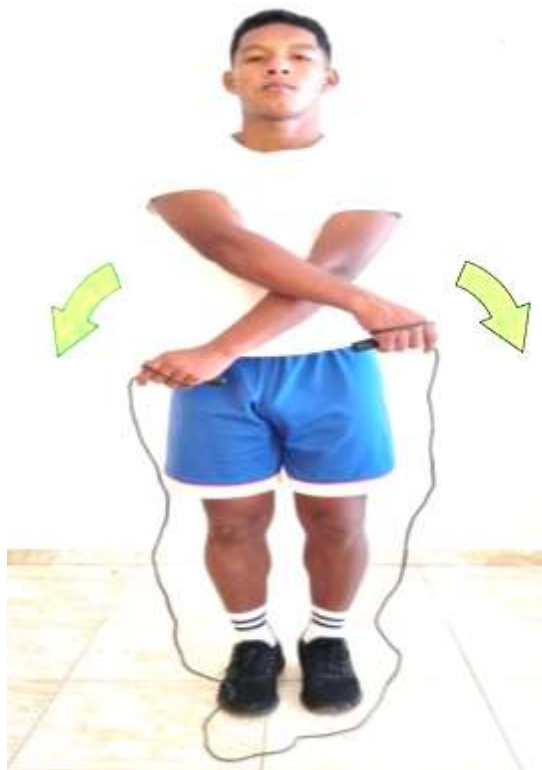


Fuente: personal

2.2.2.4 Salto cruzado

El salto cruzado no es más que cruzar los brazos con la soga por delante del cuerpo cada vez que se salte, la caída igual se da sobre la punta de los pies, las rodillas ligeramente flexionadas, la rotación de la soga se da en las muñecas, hombros y codos pegados lo más próximo al cuerpo, espalda recta y mirada al frente.

Figura 5: Salto cruzado



Fuente: personal

2.2.3.5 Saltos lateral o columpio

En el salto lateral o conocido también como columpio se debe sostener la soga a la mitad sostenido ambos extremos con las dos manos de un lado del cuerpo, se mueve la soga cruzando la mano derecha sobre la izquierda y moviéndola hacia la cadera izquierda, y luego cruza la cuerda de nuevo, por lo que la mano derecha vuelve a la cadera derecha.

Figura 6: Salto lateral o columpio

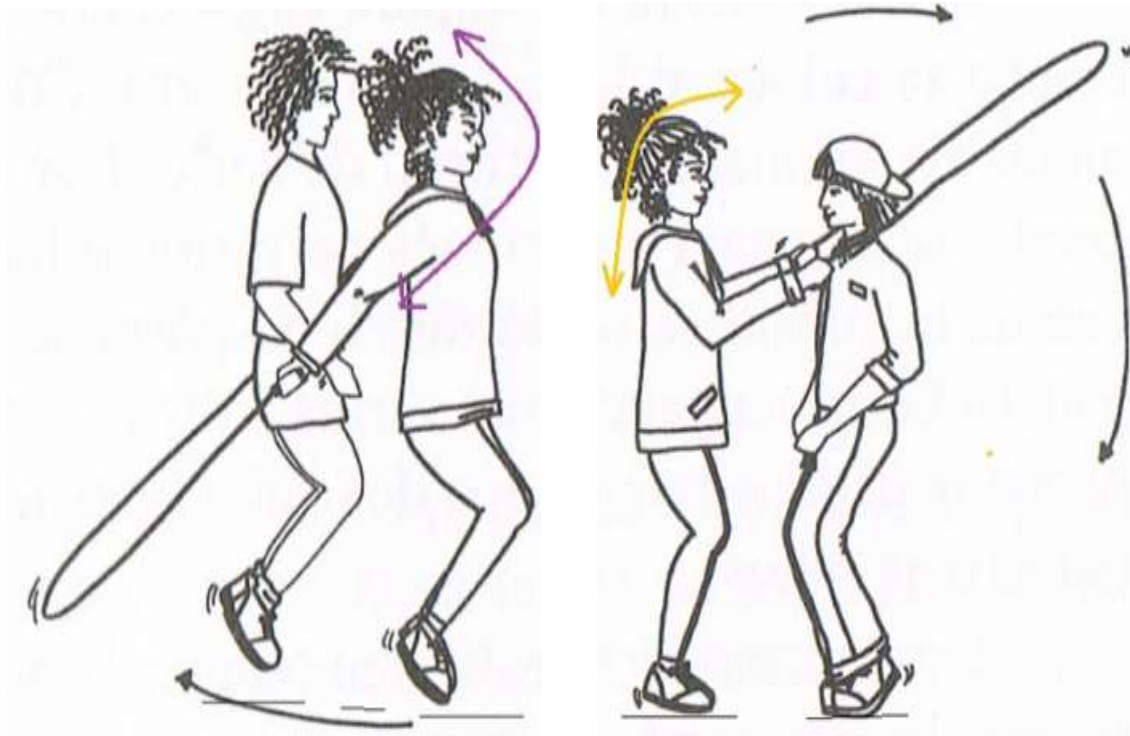


Fuente: personal

2.2.3.6 Salto en pareja con una sola soga

En este salto se trabaja en parejas con una sola cuerda, se debe tener en cuenta que la soga gire un poco más alto, por encima del que dirige la soga de forma tal que el niño que está acompañando pueda saltar sin tocar la misma, ambos niños deben coordinar el saltar a la vez, semi flexionar las rodillas para no chocarse o golpearse.

Figura 7: Salto en pareja

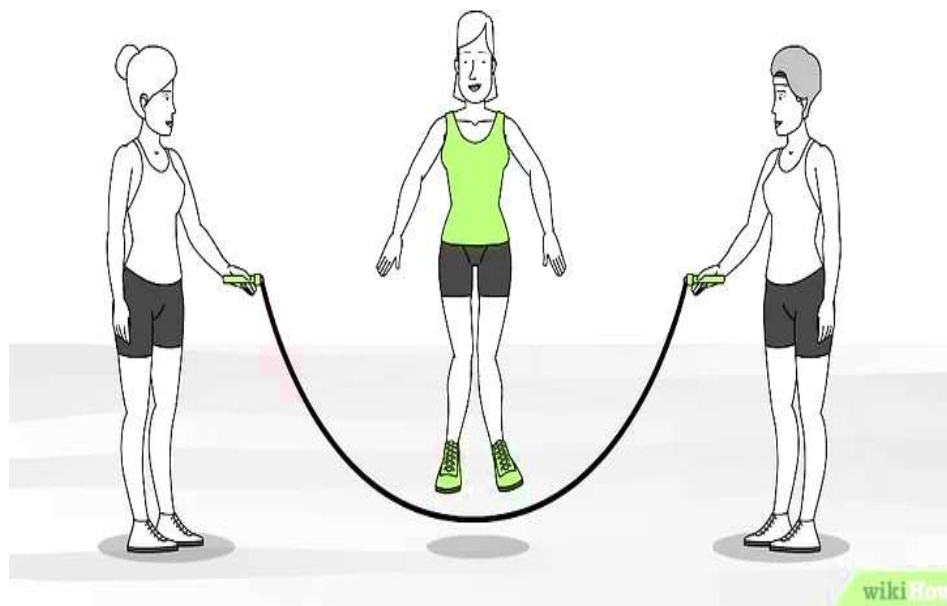


Fuente: <https://virgensacedon.blogspot.com/p/salto-de-comba.html>

2.2.3.7 Salto en grupo con una sola soga

En este salto dos niños hacen girar los extremos de la soga, mientras el resto salta de uno a uno, de dos o de tres niños en el mismo salto, todo depende del largo de la soga que estén utilizando. Los niños pueden iniciar el salto de forma estática o corriendo y entrar al salto, también le pueden anexar canciones y saltan al ritmo de la misma.

Figura 8: Salto grupal



Fuente: <https://es.wikihow.com/saltar-la-cuerda>

2.3 HABILIDADES MOTORAS QUE SE LOGRARAN MEJORAR POR MEDIO DEL SALTO DE SOGA

El término habilidades, nos es más que las capacidades o competencias que permiten a una persona llevar a cabo tareas específicas de manera efectiva y eficiente. Estas habilidades son fundamentales, ya que determinan la capacidad de un individuo para enfrentar diversos desafíos en su vida diaria y profesional. Existen diferentes categorías de habilidades que un individuo puede poseer; en este estudio, nos centraremos específicamente en las habilidades motoras, como la coordinación, la agilidad y el equilibrio.

2.3.1 La Coordinación

Según Lorenzo, F (2006) “La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación”.

La coordinación motora es una habilidad fundamental que permite a los individuos realizar movimientos de manera precisa y controlada. Esta capacidad implica la integración de diferentes sistemas del cuerpo, como los músculos, el sistema nervioso y los sentidos, para ejecutar acciones complejas de forma fluida.

La coordinación permite articular diferentes movimientos y realizar diferentes tareas de forma unísona. “Con este ejercicio, se fortalece la psicomotricidad y la coordinación, ya que se realizan movimientos constantes de brazos y piernas. Combinando estos movimientos sin confundirse, aprenden a realizar varias tareas al mismo tiempo” (Compartamos, 2019).

La coordinación es una habilidad crucial al saltar la soga, ya que se requiere una sincronización precisa entre los ojos, las manos y los pies. Los ojos deben seguir el

movimiento de la cuerda mientras gira, lo que contribuye al desarrollo de la coordinación ojo-mano. A medida que el cerebro aprende a reconocer la posición de la cuerda visualmente, envía señales rápidas a los músculos para que salten en el momento adecuado. Este proceso no solo mejora la coordinación, sino que también refuerza la capacidad del cerebro para procesar información en tiempo real, facilitando una ejecución más fluida y efectiva del salto.

2.3.2 El Equilibrio

El concepto equilibrio se define como: “la habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida, gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina, que se da cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o en movimiento, desplazándose (equilibrio dinámico)” (Mosston, 1993).

Con el salto de soga se logra mejorar el equilibrio:

- A través del movimiento se estimula el sistema vestibular, responsable del equilibrio y la orientación espacial. El salto de soga requiere movimiento de forma continua, lo que le permite al individuo ubicarse en tiempo y espacio, mantener el balance del

cuerpo, coordinar los segmentos mano-ojo y el dominio de su lateralidad (derecha – izquierda).

- Durante el salto de soga se activan varios grupos musculares, incluyendo los músculos de las piernas, los glúteos, los músculos estabilizadores del centro y otros músculos alrededor de las articulaciones involucradas. Estos músculos son importantes para mantener la estabilidad y el equilibrio durante el movimiento.

Al realizar saltos repetidos se disminuyen las lesiones y los esguinces, principalmente, en el tobillo y se obliga a los saltadores a mantener la postura correcta, el cuerpo aprende a moverse de manera más eficiente y controlada. Al mejorar la estabilidad corporal, hay mayor habilidad para realizar otros ejercicios y movimientos físicos.

García y Fernández (2002) afirman que el “equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad” (Muñoz, 2024).

El equilibrio corporal es una habilidad fundamental que permite mantener la estabilidad del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. Es un proceso complejo que involucra la interacción de varios sistemas, incluyendo la visión, el sistema vestibular del oído interno y el sistema musculoesquelético; estos sistemas trabajan juntos para asegurar

que el cuerpo pueda mantener su centro de gravedad sobre su base de soporte, lo cual es esencial para la estabilidad postural. A medida que envejecemos, el equilibrio tiende a deteriorarse, lo que puede aumentar el riesgo de caídas. El mejorar esta habilidad, se incrementa la confianza en el movimiento y la capacidad de reacción ante cambios en el entorno.

2.3.3 La Agilidad

Es la capacidad de moverse con rapidez y eficacia, permitiendo cambios de dirección y posición del cuerpo de manera controlada. Esta habilidad es fundamental en diversas actividades físicas, ella implica una combinación de rapidez de reflejos, coordinación, equilibrio y velocidad. La agilidad no solo se refiere a la velocidad de movimiento, sino también a la capacidad de reaccionar adecuadamente ante situaciones cambiantes, lo que la convierte en un componente esencial en deportes y actividades que requieren una respuesta rápida y precisa.

El salto de soga también puede ser utilizado como una herramienta educativa. Los niños pueden practicar deletreo, desarrollar problemas matemáticos simples como sumar, restar o simplemente llevar una secuencia de conteo; esto les permite combinar el ejercicio físico con el aprendizaje, lo que lo convierte en una actividad divertida y educativa al mismo tiempo. “Dale palabras para deletrear al/la que está saltando. El/la saltador/a repite

la palabra, la deletrea y la pone en una oración mientras está saltando. Un gran balance para trabajar ambos lados de su cerebro a la misma vez” (Health, 2022).

Al realizar el salto de soga el niño debe ser muy ágil, prestar atención en cada uno de los movimientos que va a ejecutar para que el salto sea bueno, coordinar movimiento de manos, pies, ojos y mantener el ritmo en cada salto, esta concentración activa las neuronas motoras lo que permiten obtener los siguientes beneficios:

“La concentración es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se está realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda serie de hechos que puedan interferir en tu atención” (Dafne Cataluña, 2020).

Saltar la soga requiere coordinación y concentración para mantener un ritmo constante y evitar tropezar, esta actividad estimula el cerebro, promueve la atención, ayuda a desarrollar habilidades cognitivas como la planificación, la toma de decisiones, la memoria de trabajo o memoria operativa, que tiene que ver con la comprensión del lenguaje y la lectura; favorece el desarrollo de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, fortalece la conciencia espacial, los hace estar mentalmente más alerta. El salto de soga es una actividad física divertida que ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

En este sentido podemos decir que múltiples son los beneficios que se obtienen al saltar la soga, es una actividad que promueve la interacción social entre los niños se pueden desafiar mutuamente para ver quién puede saltar más tiempo o realizar trucos más complicados, esto fomenta la competencia amistosa

2.4 UNIDAD ACADÉMICA DONDE SE TOMÓ EL GRUPO EXPERIMENTAL

Esta investigación centro su estudio en la Escuela Bilingüe Gatuncillo, ubicada en el corregimiento de Nuevo San Juan, provincia de Colón, Panamá con una matrícula de 535 estudiantes desde preescolar hasta sexto grado, cada grado está conformado por grupos divididos entre A-B-C, haciendo un total de 24 grupos, con un cuerpo docente de 34 personas, 4 administrativos, 6 personas conforman el cuadro de limpieza.

2.4.1 Visión y Misión del plantel

- **Visión:** Garantizar la calidad de los aprendizajes de los niños y niñas en las competencias tecnológicas, científicas, valores éticos y morales para que sean capaces de resolver sus propios problemas, los de la comunidad y el país.

- **Misión:** Fortalecer a los niños y niñas con actividades didácticas, creativas que los motive en el buen desarrollo de sus aprendizajes, con la integración de diversas instituciones que colaboran en la comunidad.

2.4.2 Datos generales

Cuadro 1. Escuela Bilingüe Gatuncillo

Tipo de Escuela	Oficial, rural, completa,
Jornada	Única matutina
Regida	MEDUCA (Ministerio de Educación)
Provincia	Colón
Distrito	Colón
Zona de supervisión	5
Correo	escuelabgatuncillo@gmail.com

Fuente: Eva González (2023)

- Cuenta con aula de informática, salón para la atención de niños especiales, 24 salones para la atención de los niños por grado, salón de típico, cancha de baloncesto y cuadro natural de fútbol 7.

- Han representado a la provincia en diferentes eventos nacionales en áreas, deportivas, culturales, oratorias, poesías, delecteos, dibujo y robótica, dejando en alto el nombre de la institución.

CAPITULO III

MARCO METÓDOLÓGICO

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación que se utilizó para este trabajo fue de tipo transeccional-descriptivo-comparativo, se trabajó con grupo experimental y grupo de control a los cuales se les colocó un pretest y un posttest para comparar los resultados y determinar si existe una mejora significativa en la coordinación motora de los niños. “El estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido” (Ortega, 2018).

Se espera que los resultados de esta investigación brinden información relevante sobre los beneficios del salto de soga en la mejora de la coordinación motora en niños. Estos hallazgos podrían ser útiles para promover la inclusión del salto de soga en programas escolares o actividades recreativas que busquen fortalecer la coordinación motora en esta etapa de desarrollo.

3.1.1 Enfoque

El enfoque utilizado para este trabajo fue bajo el planteamiento cuantitativo, debido a que es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación. “En una investigación cuantitativa se intenta generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) a una colectividad mayor (universo o población), también se busca que los estudios efectuados puedan replicarse”, (Hernández Sampieri, 2014).

Utilizando la técnica cuantitativa se pretende recolectar y analizar datos numéricos, que nos permita medir la coordinación motriz de los participantes al realizar el salto de soga, de forma tal que se pueda establecer con exactitud las mejores que han obtenido los sujetos durante la aplicación del programa.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio tuvo como objetivo investigar el efecto que produce la práctica regular del salto de soga en el desarrollo motor. Se utilizó un diseño cuasiexperimental para evaluar el impacto de esta actividad en el desarrollo motor, sin recurrir a una asignación aleatoria

de los participantes. Este tipo de diseño permite manipular una variable independiente en un entorno natural, pero no implica el uso de un grupo de control aleatorizado.

Los diseños cuasi-experimentales, principales instrumentos de trabajo dentro del ámbito aplicado, son esquemas de investigación no aleatorios. Dado la no aleatorización, no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos, como ocurre en los diseños experimentales. (Bono, 2012).

Se midió la coordinación motora de los participantes antes y después de la aplicación del programa, utilizando pruebas estandarizadas de coordinación motora. Se realizó un análisis estadístico para determinar si existe una diferencia significativa en la coordinación motora entre los grupos. Se espera que los resultados de esta investigación proporcionen información relevante sobre los beneficios de la práctica regular del salto de soga en la mejora del desarrollo motor y puedan ser utilizados en el programa de Educación Física.

3.3. DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES

Para Sampieri (2006), “una variable es una propiedad que puede variar y cuya variación es susceptible de medirse”. En relación a esto podemos decir entonces que la variable es un aspecto específico de la investigación, que nos permite recolectar y analizar

datos, que llevarán a la comparación, aseveración o negativa de un problema. En este trabajo investigativo se definieron claramente las variables que llevara a dar respuesta a una problemática que aqueja a los niños, en especial a los que se encuentran en edades entre 8 y 9 años.

3.3.1 Variable dependiente

"Resultados que se miden en un experimento. Se espera que las variables dependientes cambien como resultado del manejo experimental de las variables independientes." (Penslar and Porter, 2001). En esta investigación, la variable dependiente es el desarrollo motor debido que se espera que sea influenciado por el programa de salto de soga, es decir; con el salto de soga se busca mejorar, la coordinación motora del sujeto de estudio, su ejecución requiere de movimientos precisos y eficientes, por lo que su mejora puede tener un impacto significativo en diversas actividades que realice el sujeto de estudio a lo largo de su crecimiento.

3.3.2 Variable independiente

“Variable independiente, es aquella que dentro de la relación establecida no depende de ninguna otra (aunque pudiera ser dependiente en otro problema). Son manipuladas por el investigador a fin de producir ciertos efectos”, (Isabel & Flores, 2007). En este sentido podemos afirmar que, para esta investigación, la variable independiente es salto de soga, Esta variable es la que se espera que tenga un efecto o influencia en la variable dependiente, la frecuencia con que se realice la misma para mejorar con el tiempo el desarrollo motor.

3.3.3. Cuadro operacional

El desarrollo motor y el salto de soga son dos aspectos relacionados y pueden analizarse mediante una tabla de actividades que identifica variables independientes y dependientes. En este caso la variable independiente en este contexto incluye: frecuencia de salto de cuerda, es decir, cuántas veces a la semana el niño realiza este ejercicio. También se tiene en cuenta la edad del niño, ya que las diferentes etapas del desarrollo pueden afectar la capacidad de realizar movimientos coordinados.

Por otro lado, la variable dependiente se centró en los resultados de desarrollo motor observados asociados con la actividad de saltar la soga. Esto puede incluir la coordinación motora, que es la capacidad del niño para realizar movimientos suaves y controlados mientras salta la cuerda. También se puede medir la agilidad que le permite realizar los saltos durante períodos de tiempo. Además, se puede observar el autocontrol o equilibrio que mantiene el niño durante el salto.

Cuadro 2: Variables dependiente e independiente

Objetivo General: Implementar y evaluar un programa de salto de soga en estudiantes de 3er. Grado de la Escuela Bilingüe Gatuncillo, con el fin de mejorar el desarrollo motor, con un enfoque en el desarrollo de habilidades motoras fundamentales y el fomento de un estilo de vida activo y saludable desde edades tempranas.						
Objetivo específico	Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Eventos
Aplicar el Test 3JS de coordinación general, que determina el nivel de desarrollo motor en que se encuentran los estudiantes de la Escuela Bilingüe Gatuncillo	Desarrollo motor	Proceso de adquisición y mejora de habilidades motoras a lo largo del tiempo, incluyendo aspectos como la coordinación, equilibrio y agilidad.	Coordinación, Agilidad Equilibrio	Mejora en la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio a través de pruebas específicas Desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas a través de actividades específicas.	Pruebas de coordinación motora, Ejercicios específicos para el desarrollo motor	Evaluación diagnóstica. Se coloca un pretest antes de iniciar el programa

Establecer la práctica de la actividad de salto de sogas en las clases de Educación Física desde los grados bajos para mejorar su desarrollo motor	Salto de sogas	Acción de saltar sobre una cuerda, lo cual implica coordinación, resistencia y habilidades motoras.	Concentración y coordinación Técnica	Mantiene el estilo de salto por un determinado momento Realiza correctamente cada uno de los saltos Número de saltos realizados en un tiempo determinado	Tipos de saltos de sogas,	Zona intermedia: Evaluación formativa Observación Corrección Reforzamiento Evaluación final: Aplicación de actividades grupales de salto de sogas
--	----------------	---	---	--	---------------------------	---

3.4 POBLACIÓN

El estudio se realizó con tres grupos, donde dos fueron de control y uno experimental.

El grupo de control están representados por las siguientes unidades académicas.

- Escuela Elisa Vda. De Garrido, ubicada en la provincia de Colón con una población total de 574 estudiantes, se tomó una muestra de 19 niños de tercer grado
- Centro Educativo San José de San Carlos, ubicado en la provincia Panamá Oeste con una población de 454 estudiantes y se tomó una muestra de 19 alumnos, de tercer grado

El grupo experimental están representados por:

- La Escuela Bilingüe Gatuncillo ubicada en la provincia de Colón con una población global de 535 estudiantes, pero para esta investigación se utilizó los estudiantes de tercer grado que hace un total de 75 alumnos, divididos en 3 grupos de 25 estudiante por salón donde 37 son niños y 38 son niñas.

3.4.1 Muestra

Tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, se aplicó un programa de salto de soga durante 12 semanas al grupo experimental; los grupos de control no recibieron ningún tipo de entrenamiento adicional. La escogencia de la muestra por criterios de inclusión y exclusión es un proceso riguroso que busca asegurar que los participantes sean representativos del grupo de estudio y que los resultados obtenidos sean válidos y generalizables a la población de interés. Los criterios de inclusión tomados en cuenta en este estudio fueron la edad, el estado de salud, antecedentes médicos, ser estudiante regular de la escuela, entre otros factores relevantes. Por otro lado, los criterios de exclusión se incluyeron las condiciones médicas preexistentes, uso de ciertos medicamentos, la edad, o cualquier otra característica que pueda afectar los resultados del estudio.

Para esta investigación la escogencia de la muestra dependió del cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión que se presentaron a continuación

3.4.1.1 Criterios de inclusión

- Ser estudiante de tercer grado de la Escuela Bilingüe Gatuncillo
- Estar en edad de 8 a 9 años
- Formulario de autorización y compromiso firmado de los padres para participar de la investigación
- Formulario de consentimiento y participación firmado por el estudiante
- Presentar registro clínico de perfecto estado de salud física

3.4.1.2 Criterios de exclusión

- No tener la edad de 8 a 9 años
- No presentar el formulario de consentimiento de los padres

- No presentar certificación médica de buen estado de salud

Luego de recolectar la información brindada por los criterios de inclusión y exclusión, la muestra experimental fue de 38 alumnos.

3.5 MÉTODO Y TÉCNICAS

Esta investigación de diseño cuasi experimental busca analizar y mejorar la coordinación de los movimientos durante el salto de soga, para lograrlo, se emplearon diversas técnicas de investigación como la observación ordinaria y videos. Los métodos y técnicas de análisis estadísticos se darán con el análisis estadístico descriptivo, programa de Excel y Jamovi. Se espera obtener una comprensión más profunda de la coordinación durante el salto de soga y desarrollar estrategias efectivas para mejorarla.

3.5.1 Instrumento de recolección de datos

Como instrumento de recolección de información de datos se realizó una observación ordinaria, un cuestionario estructurado para recopilar información

demográfica de los estudiantes, formulario de participación y autorización. Además, se realizaron pruebas específicas de coordinación motora, utilizando el Test 3JS, cuyo objetivo es evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años. Este se aplica antes, intermedio y después del programa.

3.5.1.1 Test 3JS

El Test de Coordinación Motriz 3JS es una herramienta diseñada para evaluar diferentes aspectos de la coordinación motriz en niños. Registrado en la UNESCO con el Código 5801.06 Evaluación de alumnos / Pupil and Student Assessment, Clasificación Consejo de Europa. Recibido 3 de abril de 2013. Aceptado 22 de septiembre de 2013.

Este test se compone de una serie de tareas que permiten medir la eficacia de la coordinación en diversas modalidades.

- Coordinación dinámica general o locomotriz: este tipo de coordinación se refiere a la capacidad de mover el cuerpo de manera eficiente y controlada; el test 3JS la evalúa a través de las actividades de salto vertical, giro longitudinal y la carrera de

slalom, que requieren un control preciso del movimiento y la capacidad de cambiar de dirección rápidamente.

- **Coordinación Control de Objetos:** este aspecto se centra en la habilidad para manipular objetos, ya sea con las manos o los pies, incluye las tareas de bote y conducción, que son fundamentales para evaluar cómo un niño puede interactuar con diferentes objetos en movimiento.
- **Coordinación Viso motriz:** esta coordinación es implícita en las tareas que requieren la integración de la percepción visual con la acción motora, está compuesta por lanzamiento y golpe de precisión, actividades que demandan que el niño ajuste su movimiento en función de la información visual que recibe.

CAPITULO IV
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

4. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1 Análisis sociodemográfico de la muestra experimental

A través del análisis sociodemográfico, examinaremos las características de la población en estudio, enfocándonos en las variables de sexo, talla, peso y estatura. Este enfoque nos permitirá comprender la estructura y dinámica del grupo, así como identificar patrones y tendencias que pueden influir en el comportamiento social y cultural de los individuos.

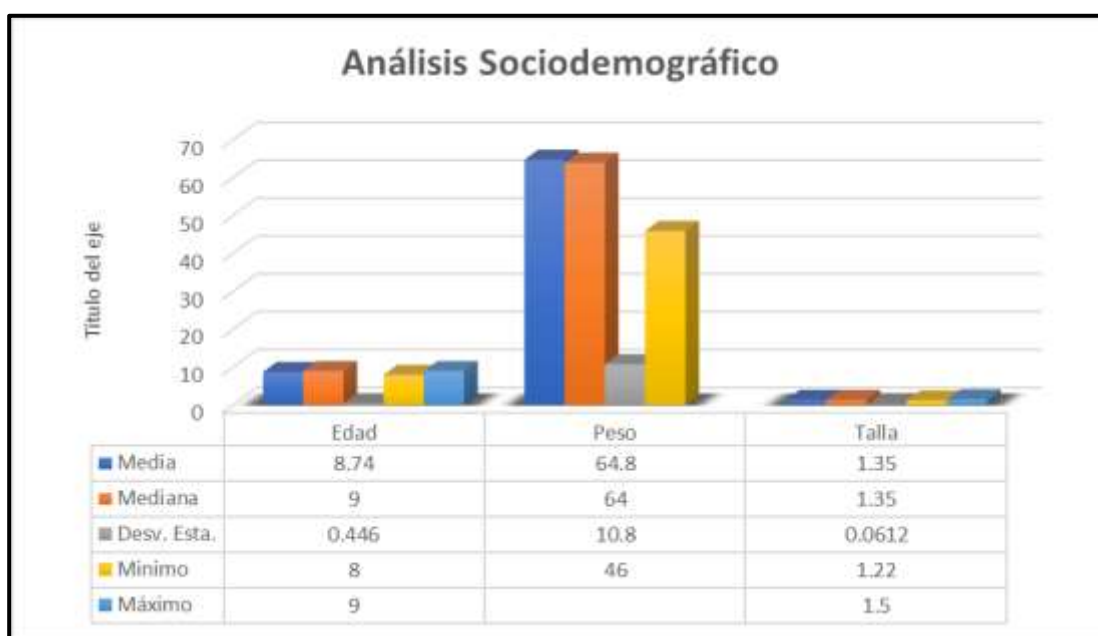
Cuadro 3: Representación Sociodemográfica

Variables										
Grupo experimental										
	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo				
Sexo	38									
Edad	38	8.74	9.00	0.4463	8	9				
Peso	38	64.76	64.00	10.8111	46.00	99.80				
Talla	38	1.35	1.35	0.0612	1.22	1.50				
Frecuencia de Sexo										
Sexo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado							
F	16	42.1 %	42.1 %							
M	22	57.9 %	100.0 %							

La frecuencia absoluta de los sujetos de sexo femenino es de 16, lo que indica que, aunque hay una representación significativa de mujeres en la muestra, los hombres son más

numerosos. El porcentaje acumulado para el sexo femenino es del 42.1%, mientras que para el masculino alcanza el 57.9%, lo que confirma que todos los sujetos han sido contabilizados.

Gráfico 1: Representación de las variables sociodemográfica.



La muestra está conformada por un número de 38 sujetos, la media de la edad es de 8.74 años, mientras que la mediana es de 9.00 años. Esto sugiere que la mayoría de los sujetos están cerca de los 9 años. La desviación estándar de 0.446 años, indica que hay poca variabilidad en la edad, lo que es esperado en un grupo de niños de esta franja etaria. El peso promedio es de 64.8 libras, con una mediana de 64.0 libras. La ligera diferencia entre la media y la mediana sugiere que puede haber algunos valores atípicos más altos que están afectando la media. La desviación estándar de 10.8 libras indica una variabilidad

considerable en el peso de los niños, con un rango que va desde 46.0 libras hasta 99.8 libras. Esto podría reflejar diferencias en la composición corporal y el crecimiento entre los niños de esta edad.

Con respecto a la talla, la media y mediana son ambas de 1.35m, lo que indica una distribución simétrica en las alturas de los niños. La desviación estándar de 0.0612m, es baja, lo que sugiere que las alturas son bastante homogéneas, con un rango que va de 1.22m a 1.50m. Esto es típico en un grupo de niños de la misma edad, donde el crecimiento puede ser más uniforme. La distribución de sexo se observa que hay un total de 38 sujetos, de los cuales 16 son de sexo femenino (F) y 22 son de sexo masculino (M). Esto se traduce en un 42.1% de la muestra que corresponde al sexo femenino y un 57.9% al sexo masculino.

El análisis revela que:

- La edad de los sujetos es bastante homogénea, con una ligera tendencia hacia los 9 años.
- El peso muestra una variabilidad notable, podría ser relevante para estudios de salud y nutrición en esta franja etaria.
- La talla es relativamente uniforme, esto sugiere un crecimiento consistente entre los niños de 8 a 9 años.
- La muestra tiene una mayor proporción de hombres en comparación con mujeres

Este análisis proporciona una visión general de las características físicas de los niños en este grupo de edad, lo que es útil para la investigación.

4.2. RESULTADO DEL TEST 3JS PARA GRUPO EXPERIMENTAL

El análisis del grupo experimental en una investigación es crucial para evaluar la efectividad de una intervención específica. Este grupo está compuesto por participantes que reciben el tratamiento o la intervención que se está estudiando, permitiendo a los investigadores observar los efectos directos de dicha intervención en comparación con el grupo de control. La selección de los participantes para el grupo experimental debe ser cuidadosa, asegurando que sean representativos de la población objetivo y que se minimicen las variables externas que puedan influir en los resultados.

4.2.1 Análisis del Pre test 3JS

El presente análisis se centra en los resultados de la prueba 3JS, que evaluó diversas habilidades físicas a través de siete componentes: salto vertical, giro longitudinal, lanzamiento precisión, golpe precisión, carrera, bote y conducción. La muestra analizada comprende un total de 38 participantes para cada una de las pruebas.

Cuadro 4: Análisis del pre test

Pre Test						
Grupo experimental						
	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Salto vertical	38	2.74	3.00	0.446	2	3
Giro longitudinal	38	2.47	2.50	0.557	1	3
Lanzamiento precisión	38	1.84	2.00	0.594	1	3
Golpe precisión	38	1.71	2.00	0.654	1	3
Carrera slalom	38	2.61	3.00	0.547	1	3
Bote	38	2.26	2.00	0.601	1	3
Conducción	38	2.42	3.00	0.683	1	3

En todas las pruebas, participaron 38 individuos, son la base sólida para el análisis estadístico. La media más alta se registró en el salto vertical, con un valor de 2.74. Esto indica que, en promedio, el 26.3% (10 participantes) se encuentra por debajo de la media, mientras que el 73.7% (28 participantes) logró un rendimiento superior. Este resultado sugiere un nivel de habilidad o entrenamiento relativamente bueno en esta tarea.

Por otro lado, el lanzamiento de precisión mostró la media más baja, con un valor de 1.84. En este caso, el 26.3% de los participantes también se sitúa por debajo de la media, lo que implica que 10 sujetos enfrentan dificultades en la precisión del lanzamiento. Un 63.2% se mantiene en la media, representando a 24 sujetos del grupo. Este resultado es alentador, ya que indica que una gran parte de los niños tiene un nivel aceptable. Sin embargo, el 10.5% (4 participantes) alcanza un alto nivel de precisión, lo que sugiere que, aunque algunos niños sobresalen, la mayoría no logra este estándar. El análisis de los

porcentajes en el lanzamiento de precisión revela un panorama mixto: aunque la mayoría de los participantes muestra un rendimiento aceptable, existe una necesidad clara de mejorar la precisión para alcanzar niveles más altos de competencia.

La media del giro longitudinal es de 2.27, señalando que el 2.6% (1 participante) se encuentra muy por debajo de la media. El 47.4% (18 participantes) se sitúa en la media, mientras que el 50.0% (19 participantes) logró superar la media. Este último grupo representa la mayoría del conjunto, sugiere un buen nivel de competencia en esta habilidad.

La mediana del salto vertical (3.00) sugiere que al menos la mitad de los participantes lograron un desempeño considerado bueno (rango máximo de 3). En comparación, la mediana del golpe precisión y del lanzamiento precisión son ambas de 2.00, indicando que un número significativo de participantes se sitúa en un rendimiento inferior al promedio en estas pruebas. La desviación estándar varía entre las pruebas, siendo más baja en el salto vertical (0.446) y más alta en la conducción (0.683). Esto sugiere que, en el salto vertical, los resultados son más homogéneos, mientras que, en conducción, hay una mayor dispersión en los resultados, lo que podría indicar diferencias significativas en las habilidades de los participantes.

En todas las pruebas, el mínimo obtenido fue de 1, demostrando que algunos participantes no lograron desempeñarse adecuadamente en las tareas. El máximo fue de 3 en la mayoría de las pruebas, reflejando que algunos participantes alcanzaron el rendimiento óptimo.

El análisis de los resultados de la Prueba 3JS muestra una variabilidad en el rendimiento de los participantes a través de las distintas habilidades evaluadas. Las puntuaciones sugieren que mientras algunos aspectos, como el salto vertical y carrera, fueron mejor comprendidos y ejecutados, el lanzamiento y golpe precisión, presentan áreas de mejora. Es fundamental considerar estas diferencias al diseñar programas de entrenamiento y desarrollo, enfocándose en fortalecer las habilidades donde los participantes mostraron un rendimiento inferior.

4.2.2 Análisis de Test intermedio

La implementación del Test 3JS durante la investigación permite evaluar de manera efectiva los avances de las habilidades de coordinación motriz. Este test ayuda a identificar las áreas específicas de fortaleza y debilidad de los participantes, así como evaluar su progreso a lo largo del tiempo.

Cuadro 5: Análisis intermedio

Test Intermedio						
Grupo experimental						
	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Salto vertical	38	2.95	3.00	0.399	2	4
Giro longitudinal	38	2.55	3.00	0.504	2	3
Lanzamiento de precisión	38	2.11	2.00	0.509	1	3
Carrera Slalom	38	2.97	3.00	0.283	2	4
Golpe de precisión	38	2.11	2.00	0.559	1	3
Bote	38	2.84	3.00	0.594	2	4
Conducción	38	2.71	3.00	0.732	1	4

En el salto vertical la media se sitúa en 2.95 y la mediana en 3.00, muestran un rendimiento relativamente alto y consistente entre los participantes, dado que la desviación estándar es de 0.399. El rango de rendimiento abarca desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4. En este contexto, el 10.5% (4 sujetos) alcanzaron el rango 2, el 84.2 (32 sujetos) se ubicaron en el rango 3, y el 5.3% (2 sujetos) lograron el rango 4. Estos resultados sugieren que la mayoría de los participantes se desempeñan bien en estas habilidades y otros de menos cantidad deben mejorar.

El giro longitudinal presenta una media de 2.55 y una mediana de 3.00, con una desviación estándar de 0.504. El rango de puntuación oscila entre 2 y 3, presentando una limitación en los puntajes superiores. Un 44% de los participantes (17 sujetos) alcanzaron

el rango 2, mientras que un 55.3% (21 sujetos) lograron el rango 3. Estos valores reflejan una mayor dispersión en comparación con el salto vertical, sugiriendo que los participantes exhiben un rendimiento variado en esta habilidad.

En el lanzamiento de precisión, la media es de 2.11 y la mediana es de 2.00, la desviación estándar de 0.509 sugiere un rendimiento menos uniforme, con un rango de 1 a 3, donde 7.9% (3 sujetos) se encuentran en el rango 1, 73.7% (28 sujetos) están en el rango 2, y 18.4% (7 sujetos) llegaron al rango 3. Estos resultados indican que esta habilidad podría representar un desafío significativo para el grupo, ya que las puntuaciones son bajas en comparación con otras habilidades.

El golpe de precisión presenta una media de 2.11 y una mediana de 2.00, con una desviación estándar de 0.559, lo que indica un rendimiento bajo y disperso. El rango de puntuaciones va de 1 a 3, distribuido de la siguiente manera: un 5% (4 sujetos) se encuentra en el nivel mínimo de la prueba, que es 1; el 68.4% (25 sujetos) se sitúa en el nivel 2; y el 21.1% (8 sujetos) alcanza el nivel 3. Estos resultados sugieren que esta habilidad representa un área significativa de mejora para los participantes.

La carrera slalom presenta una media de 2.97 y una mediana de 3.00, con una desviación estándar de 0.283, lo que sugiere un rendimiento sólido y consistente. Los valores mínimo y máximo son 2 y 4. Un 2.6% de los participantes (un sujeto) se mantuvo en el valor mínimo de la prueba, mientras que 14 sujetos, representando el 36.8%, lograron alcanzar el valor 3. Además, el 47.4% (18 sujetos) superó la media establecida, y un 13.3% (5 sujetos) alcanzó el máximo de los valores representativos de la carrera. Esto refuerza la idea de que la mayoría de los participantes tiene un desempeño adecuado en esta área.

En relación al rendimiento en el bote, se ha observado una media de 2.84 y una mediana de 3.00, con una desviación estándar de 0.594. Estos resultados indican un rendimiento aceptable, aunque con cierta variabilidad. El rango de puntuaciones se sitúa entre 2 y 4. En cuanto a la distribución de los niveles alcanzados, el 26.3% (10 sujetos) logró el nivel 2, el 63.2% (24 sujetos) alcanzó el nivel 3, y el 10.5% (4 sujetos) llegó al nivel 4. Esto sugiere que algunos participantes destacan en esta habilidad.

En la tarea de conducción, se ha registrado una media de 2.71, una mediana de 3.00 y una desviación estándar de 0.732. El rango de puntuaciones se sitúa entre 1 y 4 niveles. En cuanto a la distribución de los niveles alcanzados, el 2.6% (1 sujeto) se encuentra en el nivel 1, mientras que el 36.8% (14 sujetos) logra el nivel 2. Un total de 18 sujetos, que representa el 47.4%, alcanzan el nivel 3, y finalmente, 5 sujetos logran llegar al máximo nivel. Estos resultados reflejan una variabilidad en el desempeño de los participantes.

4.2.3 Análisis del Post-Test

El análisis de los resultados del post test 3JS revela información interesante sobre el rendimiento de los participantes al finalizar la aplicación del programa, permite a los investigadores evaluar la calidad de su diseño, la recolección de datos y la interpretación de los resultados. A través del post- test, se pueden comparar los resultados obtenidos con los del pre test, que se realiza antes de la intervención. Esta comparación es esencial para identificar mejoras, retrocesos o cambios significativos en el comportamiento, habilidades o conocimientos de los participantes. Sin el post-test, sería difícil determinar si las variaciones observadas en el grupo experimental se deben realmente a la intervención o si son el resultado de factores externos o de la evolución natural de los participantes.

Cuadro 6: Análisis del post test

Post- test de la investigación

Grupo experimental

	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Salto vertical	38	3.89	4.00	0.311	3	4
Giro longitudinal	38	3.50	4.00	0.558	2	4
Lanzamiento de precisión	38	3.03	3.00	0.788	2	4
Golpe de precisión	38	2.53	2.00	0.762	2	4
Carrera Slalom	38	3.79	4.00	0.413	3	4
Bote	38	3.32	3.00	0.702	2	4
Conducción	38	2.74	3.00	0.828	1	4

En el caso del salto vertical, se observa que la media es de 3.89 y la mediana es 4.00. El 10.5% (4 sujetos) lograron llegar al nivel 4 y el 89.5% (34 sujeto) lograron el nivel 3, lo que indica que la mayoría de los participantes se desempeñaron bien en esta habilidad, con una desviación estándar de 0.311, lo que sugiere una baja variabilidad en los resultados. Esto implica que los participantes tienen un rendimiento relativamente homogéneo en esta prueba.

El giro longitudinal presenta una media de 3.50 y una mediana de 4.00, lo que sugiere un rendimiento aceptable. Sin embargo, la desviación estándar de 0.558 indica una mayor dispersión en los resultados. En términos de distribución porcentual, el 2.6% (1 sujeto) se encuentra en el nivel 1, el 44.7% (17 sujetos) está en el nivel 3, y el 52.6% (20 sujetos) logra alcanzar el nivel 4. Estos resultados podrían señalar que los participantes han logrado mejorar en esta tarea.

En cuanto al lanzamiento de precisión, la media es de 3.03 y la mediana de 3.00, reflejando un rendimiento más bajo. La desviación estándar de 0.788 sugiere una considerable variabilidad en las habilidades de los participantes, en cuanto al porcentaje confirmamos que el 28.9% (11 sujetos) se mantienen en el nivel 2, el 39.5% (15 sujetos) lograron llegar al nivel 3 y solo el 31.6% (12 sujetos) lograron superar el nivel 4. Lo que podría indicar, que hay una variedad de habilidades dentro del grupo, con algunos sujetos más destacando que otros en su desempeño.

El golpe de precisión muestra la media más baja, con 2.53 y una mediana de 2.00, indicando que esta habilidad fue la más difícil para los participantes. Lo que podría requerir atención adicional en futuras prácticas. La desviación estándar es de 0.762. Referente al porcentaje se presenta así, 63.2% (24 sujetos) se encuentran en el nivel 2, debajo de la media. El 21.1% (9 sujetos) están en el nivel 3 y el 15.8% (5 sujetos) logran el nivel 4.

La carrera de slalom tiene una media de 3.79 y una mediana de 4.00, lo que indica un buen rendimiento general, con una desviación estándar de 0.413, lo que sugiere que los resultados son relativamente consistentes. El 21.1% (8 sujetos) se encuentran acorde a la media y el 78.9% (30 sujetos) superan la media. Por otro lado, el bote presenta una media de 3.32 y una desviación estándar de 0.702, un porcentaje de 13.2% (5 sujetos) en el nivel 2. El 42.1% (16 sujetos) en el nivel 3 y 44.7% (17 sujetos) en el nivel 4, lo que indica que, aunque el rendimiento es aceptable, hay margen para mejorar.

La conducción presenta una media de 2.74 y una mediana de 3.00, con una desviación estándar de 0.828. Estos valores indican que esta habilidad plantea grandes desafíos para los participantes, con un rango de resultados que oscila entre un mínimo de 1 y un máximo de 4. En este contexto, el 2.6% (1 sujeto) se encuentra en el rango 1, mientras que el 42.1% (16 sujetos) alcanza el nivel 2. Por otro lado, 13 sujetos, que representan el 34.2%, lograron alcanzar el nivel 3, y solo 8 sujetos, equivalente al 21.1%, lograron llegar al nivel 4. El análisis de estos datos descriptivos revela que, aunque hay habilidades en las

que los participantes se desempeñan bien, como el salto vertical y la carrera de slalom, existen áreas críticas, especialmente en precisión y conducción, donde se requiere un enfoque más intensivo para mejorar el rendimiento general.

4.3 RESULTADO DEL TEST 3JS, GRUPO CONTROL

El análisis del grupo de control en una investigación es fundamental, a través de este se garantiza la validez y la fiabilidad de los resultados obtenidos. Este grupo actúa como una línea base, permitiendo a los investigadores comparar los efectos de una intervención específica con un grupo que no recibe dicha intervención. La importancia de este grupo control radica en la capacidad para proporcionar un contexto en el que se pueden evaluar los cambios observados en el grupo experimental.

4.3.1 Análisis del pre test

El análisis de los datos muestra que, aunque algunos participantes lograron un rendimiento aceptable en ciertas pruebas, otros enfrentaron dificultades significativas, especialmente en el lanzamiento de precisión y las pruebas de bote y conducción. Esto

resalta la necesidad de enfoques diferenciados en la enseñanza y el entrenamiento para abordar las diversas habilidades y niveles de rendimiento de los participantes.

Cuadro 7. Análisis del pre test, grupo control

Pre- test de la investigación

Grupo control

	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Salto vertical	38	2.53	3.00	0.506	2	3
Giro longitudinal	38	2.39	2.00	0.638	1	3
Lanzamiento de precisión	38	1.97	2.00	0.716	1	3
Golpe de precisión	38	2.63	3.00	0.714	1	4
Carrera Slalom	38	2.95	3.00	0.399	2	4
Bote	38	2.16	2.00	0.945	1	4
Conducción	38	2.05	2.00	0.769	1	4

Para el giro longitudinal, la media fue de 2.39 y la mediana de 2.00, lo que indica un rendimiento más bajo en comparación con el salto vertical. La desviación estándar de 0.638 también sugiere una variabilidad considerable, lo que implica que algunos participantes tuvieron dificultades en esta prueba.

En el lanzamiento de precisión, la media fue de 1.97 con una mediana de 2.00, presentando un rendimiento aún más bajo, con una desviación estándar de 0.716, indicando que la mayoría de los participantes no lograron un desempeño satisfactorio. Así lo refleja el total del porcentaje en donde, el 26.3% (10 sujetos) se encuentran en el nivel 1, 19 sujetos (50.0%) están en el nivel 2 y 9 sujetos (23.7%) llegaron al nivel 4.

En contraste, el golpe de precisión registró una media de 2.63 y una mediana de 3.00, lo que indica un rendimiento relativamente sólido en esta habilidad. Sin embargo, la desviación estándar de 0.714 sugiere que persisten diferencias notables entre los participantes. En cuanto a la distribución porcentual de los puntajes en esta tarea, se observa que 6 sujetos (15.8%) alcanzaron el nivel 1, mientras que 13 sujetos (34.2%) se ubicaron en el nivel 2. Un total de 18 sujetos (47.4%) lograron llegar a la media, es decir, el nivel 3, y solo 1 sujeto (2.6%) alcanzó el nivel 4.

La carrera de slalom mostró una media de 2.95 y una mediana de 3.00, lo que indica un rendimiento alto y consistente entre los participantes. La desviación estándar de 0.399 sugiere que la mayoría de los evaluados se desempeñaron de manera similar. En cuanto a la distribución porcentual de los puntajes, 4 sujetos (10.5%) alcanzaron el nivel 2, mientras que 32 sujetos (84.2%) se ubicaron en el nivel 3. Solo 2 sujetos (5.3%) lograron alcanzar el nivel 4.

En las pruebas de bote y conducción, las medias fueron de 2.16 y 2.05 respectivamente, con desviaciones estándar de 0.945 y 0.769, lo que sugiere que estas habilidades fueron más desafiantes para los participantes, reflejando un rendimiento más bajo y una mayor variabilidad en las puntuaciones. El porcentaje en el bote refleja que 24 sujetos (63.1%) están por debajo de la media, 14 sujetos (36.9%) se encuentran por encima de la media. En la conducción, los porcentajes hacen referencia a la debilidad de los sujetos en esta tarea. 28 sujetos (73.7%) se encuentran por debajo de la media y solo 10 sujetos (26.3%) lograron llegar al nivel 3, es decir que no lograron el máximo nivel, en este caso el 4.

Los resultados del Pre Test del Grupo Control muestran un panorama mixto en el rendimiento de habilidades físicas, donde algunas áreas destacan, mientras que otras requieren atención. Estos hallazgos son cruciales para diseñar programas de entrenamiento que busquen mejorar las habilidades menos desarrolladas.

4.3.2 Análisis del post -test

El análisis del post- test del grupo control, revela algunos cambios en el rendimiento de las habilidades evaluadas en comparación con el pre test.

Cuadro 8. Análisis del post-test grupo control

Post- test**Grupo control**

	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Salto vertical	38	2.74	3.00	0.446	2	3
Giro longitudinal	38	2.61	3.00	0.718	1	4
Lanzamiento de precisión	38	1.97	2.00	0.716	1	3
Golpe de precisión	38	2.95	3.00	0.399	2	4
Carrera Slalom	38	2.79	3.00	0.577	1	4
Bote	38	2.32	2.00	0.842	1	4
Conducción	38	2.16	2.00	0.594	1	3

En primer lugar, el salto vertical muestra una mejora, alcanzando una media de 2.74 y manteniendo una mediana de 3.00, lo que sugiere que los participantes han elevado su desempeño en esta habilidad. La desviación estándar de 0.446 indica que, aunque hay cierta variabilidad, la mayoría de los participantes se han desempeñado de manera similar. El cuadro porcentual lo refleja así; 10 sujetos (26.3%) se encuentran por debajo de la media, mientras que el 73.7% (28 sujetos) se mantiene el nivel 3.

En el caso del giro longitudinal, la media se situó en 2.61, con una mediana de 3.00. A pesar de que esta habilidad refleja un rendimiento positivo, la desviación estándar de 0.718 sugiere una mayor dispersión en los resultados, lo que podría señalar que algunos participantes aún enfrentan desafíos en esta área. 18 sujetos (47.3%) se encuentran por

debajo de la media, 16 sujetos (42.1%) están en el nivel 3 y solo 4 sujetos (10.5%) están sobre la media o nivel 4.

El lanzamiento de precisión presenta una media constante de 1.97 y una mediana de 2.00, lo que indica que no ha habido mejoras significativas en esta habilidad, manteniéndose en niveles bajos de rendimiento. Esto sugiere que podría ser necesaria una atención más focalizada para mejorar en este aspecto específico. 29 sujetos (76.3%) se encuentran por debajo de la media y 9 sujetos (23.7%) están en el nivel 3, no logrando así el máximo nivel.

Cuando llegamos a el golpe de precisión muestra un rendimiento sólido con una media de 2.95 y una mediana de 3.00, lo que sugiere que muchos participantes han alcanzado un buen nivel en esta habilidad. La baja desviación estándar de 0.399 refuerza la idea de un desempeño uniforme entre los participantes. 4 sujetos (10.5%) se encuentran en el nivel 2. 32 sujetos (84.2%) lograron alcanzar el nivel 3 y solamente 2 sujetos (5.3%) logran llegar al 4 que es el máximo nivel. La carrera de slalom también presenta una mejora, con una media de 2.79 y una mediana de 3.00, lo que indica que los participantes han mejorado su rendimiento en esta categoría. La desviación estándar de 0.577 sugiere que, aunque hay algunas variaciones, la mayoría está rindiendo de manera similar. 7 sujetos (18.5%) no logran llegar a la media, 30 sujetos (78.9%) se mantienen en la media y un sujeto (2.6%) llega al máximo nivel.

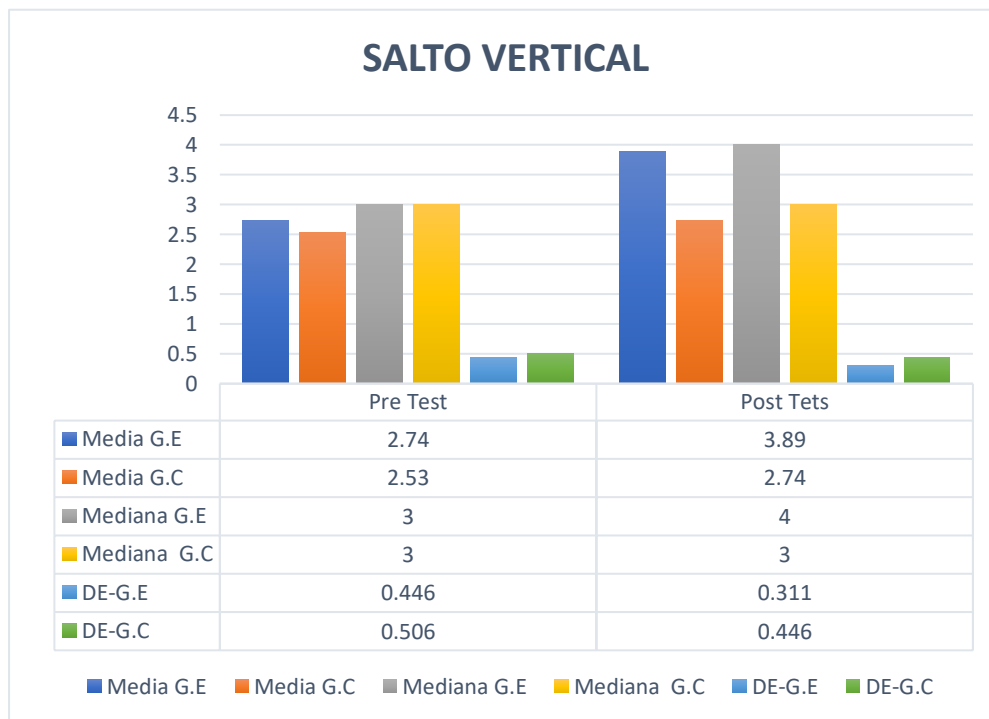
4.4 COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ENTRE GRUPO EXPERIENTAL Y GRUPO CONTROL.

La comparación de los tests nos permite evaluar la fiabilidad y la validez de cada uno, de forma tal que podamos identificar diferencias en el rendimiento de los sujetos evaluados.

4.4.1 Salto vertical

El análisis comparativo entre el grupo experimental y el grupo control en el contexto del salto vertical del test 3JS revela diferencias significativas en el rendimiento de ambos grupos

Gráfico 2. Análisis del salto vertical



En el pre test, el grupo experimental presenta una media de 2.74, que es superior a la media de 2.53 del grupo control. Esto indica que, antes de cualquier intervención, los participantes del grupo experimental ya mostraban un mejor desempeño en el salto vertical. La mediana para ambos grupos es de 3, lo que sugiere que, a pesar de la diferencia en las medias, la mayoría de los participantes en ambos grupos alcanzaron un rendimiento similar. Al observar la desviación estándar, el grupo experimental tiene una D.E. de 0.446, mientras que el grupo control presenta una D.E. de 0.506. Esto implica que las puntuaciones del grupo experimental son más consistentes en comparación con el grupo control, que muestra una mayor variabilidad en sus resultados.

En el post test, se observa una mejora notable en el grupo experimental, que alcanza una media de 3.89, en comparación con la media de 2.74 del grupo control. Esta diferencia sugiere que la intervención aplicada al grupo experimental fue efectiva, resultando en un aumento significativo en su rendimiento en el salto vertical. La mediana del grupo experimental se incrementa a 4, mientras que la del grupo control se mantiene en 3, lo que refuerza la idea de que el grupo experimental no solo mejoró, sino que también superó al grupo control en esta evaluación. Además, la D.E. del grupo experimental se reduce a 0.311, lo que indica una mayor homogeneidad en las puntuaciones después de la intervención. En contraste, el grupo control mantiene una D.E. de 0.446, lo que sugiere que sus resultados son más dispersos.

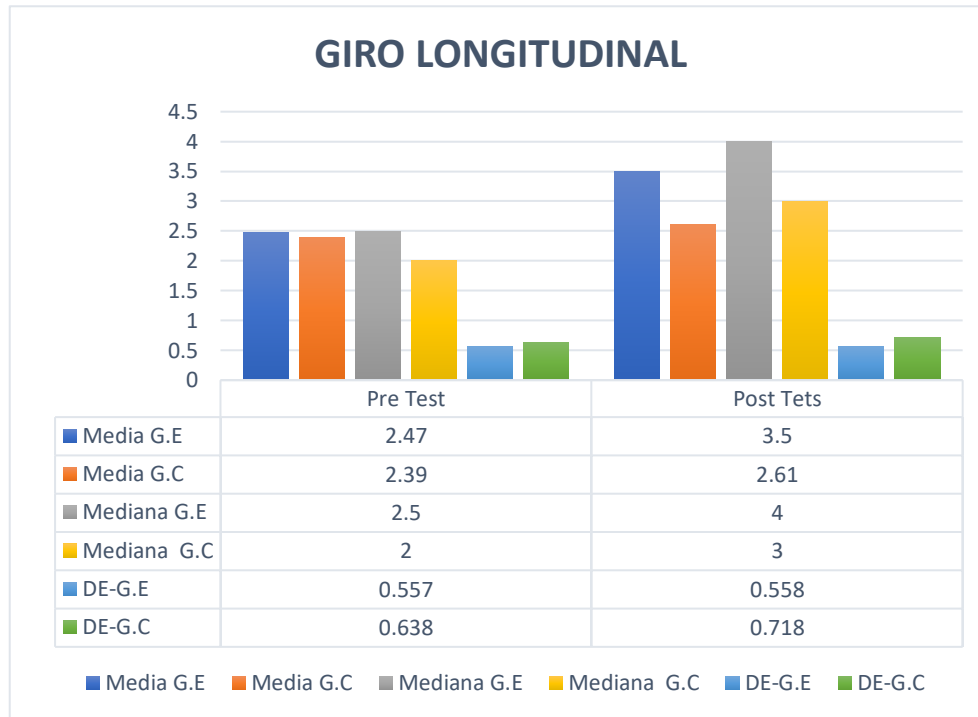
El análisis comparativo muestra que el grupo experimental no solo partía con un rendimiento superior en el pre test, sino que también logró una mejora significativa en el post test, evidenciada por un aumento en la media y la mediana, así como una reducción en la variabilidad de las puntuaciones. Esto sugiere que la intervención aplicada tuvo un impacto positivo en el rendimiento del grupo experimental en comparación con el grupo control.

4.4.2 Giro Longitudinal

El análisis comparativo entre el grupo experimental y el grupo control referente al giro longitudinal del test 3JS revela diferencias significativas en el rendimiento de ambos grupos.

En el pre test, el grupo experimental presenta una media de 2.47, que es ligeramente superior a la media de 2.39 del grupo control. Esto sugiere que, antes de la intervención, los participantes del grupo experimental mostraban un desempeño algo mejor en el giro longitudinal. La mediana del grupo experimental es de 2.50, mientras que la del grupo control es de 2, lo que indica que la mayoría de los participantes del grupo experimental lograron un rendimiento superior en comparación con el grupo control.

Gráfico 3. Análisis del giro longitudinal



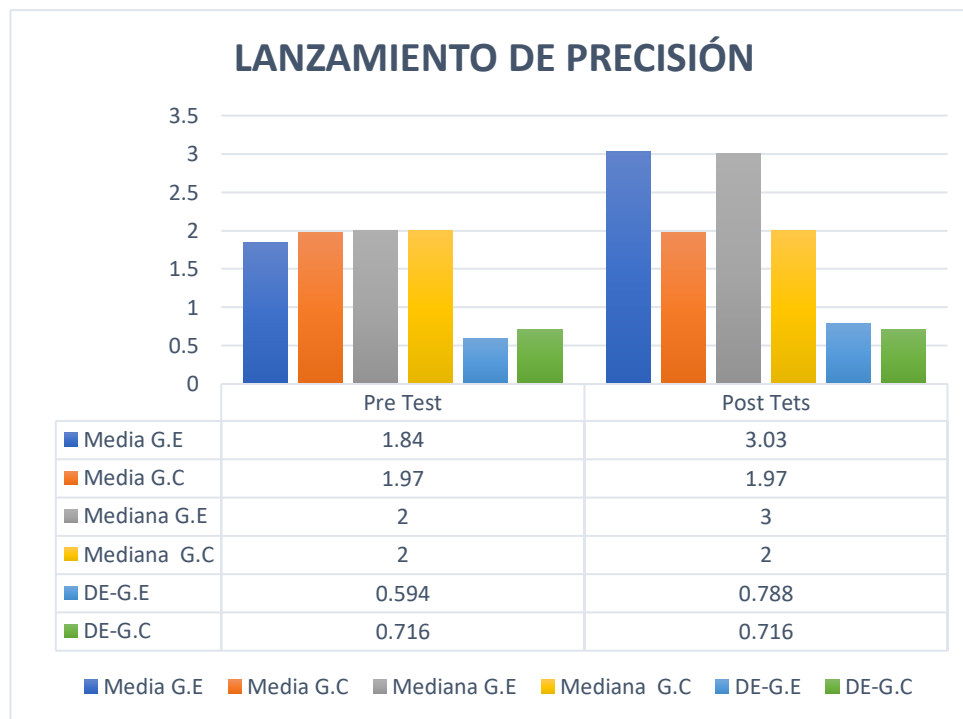
Al observar la desviación estándar, el grupo experimental tiene una D.E. de 0.557, en comparación con la Desviación Estándar (D.E.) del grupo control, que es de 0.638. Esto implica que las puntuaciones del grupo experimental son más consistentes que las del grupo control, que presenta una mayor variabilidad en sus resultados.

En el post test, se observa una mejora notable en el grupo experimental, que alcanza una media de 3.50, en contraste con la media de 2.61 del grupo control. Esta diferencia significativa sugiere que la intervención aplicada al grupo experimental fue efectiva, resultando en un aumento considerable en su rendimiento en el giro longitudinal. La mediana del grupo experimental se incrementa a 4, mientras que la del grupo control se

mantiene en 3, lo que refuerza la idea de que el grupo experimental no solo mejoró, sino que también superó al grupo control en esta evaluación. Además, la D.E. del grupo experimental se mantiene similar en el post test con 0.558, lo que indica una consistencia en las puntuaciones después de la intervención. En contraste, el grupo control presenta una D.E de 0.718, lo que sugiere que sus resultados son más dispersos y menos homogéneos.

4.4.3 Lanzamiento de precisión

Gráfico 4. Análisis del lanzamiento de precisión



El análisis comparativo del lanzamiento de precisión entre el grupo experimental y el grupo control muestra diferencias significativas en el rendimiento de ambos grupos. En

el pre test, el grupo experimental presenta una media de 1.84, que es inferior a la media de 1.97 del grupo control.

Esto indica que, antes de la intervención, los participantes del grupo control tenían un desempeño ligeramente mejor en el lanzamiento de precisión. La mediana del grupo experimental es de 2, mientras que la del grupo control también es de 2, lo que sugiere que, a pesar de la diferencia en las medias, ambos grupos lograron resultados similares en términos de la puntuación central. El grupo experimental tiene una D.E. de 0.594, en comparación con la D.E. del grupo control, que es de 0.716. Esto implica que las puntuaciones del grupo experimental son más consistentes que las del grupo control, que muestra una mayor variabilidad en sus resultados.

En el post test, se evidencia una mejora notable en el grupo experimental, que alcanza una media de 3.03, en contraste con la media de 1.97 del grupo control. Esta diferencia significativa sugiere que la intervención aplicada al grupo experimental fue efectiva, resultando en un aumento considerable en su rendimiento en el lanzamiento de precisión. La mediana del grupo experimental se incrementa a 3, mientras que la del grupo control se mantiene en 2, lo que refuerza la idea de que el grupo experimental no solo mejoró, sino que también superó al grupo control en esta evaluación.

Además, la D.E. del grupo experimental aumenta a 0.788 en el post test, lo que indica una mayor dispersión en las puntuaciones después de la intervención, mientras que la D.E. del grupo control se mantiene en 0.716, sugiriendo que, aunque el grupo control no mejoró, su variabilidad se mantuvo constante,

El análisis revela que el grupo experimental, a pesar de comenzar con un rendimiento inferior en el pre test, logró una mejora significativa en el post test, evidenciada por un aumento en la media y la mediana. Esto sugiere que la intervención aplicada tuvo un impacto positivo en el rendimiento del grupo experimental en comparación con el grupo control.

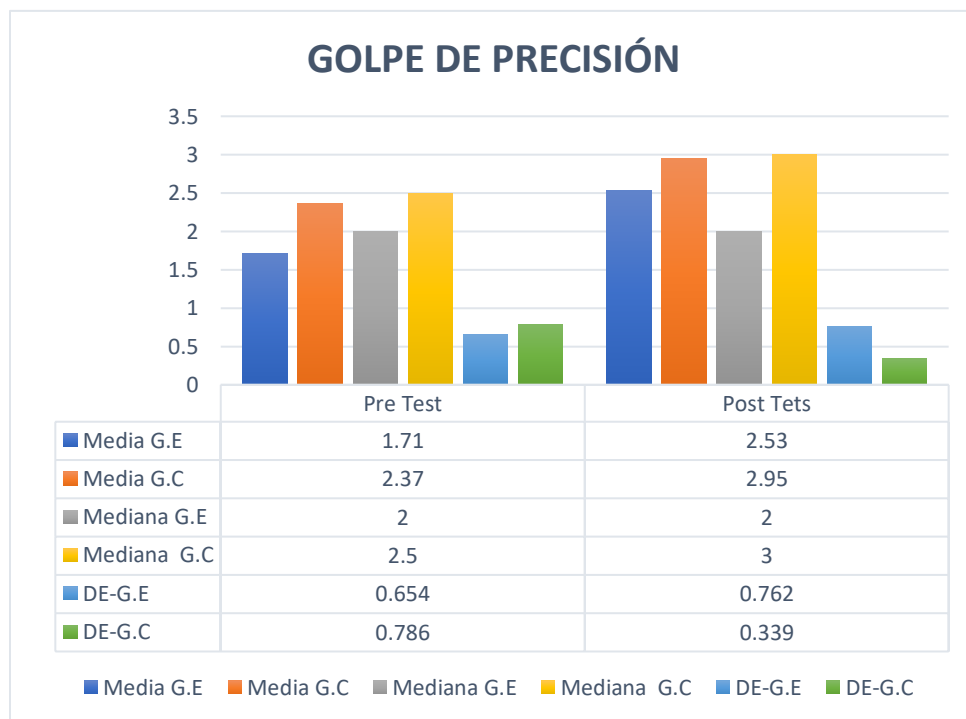
4.4.4 Golpe de precisión

El golpe de precisión entre el grupo experimental y el grupo control revela diferencias significativas en el rendimiento de ambos grupos. En el pre test, el grupo experimental presenta una media de 1.71, que es notablemente inferior a la media de 2.37 del grupo control. Esto indica que, antes de la intervención, los participantes del grupo control tenían un desempeño superior en el golpe de precisión. La mediana del grupo experimental es de 2, mientras que la del grupo control es de 2.5, lo que sugiere que, aunque

ambos grupos alcanzaron puntuaciones similares, el grupo control tenía una ligera ventaja en su rendimiento central.

Al observar la desviación estándar, el grupo experimental tiene una D.E. de 0.654, en comparación con la D.E. del grupo control, que es de 0.786. Esto implica que las puntuaciones del grupo experimental son más consistentes que las del grupo control, que muestra una mayor variabilidad en sus resultados.

Gráfico 5. Análisis del golpe de precisión



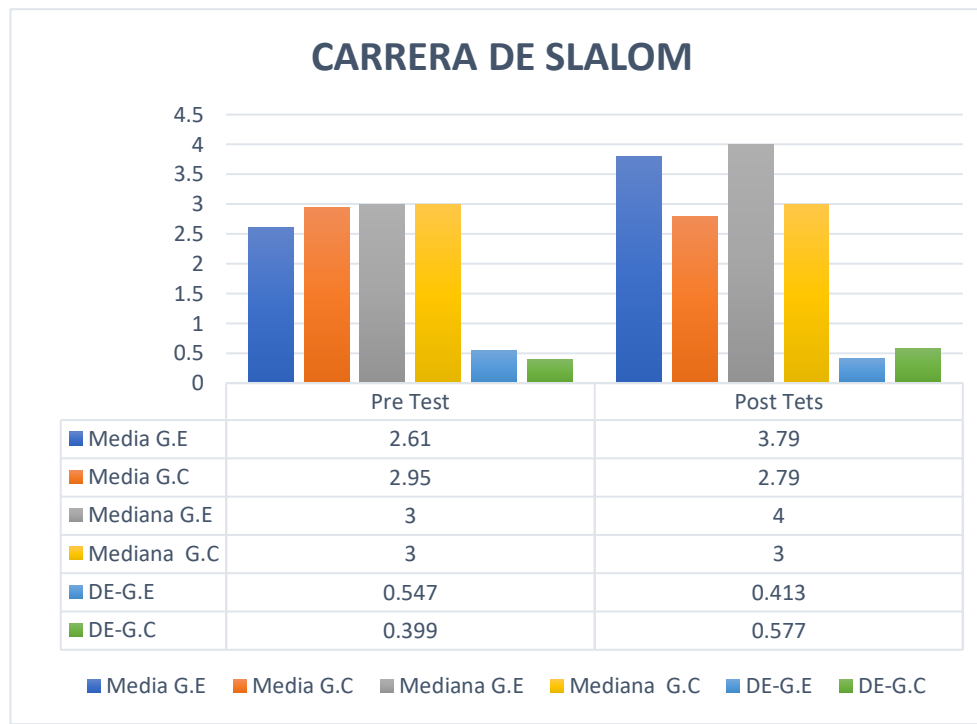
En el post test, se muestra una mejora notable en el grupo experimental, que alcanza una media de 2.53, en contraste con la media de 2.95 del grupo control. Aunque el grupo

control sigue teniendo una media superior, la mejora del grupo experimental es notable. La mediana del grupo experimental se incrementa a 2, mientras que la del grupo control aumenta a 3, lo que indica que el grupo experimental logró un rendimiento más cercano al del grupo control en esta evaluación. La D.E. del grupo experimental aumenta a 0.762 en el post test, lo que sugiere una mayor dispersión en las puntuaciones después de la intervención, mientras que la D.E. del grupo control se reduce a 0.399, indicando una mayor consistencia en sus resultados en esta fase. El grupo control mantuvo un rendimiento superior en términos de media y mediana, lo que evidencia que, a pesar de la efectividad de la intervención, aún existen diferencias en el rendimiento entre ambos grupos.

4.4.5 Carrera de Slalom

El análisis comparativo de la carrera de slalom entre el grupo experimental y el grupo control muestra diferencias significativas en el rendimiento de ambos grupos; en el pre test, el grupo experimental presenta una media de 2.61, que es inferior a la media de 2.95 del grupo control. Esto indica que, antes de la intervención, los participantes del grupo control tenían un desempeño mejor en la carrera de slalom. La mediana del grupo experimental es de 3, mientras que la del grupo control también es de 3, lo que sugiere que, a pesar de la diferencia en las medias, ambos grupos lograron resultados similares en términos de la puntuación central

Gráfico 6. Análisis la carrera de slalom



El grupo experimental tiene una D.E. de 0.547, en comparación con la D.E. del grupo control, que es de 0.399. Esto implica que las puntuaciones del grupo experimental son más variables que las del grupo control, que muestra una mayor consistencia en sus resultados.

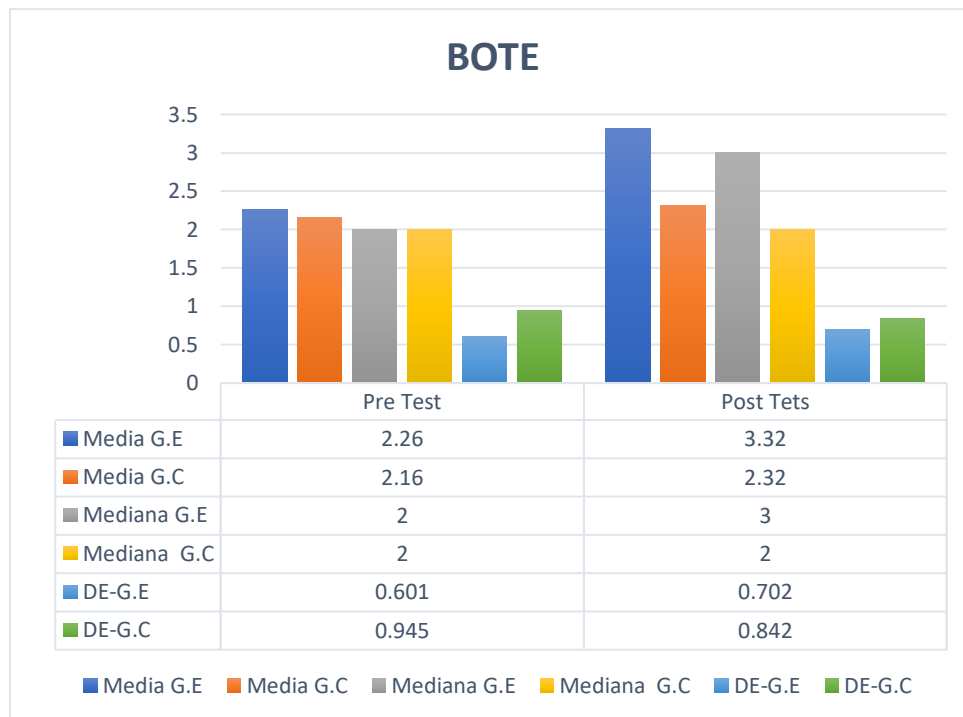
En el post test, se evidencia una mejora notable en el grupo experimental, que alcanza una media de 3.79, en contraste con la media de 2.79 del grupo control. Esta diferencia significativa sugiere que la intervención aplicada al grupo experimental fue efectiva, resultando en un aumento considerable en su rendimiento en la carrera de slalom.

La mediana del grupo experimental se incrementa a 4, mientras que la del grupo control se mantiene en 3, lo que refuerza la idea de que el grupo experimental no solo mejoró, sino que también superó al grupo control en esta evaluación. La D.E. del grupo experimental se reduce a 0.413, lo que indica una mayor homogeneidad en las puntuaciones después de la intervención, mientras que la D.E. del grupo control aumenta a 0.577, sugiriendo que sus resultados son más dispersos en esta fase.

4.4.6 Bote

El análisis del bote entre el grupo experimental y el grupo control revela diferencias significativas en el rendimiento de ambos grupos. En el pre test, el grupo experimental presenta una media de 2.26, que es ligeramente superior a la media de 2.16 del grupo control. La mediana del grupo experimental es de 2, mientras que la del grupo control es de 2, lo que indica que ambos grupos lograron resultados similares en términos de la puntuación central. Si se observa la desviación estándar, el grupo experimental tiene una D.E. de 0.601, en comparación con la D.E. del grupo control, que es de 0.945. Esto significa que las puntuaciones del grupo experimental son más consistentes que las del grupo control, que muestra una mayor variabilidad en sus resultados.

Grafica 7. Análisis del Bote



En el post test, se evidencia una mejora notable en el grupo experimental, que alcanza una media de 3.32, en contraste con la media de 2.32 del grupo control. Esta diferencia significativa sugiere que la intervención aplicada al grupo experimental fue efectiva, resultando en un aumento considerable en su rendimiento en el bote. La mediana del grupo experimental se incrementa a 3, mientras que la del grupo control se mantiene en 2, reforzando la idea de que el grupo experimental no solo mejoró, sino que también superó al grupo control en esta evaluación.

La D.E. del grupo experimental aumenta a 0.702, lo que indica una mayor dispersión en las puntuaciones después de la intervención, mientras que la D.E. del grupo control se reduce a 0.842, sugiriendo que sus resultados son más consistentes en esta fase.

4.4.7 Conducción

En el pre test, el grupo experimental presenta una media de 2.42, que es ligeramente superior a la media de 2.03 del grupo control. Esto sugiere que, antes de la intervención, los participantes del grupo experimental tenían un mejor desempeño en la conducción.

Grafica 8. Análisis de la conducción



La mediana del grupo experimental es de 2, igual a el grupo control, lo que indica que ambos grupos lograron resultados similares en términos de la puntuación central. El grupo experimental tiene una D.E. de 0.683, en comparación con la D.E. del grupo control, que es de 0.716. Esto implica que las puntuaciones del grupo experimental son más consistentes que las del grupo control, que muestra una mayor variabilidad en sus resultados.

En el post test, se evidencia una mejora notable en el grupo experimental, que alcanza una media de 2.74, en contraste con la media de 2.16 del grupo control. Esta diferencia significativa sugiere que la intervención aplicada al grupo experimental fue efectiva, resultando en un aumento considerable en su rendimiento en la conducción. La mediana del grupo experimental es de 3, mientras que la del grupo control se mantiene en 2, aumentando la idea de que el grupo experimental no solo mejoró, sino que también superó al grupo control en esta evaluación. La D.E. del grupo experimental aumenta a 0.828, lo que indica una mayor dispersión en las puntuaciones después de la intervención, mientras que la D.E. del grupo control se reduce a 0.594, sugiriendo que sus resultados son más consistentes en esta fase.

La comparación entre los resultados del pre test y post test en la investigación revela un impacto significativo de la intervención aplicada. En general, se observa que el grupo experimental mostró mejoras notables en todas las áreas evaluadas, evidenciadas por un

aumento en las medias y medianas en el post test en comparación con el pre test. Este incremento sugiere que los participantes del grupo experimental no solo mejoraron su rendimiento, sino que también superaron al grupo control en varias métricas, lo que indica la efectividad de la intervención.

El grupo control, inicio con un rendimiento superior en algunas áreas, no mostró mejoras significativas en sus resultados post test, lo que resalta la diferencia en el impacto de la intervención entre ambos grupos. La variabilidad en las puntuaciones también sugiere que el grupo experimental se benefició de manera más consistente de la intervención, mientras que el grupo control mantuvo un rendimiento más estable, pero sin progresos.

4.5. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

La pregunta que dio pie a el desarrollo de esta investigación es la siguiente: ¿Puede el salto de soga mejorar el desarrollo motor de los niños de 8 a 9 años?, a lo que nos atrevemos a responder tomando en cuenta los resultados obtenidos luego de la aplicación del Test 3JS, compuesto por siete tareas divididos en tres aspectos importantes.

- **Coordinación dinámica general o locomotriz**

Esta incluye Salto vertical, donde se notó un aumento en la fuerza muscular de los niños una mayor potencia. En el pretest marcaron una media de 2.74, luego de la intervención esos valores aumentaron a 3.89. En el Giro longitudinal se observa una mejora notable en la coordinación motora y un aumento mayor del equilibrio. En el pretest la media fue de 2.47 a y luego del post-test aumento a 3.50. Por último, en la Carrera de Slalom que también forma parte de esta coordinación general hubo un aumento la agilidad de los niños, iniciando con una media de 2.61 en el pre test, la cual aumentó significativamente en el post test a 3.79.

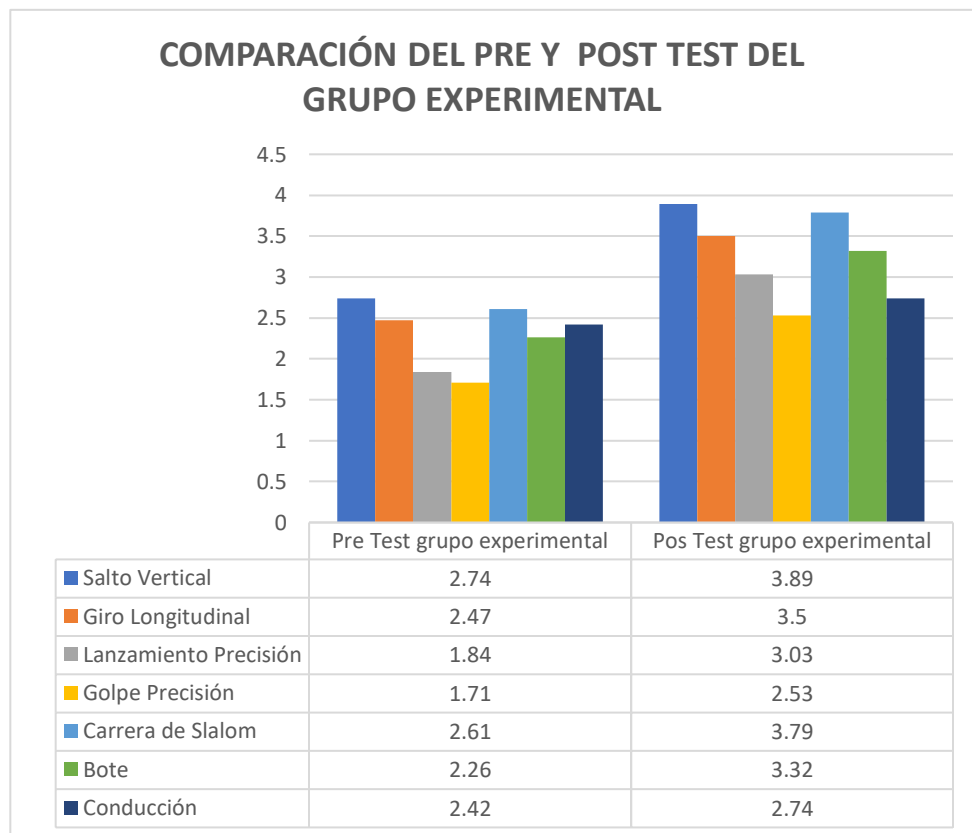
- **Coordinación de control de objeto**

Obtuvieron una mejora en la agilidad, equilibrio y sincronización del movimiento al correr y llevar un objeto en la mano o los pies. Las tareas incluidas en este apartado se encuentra el Bote, la cual refleja que en el pre test la media fue de 2.26, y el post- test aumento a 3.32. La Conducción también forma parte de esta coordinación y arrojó una media de 2.42 en el pretest y aumento a 2.74 en el post-test.

- **Coordinación Visomotora**

Los estudiantes del grupo experimental lograron desarrollar una mayor confianza corporal, obteniendo mayor sincronización entre ojo, mano y pie. En la tarea de lanzamiento de precisión, la media que presentaron en el pre test fue de 1.84, luego en el post test esta media aumento a 3.03. En el golpe de precisión la media del pre test fue de 1.71 y la del post test aumento a 2.53.

Grafica 9. Resultado final



Por lo que podemos concluir que:

- Se ha observado un aumento en la coordinación motora, la agilidad y control del equilibrio, así como una mejora en la autoestima y la socialización entre los niños.
- No solo ha fomentado hábitos saludables desde una edad temprana, sino que también ha contribuido a crear un ambiente de aprendizaje divertido y motivador.
- Queda evidenciado que el salto de soga es una herramienta valiosa para promover el bienestar integral de los niños, y sus resultados positivos abren la puerta a futuras investigaciones y programas que busquen potenciar la actividad física en la infancia.

CAPITULO V
PROPUESTA

5. PROPUESTA

Con esta propuesta pretendemos promover el salto de soga como una actividad física divertida para los niños, a través de este juego tradicional, se pretende no solo fomentar un estilo de vida saludable, sino también desarrollar habilidades motoras como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el trabajo en equipo, relacionándose con sus pares en un ambiente divertido y dinámico. Esta actividad puede ser implementada en escuelas, parques y eventos comunitarios, ofreciendo a los niños una forma lúdica de ejercitarse y socializar.

5.1 ACTIVIDADES DEL PROYECTO

Para obtener los datos de esta investigación, se llevó a cabo un programa de actividades, dividido en tres mesociclos, subdivididos los mismos en cuatro microciclos, se inició el 5 de agosto y culminó el 25 de octubre. Se aplicó el test 3JS antes, durante y después de las actividades para corroborar que se estaban logrando los objetivos planteados.

A continuación, se detallan cada uno de los mesociclos.

5.1.1 Mesociclo del mes de agosto.

Este mesociclo este compuesto por 4 microciclo que se encargaran de introducir al niño(a) en actividades que lo llevaran al salto de sogas, es de baja intensidad, con un volumen medio y estructurado con tres microciclos ordinario y uno de recuperación.

MESOCICLO INTRODUCTORIO			
PERIODO: Preparatorio		T. DURACIÓN: 4 semanas	
VOLUMEN: Medio bajo		ESTRUCTURA: O-O-O-R	
INTENSIDAD: Baja		MES: Agosto	
TIEMPO: 40 minutos		FRECUENCIA: 3 veces por semana	
OBJETIVO:			
Implementar actividades que introduzcan a los participantes al desarrollo del programa de salto de sogas para mejorar su desarrollo motor			
MICROCICLO 1	MICROCICLO 2	MICROCICLO 3	MICROCICLO 4
ORDINARIO	ORDINARIO	ORDINARIO	RECUPERACIÓN
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4

L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V
5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO ORDINARIO	
Semana 1 / Día: 5-7 -9 agosto	
OBJETIVO: Desarrollar de forma progresiva actividades que introduzcan al niño en el salto de soga	
Observación: el día 5 se aplicó el pre- test	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 2 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 5 min • Juego de movimiento: jugaran el barco se hunde, carrera a un solo pie, lobo. 3min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
Medir la cuerda para que la misma sea segura y cómoda para saltar	5 min.
Colocar la soga en el piso y caminar sobre ella, practicando equilibrio	5 min.
Con la soga en el piso, rodear la misma a 4 puntos (gateando)	5 min.
Siguiendo el ítem anterior se corre alrededor de la soga	5 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 7 de agosto <u>Desperzarse: (10min):</u> Estiro los brazos fuertemente hacia el techo, la pierna la estiro hacia un lado y luego la otra, el cuello, los brazos, las manos... realizo una respiración abdominal, cojo aire por la nariz y lo tengo unos segundos en los pulmones, luego lo expulso por la boca. Realizo el ejercicio dos veces. • 9 de agosto <u>Juego 1,2,3 palmada (10min):</u> Los niños se colocarán en semicírculo y uno de ellos será el encargado de realizar los movimientos de manos, palmadas, pies, rodillas, siguiendo el ritmo marcado. Se empezará con tres movimientos y se irá incrementando hasta cinco – seis. Cada ritmo se repetirá cuatro veces para que todos los niños puedan aprender bien los movimientos y luego reproducirlos. Ejemplo- palmada, palmada, silencio (dedo índice en los labios, señal de silencio); palmada, palmada, muslos; un pie, otro pie, muslos, palmada; un pie, otro pie, palmada, palmada, silencio... 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO ORDINARIO	
Semana 2 / Día: 12-14 -16 agosto	
OBJETIVO: Desarrollar de forma progresiva actividades que introduzcan al niño en el salto de soga	
Observación: el día 16 se realizan una evaluación para verificar que las actividades planteadas, los niños las dominan con fluidez y coordinación.	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
Sostiene la soga en un extremo y realiza movimientos de la muñeca para crear serpentinas	3 min.
Sostiene la soga por un extremo y la lanza hacia adelante. (mano der. Luego mano izq.)	2 min.
Rodea la soga alrededor de su cuerpo, utilizado (mano der. Luego mano izq.)	5 min.
Con un compañero, se colocan la soga a la cintura y giran, en ambos sentidos	2 min.
Un compañero coloca la soga a la cintura y arrastra el otro, el cual pondrá oposición para que no avance	3 min.
Colocados frente a frente, alar la cuerda, debe utilizar ambos lados (izq.-der.)	5 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 12 de agosto <u>Vuela, globito, vuela:</u> (10min.) Los jugadores se reparten a suerte formando tres equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo recibe un globo de color diferente que deberá inflar y anudar con ayuda de la maestra antes de comenzar el juego. A una señal, cada equipo lanza su globo al aire e intenta mantenerlo flotando mediante soplos cuando cae. Cada vez debe intentar soplar el globo un niño diferente • 14 de agosto <u>Viene Don Viento:</u> (10min) Los niños se colocarán en grupos de seis personas y realizarán una carrera de relevos moviendo la hoja de un lugar a otro, siguiendo las instrucciones del profesor; soplos largos, cortos fuertes, débiles... controlando la inspiración y la expulsión del aire. • 16 de agosto <u>Juego de colores:</u> (10min) Se colocan las tarjetas de colores esparcidas en el suelo, se les explica a los niños que al mencionar un color deben correr (saltar, correr de espalda) lo más rápido posible y llegar antes que un compañero. Después de unos minutos, cambiar de lugar los colores y se repite, se pueden hacer varias rondas. 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO ORDINARIO	
Semana 3 / Día: 19-21-23 agosto	
OBJETIVO: Desarrollar de forma progresiva actividades que introduzcan al niño en el salto de soga	
Observación: el día 23 se realizan una evaluación para verificar que las actividades planteadas, los niños las dominan con fluidez y coordinación.	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos (con repeticiones) 3 de 10	
Con la soga extendida en el piso, realizar 10 saltos sobre la misma, con pie juntos adelante y atrás (la caída debe ser en punta de pie)	3 min.
Realizar el salto anterior con la variante de ejecutar dos saltos seguidos en el mismo lugar y luego cambiar al otro realizando dos saltos consecutivos	3 min.
Con un pie fijado a un lado de la soga, con el otro pie marcar saltos seguidos, realizar 10 y cambiar de pie	3 min.
Colocar un pie adelante y el otro atrás y realizar saltos alternados de forma repetitivas,	3 min.
Abrir los brazos, tomar la soga con ambas manos, hacer girar ambos extremos 10 veces hacia adelante 10 veces hacia atrás. Solo con mov. de muñeca	3 min.
Frente a la soga colocada en el piso realizar 10 saltos con pie der. y luego 10 saltos con pie izq.	2 min
Colocar la soga extendida en el piso y realizar un giro de 180°, 5 veces hacia la izquierda. 5 veces hacia la derecha	2 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 19 de agosto <u>Búsqueda del tesoro rápido</u> (10min): Esconde pequeños objetos o juguetes por el área de juego y da pistas para encontrarlos. Se les da 5 minutos para encontrar la mayor cantidad de objetos posible. • 21 de agosto <u>El juego del espejo</u> (10 min): Un niño se convierte en el "espejo" y debe imitar los movimientos de otro niño. Cambia de roles después de 5 minutos para que todos tengan la oportunidad de ser el "espejo". • 23 de agosto <u>La Caza de puntos</u> (10min): Esconde puntos de colores en el área de juego. Cada niño debe recoger tantos como pueda en un tiempo limitado. Al finalizar los 10 minutos, cada niño cuenta sus puntos. ¡El que más tenga, gana! 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO RECUPERACIÓN	
Semana 4 / Día: 19-21-23 agosto	
OBJETIVO: Desarrollar de forma progresiva actividades que introduzcan al niño en el salto de soga	
Observación: el día 30 se realizan una evaluación para verificar que las actividades planteadas, los niños las dominan con fluidez y coordinación.	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
Colocar la soga sobre el piso de forma horizontal y saltar abriendo y cerrando las piernas a un lado de ella	4 min.
Colocar la soga en el piso de forma vertical y realizara saltos cruzando los pies	3 min.
Con la soga extendida en el piso camina alrededor de ella	2 min
Colocar la soga en el piso de forma vertical y cruzar la misma de forma alternada sin saltar	3 min.
Se realiza el mismo ejercicio anterior, solo que se le incorpora saltos	3 min.
Tomar la soga por un extremo y girarla sobre la cabeza	3 min.
Con la soga extendida en el piso camina alrededor de ella	2 min
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 19 de agosto <u>Simón dice</u> (10min): Un niño (Simón) da instrucciones que los demás deben seguir solo si comienzan con "Simón dice". Si alguien sigue una instrucción sin que diga "Simón dice", queda fuera. ¡El último en pie gana! • 21 de agosto <u>Atrapa la pelota</u> (10min): Los niños se colocan en círculo y se pasan una pelota. Cuando alguien dice "¡alto!", deben detenerse y mantener la posición. El niño que tiene la pelota debe hacer una acción divertida antes de pasarla de nuevo. • 23 de agosto <u>El juego de las sillas</u>(10min): Coloca sillas en círculo (una menos que el número de jugadores). Cuando la música suena, los niños caminan alrededor de las sillas. Cuando se detiene la música, deben encontrar una silla. Retira una silla cada vez que la música se detiene, hasta que quede un solo jugador. 	

5.1.2 Mesociclo del mes de septiembre

En este mesociclo se realizan actividades sobre la técnica del salto de soga, utilizando diferentes variantes del mismo. Estructurado en tres microciclos de desarrollo y uno de recuperación, con volumen medio alto, intensidad alta

MESOCICLO DE DESARROLLO			
PERIODO: Preparatorio especial		T. DURACIÓN: 4 semanas	
VOLUMEN: Medio alto		ESTRUCTURA: D-D-D-R	
INTENSIDAD: Alta		MES: Septiembre	
TIEMPO: 40 minutos		FRECUENCIA: 3 veces por semana	
OBJETIVO:			
Mejorar la técnica, la coordinación y la agilidad de los niños, permitiendo un avance progresivo en sus habilidades			
MICROCICLO 1	MICROCICLO 2	MICROCICLO 3	MICROCICLO 4
DESARROLLO	DESARROLLO	DESARROLLO	RECUPERACIÓN
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4

L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V
2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	24	27

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO DESARROLLO	
Semana 1 / Día: 2-4-6 septiembre	
OBJETIVO: Desarrollar y mejorar la técnica del salto de soga alternado.	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos (con repeticiones)	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 de sep.: Salto con pie alternado 	
En el mismo lugar girar la cuerda por arriba y al frente y cruzarla con pies alternados, un pie primero luego el otro (sin salto)	5 min.
Caminar y saltar la cuerda con pies alternado (un paso un giro de la soga)	5 min.
Trotar al frente realizando saltos alternados.	5 min
Saltos alternados en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	5 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 4 de sep. 	
Trotar al frente realizando saltos alternados.	5 min
Realizar saltos alternados en diferentes direcciones	5 min.
Saltar de forma alternada en sig. sag entre conos	5 min
Saltos alternados en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	5 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 6 de sep. 	
Trotar al frente realizando saltos alternados.	5 min
Realizar saltos alternados en diferentes direcciones	5 min.
Saltos alternados en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	5 min.
Caminar y saltar la cuerda con pies alternado (un paso un giro de la soga)	5 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 sept. <u>El juego del pañuelo</u> (10min): Dos equipos se colocan en filas frente a un pañuelo en el centro. Al gritar un número, los jugadores con ese número deben correr a recoger el pañuelo y regresar a su equipo sin ser tocados. • 4 sept. <u>Carrera se sacos</u> (10 min): Cada niño se mete en un saco y debe saltar hasta la meta. Se puede hacer en parejas o en grupos. • 6 sept. <u>El juego de las estatuas</u> (10 min): Un niño es el "músico" y los demás deben bailar. Cuando la música se detiene, deben quedarse quietos como estatuas. Si alguien se mueve, queda eliminado. 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO DESARROLLO	
Semana 2 / Día: 9-11 -13 septiembre	
OBJETIVO: Desarrollar y mejorar la técnica del salto de soga con pie juntos	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> 9 de sep.: Salto con pie alternado 	
En el mismo lugar girar la cuerda por arriba y al frente, cruzarla saltando con los pies juntos (sin salto)	5 min.
Saltar al frente con pie juntos, como conejos (sin soga)	5 min.
Saltar y deletrear las palabras Panamá, rom-pe-ca-be-zas (cada salto una silaba)	5 min
Saltar y deletrear la oración: a me gusta saltar la cuerda (cada salto una silaba)	5 min.
<ul style="list-style-type: none"> 11 de sep. 	
Saltar de un lado al otro con pies sin soga	5 min
Saltar hacia adelante y hacia atrás con pies juntos sin soga	5 min.
Salar en cruz con pies juntos sin soga	5 min
Saltar con pies juntos en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	5 min.
<ul style="list-style-type: none"> 13 de sep. 	
En este día se realiza el test intermedio	
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> 9 de sept. <u>Vuela, globito, vuela:</u> (10min.) Los jugadores se reparten a suerte formando tres equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo recibe un globo de color diferente que deberá inflar y anudar con ayuda de la maestra antes de comenzar el juego. A una señal, cada equipo lanza su globo al aire e intenta mantenerlo flotando mediante soplos cuando cae. Cada vez debe intentar soplar el globo un niño diferente 11 de sept. <u>Relevo de carrera se sacos</u> (10 min): Cada niño se mete en un saco y debe saltar hasta la meta, donde se encuentra el otro compañero, cambiar de lugar y regresar. Se puede hacer en parejas o en grupos. 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO DESARROLLO	
Semana 3 / Día: 16-18-20 septiembre	
OBJETIVO: Desarrollar y mejorar la técnica del salto de soga con pies en pausa	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos (con repeticiones) 3 de 10	
<ul style="list-style-type: none"> • 16 de sept.: Salto con pie alternado 	
En el mismo lugar girar la cuerda por arriba y al frente y cruzarla con pies en pausa, un pie queda de apoyo mientras el otro está suspendido en el aire	10 min.
Caminar y saltar la cuerda con pies en pausa (un paso un giro de la soga)	5 min.
Salto en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	5 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 18 de sept. 	
Trotar al frente realizando saltos en pausa	5 min.
Realizar saltos en pausa en diferentes direcciones	5 min.
Saltar en pausa en sig. sag entre conos	5 min.
Salto en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	5 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 20 de sept. 	
Trotar al frente realizando saltos en pausa	5 min.
Realizar saltos en pausa en diferentes direcciones	5 min.
Saltar en pausa en sig. sag entre conos	5 min.
Salto en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	5 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 16 de sept. <u>Búsqueda del tesoro rápido</u> (10min): Esconde pequeños objetos o juguetes por el área de juego y da pistas para encontrarlos. Se les da 5 minutos para encontrar la mayor cantidad de objetos posible. • 18 de sept. <u>El juego del espejo</u> (10 min): Un niño se convierte en el "espejo" y debe imitar los movimientos de otro niño. Cambia de roles después de 5 minutos para que todos tengan la oportunidad de ser el "espejo". • 20 de sept. <u>La Caza de puntos</u> (10min): Esconde puntos de colores en el área de juego. Cada niño debe recoger tantos como pueda en un tiempo limitado. Al finalizar los 10 minutos, cada niño cuenta sus puntos. ¡El que más tenga, gana! 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO RECUPERACIÓN	
Semana 4 / Día: 23-25-27 septiembre	
OBJETIVO: realizar actividades que promuevan el desarrollo de las actividades con periodos de recuperación	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • 23 de sept. 	
Camina a un ritmo tranquilo, manteniendo una postura erguida y respirando de forma controlada.	4 min.
De pie, elevar un brazo y doblarse hacia el lado opuesto. Cambia de lado después de 90 segundos.	3 min.
De pie, balancea una pierna hacia adelante y hacia atrás, luego cambia de pierna.	3 min
Salto alternados en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • 25 de sept. 	
Marcha en el lugar levantando las rodillas a un ritmo lento y controlado.	4 min
Con los brazos extendidos a los lados, realiza movimientos circulares pequeños hacia adelante y luego hacia atrás.	3 min.
De pie, realiza estiramientos laterales de piernas, una primero y luego cambia de pierna.	3 min
Salto pie juntos en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 27 de sept. 	
Trote a un ritmo tranquilo, manteniendo una postura erguida y respirando de forma controlada	4 min
Extender ambos brazos hacia los lados y realizar movimientos circulares pequeños.	3 min.
Estiramiento dinámico de pierna completa	3 min.
Salto pie en pausa en el mismo lugar, manteniendo el ritmo lo más que pueda	10 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 23 de septiembre <u>Simón dice</u> (10min): Un niño (Simón) da instrucciones que los demás deben seguir solo si comienzan con "Simón dice". Si alguien sigue una instrucción sin que diga "Simón dice", queda fuera. ¡El último en pie gana! 	

- **25 de septiembre**
Atrapa la pelota (10min): Los niños se colocan en círculo y se pasan una pelota. Cuando alguien dice "¡alto!", deben detenerse y mantener la posición. El niño que tiene la pelota debe hacer una acción divertida antes de pasarla de nuevo.
- **27 de septiembre**
El juego de las sillas(10min): Coloca sillas en círculo (una menos que el número de jugadores). Cuando la música suena, los niños caminan alrededor de las sillas. Cuando se detiene la música, deben encontrar una silla. Retira una silla cada vez que la música se detiene, hasta que quede un solo jugador.

5.1.3 Mesociclo del mes de octubre

En este mesociclo se continua con las variantes de salto de soga, estructurado en tres microciclos de desarrollo y uno de recuperación, con volumen medio alto, intensidad baja.

MESOCICLO DE DESARROLLO Y RECUPERACIÓN											
PERIODO: Preparatorio especial						T. DURACIÓN: 4 semanas					
VOLUMEN: Medio alto						ESTRUCTURA: D-D-D-R					
INTENSIDAD: bajo						MES: Octubre					
TIEMPO: 40 minutos						FRECUENCIA: 3 veces por semana					
OBJETIVO:											
Mejorar la técnica, la coordinación y la agilidad de los niños, permitiendo un avance progresivo en sus habilidades											
MICROCICLO 1			MICROCICLO 2			MICROCICLO 3			MICROCICLO 4		
DESARROLLO			DEDESARROLLO			DESARROLLO			RECUPERACIÓN		
SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V
30	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO DESARROLLO	
Semana 1 / Día: 30-2-4 de octubre	
OBJETIVO: Desarrollar y mejorar la técnica del salto de soga cruzado	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 2 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 5 min • Juego de movimiento: ¿Que hace el lobo?, 3min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • 30 de octubre. Salto Cruzado 	
En el mismo lugar, tomar la soga y realizar movimientos circulares al frente, con manos alternadas	4 min.
Realizar en el mismo lugar cruce de los brazos al frente sin soga y realizar saltos con pie juntos de forma simultanea	3 min.
Realizar en el mismo lugar cruce de los brazos con la soga al frente y pasarla luego debajo de los pies, sin salto	3 min
Realizar cruces de la soga al frente y saltarla con pie juntos de forma consecutiva	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • 2 de octubre. 	
2 series 3 salto cruzados consecutivamente	4 min
2 series 6 salto cruzados consecutivamente	6 min.
Salto cruzados de forma consecutiva, manteniendo el ritmo lo más que pueda	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 4 de octubre 	
3 series 5 salto cruzados consecutivamente	4 min
3 series 10 salto cruzados consecutivamente	6 min
Salto cruzados de forma consecutiva, manteniendo el ritmo lo más que pueda	10 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 30 de octubre <u>El juego del pañuelo:</u> Divide a los niños en dos equipos y coloca un pañuelo en el centro. Al dar la señal, los niños deben correr a recogerlo. El primero que lo agarre debe regresar a su equipo sin ser tocado por el otro equipo. • 2 de octubre <u>La búsqueda del tesoro rápida:</u> Esconde algunos objetos pequeños en un área y da pistas rápidas. Los niños tienen que encontrarlos en un tiempo limitado. • 4 de octubre <u>La carrera de sacos:</u> Cada niño se mete en un saco (puede ser una bolsa grande) y compite para llegar a la meta saltando 	





UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO DESARROLLO	
Semana 2 / Día: 7-9-11 octubre	
OBJETIVO: Demostrar dominio del salto con uno y varios compañeros	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • 7 de octubre: Salto en pareja 	
Colocados frente a frente, uno de la pareja toma la soga y realiza el giro entre los dos, ambos deben saltar la soga de forma simultánea,	3 min.
2 series 5 saltos consecutivos en pareja de frente	7 min
Un miembro de la pareja se coloca frente al compañero, el otro coloca sus manos en sus hombros y saltan con pie juntos de forma simultánea	3 min.
2 series 5 saltos consecutivamente uno de espalda el otro de frente	7 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 9 de octubre. Salto en grupo 	
Formados en grupo de 3 sujetos, 2 toman cada externo de la soga y girarla, mientras el que está libre debe saltar la soga con pie juntos	3 min
2 series 5 saltos consecutivos con pie juntos	7 min
Formados en grupo de 3 sujetos, 2 toman cada externo de la soga y girarla, mientras el que está libre debe saltar la soga con pie alternado	3 min
2 series 5 saltos consecutivos con pie juntos	7 min
<ul style="list-style-type: none"> • 11 de octubre. Ambos saltos 	
3 series 10 saltos consecutivos con pie juntos	10 min
3 series 10 saltos consecutivamente con pie alternado	10 min
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 7 de octubre <u>Cuento en grupo:</u> Un niño comienza a contar una historia y cada niño añade una frase. Esto no solo fomenta la creatividad, sino que también les permite relajarse y concentrarse en la narración. • 9 de octubre <u>El juego de las estatuas:</u> Un niño es el "musicalizador" y pone música. Cuando la música se detiene, todos deben congelarse en su posición. Si alguien se mueve, queda eliminado. • 11 de octubre <u>El juego de la respiración:</u> Los niños se sientan en círculo y cierran los ojos. Se les pide que respiren profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Puedes guiar la actividad contando hasta cinco para inhalar y hasta cinco para exhalar. Esto les ayuda a calmarse y a centrarse 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO DESARROLLO	
Semana 3 / Día: 14-16-18 octubre	
OBJETIVO: Desarrollar y mejorar la técnica del salto de soga columpio	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min • Juego de la queda 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • 14 de octubre. Salto columpio 	
En el mismo lugar, tomar la soga en ambos extremos y realizar movimientos circulares a los lados sin saltos	3 min.
Sujetar la soga con ambas manos y realizar movimientos circulares a los lados, incluir saltos con pie juntos de forma simultanea	3 min.
Realizar los movimientos anteriores, e incluir el cruce de soga por el frente	4 min
Realizar el salto columpio de forma consecutiva	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • 16 de octubre. 	
2 series 3 salto columpio consecutivamente	4 min
2 series 6 salto columpio consecutivamente	6 min.
Salto columpio de forma consecutiva, manteniendo el ritmo lo más que pueda	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> • 18 de octubre 	
3 series 5 saltos columpio consecutivamente	4 min
3 series 10 saltos columpio consecutivamente	6 min
Salto columpios de forma consecutiva, manteniendo el ritmo lo más que pueda	10 min.
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 14 de octubre <u>La Carrera de Obstáculos.</u> Crea un circuito de obstáculos utilizando elementos como conos, cuerdas o cualquier objeto seguro que tengas a mano. Los niños deben completar el circuito lo más rápido posible. Puedes incluir saltos, zigzaguear entre objetos y gatear. Este juego es ideal para desarrollar habilidades motoras y resistencia. • 16 de octubre <u>El Bloque de Hielo.</u> Acostados en el suelo, con los brazos y las piernas extendidos, como un bloque de hielo, permanecer en esta posición en un momento, poco a poco ir moviendo partes del cuerpo que el maestro indique. • 18 de octubre <u>Yoga de Animales.</u> Este juego combina la práctica de posturas de yoga con la imaginación, ya que los niños imitarán diferentes animales mientras realizan las posturas. 	

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
MICROCICLO RECUPERACIÓN	
Semana 4 / Día: 21-23-25 octubre	
OBJETIVO: Demostrar dominio de los saltos aprendidos en el mes, manteniendo su periodo de recuperación.	
PARTE INICIAL 10 minutos	
Calentamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote suave en el lugar en diferentes direcciones. 3 min • Estiramientos dinámicos: (desde el cuello hasta los pies, elevación de piernas al frente, atrás, etc.) 8 min 	
PARTE PRINCIPAL 20 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • 21 de octubre 	
Realizar saltos cruzados de forma consecutiva, mantener el ritmo el mayor tiempo posible	10 min
Realizar salto cruzados y deletrear una oración: “soy el mejor del mundo y nadie me puede parar”	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • 23 de octubre. 	
Realizar salto columpio de forma consecutiva, mantener el ritmo el mayor tiempo posible	10 min
Realizar salto columpio y contar de forma ascendente hasta lograr llegar al número más alto 1,2,3,4,5 etc.	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • 25 de octubre 	
En esta fecha se coloca el post test, para verificar los avances o no del proyecto	20 min
PARTE FINAL 10 minutos	
Vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> • 21 de octubre <u>El Balón Prisionero.</u> Un juego muy conocido que se juega en equipos. Un grupo intenta eliminar a los jugadores del equipo contrario lanzándoles un balón. Si un jugador es golpeado, debe salir del campo. El objetivo es eliminar a todos los jugadores del equipo contrario. Este juego es excelente para fomentar el trabajo en equipo y la actividad física. • 23 de octubre <u>Tira de la Cuerda.</u> Este juego involucra a dos equipos que tiran de una cuerda en direcciones opuestas. Es ideal para trabajar en equipo y desarrollar fuerza física. 	

5.1.4 Actividades del Test 3JS

Este compuesto por siete tareas divididos en tres aspectos importantes: Coordinación dinámica general o locomotriz, Coordinación de control de objetos y Coordinación Visomotora

TEST 3JS		
OBJETIVO: El test 3JS es un instrumento fiable, válido y eficaz para evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años.		
TAREA 1		
	Puntos	Criterios de evaluación
Salto Vertical	1	No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco
	2	Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.
	3	Se impulsa y cae con las dos piernas, pero no coordina la extensión simultanea de brazos y piernas
	4	Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas
TAREA 2		
	Puntos	Criterios de evaluación
Giro en el eje Longitudinal	1	Realiza un giro entre 1 y 90° 
	2	Realiza un giro entre 91 y 180° 
	3	Realiza un giro entre 181 y 270° 
	4	Realiza un giro entre 271 y 360° 

TAREA 3		
	Puntos	Criterios de evaluación
Lanzamiento de Precisión	1	El tronco no realiza rotación lateral y el brazo lateral no se lleva hacia atrás
	2	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro (ligero armado del brazo)
	3	Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza
	4	Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna retrasada
TAREA 4		
	Puntos	Criterios de evaluación
Golpe de Precisión	1	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón, no hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea
	2	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie
	3	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie
	4	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
TAREA 5		
	Puntos	Criterios de evaluación
Carrera de Slalom	1	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón, no hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea
	2	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie
	3	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie

	4	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
TAREA 6		
	Puntos	Criterios a evaluar
Bote	1	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote
	2	No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña el contacto con el balón)
	3	Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo.
	4	Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuado para el desplazamiento en el eslalon. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos
TAREA 7		
	Puntos	Criterios a evaluar
Conducción	1	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción
	2	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo.
	3	Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpes.
	4	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna. Adecua la potencia de los golpes y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón).

CONCLUSIONES

Las conclusiones derivadas de la aplicación de un programa de salto de soga durante 12 semanas a niños de 8 a 9 años revelan resultados positivos y significativos en varios aspectos del desarrollo físico y motor de los participantes.

- Primeramente, se observó una mejora notable en la coordinación y el equilibrio de los niños. La práctica regular del salto de soga, requiere sincronización y control corporal, esto contribuye al fortalecimiento de las habilidades fundamentales. Esta mejora en la coordinación no solo es crucial para el desarrollo de otras habilidades deportivas, sino que también favorece el desempeño en actividades diarias.
- Los resultados indican un incremento en la resistencia cardiovascular de los participantes. El salto de soga es una actividad aeróbica que, al ser practicada de manera constante, ayuda a aumentar la capacidad pulmonar y la salud cardiovascular en general. Este aspecto es especialmente importante en la infancia, ya que establece las bases para un estilo de vida activo y saludable en el futuro.
- Se evidenció un aumento en la fuerza muscular, especialmente en las extremidades inferiores, lo cual se traduce en una mayor potencia y agilidad. Los niños que participaron en el programa mostraron una mayor facilidad en actividades físicas

que requieran saltos y carreras, lo que sugiere que la práctica del salto de soga puede ser un excelente complemento para mejorar el rendimiento en otros deportes.

- Por último, el programa tuvo un impacto positivo en la confianza y autoestima de los participantes. A medida que los niños dominaban las técnicas de salto y lograban realizar rutinas más complejas, se observó un aumento en su motivación y satisfacción personal. Este aspecto es fundamental, ya que la percepción positiva de sus habilidades físicas puede fomentar un interés duradero por la actividad física y el deporte.

RECOMENDACIONES

- La implementación de un programa de salto de soga durante 12 semanas demostró ser beneficioso para el desarrollo físico y motor de niños de 8 a 9 años. Los resultados sugieren que esta actividad no solo mejora la coordinación, equilibrio y la agilidad, sino que también potencia la autoestima de los niños, sentando así las bases para un estilo de vida activo y saludable a largo plazo. Se recomienda la continuidad de este tipo de programas en el ámbito educativo y recreativo para maximizar los beneficios observados.
- Para asegurar la continuidad de un programa, es fundamental mantener el interés y la motivación de los participantes. Una forma efectiva de lograrlo es introducir una variedad de actividades y técnicas que mantengan la diversión y el desafío. Incorporar nuevos trucos y juegos relacionados con el salto de soga puede mantener a los niños entusiasmados y comprometidos.
- Es esencial establecer un ambiente positivo y de apoyo, donde los niños se sientan cómodos para expresar sus opiniones y sugerencias. Esto no solo fomenta su participación activa, sino que también crea un sentido de pertenencia. Además, la organización de eventos o competencias amistosas puede ser una excelente manera de motivar a los niños y celebrar sus logros, reforzando así su conexión con el programa.

- La comunicación regular con los padres también juega un papel crucial en la continuidad del programa; mantener a los padres informados sobre el progreso de sus hijos y las actividades planificadas puede alentar su apoyo y participación, es importante evaluar periódicamente el programa para identificar áreas de mejora y adaptarlo a las necesidades cambiantes de los niños.
- Sería recomendable iniciar el programa con niños de menor edad, utilizando actividades de menor intensidad, de manera que puedan aprender el movimiento desde una edad más temprana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arranz Arranz, David. (2022). Diseño de una propuesta para educación física de salto de comba para cuarto curso de Educación Primaria a partir del análisis global del movimiento. In *Uvadoc.uva.es*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57464>
- Bono, R. (2012). *DISEÑOS CUASI-EXPERIMENTALES Y LONGITUDINALES*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D.%20cuasi%20y%20longitudinales.pdf>
- Canales, S. (2021). Efecto de 7 semanas de entrenamiento interválico con salto de cuerda sobre la resistencia cardiorrespiratoria en estudiantes Universitarios. In *Paradigma: Revista de Investigación Educativa* (Vol. 28, Issue 45, pp. 33–56). <https://iniees.vrip.upnfm.edu.hn/ojs/index.php/Paradigma/article/view/120>
- Carlos Fallas Freer. (2020). Influencia del desarrollo motor en el aprendizaje. In *NeuroClass*. [https://neuro-class.com/influencia-del-desarrollo-motor-en-el-aprendizaje/#:~:text=El%20desarrollo%20motor%2C%20seg%C3%BAAn%20Caro,567\)](https://neuro-class.com/influencia-del-desarrollo-motor-en-el-aprendizaje/#:~:text=El%20desarrollo%20motor%2C%20seg%C3%BAAn%20Caro,567)).
- Cenizo, J. M., Ravelo, J., Ramirez, J. M., & Fernandez, J. C. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución (Motor Coordination Test 3JS: Assessing and analyzing its implementation). *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte Y Recreación*, 32, 189–193.
- Cenizo, J. M., Revelo, J., Ferreas, M., & Galvez, J. (2019). Diferencias de género en el

desarrollo de la coordinación motriz en niños de 6 a 11 años. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte, 55 pag.15, 71. Vol 15
<https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05504>

Compartamos, F. (2019). *Beneficios de saltar la cuerda en los niños*.
 Fundacioncompartamos.org.mx.

<https://www.fundacioncompartamos.org.mx/Fundacion/lineas-de-accion/ninos-pequenos/desarrolla-su-cuerpo/Beneficios-de-saltar-la-cuerda-en-los-ninos#:~:text=Con%20este%20ejercicio%2C%20se%20fortalece,varias%20tareass%20al%20mismo%20tiempo.&text=Para%20saltar%20la%20cuerda%2C%20no,r equiere%20de%20fuerza%20y%20constancia>.

de, C. (2008, July 24). *Salto a la cuerda*. Wikipedia.org; Wikimedia Foundation, Inc.
https://es.wikipedia.org/wiki/Salto_a_la_cuerda

Gallegos, A. (2023). *Blog yotepresto | Saltar la cuerda, ¿cómo beneficia a los niños?*
 Yotepresto.com. <https://www.yotepresto.com/blog/saltar-la-cuerda-como-beneficia-a-los-ninos#:~:text=Seg%C3%BAAn%20algunas%20teor%C3%ADas%20el%20origen,civilizaciones%20de%20Egipto%20y%20China.&text=En%20el%20caso%20del%20pa%C3%ADs,ubicada%20en%20el%20R%C3%ADo%20Nilo>.

Health, G. (2022). *La cuerda de saltar es una manera excelente*.
 communityEngagement@goshenhealth.com

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. 6^a. ed. México, McGraw-Hill. - Buscar con Google. In *Google.com*.

Hernández, Y. (2021, September 14). *Fases de desarrollo motor*. Ificed.mx.

<https://www.ificed.mx/fases-de-desarrollo-motor/>

Historia de saltar a la cuerda - Todocomba.com. (2019). In *Todocomba.com*.

<https://todocomba.com/historia/>

Isabel, M., & Flores, N. (2007). LAS VARIABLES: ESTRUCTURA Y FUNCIÓN EN LA HIPÓTESIS VARIABLES: STRUCTURE AND FUNCTION IN THE HYPHOTESIS. *Investigación Educativa*, 11(20), 163–179.

https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_educativa/2007_n20/a12v11n20.pdf

Malena. (2022, September 8). Todo lo que necesitas saber sobre el Estudio Transversal.

Tesis Y Másters Chile. <https://tesisymasters.cl/estudio-transversal/>

Ortega, C. (2018, July 27). ¿Qué es un estudio transversal? *QuestionPro*.

<https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/#:~:text=El%20estudio%20transversal%20se%20define,transversal%20y%20estudio%20de%20prevalencia.>

Paz-Viteri, S., Sandoval, V., & Lorenzo-Bertheau, E. (2018). Efecto de un programa con salto de cuerda en el desarrollo de la fuerza explosiva. In *ARJÉ. Revista de Postgrado FaCE-UC* (Vol. 12, pp. 1856–9153).

<http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arje22e/art29.pdf>

Pérez, J. (2018). *EL Salto de Cuerda*. Studocu; Studocu. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-nacional-autonoma-de-mexico/ciencias-de-la-salud/el-salto-de-cuerda/68217509>

Ramos, J. (2020, April 13). *¿Cuál es la Técnica de Saltar la Cuerda ⚡ ? 3 pasos para*

Saltar la Cuerda en menos de 5 MINUTOS! 🚀 – *Jump & Roll*. Jumpanroll.com.

<https://www.jumpanroll.com/como-saltar-a-la-comba/>

Revilla, L., Gómez, Ä., Dopico, H., & Nuñez, O. (2019). La coordinación visomotora y su importancia para desarrollo integral de niños con diagnóstico de retraso mental moderado. *Efdeportes.com*. <https://www.efdeportes.com/efd193/coordinacion-visomotora-y-retraso-mental-moderado.htm>

Villera, S. (2023). *Desarrollo Motor: Desde una perspectiva integral*. GADE: Revista Científica, Edición especial, Vol.3.

ANEXOS



FORMULARIO INFORMATIVO

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE SALTO DE SOGA PARA EL DESARROLLO MOTOR EN NIÑOS
DE 8 A 9 AÑOS

Estimados padres de familia, la Universidad de Panamá en conjunto con la Maestra Eva González estará realizando una evaluación del nivel de desarrollo motor de los estudiantes de 3er. Grado, y mejorar o afianzar el mismo realizando un programa que incluye la aplicación de un Test de coordinación antes, durante y después de finalizar el programa. Dicha actividad se efectuará 15 minutos antes de finalizar la hora de clase de Educación Física los días miércoles, en un periodo de tres meses iniciando el día 7 de agosto y finalizando el 30 de octubre. El programa consiste en realizar diferentes actividades con la cuerda de saltar y las cuales el niño debe mejorar mientras va avanzando el programa. La ejecución de este programa tiene algunos criterios que los niños deben cumplir:

- Ser estudiante de tercer grado de la Escuela Bilingüe Gatuncillo
- Estar en edad de 8 a 9 años
- Formulario de autorización y compromiso firmado de los padres y estudiantes para participar de la investigación
- Presentar perfecto estado de salud física



FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN.

Gatuncillo ____ de agosto de 20__

Por este medio yo _____ con cédula, _____ padre/madre del estudiante _____ con cédula _____ del 3er.grado _____ AUTORIZO _____, NO AUTORIZO _____ que mi acudido forme parte del programa de salto de sogas para el desarrollo motor en niños de 8 a 9 años. Del mismo modo declaro con absoluta veracidad, que mi hijo cuenta y tiene una excelente salud física. De igual forma, me comprometo a velar por el fiel cumplimiento de los criterios antes expuestos. Por otra parte, reconozco que los organizadores del programa, tendrá el derecho de captar y utilizar grabaciones de audio, grabaciones de video y/o fotografías de la participación de mi hijo, como el derecho, de utilizar su nombre, imagen, voz, aparición, desempeño, participación y material biográfico para cualquier fin (sea comercial, promocional, editorial u otra finalidad), en todos los medios existentes o por existir, perpetuamente.

Previa lectura, se firma la presente declaración y autorización.

Padre/Madre

Estudiante

Solicitud a las escuelas para realizar el proyecto



Panamá, 12 de julio 2024

Licenciado
Rudy García Navarro
Director
Centro Educativo
San José de San Carlos
E. S. D.

Respetado Director:

Por este medio le informo que la candidata a Magister Eva González Vanegas con cedula de identidad personal 3-705-2072, está cursando el último semestre del Programa de Maestría en Ciencias de la Actividad Física con Énfasis en Educación Física.

El candidato está realizando una investigación como trabajo final, motivo por el cual le solicitamos su autorización para que la realicé en la institución que usted dignamente dirige.

La investigación se realizará conforme a las normas éticas establecidas.

Agradezco de antemano su apoyo,

Atentamente;


Mgter. Carlos A. Fernandez
Director

*Recibido
23-7-2024
8:00 a.m.*



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Panamá, 12 de julio 2024

Licenciada
Miriam Chanis
Directora
C.E. B.G Bilingüe Elisa Vda. de Garrido
E. S. D.

Respetada Directora:

Por este medio le informo que la candidata a Magister Eva González Vanegas con cedula de identidad personal 3-705-2072, está cursando el último semestre del Programa de Maestría en Ciencias de la Actividad Física con Énfasis en Educación Física.

El candidato está realizando una investigación como trabajo final, motivo por el cual le solicitamos su autorización para que la realicé en la institución que usted dignamente dirige.

La investigación se realizará conforme a las normas éticas establecidas.

Agradezco de antemano su apoyo,

Atentamente;


Mgter Carlos A. Fernandez
Director

*Recibido
R/7/2024
8:20 am*



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Panamá, 12 de julio 2024

Licenciada
Sonia Núñez de Maxwell
Directora
Escuela Bilingüe Gatuncillo
E. S. D.

Respetada Directora:

Por este medio le informo que la candidata a Magister Eva González Vanegas con cedula de identidad personal 3-705-2072, está cursando el último semestre del Programa de Maestría en Ciencias de la Actividad Física con Énfasis en Educación Física.

El candidato está realizando una investigación como trabajo final, motivo por el cual le solicitamos su autorización para que la realicé en la institución que usted dignamente dirige.

La investigación se realizará conforme a las normas éticas establecidas.

Agradezco de antemano su apoyo,

Atentamente;

Mgter. Carlos A. Fernandez
Director

Recibido
18/7/2024
11:28 a.m.

Certificación de revisión por especialista de español

Colón, 21 de enero de 2025.

CATEDRÁTICOS
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA
UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
E. S. D.

Respetados Catedráticos:

Yo, Yamileth Ormano con cédula de identidad personal 3-121-760, doy fe que he revisado la tesis titulada Programa de salto de sogu para el desarrollo motor en niños de 8 a 9 años elaborado por Eva González con cédula de identidad personal 3-705-2072, y que este trabajo cumple con las exigencias y normas establecidas en el idioma español en cuanto a su sintaxis y ortografía.

Atentamente,

Profa. Yamileth Ormano

3-121-760