



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO

Carrera Pedagogía De La Actividad Física Y Deporte

**Trabajo De Titulación En Modalidad De Proyecto De Investigación
Previo A La Obtención Del Título De Licenciado En Pedagogía De La Actividad Física Y
El Deporte.**

Tema:

**Actividad física en niños de 8 a 10 años del comunitario
de San Mateo-Manta.**

Autor:

Zambrano Zambrano Cristhian Alexander

Tutor:

Lic. Jorge Alberto Quijije Vélez, Msc.

Periodo:

2026 (1)

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante ZAMBRANO ZAMBRANO CRISTHIAN ALEXANDER, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2026-2027(1), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO DE SAN MATEO- MANTA"*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Miércoles, 22 de julio de 2026.

Lo certifico,


QUIJÉ VELEZ JORGE ALBERTO
Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: *"Actividad física en niños de 8 a 10 años del comunitario de San Mateo-Manta."*

Autor: Zambrano Zambrano Cristhian Alexander

Fecha de Finalización: 20 de julio de 2026

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal: Determinar la actividad física en los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, mediante pruebas de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina.

Declaración de Autoría:

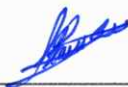
Yo, Zambrano Zambrano Cristhian Alexander, con número de identificación 1313636282, declaro que soy el autor original; y Lcdo. Jorge Alberto Quijije Vélez, Mgtr., con número de identificación 1307586600, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación titulado *"Actividad física en niños de 8 a 10 años del comunitario de San Mateo-Manta."*

Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Firma del Autor:



Zambrano Zambrano Cristhian Alexander
C.I. 1313636282

Firma del coautor:



Lcdo. Jorge Alberto Quijije Vélez, Mgtr.
C.I. 1307586600

Manta, 20 de julio de 2026

Índice.

CERTIFICO.....	2
Índice de tablas.....	7
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Planteamiento del problema.....	16
Problema científico.....	17
Objetivo de estudio.....	17
Campo de acción.....	17
Objetivos de la Investigación.....	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos.....	18
Justificación.....	18
Marco teórico.....	22
Actividad física.....	22
Importancia de la actividad física durante la infancia.....	24
Actividad física en niños de 8 a 10 años.....	25
Desarrollo motor infantil.....	26
Habilidades motrices fundamentales.....	27

Capacidades físicas.....	28
Coordinación.....	29
Resistencia.....	30
Fuerza.....	31
Fuerza de miembros inferiores.....	31
Fuerza de miembros superiores.....	32
Coordinación fina.....	33
Evaluación de las capacidades físicas.....	34
Observación directa.....	35
Pruebas físicas utilizadas en la investigación.....	36
Test de saltos en zigzag.....	36
Carrera de seis minutos.....	36
Salto sin impulso.....	37
Flexiones modificadas.....	37
Lanzamiento y atrapada.....	38
Centro de Desarrollo Comunitario.....	39
Actividad física y capacidades físicas.....	40
Fundamentación teórica de la investigación.....	41
Metodología.....	41
Descripción de la población.....	41

Población y muestra.....	42
Instrumentos de recolección de datos.	42
Criterios de valoración de las pruebas físicas.....	43
Validación de Instrumentos.....	44
Caracterización del centro.	44
Misión.	45
Visión.	45
Contexto Demográfico.....	46
Contexto social.	46
Iniciativas Comunitarias.	47
Participación y Colaboración.....	47
Contexto cultural.	47
Contexto Administrativo.....	48
Análisis y Discusión de Resultados.....	50
Análisis del test.....	50
Test de coordinación:.....	50
Test de resistencia:	51
Test de fuerza de piernas:.....	52
Test de fuerza de brazos:.....	53
Test de coordinación fina:.....	54

Discusión.	55
Coordinación.....	56
Resistencia.	57
Fuerza de miembros inferiores.	57
Fuerza de miembros superiores.	58
Coordinación fina.	59
Discusión general.....	59
Conclusiones.....	60
Conclusión general.	60
Coordinación.....	61
Resistencia.	61
Fuerza.	61
Coordinación fina.	62
Conclusión final.....	62
Referencias	64

Índice de tablas.

Tabla 1:Descripción de la población.....	41
Tabla 2 Criterios de valoración de las pruebas físicas.....	69
Tabla 3 Instrumentos de recolección de datos.	71

Resumen.

La actividad física constituye un componente fundamental para el desarrollo físico y motor durante la infancia, especialmente entre los 8 y 10 años, etapa en la que se consolidan capacidades como la coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la actividad física en los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, mediante la valoración de capacidades físicas y motrices. Se desarrolló un estudio de carácter descriptivo con 40 participantes, correspondientes al 100 % de la población, mediante observación directa y la aplicación de cinco pruebas físicas: saltos en zigzag para valorar la coordinación, carrera de seis minutos para la resistencia, salto sin impulso para la fuerza de miembros inferiores, flexiones modificadas para la fuerza de miembros superiores y lanzamiento y atrapada con pelota de tenis para la coordinación fina. Los instrumentos fueron diseñados de acuerdo con los objetivos del estudio y validados mediante juicio de expertos. Los resultados evidenciaron que la coordinación presentó un 25 % de desempeño excelente, 42,5 % regular y 32,5 % bajo; mientras que en resistencia se obtuvo 22,5 % excelente, 32,5 % regular y 45 % bajo, constituyéndose en la capacidad con mayor necesidad de atención. En coordinación fina, el 30 % alcanzó nivel excelente, 45 % regular y 25 % bajo. En conjunto, los hallazgos permitieron identificar diferencias en el desempeño de los participantes y establecer la necesidad de fortalecer principalmente la resistencia y las capacidades que presentaron mayores dificultades mediante actividades físicas variadas, progresivas y adecuadas a la edad.

Palabras clave: actividad física; desarrollo motor; coordinación; resistencia; fuerza; coordinación fina; niños de 8 a 10 años.

Abstract.

Physical activity is a fundamental component of physical and motor development during childhood, particularly between 8 and 10 years of age, a stage in which capacities such as coordination, endurance, strength, and fine coordination are consolidated. This research aimed to determine the physical activity of children aged 8 to 10 years at the San Mateo-Manta Community Development Center through the assessment of physical and motor capacities. A descriptive study was conducted with 40 participants, representing 100% of the population, using direct observation and five physical tests: zigzag jumps to assess coordination, a six-minute run to assess endurance, a standing long jump to assess lower-limb strength, modified push-ups to assess upper-limb strength, and a tennis ball throwing and catching test to assess fine coordination. The instruments were designed according to the objectives of the study and validated through expert judgment. The results showed that coordination presented 25% excellent performance, 42.5% regular performance, and 32.5% low performance, while endurance showed 22.5% excellent, 32.5% regular, and 45% low performance, making it the capacity requiring the greatest attention. Regarding fine coordination, 30% of the participants achieved an excellent level, 45% a regular level, and 25% a low level. Overall, the findings revealed differences in the participants' performance and highlighted the need to strengthen endurance and the capacities showing greater difficulties through varied, progressive, and age-appropriate physical activities.

Introducción.

La actividad física constituye una dimensión fundamental del desarrollo integral durante la infancia, debido a que el movimiento representa una de las principales formas mediante las cuales los niños interactúan con su cuerpo, con otras personas y con el entorno. Durante esta etapa, correr, saltar, lanzar, atrapar, desplazarse y participar en juegos no son únicamente acciones recreativas, sino experiencias que contribuyen al desarrollo de habilidades y capacidades necesarias para desenvolverse de manera activa en diferentes contextos. En este sentido, promover experiencias de movimiento adecuadas para la edad representa una tarea importante dentro de los espacios educativos, deportivos y comunitarios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) reconoce la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético y señala que, para niños y adolescentes de 5 a 17 años, la actividad física debe incluir principalmente actividades aeróbicas de intensidad moderada a vigorosa, complementadas con actividades vigorosas y aquellas destinadas al fortalecimiento muscular y óseo. Estas orientaciones permiten comprender que la actividad física durante la infancia debe abordarse desde una perspectiva amplia, en la que se consideren diferentes formas de movimiento y no únicamente la práctica de un deporte determinado.

Desde una perspectiva del desarrollo infantil, la actividad física también guarda relación con la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motrices. Los niños necesitan oportunidades para experimentar diferentes movimientos y enfrentarse progresivamente a tareas que impliquen control corporal, desplazamiento, manipulación de objetos, coordinación y esfuerzo físico. La competencia motriz, por tanto, constituye un componente importante dentro de este proceso, debido a que permite al niño desenvolverse con mayor seguridad y eficacia frente a diferentes situaciones de movimiento. Investigaciones recientes han mostrado que las intervenciones orientadas al desarrollo de la competencia motriz pueden favorecer mejoras en diferentes habilidades motoras de niños y adolescentes, aunque los resultados dependen de las características de las actividades y de los procedimientos utilizados para su evaluación (Khodaverdi et al., 2022).

En este contexto se ubica el objeto de estudio de la presente investigación: la actividad física en niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta. Esta etapa de la infancia resulta especialmente relevante para el desarrollo de experiencias motrices variadas, debido a que los niños continúan perfeccionando habilidades fundamentales como correr, saltar, lanzar y atrapar. Estas acciones requieren la participación conjunta de diferentes capacidades físicas y motrices, entre las cuales se encuentran la coordinación, la resistencia y la fuerza, así como aquellas relacionadas con la precisión y el control de objetos.

El estudio se desarrolla en el Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, espacio en el que los niños participan en diferentes actividades y donde la práctica física y recreativa constituye una oportunidad para favorecer experiencias relacionadas con el movimiento. En este escenario, conocer cómo se manifiestan determinadas capacidades durante la ejecución de actividades físicas permite disponer de información concreta sobre las

características del desempeño de los participantes y, al mismo tiempo, identificar aquellos aspectos que requieren mayor atención dentro de las actividades desarrolladas.

La problemática de la investigación surge precisamente de la necesidad de conocer con mayor claridad las características de la actividad física de los niños de 8 a 10 años que forman parte de este contexto comunitario. Aunque los niños participan en actividades físicas, la simple participación no permite determinar por sí misma cómo se manifiestan capacidades como la coordinación, la resistencia, la fuerza o la coordinación fina. Para obtener una apreciación más objetiva es necesario observar la ejecución de tareas físicas concretas y establecer criterios que permitan organizar los resultados obtenidos.

Esta situación adquiere relevancia porque las diferencias individuales entre los niños pueden hacerse visibles cuando se enfrentan a una misma tarea. Algunos participantes pueden presentar mayor facilidad para coordinar movimientos, mientras que otros pueden mostrar dificultades para mantener un esfuerzo durante un tiempo determinado, generar fuerza mediante los miembros superiores o inferiores, o controlar con precisión un objeto durante acciones de lanzamiento y atrapada. Estas diferencias no deben interpretarse como limitaciones definitivas, sino como información que permite conocer las características del grupo y orientar de mejor manera las futuras actividades físicas.

A partir de esta problemática, la investigación se planteó determinar la actividad física en los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, mediante pruebas de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina. Este propósito permitió establecer una relación directa entre el objeto de estudio y las capacidades seleccionadas para su valoración. De esta manera, el estudio no pretende abordar todas las dimensiones posibles de la

actividad física infantil, sino concentrarse en aquellas capacidades que pueden ser observadas mediante las pruebas diseñadas y aplicadas en el contexto investigado.

Para alcanzar este propósito, se establecieron cuatro objetivos específicos. En primer lugar, se buscó identificar el nivel de coordinación de los niños mediante el test de saltos en zigzag. En segundo lugar, se planteó evaluar la resistencia mediante la carrera de seis minutos. En tercer lugar, se determinó el nivel de fuerza de los miembros superiores e inferiores mediante las pruebas de flexiones modificadas y salto sin impulso. Finalmente, se valoró la coordinación fina mediante el test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis. La organización de estos objetivos permitió que cada uno se relacionara directamente con una prueba y con una capacidad específica, evitando incorporar elementos que no forman parte del proceso real de evaluación.

El cumplimiento de estos objetivos permitió obtener una caracterización del desempeño de los participantes en las capacidades seleccionadas. La coordinación fue observada mediante una tarea que exigía ejecutar saltos alternados siguiendo un recorrido establecido; la resistencia se analizó a partir de la capacidad de mantener la actividad durante seis minutos; la fuerza se valoró diferenciando el desempeño de miembros inferiores y superiores; mientras que la coordinación fina se examinó mediante una actividad de lanzamiento y atrapada que demandaba precisión, control y coordinación óculo-manual.

En cuanto a la metodología, la investigación se desarrolló con los niños de 8 a 10 años que participan en las actividades del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta. La población estuvo constituida por 40 niños, 7 niñas y 33 niños, y debido a que la totalidad de los participantes que cumplían con las características establecidas era accesible para el investigador, se trabajó con el 100 % de esta población.

Para la recolección de la información se utilizaron la observación directa y cinco pruebas físicas. Los instrumentos fueron organizados de acuerdo con las dimensiones e indicadores establecidos en la operacionalización de la variable y fueron sometidos a un proceso de validación mediante juicio de expertos, con el propósito de valorar aspectos relacionados con su claridad, pertinencia, coherencia y aplicabilidad para niños de 8 a 10 años.

Las cinco pruebas fueron diseñadas considerando las características de los participantes y las condiciones del Centro de Desarrollo Comunitario. Estas estuvieron conformadas por el test de saltos en zigzag para la coordinación, la carrera de seis minutos para la resistencia, el salto sin impulso para la fuerza de miembros inferiores, las flexiones modificadas para la fuerza de miembros superiores y el lanzamiento y atrapada para la coordinación fina. La observación directa se utilizó como técnica complementaria para registrar aspectos relacionados con la ejecución de los movimientos y el desempeño de los participantes durante las actividades.

Los resultados obtenidos mediante las pruebas fueron organizados de acuerdo con los criterios establecidos para cada instrumento y posteriormente expresados mediante frecuencias y porcentajes. Este procedimiento permitió realizar una interpretación descriptiva de los resultados y reconocer las características del desempeño de los niños en las capacidades evaluadas. La utilización de categorías como excelente, regular y bajo facilitó la organización de la información y permitió establecer diferencias dentro del grupo estudiado.

El aporte de esta investigación se encuentra, en primer lugar, en el plano teórico, debido a que integra fundamentos relacionados con la actividad física infantil, el desarrollo motor y las capacidades físicas, vinculándolos con las características de niños de 8 a 10 años. Esta relación permite comprender que la valoración de la actividad física no debe reducirse únicamente a

determinar si un niño participa o no en actividades de movimiento, sino que también puede considerar cómo ejecuta diferentes tareas físicas y qué capacidades pone en práctica durante ellas.

En el plano metodológico, el estudio aporta un procedimiento organizado para valorar determinadas capacidades físicas y motrices mediante cinco pruebas adaptadas al contexto y a las características de los participantes. Aunque las pruebas fueron diseñadas por el investigador y posteriormente sometidas a juicio de expertos, su aplicación permitió obtener información sistemática sobre la coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina de los niños. Esto constituye un aporte relevante para el desarrollo de futuras evaluaciones dentro del mismo contexto, siempre considerando las características y limitaciones propias de los instrumentos utilizados.

En el plano práctico, los resultados proporcionan información que puede ser considerada por quienes desarrollan actividades físicas y recreativas en el Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta. Conocer las capacidades que presentan mayores dificultades y aquellas en las que los niños muestran un mejor desempeño puede contribuir a orientar futuras actividades de manera más pertinente, variada y ajustada a las necesidades observadas en el grupo.

La importancia de este estudio también radica en que coloca al niño como participante activo del proceso de evaluación. Cada prueba constituye una oportunidad para observar cómo responde ante una tarea física concreta y para reconocer que el desempeño motor puede presentar diferencias entre los integrantes de un mismo grupo. Desde esta perspectiva, los resultados no deben utilizarse para etiquetar o limitar a los niños, sino para comprender sus características actuales y generar mejores oportunidades de participación y desarrollo.

En consecuencia, la investigación busca aportar una mirada crítica y contextualizada sobre la actividad física infantil dentro de un espacio comunitario específico. La información obtenida permite establecer una aproximación al desempeño de los niños de 8 a 10 años en capacidades relacionadas con la coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina, proporcionando elementos que pueden servir como referencia para fortalecer las actividades físicas desarrolladas en el Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.

De esta manera, el estudio mantiene una relación coherente entre el problema identificado, los objetivos planteados, la metodología aplicada, los instrumentos utilizados y los resultados obtenidos. La investigación parte de una situación concreta, la analiza mediante procedimientos definidos y busca transformar los hallazgos en información útil para comprender y fortalecer la práctica de actividad física en los niños participantes.

Planteamiento del problema.

La actividad física constituye un componente fundamental en el desarrollo de los niños, debido a que el movimiento, el juego y la práctica de actividades físicas favorecen el desarrollo de diferentes capacidades motrices y físicas. Durante la etapa comprendida entre los 8 y 10 años, los niños continúan perfeccionando sus habilidades motoras y fortaleciendo capacidades como la coordinación, la resistencia y la fuerza, por lo que resulta importante conocer cómo se manifiestan estas capacidades en los espacios donde realizan actividad física.

En el Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta se desarrollan actividades físicas y recreativas dirigidas a los niños de la comunidad. Sin embargo, se requiere contar con información que permita conocer cómo se manifiesta la actividad física en los niños de 8 a 10 años y cuál es su desempeño en diferentes capacidades físicas relacionadas con su práctica.

En este contexto, surge la necesidad de realizar una valoración de los niños participantes mediante la observación directa y la aplicación de pruebas físicas que permitan obtener información sobre la coordinación, resistencia, fuerza de miembros superiores e inferiores y coordinación fina. Esta valoración permitirá identificar los niveles de desempeño alcanzados por los participantes y reconocer aquellas capacidades que requieren mayor atención dentro de las actividades físicas desarrolladas en el Centro de Desarrollo Comunitario.

Por lo tanto, la presente investigación se orienta a determinar la actividad física en niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, mediante la aplicación de pruebas de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina, aportando información que permita comprender las características del desempeño físico de los niños participantes.

Problema científico.

¿Cómo se manifiesta la actividad física en los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, considerando su desempeño en las capacidades de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina?

Objetivo de estudio.

Actividad física en niños de 8 a 10 años.

Campo de acción.

La valoración de las capacidades físicas y motrices relacionadas con la actividad física de los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.

Objetivos de la Investigación.**Objetivo general.**

Determinar la actividad física en los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, mediante pruebas de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina.

Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de coordinación de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de saltos en zigzag.
2. Evaluar la resistencia de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación de la carrera de 6 minutos.
3. Determinar el nivel de fuerza de los miembros superiores e inferiores de los niños de 8 a 10 años mediante las pruebas de flexiones modificadas y salto sin impulso.
4. Valorar la coordinación fina de los niños de 8 a 10 años mediante el test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis.

Justificación

La presente investigación se justifica por la importancia que tiene la actividad física durante la infancia y por la necesidad de conocer cómo se manifiestan determinadas capacidades físicas y motrices en los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta. Durante esta etapa, el movimiento constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral, ya que mediante las diferentes actividades físicas los niños tienen la

posibilidad de fortalecer sus habilidades motrices, mejorar sus capacidades físicas y adquirir mayor seguridad en la ejecución de diferentes acciones corporales.

El estudio surge de la necesidad de contar con información concreta sobre el desempeño de los niños en capacidades relacionadas con la coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina. La participación de los niños en actividades físicas no permite por sí sola conocer el nivel de desarrollo de estas capacidades; por ello, resulta necesario observar y valorar su ejecución mediante actividades y pruebas que permitan obtener información organizada sobre su desempeño. En este sentido, la investigación busca aportar una visión más objetiva de las características que presentan los participantes durante la realización de diferentes tareas motrices.

Desde el punto de vista teórico, la investigación es relevante porque permite profundizar en la relación existente entre la actividad física y el desarrollo de capacidades físicas y motrices durante la infancia. El estudio aborda conceptos relacionados con la actividad física, el desarrollo motor, la coordinación, la resistencia, la fuerza y la coordinación fina, estableciendo una relación entre estos fundamentos y la realidad observada en los niños de 8 a 10 años. De esta manera, el sustento teórico permite comprender la importancia de valorar diferentes manifestaciones del movimiento infantil dentro de un contexto comunitario.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación adquiere importancia debido a que utiliza cinco pruebas físicas diseñadas de acuerdo con las características de los participantes y las condiciones del Centro de Desarrollo Comunitario. Estas pruebas permiten valorar diferentes dimensiones relacionadas con la actividad física: los saltos en zigzag para la coordinación, la carrera de seis minutos para la resistencia, el salto sin impulso y las flexiones modificadas para la fuerza de miembros inferiores y superiores, y el lanzamiento y atrapada para la coordinación

final. Los instrumentos fueron sometidos a un proceso de validación mediante juicio de expertos antes de su aplicación.

La investigación también se justifica desde una perspectiva práctica, porque los resultados obtenidos pueden proporcionar información útil para quienes desarrollan actividades físicas, recreativas y deportivas en el Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta. Conocer las características del desempeño de los niños permitirá identificar aquellos aspectos que presentan mejores resultados y aquellos que requieren mayor atención, constituyendo una referencia para la planificación de futuras actividades acordes con las características y necesidades del grupo.

Desde el punto de vista social, el estudio resulta pertinente porque se desarrolla en un espacio comunitario destinado a brindar diferentes actividades a la población de San Mateo. El Centro de Desarrollo Comunitario ofrece actividades recreativas, académicas, físicas y deportivas, por lo que constituye un escenario apropiado para observar y valorar las capacidades de los niños que participan en sus actividades. En este contexto, generar información sobre la actividad física infantil puede contribuir a fortalecer la atención que se brinda a este grupo de edad.

Los principales beneficiarios de la investigación son los niños de 8 a 10 años participantes, debido a que la valoración permite conocer sus características de desempeño en las capacidades estudiadas. De manera indirecta, también pueden beneficiarse los responsables de las actividades físicas y deportivas del Centro de Desarrollo Comunitario, al disponer de información que puede servir como referencia para orientar futuras actividades. Asimismo, la investigación puede constituir un antecedente para estudiantes, docentes e investigadores

interesados en el estudio de la actividad física y el desarrollo de capacidades físicas y motrices en contextos comunitarios.

La investigación es viable, debido a que se contó con acceso a la población objeto de estudio, conformada por 40 participantes, 7 niñas y 33 niños, y se trabajó con la totalidad de los participantes que cumplían con las características establecidas. Además, los instrumentos utilizados fueron diseñados considerando las características de los niños y las condiciones disponibles para realizar las pruebas, lo que permitió desarrollar el proceso de recolección de información dentro del contexto del Centro de Desarrollo Comunitario.

Finalmente, el aporte de esta investigación consiste en proporcionar una caracterización del desempeño de los niños de 8 a 10 años en coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina, a partir de la aplicación de pruebas físicas y la observación directa. Los resultados no pretenden establecer etiquetas permanentes sobre los participantes, sino ofrecer información que permita comprender su desempeño actual y generar elementos de referencia para fortalecer las actividades físicas que se desarrollan en el contexto estudiado.

Por estas razones, la investigación se considera pertinente y necesaria, ya que mantiene una relación directa entre el problema identificado, el objetivo general, los objetivos específicos, los instrumentos aplicados y los resultados que se obtendrán. Su desarrollo permite abordar la actividad física infantil desde una perspectiva práctica y contextualizada, aportando información que puede ser utilizada para favorecer mejores experiencias de movimiento en los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.

Marco teórico.**Actividad física.**

La actividad física constituye un componente fundamental durante las diferentes etapas de la vida y adquiere especial importancia durante la infancia, debido a que el movimiento forma parte del proceso de crecimiento, desarrollo y aprendizaje. En los niños, la actividad física no se limita a la práctica de un deporte determinado, sino que comprende diferentes formas de movimiento que pueden presentarse durante el juego, la recreación, la educación física, los desplazamientos y las actividades organizadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) considera la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético. En el caso de niños y adolescentes, esta puede desarrollarse mediante juegos, deportes, ejercicios planificados, educación física, desplazamientos y actividades recreativas en contextos educativos y comunitarios. Esta concepción permite comprender que la actividad física infantil abarca un conjunto amplio de experiencias motrices y no exclusivamente aquellas relacionadas con el entrenamiento deportivo.

Desde esta perspectiva, la actividad física durante la infancia representa una oportunidad para que los niños conozcan y desarrollen progresivamente sus posibilidades corporales. Las diferentes experiencias de movimiento permiten ejecutar acciones como correr, saltar, lanzar, atrapar, desplazarse y cambiar de dirección, actividades que requieren la participación coordinada de diferentes capacidades físicas y motrices.

La OMS (2020) establece que los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían realizar, en promedio, al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa

durante la semana, principalmente de carácter aeróbico. También recomienda incorporar actividades de intensidad vigorosa y aquellas destinadas al fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana. Estas recomendaciones proporcionan un referente internacional para comprender la importancia de ofrecer a la población infantil oportunidades suficientes, variadas y apropiadas para realizar actividad física.

La actividad física también se encuentra relacionada con diferentes componentes de la aptitud física. De acuerdo con las directrices de la OMS, la práctica habitual de actividad física durante la infancia se asocia con beneficios relacionados con la aptitud cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea, determinados indicadores cardio metabólicos, aspectos cognitivos y la salud mental.

En consecuencia, el análisis de la actividad física en niños no debería limitarse a determinar si participan o no en algún deporte. También es necesario considerar las capacidades que intervienen durante las actividades de movimiento. La coordinación, la resistencia, la fuerza y las habilidades relacionadas con el control de objetos constituyen elementos que pueden observarse durante diferentes experiencias físicas.

Para la presente investigación, la actividad física se entiende como un conjunto de experiencias de movimiento realizadas por los niños de 8 a 10 años dentro del contexto comunitario estudiado, cuya manifestación puede observarse mediante diferentes tareas físicas. Por esta razón, la investigación centra su atención en la valoración de determinadas capacidades mediante pruebas físicas.

Importancia de la actividad física durante la infancia.

La infancia constituye una etapa en la que se producen importantes transformaciones físicas y motrices. Durante estos años, los niños amplían progresivamente su capacidad para controlar el cuerpo, desplazarse, manipular objetos y participar en actividades que requieren movimientos cada vez más organizados.

La actividad física proporciona oportunidades para experimentar diferentes formas de movimiento. Cuando los niños corren, saltan, lanzan, atrapan o participan en juegos motores, no solamente realizan una actividad recreativa, sino que también ponen en práctica diferentes capacidades corporales. Por ello, las experiencias físicas pueden contribuir al desarrollo de habilidades que posteriormente serán utilizadas en actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana.

Las recomendaciones internacionales señalan que las actividades destinadas a niños deben ser apropiadas para su edad y capacidad, además de ofrecer variedad y resultar agradables para los participantes. La OMS (2020) destaca la importancia de garantizar oportunidades seguras y equitativas para que todos los niños puedan participar en actividades físicas.

Este planteamiento es particularmente importante en espacios comunitarios, debido a que estos pueden constituir escenarios complementarios para la práctica de actividades físicas. Un centro comunitario que desarrolla actividades con niños puede proporcionar oportunidades para correr, jugar, realizar circuitos, practicar habilidades motrices y participar en actividades recreativas.

Por tanto, la actividad física infantil debe ser entendida desde una perspectiva integral. No se trata únicamente de aumentar la cantidad de movimiento, sino de proporcionar

experiencias que permitan al niño desarrollar progresivamente diferentes capacidades y participar activamente en su entorno.

Actividad física en niños de 8 a 10 años.

Los niños de 8 a 10 años se encuentran en una etapa en la que las habilidades motrices fundamentales pueden seguir perfeccionándose mediante experiencias variadas de movimiento. En estas edades, las actividades físicas pueden incorporar tareas que requieran mayor precisión, control corporal, velocidad de respuesta, resistencia y fuerza.

La práctica de actividades físicas apropiadas para esta etapa permite que los niños enfrenten diferentes desafíos motores. Un juego que incluya cambios de dirección puede demandar coordinación; una carrera prolongada puede requerir resistencia; un salto puede involucrar fuerza de los miembros inferiores; mientras que una actividad de lanzamiento y recepción puede requerir coordinación óculo-manual.

La relación entre actividad física, competencia motriz y aptitud física ha sido objeto de diferentes investigaciones. Las revisiones sistemáticas han señalado que estos componentes se encuentran relacionados dentro del desarrollo infantil, aunque las características de dicha relación pueden variar según el tipo de actividad, la edad de los participantes y los métodos utilizados para evaluar las capacidades.

En este sentido, la valoración de niños de 8 a 10 años debe considerar sus características individuales. No todos los participantes presentan el mismo nivel de desarrollo ni responden de la misma manera frente a una determinada tarea física. Por ello, la evaluación permite reconocer diferencias dentro del grupo y obtener información que puede utilizarse para orientar futuras actividades.

Desarrollo motor infantil.

El desarrollo motor puede comprenderse como un proceso progresivo mediante el cual los niños adquieren y perfeccionan la capacidad para controlar y utilizar su cuerpo en diferentes situaciones. Este proceso no ocurre de manera aislada, sino que está relacionado con las experiencias de movimiento, las oportunidades de práctica y las características individuales de cada niño.

Durante la infancia se desarrollan habilidades relacionadas con la locomoción, la manipulación de objetos y el control corporal. Correr, saltar, lanzar, atrapar y cambiar de dirección son ejemplos de acciones que requieren la integración de diferentes componentes motores.

La competencia motriz constituye un elemento relevante en este proceso. Las investigaciones contemporáneas han analizado diferentes intervenciones destinadas a mejorar la competencia motriz en niños y adolescentes. Khodaverdi et al. (2022), mediante una revisión sistemática, encontraron que diferentes programas de intervención pueden producir mejoras en resultados relacionados con la competencia motriz, aunque los estudios presentan diferencias en sus métodos y características.

Esto permite considerar que las oportunidades sistemáticas de movimiento tienen importancia dentro del desarrollo motor infantil. La práctica repetida de habilidades, cuando se realiza mediante actividades adecuadas para la edad, puede proporcionar experiencias que permitan al niño mejorar progresivamente la ejecución de diferentes movimientos.

Por otra parte, la revisión realizada por Johnstone et al. (2022) examinó la relación entre actividad física y competencia motriz en contextos de educación infantil y encontró que estos elementos constituyen aspectos relevantes dentro del desarrollo físico de los niños.

Para esta investigación, el desarrollo motor constituye un fundamento que permite comprender por qué la coordinación, la fuerza, la resistencia y la manipulación de objetos pueden ser observadas mediante diferentes tareas físicas.

Habilidades motrices fundamentales.

Las habilidades motrices fundamentales son patrones de movimiento que sirven como base para realizar actividades físicas más complejas. Entre ellas se encuentran las habilidades locomotrices, como correr, saltar y desplazarse, y las habilidades manipulativas, relacionadas con acciones como lanzar y atrapar objetos.

Estas habilidades adquieren especial importancia durante la infancia porque permiten al niño participar en una amplia variedad de actividades físicas y deportivas. Cuando una actividad requiere correr y cambiar de dirección, se combinan diferentes habilidades locomotrices; cuando requiere lanzar y atrapar una pelota, intervienen habilidades manipulativas.

La competencia motriz se construye mediante la interacción entre las características del niño, las demandas de la tarea y el contexto en el que se desarrolla el movimiento. Por esta razón, ofrecer diferentes experiencias motrices puede favorecer la oportunidad de practicar una variedad de habilidades.

En esta investigación, esta perspectiva se encuentra relacionada directamente con las pruebas aplicadas. El test de saltos en zigzag permite observar una acción locomotriz que demanda coordinación; la carrera de seis minutos requiere desplazamiento sostenido; el salto sin

impulso involucra una acción de impulso de los miembros inferiores; las flexiones modificadas implican control corporal y fuerza de los miembros superiores; y el lanzamiento y atrapada requiere una habilidad manipulativa.

Capacidades físicas.

Las capacidades físicas representan componentes que intervienen en la posibilidad de realizar diferentes acciones corporales. Entre las capacidades tradicionalmente consideradas dentro de la actividad física se encuentran la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, aunque su clasificación puede variar según el enfoque utilizado.

En el contexto infantil, estas capacidades no deben abordarse exactamente de la misma manera que en población adulta o deportiva. Las actividades deben adaptarse a las características de desarrollo de los niños y priorizar la participación, la seguridad y la variedad de experiencias.

La OMS (2020) reconoce la importancia de la aptitud cardiorrespiratoria y muscular dentro de los beneficios relacionados con la actividad física en niños y adolescentes. Además, recomienda incorporar actividades aeróbicas y actividades que fortalezcan músculos y huesos.

En la presente investigación se consideran específicamente cuatro componentes relacionados con los objetivos y los instrumentos: coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina. La fuerza se analiza mediante dos manifestaciones: miembros inferiores y miembros superiores.

Esta delimitación permite que la investigación sea coherente con los instrumentos utilizados y evita incorporar capacidades que posteriormente no serán evaluadas.

Coordinación.

La coordinación constituye una capacidad necesaria para organizar diferentes movimientos y ejecutarlos de manera controlada. Una acción coordinada requiere integrar información corporal y realizar los movimientos en una secuencia adecuada para cumplir con una determinada tarea.

En la infancia, la coordinación puede observarse en acciones como correr, saltar, cambiar de dirección, mantener el equilibrio, lanzar y atrapar. Estas tareas requieren que el niño controle diferentes segmentos corporales y ajuste sus movimientos de acuerdo con las características de la actividad.

La coordinación también se relaciona con la competencia motriz. Las investigaciones sobre intervenciones de competencia motriz han utilizado diferentes tareas para evaluar habilidades de movimiento, encontrando que las experiencias estructuradas pueden favorecer mejoras en determinadas habilidades motoras.

En el presente estudio, la coordinación se evaluó mediante saltos en zigzag con conos, actividad en la que el niño debía realizar saltos alternando las piernas y controlar la dirección del desplazamiento. La prueba permite observar la capacidad del participante para organizar la secuencia de movimientos establecida.

La clasificación utilizada en el instrumento permite diferenciar entre un desempeño excelente, regular y bajo, de acuerdo con los criterios previamente definidos para la investigación.

Resistencia.

La resistencia se relaciona con la capacidad de mantener una actividad física durante un período determinado. Dentro de la aptitud física, la resistencia cardiorrespiratoria tiene especial importancia porque implica la capacidad del organismo para sostener esfuerzos dinámicos durante un tiempo prolongado.

Las actividades aeróbicas constituyen una de las formas principales de estimular este componente. Correr, caminar rápidamente, desplazarse mediante circuitos o participar en juegos activos son ejemplos de actividades que pueden requerir resistencia.

La OMS (2020) recomienda que los niños y adolescentes realicen principalmente actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa y señala que esta práctica se relaciona con mejoras en la aptitud cardiorrespiratoria.

En esta investigación, la resistencia se valoró mediante una carrera de seis minutos. El propósito fue observar la capacidad del niño para mantener el esfuerzo durante el tiempo establecido. Los participantes fueron clasificados según la forma en que completaron la prueba: quienes mantuvieron la carrera trotando fueron considerados en nivel excelente; quienes completaron el tiempo caminando fueron ubicados en nivel regular; y quienes detuvieron la actividad antes de finalizar los seis minutos fueron clasificados en nivel bajo.

Este procedimiento permite obtener una descripción del desempeño del grupo en una tarea de resistencia, sin establecer diagnósticos clínicos.

Fuerza.

La fuerza es una capacidad física relacionada con la producción de tensión muscular necesaria para realizar diferentes acciones. Durante la infancia, su desarrollo debe abordarse mediante actividades apropiadas para la edad, la experiencia motriz y las características individuales.

Las actividades que incluyen saltos, desplazamientos, empujes o movimientos contra la resistencia del propio cuerpo pueden requerir la participación de diferentes grupos musculares. Por ello, la fuerza no debe considerarse como una capacidad única y homogénea.

La OMS (2020) recomienda incorporar actividades de fortalecimiento muscular y óseo en niños y adolescentes al menos tres días por semana, dentro de una práctica física variada.

En esta investigación, la fuerza se estudió mediante dos pruebas diferentes. La primera fue el salto sin impulso, utilizado para valorar la fuerza de los miembros inferiores. La segunda fueron las flexiones modificadas, empleadas para valorar la fuerza de los miembros superiores.

Esta división permite determinar de forma diferenciada el desempeño de los participantes y relacionar cada resultado con la tarea física correspondiente.

Fuerza de miembros inferiores.

Los miembros inferiores participan directamente en acciones como caminar, correr, saltar y desplazarse. En estas actividades, la capacidad de generar fuerza permite impulsar y controlar el cuerpo.

El salto horizontal sin impulso constituye una tarea que requiere una acción coordinada de las piernas para generar desplazamiento. Para realizarlo correctamente, el participante debe

partir con los pies detrás de una línea, flexionar las rodillas, utilizar el balanceo de los brazos y realizar el impulso para caer posteriormente con ambos pies.

En el presente estudio se concedieron dos intentos, tomando como referencia el mejor resultado obtenido por cada participante. La clasificación establecida fue: excelente para distancias superiores a 50 cm, regular entre 25 y 50 cm y bajo para distancias inferiores a 25 cm.

Estos criterios corresponden al instrumento utilizado en la investigación y permiten organizar los resultados obtenidos en tres categorías.

Fuerza de miembros superiores.

Los miembros superiores participan en diferentes acciones relacionadas con el empuje, el lanzamiento, el control de objetos y el sostenimiento del cuerpo. La fuerza de esta región corporal puede observarse mediante tareas que impliquen flexión y extensión de los brazos.

Las flexiones modificadas constituyen una adaptación de la flexión convencional que permite reducir parte de la carga corporal mediante el apoyo de las rodillas. Esta adaptación puede facilitar la ejecución de la tarea en población infantil.

En la presente investigación, los participantes debían realizar flexiones y extensiones de codos con apoyo de las rodillas. Para considerar válida cada repetición, durante la flexión el pecho debía aproximarse hasta tocar el piso según el criterio establecido en el instrumento.

Los resultados fueron clasificados de la siguiente manera: 11 a 15 repeticiones, excelente; 5 a 10, regular; y menos de 5, bajo.

La utilización de esta prueba permitió obtener una valoración diferenciada de la fuerza de los miembros superiores respecto a la fuerza de las piernas.

Coordinación fina.

La coordinación fina se relaciona con la capacidad de realizar movimientos que requieren precisión y control. Aunque suele asociarse con actividades manuales, dentro del contexto de la actividad física también puede observarse mediante tareas que requieren controlar objetos con precisión.

Una de las manifestaciones relevantes es la coordinación óculo-manual, en la que la información visual se integra con el movimiento de las manos. Lanzar y atrapar una pelota exige anticipar su trayectoria, regular la dirección y ajustar la acción corporal para completar correctamente la tarea.

Las experiencias de movimiento que involucran habilidades manipulativas forman parte del desarrollo de la competencia motriz. Las investigaciones sobre intervenciones motrices en población infantil han mostrado la importancia de proporcionar oportunidades de práctica y tareas apropiadas para el nivel de desarrollo de los participantes.

En este estudio, la coordinación fina se valoró mediante un test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis. Los participantes trabajaron en parejas, realizando lanzamientos a una distancia de cinco metros. Cada niño debía completar correctamente cinco lanzamientos y cinco atrapadas.

Para la valoración se consideró el número total de ejecuciones necesarias para completar correctamente las cinco acciones de lanzamiento y las cinco recepciones. El mejor de los dos intentos fue utilizado para establecer el nivel de desempeño.

La clasificación establecida fue: 10 a 15 ejecuciones correctas, excelente; 16 a 20, regular; y más de 20, bajo.

Evaluación de las capacidades físicas.

La evaluación dentro de la actividad física permite obtener información organizada sobre el desempeño de los participantes frente a determinadas tareas. En población infantil, esta evaluación debe realizarse considerando las características de edad, desarrollo y experiencia motriz de los niños.

Una evaluación física no necesariamente tiene una finalidad diagnóstica clínica. En el ámbito educativo y comunitario puede utilizarse para conocer el nivel de desempeño de un grupo y obtener información que contribuya a orientar las actividades posteriores.

La literatura científica ha señalado la existencia de diferentes métodos e instrumentos para valorar el movimiento y la competencia motriz en niños y adolescentes. O'Brien et al. (2022), mediante una revisión sistemática y metaanálisis, analizaron diferentes procedimientos utilizados para evaluar el movimiento funcional en población infantil y adolescente, mostrando la diversidad de herramientas disponibles.

En consecuencia, la selección de una prueba debe estar relacionada con aquello que se pretende valorar. En el presente estudio, cada prueba fue seleccionada en función de una capacidad concreta:

Saltos en zigzag → coordinación.

Carrera de seis minutos → resistencia.

Salto sin impulso → fuerza de miembros inferiores.

Flexiones modificadas → fuerza de miembros superiores.

Lanzamiento y atrapada → coordinación fina.

Esta correspondencia permite mantener una relación directa entre los objetivos, los instrumentos y los resultados.

Observación directa.

La observación directa constituye una técnica que permite registrar las acciones de los participantes durante el desarrollo de una actividad. En el contexto de la actividad física, puede utilizarse para complementar la información numérica obtenida mediante pruebas.

Durante la aplicación de un test físico no solamente resulta relevante el resultado final, sino también la forma en que el participante ejecuta la tarea. La observación permite identificar aspectos relacionados con el movimiento, la coordinación, la ejecución técnica y el comportamiento durante la actividad.

En esta investigación, la observación directa fue utilizada como técnica complementaria durante la aplicación de las pruebas. Los principales aspectos observados se relacionaron con movimiento, resistencia, fuerza y coordinación, en correspondencia con los componentes evaluados.

Sin embargo, la observación no sustituye los resultados de las pruebas. Su función dentro del estudio es complementar la información obtenida durante la evaluación y facilitar el registro sistemático de la ejecución de los participantes.

Pruebas físicas utilizadas en la investigación.

Las pruebas físicas constituyen procedimientos estructurados que permiten observar el desempeño de una persona frente a una determinada tarea. En el ámbito educativo y deportivo, su utilización puede contribuir a conocer las características físicas y motrices de los participantes.

En esta investigación se seleccionaron cinco pruebas, procurando que cada una respondiera a los objetivos planteados. La selección no se realizó para establecer un diagnóstico médico, sino para describir el desempeño de los niños participantes.

Test de saltos en zigzag.

Esta prueba fue utilizada para valorar la coordinación. Se utilizaron conos para establecer el recorrido. El participante debía realizar saltos con una pierna y alternar la caída de acuerdo con la secuencia establecida.

El desempeño fue considerado excelente cuando el niño ejecutaba correctamente la secuencia; regular cuando presentaba entre uno y dos errores; y bajo cuando realizaba la actividad de una manera diferente a la establecida o presentaba mayor cantidad de errores.

Carrera de seis minutos.

Esta prueba fue utilizada para valorar la resistencia. El participante debía mantener la actividad durante seis minutos.

La clasificación fue:

Excelente: completó la carrera trotando.

Regular: completó los seis minutos caminando.

Bajo: se detuvo antes de completar los seis minutos.

Salto sin impulso.

Esta prueba permitió valorar la fuerza de los miembros inferiores. El participante debía colocarse con los pies paralelos detrás de una línea, flexionar las rodillas, realizar balanceo de brazos y ejecutar el salto hacia adelante.

Se realizaron dos intentos y se consideró el mejor resultado.

La clasificación fue:

Excelente: más de 50 cm.

Regular: 25 a 50 cm.

Bajo: menos de 25 cm.

Flexiones modificadas.

Esta prueba permitió valorar la fuerza de los miembros superiores. Los participantes ejecutaron flexiones y extensiones de codos con apoyo de las rodillas.

La repetición era considerada válida cuando el pecho tocaba el piso durante la flexión.

La clasificación fue:

Excelente: 11–15 repeticiones.

Regular: 5–10 repeticiones.

Bajo: menos de 5 repeticiones.

Lanzamiento y atrapada.

Esta prueba fue utilizada para valorar la coordinación fina y óculo-manual. Se empleó una pelota de tenis y los participantes trabajaron en parejas a una distancia de cinco metros.

Cada participante debía completar cinco lanzamientos correctos y cinco atrapadas. Se permitieron las ejecuciones necesarias para completar correctamente la tarea y se tomó el mejor resultado de los dos intentos.

La clasificación fue:

Excelente: 10–15 ejecuciones.

Regular: 16–20 ejecuciones.

Bajo: más de 20 ejecuciones.

Centro de Desarrollo Comunitario.

Los espacios comunitarios pueden proporcionar oportunidades para que niños y adolescentes participen en actividades educativas, recreativas y físicas. La actividad física puede desarrollarse en diferentes contextos, y las recomendaciones de la OMS incluyen expresamente los entornos comunitarios como escenarios donde los niños pueden realizar actividades de movimiento.

Desde una perspectiva educativa, un Centro de Desarrollo Comunitario puede convertirse en un espacio complementario para la formación integral de los niños, especialmente cuando ofrece actividades que promueven la participación, el juego y el movimiento.

En el contexto de esta investigación, el Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta constituye el espacio donde se desarrolló el estudio. La población estuvo conformada por niños de 8 a 10 años que participan en las actividades del centro.

Por ello, el centro no se considera una variable independiente o causal dentro del estudio, sino el contexto institucional y comunitario en el cual se desarrolla la investigación.

Esta precisión es importante porque permite mantener la coherencia con el título sin atribuir al Centro de Desarrollo Comunitario efectos que no fueron evaluados.

Actividad física y capacidades físicas.

La relación entre actividad física y capacidades físicas constituye uno de los fundamentos centrales del presente estudio. Las diferentes formas de movimiento proporcionan oportunidades para poner en práctica capacidades relacionadas con la resistencia, fuerza y coordinación.

La evidencia sintetizada por la OMS muestra que la actividad física en niños y adolescentes está asociada con mejoras en la aptitud cardiorrespiratoria y muscular.

Asimismo, la investigación sobre competencia motriz ha mostrado que las habilidades de movimiento y las experiencias de actividad física constituyen elementos importantes dentro del desarrollo infantil. Khodaverdi et al. (2022) encontraron que diferentes intervenciones orientadas al desarrollo de la competencia motriz pueden generar mejoras en resultados motores, aunque los estudios presentan diferencias metodológicas.

Por otra parte, Johnstone et al. (2022) analizaron la relación entre actividad física y competencia motriz en niños y resaltaron la importancia de los contextos que proporcionan oportunidades para el movimiento.

A partir de estos antecedentes, la presente investigación considera que la valoración de las capacidades físicas permite obtener información concreta sobre el desempeño de los niños frente a determinadas tareas de movimiento. No obstante, los resultados deben interpretarse de acuerdo con el alcance descriptivo del estudio.

Por ello, esta investigación no pretende demostrar que la actividad física sea la causa de un determinado nivel de desempeño, sino describir las características observadas en los participantes mediante las pruebas seleccionadas.

Fundamentación teórica de la investigación.

La fundamentación teórica de esta investigación parte de considerar la actividad física como un componente importante del desarrollo infantil. Durante la etapa de 8 a 10 años, las experiencias de movimiento permiten que los niños participen en diferentes tareas que requieren capacidades físicas y motrices.

El desarrollo motor proporciona el fundamento para comprender la ejecución de habilidades como correr, saltar, lanzar y atrapar. A partir de estas habilidades se pueden observar capacidades específicas, entre ellas la coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina.

La evaluación mediante pruebas físicas permite organizar esta información de manera sistemática. En el presente estudio, cada instrumento fue relacionado con un objetivo específico, lo que permite establecer una línea lógica entre la fundamentación teórica y el proceso metodológico.

Metodología.

Descripción de la población.

Para este trabajo hay una población de 40 niños. La muestra tomada de esta población es de 40 niños es decir el 100% de la población. (tabla 1)

Tabla 1: Descripción de la población.

Niñas	7
Niños	33
Total	40

Población y muestra.

La investigación se realizó con los niños de 8 a 10 años que participan en las actividades del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta. La población estuvo conformada por 40 niños, de los cuales 7 son niñas y 33 son niños.

Debido a que la población que cumple con las características establecidas para la investigación es accesible en su totalidad, se decidió trabajar con la totalidad de los participantes, correspondiente al 100 % de la población. Por esta razón, no fue necesario seleccionar una muestra parcial, sino que se consideró a todos los niños de 8 a 10 años que forman parte del Centro de Desarrollo Comunitario durante el período de estudio.

La selección de los participantes estuvo determinada por los siguientes criterios: pertenecer al grupo de niños de 8 a 10 años, participar en las actividades del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta y contar con las condiciones necesarias para realizar las pruebas físicas previstas en la investigación.

De esta manera, la muestra quedó constituida por 40 participantes, garantizando que los resultados obtenidos representen al grupo de niños de 8 a 10 años considerado en el estudio.

Instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de información se utilizaron instrumentos orientados a valorar las capacidades físicas y motrices de los niños de 8 a 10 años participantes del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta. Los instrumentos fueron seleccionados en correspondencia con los objetivos de la investigación y estuvieron conformados por cinco pruebas físicas y una ficha de observación directa.

Las pruebas físicas permitieron obtener información específica sobre la coordinación, resistencia, fuerza de miembros superiores e inferiores y coordinación fina. Por su parte, la observación directa se utilizó como instrumento complementario para registrar el comportamiento motriz de los participantes durante la ejecución de las actividades.

Los instrumentos fueron organizados de acuerdo con las dimensiones e indicadores establecidos en la operacionalización de la variable y fueron sometidos a un proceso de validación mediante juicio de experto, con el propósito de revisar su claridad, pertinencia, coherencia y aplicabilidad en niños de 8 a 10 años. (tabla 2)

Criterios de valoración de las pruebas físicas

Para la interpretación de los resultados obtenidos en las cinco pruebas físicas se establecieron tres niveles de desempeño: excelente, regular y bajo. Los criterios de valoración fueron definidos específicamente para esta investigación, considerando las características de cada prueba, la edad de los participantes y el propósito descriptivo del estudio.

Los puntos de corte utilizados no se presentan como baremos normativos poblacionales, sino como criterios de valoración propios del estudio, establecidos para organizar y describir el desempeño de los 40 niños participantes. Esta consideración es importante debido a que los valores normativos de condición física infantil disponibles en la literatura se construyen a partir de poblaciones amplias y utilizan criterios específicos según la edad, el sexo y el protocolo aplicado. Por ejemplo, estudios internacionales han desarrollado referencias mediante percentiles para diferentes pruebas de condición física en niños y adolescentes, lo que demuestra la

importancia de considerar las características de la población y las condiciones específicas de cada prueba al interpretar los resultados.

En el presente estudio, los criterios establecidos fueron sometidos a un proceso de validación mediante juicio de expertos, quienes valoraron la pertinencia, claridad y coherencia de las pruebas y de los criterios utilizados para la clasificación del desempeño. A partir de este proceso se realizaron las consideraciones y ajustes necesarios antes de la aplicación definitiva de los instrumentos. (tabla 2)

Validación de Instrumentos.

Para garantizar la pertinencia de los instrumentos utilizados en la investigación, las pruebas físicas diseñadas por el investigador fueron sometidas a un proceso de validación mediante juicio de expertos. Este procedimiento permitió valorar la claridad, pertinencia y coherencia de los instrumentos en relación con los objetivos planteados y con las características de los niños de 8 a 10 años.

Para este proceso se contó con la valoración de profesionales con conocimientos relacionados con la actividad física y el área de estudio, quienes revisaron los instrumentos y realizaron las observaciones y sugerencias correspondientes. A partir de sus criterios se realizaron los ajustes necesarios antes de la aplicación definitiva de las pruebas a los participantes.

Caracterización del centro.

El Centro de Desarrollo Comunitario San Mateo se caracteriza por brindar servicios a la comunidad en diferentes actividades tales como, actividades recreativas, apoyos escolares o

académicos, actividades físicas y deportivas para toda la comunidad, no solamente para niños, sino que también para adultos mayores.

El Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) de San Mateo en Manta fue inaugurado el 21 de diciembre de 2022 por la Alcaldía Ciudadana. Este centro fue construido gracias a un convenio con entidades cooperantes, como la Organización Internacional de Migraciones (OIM).

El CDC de San Mateo no solo es un lugar de reunión y encuentro comunitario, sino que también cuenta con áreas lúdicas para niños, espacios sociales y de capacitación. El diseño del centro es ecoamigable e incluye una planta de tratamiento de aguas grises (Ciudades Solidarias) (DiscoverManta).

El alcalde Agustín Intriago Quijano destacó que la obra está centrada en la comunidad, proporcionando formación y capacitación para ayudar a los habitantes a progresar y alcanzar sus metas, contribuyendo así al desarrollo de la ciudad (DiscoverManta).

Misión.

proporcionar un espacio de reunión y encuentro para la comunidad, enfocándose en la capacitación y el desarrollo personal y profesional de sus habitantes. Este centro tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los residentes mediante la formación y el apoyo en diversas áreas, incluyendo actividades lúdicas para niños, espacios sociales y programas de capacitación.

Visión.

Convertirse en un motor de desarrollo comunitario que fomente la participación activa de los ciudadanos en la mejora de su entorno y en la creación de oportunidades de crecimiento personal y colectivo. La meta es crear una comunidad más cohesionada y empoderada, capaz de enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades para un desarrollo sostenible y equitativo.

Contexto Demográfico.

San Mateo, una parroquia urbana de Manta en la provincia de Manabí, Ecuador, se encuentra aproximadamente a 20-25 minutos de la ciudad de Manta. Esta área es conocida principalmente por su playa extensa y tranquila, así como por ser un puerto artesanal donde muchos habitantes se dedican a la pesca (manta360) (info-ecuador)

El clima en San Mateo es cálido y pertenece a la zona de bosque tropical, lo que contribuye a la presencia de flora verde junto a la playa, incluyendo cocoteros. La playa de San Mateo es un lugar popular para diversas actividades deportivas como la pesca, el surf, el kayak y el avistamiento de ballenas (info-Ecuador) (Manta Mag).

San Mateo tiene una población diversa que incluye tanto residentes locales como migrantes, como se observa en las actividades comunitarias de limpieza de playas donde participan personas de diferentes orígenes, lo que fortalece el sentido de comunidad (Ciudades Solidarias)

Contexto social.

San Mateo, una parroquia urbana de Manta, Ecuador, enfrenta varios desafíos sociales que se abordan a través de múltiples iniciativas comunitarias y urbanísticas.

San Mateo es conocida por su atractivo turístico y la diversidad de actividades disponibles en su playa, como pesca, natación y surf. Sin embargo, también se caracteriza por problemas de infraestructura y desigualdad social. La comunidad ha participado activamente en proyectos de urbanismo táctico, mejorando espacios públicos como la calle Tomás Lucas y la Plaza de la Virgen para promover la integración social y el acceso a espacios recreativos y de encuentro (info-Ecuador) (Ciudades Solidarias).

Iniciativas Comunitarias.

En un esfuerzo por promover ciudades más inclusivas y sostenibles, se han desarrollado proyectos de fortalecimiento de capacidades y emprendimientos en San Mateo. Estos proyectos, liderados por diversas organizaciones, buscan identificar oportunidades de empleo y apoyar iniciativas de negocio en áreas como la alimentación, manualidades, reparación de celulares y belleza (Ciudades Solidarias).

Participación y Colaboración.

La comunidad de San Mateo ha mostrado un fuerte compromiso con estas iniciativas, participando en actividades que fomentan la cohesión social y el empoderamiento económico. Eventos deportivos y talleres comunitarios son ejemplos de cómo la colaboración entre residentes, refugiados, migrantes y entidades locales ha logrado avances significativos en mejorar la calidad de vida y la inclusión social (Ciudades Solidarias).

Estos esfuerzos demuestran la importancia de la cooperación entre la comunidad, el gobierno y organizaciones no gubernamentales para abordar los desafíos sociales y promover un desarrollo urbano inclusivo y sostenible en San Mateo.

Contexto cultural.

El contexto cultural de San Mateo, una parroquia urbana del cantón Manta en la provincia de Manabí, Ecuador, es rico y diverso. San Mateo, conocida por su comunidad pesquera, cuenta con aproximadamente 7,000 habitantes que en su mayoría sustentan sus necesidades mediante la pesca y el turismo (Corporación Humor y Vida).

La cultura en Manta y sus alrededores está fuertemente influenciada por sus raíces indígenas y la colonización española. El Museo Centro Cultural Manta alberga una

impresionante colección de bienes patrimoniales arqueológicos de la Cultura Manteña, considerada la última cultura prehispánica del litoral ecuatoriano (Info Turismo Ecuador). Además, Manta es conocida por sus festivales tradicionales, como el Festival de Manta, que celebra la historia y cultura de la ciudad con música, danza y comida típica (Discover travel gems with Gems.Travel).

Los monumentos en Manta, incluyendo los ubicados en San Mateo, reflejan la historia y las tradiciones de la comunidad pescadora, destacando la importancia de la pesca artesanal en la identidad cultural local (HOME -). La comunidad pesquera, a menudo representada en monumentos y arte público, mantiene viva la ancestralidad del pueblo cholo, caracterizado por su resistencia y conexión con el mar.

San Mateo y su entorno también son conocidos por sus bellas playas y el potencial para el eco-turismo, donde el Centro Cultural Buque Azart juega un papel clave. Este centro busca promover el arte y la cultura local, además de servir como un espacio comunitario para la educación y la inclusión social (Corporación Humor y Vida).

Contexto Administrativo.

El contexto administrativo de San Mateo, una parroquia del cantón Manta en Ecuador, se caracteriza por una estructura organizativa que busca gestionar eficazmente los recursos locales y atender las necesidades de la comunidad. La administración local se enfoca principalmente en el desarrollo sostenible y la mejora de la calidad de vida de sus habitantes, que dependen en gran medida de la pesca artesanal y el turismo.

San Mateo cuenta con diversas iniciativas comunitarias y programas de desarrollo social, incluyendo la implementación de estrategias para integrar a refugiados y migrantes, fomentar la

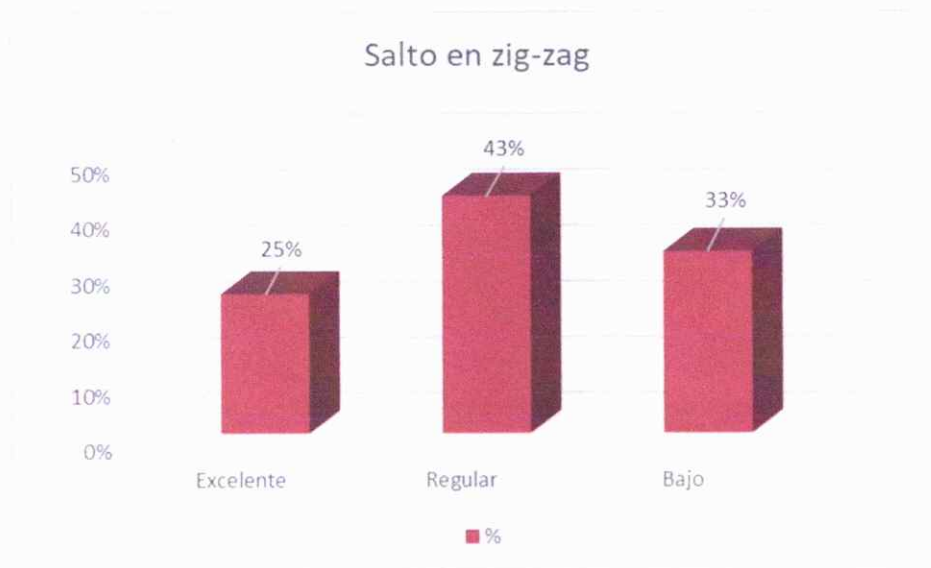
cohesión social y combatir la xenofobia (Manta360) (Ciudades Solidarias). Además, se promueven actividades culturales y deportivas, con especial énfasis en la inclusión y el empoderamiento de las mujeres (Manta360) (Manta360).

Para apoyar estas actividades, el Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) de San Mateo juega un papel crucial, ofreciendo espacio y recursos para la organización de talleres, eventos y actividades de integración comunitaria.

Análisis y Discusión de Resultados.

Análisis del test.

Test de coordinación:



Resultados: Excelente: 10 resultados (25%). Regular; 17 resultados (43%). Bajo; 13 resultado (33%).

Los resultados obtenidos en el test de coordinación mediante saltos en zigzag muestran que 10 niños, equivalentes al 25% de los participantes, alcanzaron un nivel excelente. Por otra parte, 17 niños (43%) se ubicaron en el nivel regular y 13 niños (33%) presentaron un nivel bajo.

Estos resultados evidencian que la mayor concentración de participantes se encuentra en el nivel regular, mientras que aproximadamente una tercera parte presenta dificultades para ejecutar correctamente la secuencia de movimientos establecida. Esto permite considerar que la coordinación constituye una capacidad que debe continuar siendo estimulada mediante

actividades físicas que involucren desplazamientos, cambios de dirección, saltos y control corporal.

Los resultados responden al primer objetivo específico, orientado a identificar el nivel de coordinación de los niños mediante el test de saltos en zigzag. Desde una perspectiva educativa, la información obtenida permite reconocer las diferencias existentes entre los participantes y considerar actividades acordes con sus necesidades motrices.

Test de resistencia:



Resultados: Excelente: 9 resultados (23%). Regular; 13 resultados (33%). Bajo; 18 resultado (45%).

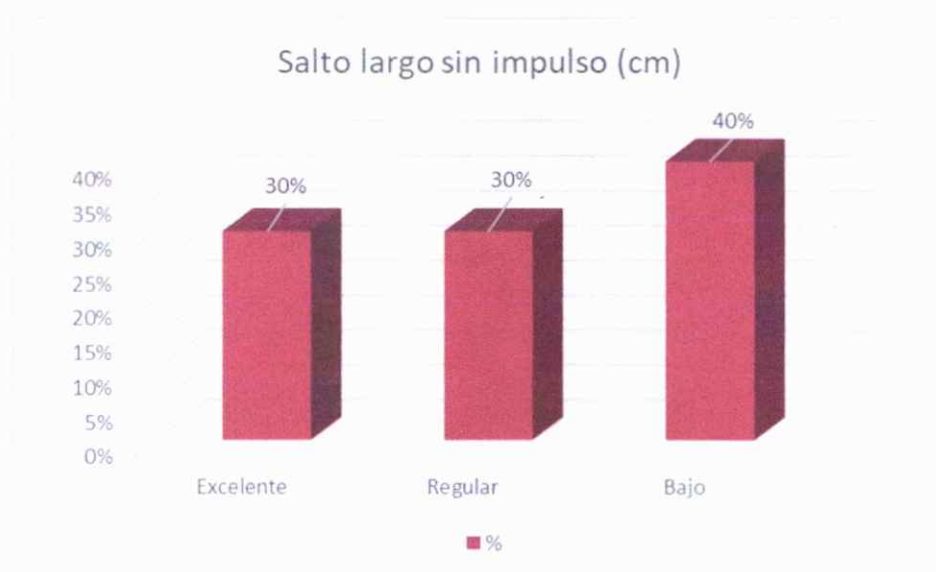
En el test de resistencia, 9 niños (22,5%) alcanzaron el nivel excelente, mientras que 13 niños (32,5%) se ubicaron en el nivel regular y 18 niños (45%) obtuvieron un nivel bajo.

El resultado más representativo corresponde al nivel bajo, en el que se encuentra casi la mitad de los participantes. Esto evidencia que una parte importante de los niños presentó

dificultades para mantener una actividad continua durante los seis minutos establecidos. A su vez, el 55% restante logró completar la prueba, ya sea trotando o caminando, lo que muestra diferentes niveles de resistencia entre los participantes.

Estos resultados responden al segundo objetivo específico, cuyo propósito fue evaluar la resistencia mediante la carrera de seis minutos. Los datos obtenidos permiten identificar la necesidad de continuar promoviendo actividades físicas progresivas que favorezcan la capacidad de mantener esfuerzos durante períodos prolongados.

Test de fuerza de piernas:



Resultados: Excelente: 12 resultados (30%). Regular; 12 resultados (30%). Bajo; 16 resultado (40%).

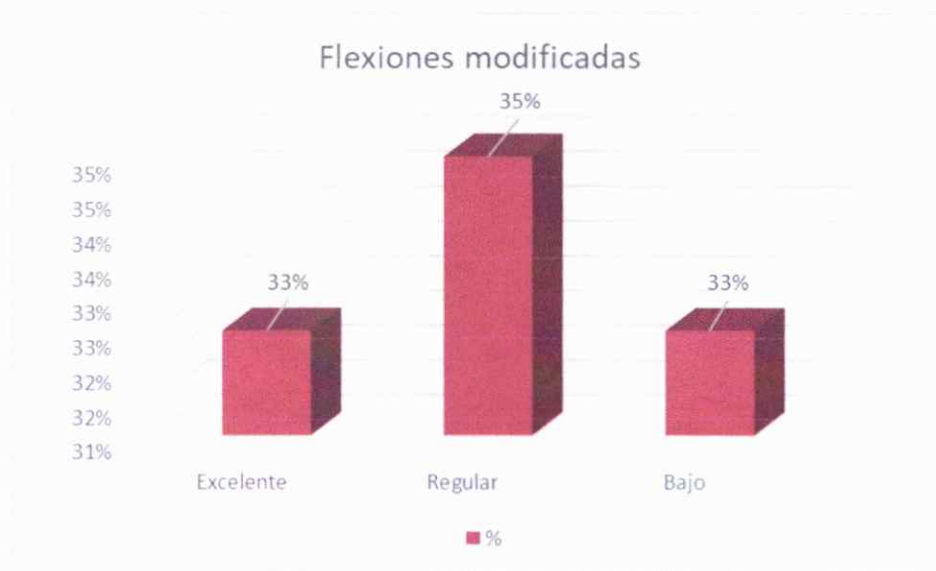
En la prueba de fuerza de miembros inferiores mediante el salto sin impulso, 12 niños (30%) alcanzaron un nivel excelente, otros 12 niños (30%) se ubicaron en el nivel regular y 16 niños (40%) presentaron un nivel bajo.

Los resultados muestran que el nivel bajo concentra el mayor porcentaje de participantes. Sin embargo, el 60% de los niños se ubicó entre los niveles excelente y regular, lo que evidencia que existe un grupo importante con un desempeño favorable en esta capacidad.

La diferencia observada entre los participantes permite reconocer que el desarrollo de la fuerza de miembros inferiores no se presenta de manera uniforme dentro del grupo estudiado. Esta capacidad interviene en acciones motrices como saltar, correr, desplazarse y realizar diferentes actividades deportivas y recreativas.

Los resultados responden a la primera parte del tercer objetivo específico, orientado a determinar el nivel de fuerza de los miembros inferiores mediante el salto sin impulso. La información obtenida permite identificar el nivel de desempeño de los participantes y considerar la incorporación de actividades físicas que estimulen progresivamente la fuerza de las piernas.

Test de fuerza de brazos:



Resultados: Excelente: 13 resultados (33%). Regular; 14 resultados (35%). Bajo; 13 resultado (33%).

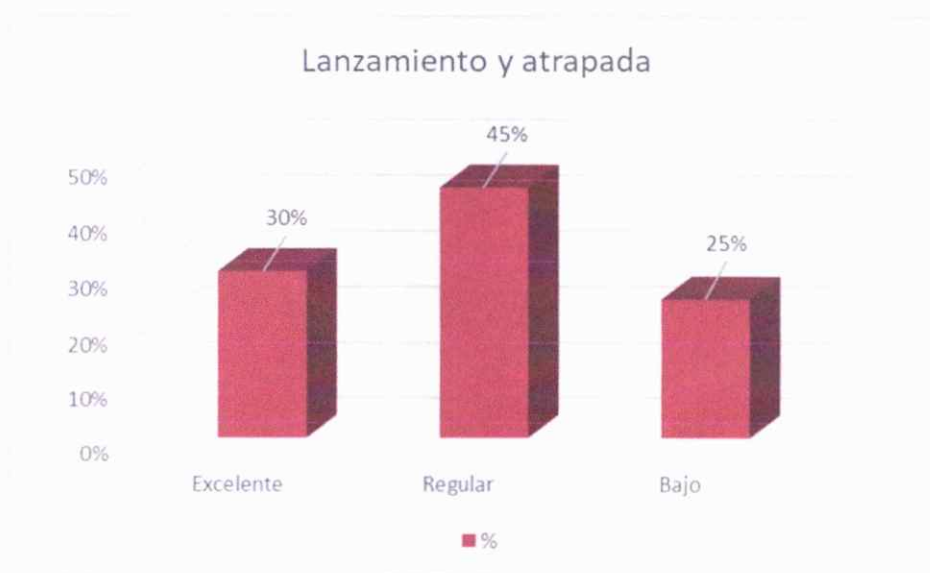
Los resultados del test de fuerza de miembros superiores mediante flexiones modificadas muestran que 13 niños (32,5%) alcanzaron un nivel excelente, 14 niños (35%) se ubicaron en el nivel regular y 13 niños (32,5%) presentaron un nivel bajo.

Se observa una distribución relativamente equilibrada entre los tres niveles de valoración. El nivel regular presenta el porcentaje ligeramente más alto, con el 35% de los participantes, mientras que los niveles excelentes y bajo representan cada uno el 32,5%.

Estos resultados muestran que existen diferencias individuales en la capacidad de los niños para realizar correctamente las flexiones modificadas. Por ello, resulta conveniente considerar actividades físicas adaptadas a las características y posibilidades de los participantes, permitiendo fortalecer progresivamente los miembros superiores.

El resultado responde a la segunda parte del tercer objetivo específico, que busca determinar el nivel de fuerza de los miembros superiores mediante la aplicación del test de flexiones modificadas.

Test de coordinación fina:



Resultados: Excelente: 12 resultados (30%). Regular; 18 resultados (45%). Bajo; 10 resultado (25%).

En el test de coordinación fina mediante lanzamiento y atrapada con pelota de tenis, 12 niños (30%) alcanzaron el nivel excelente, 18 niños (45%) se ubicaron en el nivel regular y 10 niños (25%) presentaron un nivel bajo.

El nivel regular concentra el mayor porcentaje de participantes, representando casi la mitad del grupo evaluado. Al mismo tiempo, el 30% alcanzó un nivel excelente, mientras que una cuarta parte de los niños se ubicó en el nivel bajo.

Estos resultados muestran que la mayoría de los participantes logró realizar las acciones requeridas dentro de los niveles regular y excelente. No obstante, el grupo ubicado en el nivel bajo evidencia la necesidad de continuar estimulando actividades que involucren lanzamientos, atrapadas, precisión, control y coordinación óculo-manual.

Los resultados responden al cuarto objetivo específico, orientado a valorar la coordinación fina mediante el test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis.

Discusión.

Los resultados obtenidos mediante las cinco pruebas físicas aplicadas a los 40 niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta permitieron identificar diferentes niveles de desempeño en coordinación, resistencia, fuerza de miembros superiores e inferiores y coordinación fina. La distribución de los resultados muestra que las capacidades evaluadas no presentan un comportamiento uniforme entre los participantes, por lo que existen

diferencias individuales que deben considerarse al momento de planificar las actividades físicas dentro del centro.

Coordinación.

En la prueba de saltos en zigzag, el 25 % de los participantes alcanzó un nivel excelente, el 42,5 % se ubicó en el nivel regular y el 32,5 % en el nivel bajo. El mayor porcentaje corresponde al nivel regular, lo que permite describir un desempeño intermedio en una parte importante del grupo.

Estos resultados muestran que existen diferencias en la ejecución de movimientos que requieren coordinación, control corporal y seguimiento de una secuencia determinada. La literatura consultada señala que durante la infancia las actividades que incorporan desplazamientos, saltos, cambios de dirección y diferentes formas de movimiento constituyen oportunidades para practicar habilidades motrices.

En relación con los resultados obtenidos en el presente estudio, se considera pertinente mantener actividades variadas que incluyan saltos, desplazamientos y cambios de dirección, especialmente dirigidas a los participantes que presentaron niveles regular y bajo. Esta recomendación parte de las características observadas en el grupo y no implica afirmar que las actividades realizadas hayan producido cambios específicos en la coordinación.

Resistencia.

En la carrera de seis minutos, el 22,5 % de los niños alcanzó un nivel excelente, el 32,5 % un nivel regular y el 45 % un nivel bajo. El nivel bajo concentró el mayor porcentaje de participantes entre las capacidades evaluadas, lo que permite identificar la resistencia como uno de los aspectos que requiere mayor atención dentro del grupo estudiado.

La prueba permitió observar la capacidad de los participantes para mantener una actividad de desplazamiento durante el tiempo establecido. Sin embargo, estos resultados no permiten afirmar que los niños presenten una falta general de actividad física, debido a que el estudio no realizó una medición de la cantidad diaria o semanal de actividad física mediante instrumentos específicos para ese propósito.

La literatura señala la importancia de que los niños participen en actividades físicas variadas y adecuadas a su edad. Desde esta perspectiva, y considerando los resultados obtenidos, se considera pertinente incorporar actividades como carreras recreativas, juegos de desplazamiento y circuitos físicos progresivos que permitan trabajar la resistencia de acuerdo con las características y posibilidades de los participantes.

Fuerza de miembros inferiores.

En la prueba de salto sin impulso, el 30 % de los participantes alcanzó un nivel excelente, el 30 % un nivel regular y el 40 % un nivel bajo. Estos resultados muestran una distribución diferenciada entre los niveles de desempeño, con un mayor porcentaje en el nivel bajo.

La prueba permitió valorar el desempeño de los participantes en una acción que requiere principalmente la participación de los miembros inferiores. Aunque el 40 % se ubicó en el nivel

bajo, también se observa que el 60 % de los niños se encuentra entre los niveles excelente y regular.

A partir de estos resultados, se considera conveniente incluir actividades físicas que involucren saltos, desplazamientos, carreras y juegos motores que requieran la participación de las piernas. Estas actividades pueden incorporarse de manera progresiva y acorde con la edad de los participantes, teniendo en cuenta las diferencias individuales observadas.

Fuerza de miembros superiores.

En la prueba de flexiones modificadas, el 32,5 % de los niños alcanzó un nivel excelente, el 35 % un nivel regular y el 32,5 % un nivel bajo. La distribución muestra porcentajes similares entre los tres niveles, aunque el nivel regular presenta una ligera mayor concentración.

Estos resultados permiten identificar diferencias individuales en la capacidad de los participantes para ejecutar correctamente las flexiones modificadas. La prueba permitió obtener información concreta sobre el desempeño de los miembros superiores bajo las condiciones establecidas para la evaluación.

Considerando estos resultados, se considera pertinente mantener actividades variadas que involucren los miembros superiores, utilizando ejercicios adaptados a la edad y a las posibilidades de los participantes. La finalidad de estas actividades sería ofrecer oportunidades de práctica y participación, sin establecer relaciones causales entre la actividad física desarrollada y los resultados obtenidos.

Coordinación fina.

En el test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis, el 30 % de los participantes alcanzó un nivel excelente, el 45 % se ubicó en el nivel regular y el 25 % en el nivel bajo. El nivel regular concentró el mayor porcentaje de participantes, lo que permite identificar un desempeño intermedio en una proporción importante del grupo.

La prueba permitió observar acciones relacionadas con el lanzamiento, la recepción, la precisión y la coordinación óculo-manual. Los resultados muestran que la mayoría de los participantes se ubicó entre los niveles regular y excelente, mientras que una cuarta parte presentó un desempeño bajo.

En función de estos resultados, se considera pertinente continuar incorporando actividades que involucren lanzamiento, recepción, precisión y control de objetos. Estas propuestas pueden desarrollarse mediante juegos y ejercicios adecuados para la edad, respetando las diferencias individuales identificadas durante la evaluación.

Discusión general.

En conjunto, los resultados muestran que las capacidades evaluadas presentan diferentes niveles de desempeño entre los participantes. La coordinación y la coordinación fina concentran una proporción importante de niños en los niveles regular y excelente, mientras que la resistencia y la fuerza de miembros inferiores presentan porcentajes más elevados en el nivel bajo.

La resistencia registró el mayor porcentaje de participantes en el nivel bajo, con un 45 %, seguida de la fuerza de miembros inferiores, con un 40 %. Estos resultados permiten identificar ambas capacidades como aspectos que requieren mayor atención dentro del grupo evaluado.

Por otra parte, la fuerza de miembros superiores presentó una distribución relativamente equilibrada entre los tres niveles, mientras que en coordinación fina predominó el nivel regular. Estos resultados permiten reconocer que el desempeño físico de los participantes es diverso y que las necesidades de atención no son iguales para todos.

En este sentido, los hallazgos de la investigación deben interpretarse desde un enfoque descriptivo. Las pruebas aplicadas permitieron conocer y organizar el desempeño de los participantes bajo las condiciones establecidas para cada evaluación, pero no permiten determinar que la actividad física haya causado, producido o generado los resultados observados.

Por tanto, la información obtenida constituye una referencia para orientar futuras actividades físicas en el Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta, especialmente aquellas relacionadas con las capacidades que presentaron mayores porcentajes en el nivel bajo. Las propuestas deben considerar actividades variadas, progresivas y adecuadas a la edad, teniendo en cuenta las características individuales de los niños

Conclusiones.

Conclusión general.

La investigación permitió determinar la actividad física de los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta mediante la valoración de la coordinación, resistencia, fuerza de miembros superiores e inferiores y coordinación fina. La aplicación de cinco pruebas permitió identificar diferentes niveles de desempeño entre los 40 participantes y establecer las capacidades que requieren mayor atención dentro de las actividades físicas desarrolladas en el contexto estudiado.

Coordinación.

En cumplimiento del primer objetivo específico, se identificó que en el test de saltos en zigzag el 25 % de los participantes alcanzó un nivel excelente, el 42,5 % un nivel regular y el 32,5 % un nivel bajo. El predominio del nivel regular evidencia que una parte importante del grupo presenta un desempeño intermedio en la ejecución de movimientos coordinados, por lo que resulta pertinente continuar desarrollando actividades que involucren saltos, desplazamientos y cambios de dirección.

Resistencia.

Respecto al segundo objetivo específico, la carrera de seis minutos permitió determinar que el 22,5 % alcanzó un nivel excelente, el 32,5 % un nivel regular y el 45 % un nivel bajo. La resistencia presentó el mayor porcentaje de participantes en nivel bajo entre las capacidades evaluadas, constituyéndose en uno de los aspectos que requiere mayor atención mediante actividades aeróbicas progresivas y adecuadas a la edad.

Fuerza.

En relación con el tercer objetivo específico, se determinó que en el salto sin impulso el 30 % alcanzó un nivel excelente, 30 % regular y 40 % bajo. En las flexiones modificadas, el 32,5 % alcanzó un nivel excelente, 35 % regular y 32,5 % bajo. Estos resultados muestran diferencias en el desempeño de la fuerza de miembros inferiores y superiores, por lo que resulta conveniente incorporar actividades de fortalecimiento adaptadas a las características de los participantes.

Coordinación fina.

En cumplimiento del cuarto objetivo específico, el test de lanzamiento y atrapada permitió determinar que el 30 % alcanzó un nivel excelente, el 45 % un nivel regular y el 25 % un nivel bajo. El predominio del nivel regular indica que una proporción importante de los participantes presenta un desempeño intermedio en esta capacidad, por lo que resulta pertinente continuar promoviendo actividades de lanzamiento, recepción y precisión.

Conclusión final.

En términos generales, los resultados muestran que la actividad física de los participantes se manifiesta de manera diferenciada en las capacidades evaluadas, sin que exista un único nivel de desempeño para todo el grupo. La información obtenida permite reconocer fortalezas y aspectos susceptibles de atención, especialmente en resistencia y fuerza de miembros inferiores, y constituye una referencia para orientar actividades físicas variadas, progresivas y acordes con las características de los niños de 8 a 10 años. De acuerdo al estudio se evidencia que:

Coordinación dinámica: La prueba de saltos en zigzag mostró que el control neuromuscular y el equilibrio dinámico están en fase de consolidación. Es necesario reforzar el ajuste espacio-temporal.

Resistencia aeróbica: La carrera de 6 minutos mostró la tolerancia al esfuerzo continuo. La línea base de la capacidad cardiorrespiratoria fue establecida para prescribir cargas de trabajo progresivas.

Fuerza neuromuscular: Las flexiones modificadas y el salto sin impulso mostraron una marcada heterogeneidad. La potencia del tren inferior y la resistencia del tren superior son diferentes, lo que evidencia un desarrollo musculoesquelético dispar.

Coordinación psicomotriz: El test con pelota de tenis mostró niveles variables de precisión y sincronización ojo-mano. Las áreas de mejora en el control del motor fino y la velocidad de respuesta aparecen identificadas.

Referencias

(s.f.).

1. Jaramillo Barcia, J. &. (2015). *Crecimiento y estructura de Manta (Ecuador): Lógicas y contradicciones del proceso de desarrollo urbano en las últimas décadas*. Manta.

Acción, A. e. (2023). *Deporte y desarrollo en los niños*. Obtenido de <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/deporte-desarrollo-ninos/>

Alcaldía de Manta . (2024). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial 2024-2035: Sistema Socio Cultural Diagnóstico y Propuesta*.

Alcaldía de Manta. (2022). *San Mateo ya tiene su Centro de Desarrollo Comunitario*.

Baur, H. H. (2021). Desarrollo motor infantil: fases, evaluación y estrategias pedagógicas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17(2), 45-60.

Cabrera, A. &. (2018). Modelo de gestión de los Centros Infantiles del Buen Vivir en el Ecuador. *Revista Espacios*, 39(32), 122–131.

Chacón-Cuberos, R. Z.-O.-G. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(139), 1–9.

Cherry, K. &. (2024). *Understanding the Bronfenbrenner Ecological Systems Theory*. Obtenido de <https://www.verywellmind.com/bronfenbrenner-ecological-model-7643403>

Coe, D. P. (2018). Means of optimizing physical activity in the preschool environment. *American Journal of Lifestyle Medicine*.

de, d. (2024). Obtenido de <https://definicion.de/desarrollo-comunitario/>

Dialnet. (2022). *Actividad física y desarrollo cognitivo en la infancia*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8764971.pdf>

DiscoverManta. (2022). *Inauguración del Centro de Desarrollo Comunitario San Mateo*. Obtenido de <https://www.discovermanta.ec/inauguracion-cdc-san-mateo>

efisiopediatric.com. (2022). *Efectos de la actividad física sobre el desarrollo cognitivo*. Obtenido de <http://efisiopediatric.com/efectos-de-la-actividad-fisica-sobre-las-habilidades-motoras-y-el-desarrollo-cognitivo-en-la-primera-infancia/>

England., B. i. (23 de mayo de 2025). *Bradford JU: MP programme: community*. Obtenido de driven play initiative: <https://www.theguardian.com/society/2025/may/23/bradford-jump-project-children-exercise-physical-activity>

Fondo de Cultura Económica. (2021). *El cuerpo en movimiento: educación física para el desarrollo infantil*.

Gallahue, D. &. (2013). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.

García, A. &. (2021). *Educación física para la infancia: enfoques y experiencias*. Editorial Movimiento.

Info-Ecuador. (s. f.). *San Mateo, Manta*. Obtenido de <https://www.info-ecuador.com/san-mateo-manta>

Johnstone, A. M. (2022). *Educación infantil basada en la naturaleza y actividad física, comportamiento sedentario, competencia motora y otros resultados de salud física en*

niños: una revisión sistemática de métodos mixtos. *actividad física y salud* .

doi:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35537707/>

Khodaverdi, Z. O. (2022). Intervenciones para mejorar la competencia motora en niños y

adolescentes: enfoques teóricos y ateóricos: una revisión sistemática. *ciencias del deporte*

. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36469747/>

Ling, J. e. (2021). Home- and community-based interventions for physical activity and early

child development: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Manta360. (2023). Obtenido de San Mateo: Historia y Cultura. : [https://www.manta360.ec/san-](https://www.manta360.ec/san-mateo-historia-y-cultura)

[mateo-historia-y-cultura](https://www.manta360.ec/san-mateo-historia-y-cultura)

Ministerio de Educación Argentina. (2023). *Guía didáctica de educación física en la primera*

infancia. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/educación/guias-didacticas>

Ministerio de Educación del Perú. . (2021). *Indicadores del desarrollo infantil temprano*.

Obtenido de <https://www.minedu.gob.pe/publicaciones/>

Ministerio de Educación del Perú. (2021). Guía para el desarrollo motor en educación inicial.

Lima.

Ministerio de Salud de Chile. (2021). *Promoción de la actividad física infantil*. Obtenido de

<https://www.minsal.cl/>

Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Obtenido de

<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

- O'Brien, W. K. (2022). Evaluación del movimiento funcional en niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metaanálisis. *medicina deportiva* . Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34524655/>
- OMS. (2022). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario en niños. Ginebra.
- OPS. (2020). *Actividad física en la primera infancia: una herramienta para el desarrollo neurológico*. Obtenido de <https://www.paho.org/es>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Recomendaciones sobre actividad física para niños menores de cinco años*. Obtenido de <https://www.who.int/>
- Plan International Guatemala. (2025). *CECODII: desarrollo integral en la primera infancia*. Obtenido de <https://plan-international.org/guatemala/noticias/2025/04/23/cecodii-desarrollo-integral-en-la-primera-infancia/>
- Quirónsalud. (2023). *Beneficios de la actividad física en el sistema inmunológico infantil*. Obtenido de <https://www.quironsalud.com/es/comunicacion/notas-prensa>
- Quirónsalud. (2023). *Desarrollo físico y actividad en la infancia*. . Obtenido de <https://www.quironsalud.com/kenko/es/6-10-anos-53b11/desarrollo-fisico-actividad-fisica>
- Ruiz, J. R.-R.-P. (2011). Assessment of health-related physical fitness in children and adolescents: A systematic review. . (págs. 41(6), 423–442.). *Sports Medicine*.

salud, O. M. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario.

Organización Mundial de la salud . Obtenido de

https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128?utm_

Samada Grasst, Y. (2023). Transformaciones en el desarrollo urbano de Manta, Ecuador: Desde

la ciudad colonial hasta la ciudad fragmentada. *Revista de Ciencias Humanísticas y*

Sociales, 8(1), 113-131.

SlideToDoc. (s.f.). *Desarrollo comunitario: Introducción y características*. Obtenido de

<https://slidetodoc.com/desarrollo-comunitario-tema-1-introduccion-al-desarrollo-comunitario/>

Solidarias, C. (2023). *Integración de migrantes en San Mateo*. Obtenido de

<https://www.ciudadessolidarias.org/integracion-migrantes-san-mateo>

Solidarias., C. I. (2024). Taller para el fortalecimiento de Centros de Desarrollo Comunitario en

Manta.

UNICEF. (2020). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. Obtenido de

<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file>

UNICEF. (2022). *La actividad física en la infancia: más allá del juego*. Obtenido de

<https://www.unicef.org/>

Vida, C. H. (s.f.). *Centro Cultural Buque Azart*. Obtenido de

<https://www.humoryvida.org/centro-cultural-buque-azart>

Wang, C. e. (2022). Preschool children's physical activity and community environment: A cross-sectional study of two cities in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Prueba física	Excelente	Regular	Bajo
Coordinación – Saltos en zigzag	Realiza la secuencia correctamente, sin equivocaciones.	Presenta de 1 a 2 equivocaciones durante la ejecución.	Presenta más de 2 equivocaciones, ejecuta la actividad de manera diferente o no logra completar correctamente la secuencia.
Resistencia – Carrera de 6 minutos	Completa los 6 minutos manteniendo el trote.	Completa los 6 minutos realizando el recorrido caminando.	Se detiene antes de completar los 6 minutos.
Fuerza de piernas – Salto sin impulso	Más de 50 cm.	De 25 a 50 cm.	Menos de 25 cm.
Fuerza de brazos – Flexiones modificadas	Realiza de 11 a 15 flexiones correctamente.	Realiza de 5 a 10 flexiones correctamente.	Realiza menos de 5 flexiones correctamente.
Coordinación fina – Lanzamiento y atrapada con pelota de tenis	De 10 a 15 ejecuciones.	De 16 a 20 ejecuciones.	Más de 20 ejecuciones.

Tabla 2 Criterios de valoración de las pruebas físicas

Portoviejo, 20 de agosto de 2026.

Señor.

Docente-especialista

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades-ULEAM.

Ciudad Manta.

De nuestra consideración:

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades – ULEAM; quien suscribe, Cristhian Alexander Zambrano Zambrano, es en el desarrollo del trabajo de integración curricular, opción de titulación seleccionada: Proyecto de investigación: Fase I. De planificación o diseño, cuyo tema es: “**ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO SAN MATEO-MANTA**” Por lo que, como conocedor de su trayectoria profesional, solicito su colaboración en emitir su criterio como **ESPECIALISTA** para la validación de los instrumentos de recogida de información.

Su criterio determinará la **validación y confiabilidad** de cada una de los test que corresponden con los siguientes **indicadores**:

- Objetivos: General y tareas científicas (Objetivos específicos)

Adjunto la matriz de valoración del instrumento.

Agradecemos su valiosa colaboración

Cordialmente,

Cristhian Alexander Zambrano Zambrano
CI. 1313636282
Estudiante VIII Nivel

cc. Docente tutor: Lic. Mg. Quijije Velez Jorge Albert

MATRIZ 1. DE VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE CAMPO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN. (GICMPI. p. 75)

I. DATOS REFERENCIALES:

A. DEL EVALUADOR:

- a) **Título, Apellidos y nombres:** Mg. Cristina Zambrano Zambrano.
- b) **Cargo o desempeño actual:** Docente de educación física
- c) **E-mail:** criszz88@hotmail.com **No. teléfono celular:** 0996749313

B. DE LOS ELEMENTOS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

- a) **Modalidad:** Proyecto de investigación -Fase 1.
- b) **Instrumentos para validar:** test de capacidades físicas.
- c) **Objetivo de la validación:** Recoger los criterios de los evaluadores en relación con el diseño de los instrumentos desde la redacción, coherencia y planteamientos de los contenidos para su validación y confiabilidad.
- d) **Fecha de validación:** Manta, 20 de octubre de 2026.

II. DESARROLLO:

5.5 MATRIZ 7: DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Tabla 3 Instrumentos de recolección de datos.

“ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO SAN MATEO-MANTA” Autor: Cristhian Alexander Zambrano Zambrano					
OBJETIVO: Determinar la actividad física de los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario San Mateo-Manta, mediante la aplicación de pruebas de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina.					
TEST 1. Coordinación – Saltos en zigzag					
Objetivo	Capacidad evaluada	Materiales	Procedimiento	Valoración	Observaciones
Identificar el nivel de coordinación de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de saltos en zigzag.	Coordinación	Cono y espacio	El niño deberá realizar un recorrido marcado con conos mediante saltos con una pierna, alternando la caída durante el desplazamiento. Se observará la capacidad del participante para mantener la secuencia indicada y ejecutar los movimientos de manera coordinada.	Excelente: Realiza correctamente los saltos, alternando la caída de acuerdo con la indicación. Regular: Presenta de 1 a 2 confusiones durante la ejecución. Bajo: Realiza el ejercicio de una manera diferente a la indicada o presenta errores durante la ejecución.	
TEST 2. Resistencia – Carrera de 6 minutos					

Evaluar la resistencia de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación de la carrera de 6 minutos.	Resistencia	Espacio y Cronometro.	El niño deberá trotar o correr durante un período de 6 minutos, procurando mantener la actividad durante todo el tiempo establecido.	Excelente: Completa los 6 minutos realizando la actividad mediante trote. Regular: Completa los 6 minutos caminando. Bajo: Se detiene antes de completar los 6 minutos.	
TEST 3. Fuerza de piernas – Salto sin impulso					
Determinar el nivel de fuerza de los miembros inferiores de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de salto sin impulso.	Fuerza de miembros inferiores	Espacio plano, línea de referencia y cinta métrica.	El niño se coloca con los pies paralelos detrás de una línea. Realiza una flexión de rodillas acompañada del balanceo de los brazos y posteriormente ejecuta el salto hacia adelante sin carrera previa. La caída debe realizarse con los pies juntos. Cada participante tendrá dos intentos y el mejor intento será el valido.	Excelente: Más de 50 cm. Regular: De 25 a 50 cm. Bajo: Menos de 25 cm.	
TEST 4. Fuerza de brazos – Flexiones modificadas					
Determinar el nivel de fuerza de los miembros superiores de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de flexiones modificadas.	Fuerza de miembros superiores.	Espacio plano para realizar el ejercicio	El niño adopta una posición de flexión de brazos con apoyo de las rodillas. Realiza movimientos de flexión y extensión de los codos. Para que una repetición sea considerada válida, durante la flexión el pecho deberá tocar el piso.	Excelente: 11 a 15 flexión y extensión. Regular: 5 a 10 flexión y extensión. Bajo: Menos de 5 flexión y extensión.	
TEST 5. Coordinación fina – Lanzamiento y atrapada					

Valorar la coordinación fina de los niños de 8 a 10 años mediante el test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis.	Coordinación fina	Pelota de tenis y espacio	La prueba se realiza en parejas, a una distancia de 5 metros. El participante deberá realizar correctamente 5 lanzamientos dirigidos hacia su compañero. Posteriormente, se intercambian los roles y deberá realizar 5 atrapadas correctas de los lanzamientos dirigidos hacia él. El participante continuará realizando los intentos necesarios hasta completar correctamente los 5 lanzamientos y las 5 atrapadas. Se registrará el número total de ejecuciones realizadas para conseguir las 10 acciones correctas.	Excelente: De 10 a 15 ejecuciones. Regular: De 16 a 20 ejecuciones. Bajo: Más de 20 ejecuciones.	
--	-------------------	---------------------------	--	--	--

OBSERVACIÓN DIRECTA

Objetivo	Dimensión		Indicadores
Identificar el nivel de coordinación de los niños.	Movimiento		Ejecución de movimientos y desplazamientos.
Determinar la fuerza de miembros inferiores y superiores.	Fuerza		Capacidad para realizar acciones que requieren esfuerzo de brazos y piernas.
Evaluar la resistencia.	Resistencia		Mantiene la actividad durante el tiempo establecido.
Valorar la coordinación fina.	Coordinación		Ejecución coordinada de movimientos y desplazamientos.

INFORME DE LA REVISIÓN DEL EVALUADOR	
APROBADO	Aprobado
APROBADO CON OBSERVACIONES	
NO APROBADO	
OBSERVACIÓN	
Mg. Cristina Zambrano Zambrano. EVALUADOR	

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

Quién suscribe: Mg. Cristina Zambrano Zambrano.

En la revisión desarrollada el 20 de octubre de 2026, el docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades-ULEAM, en calidad de especialistas evaluadores de los instrumentos de recogida de información del proyecto de investigación; como son:

Test de actividad física

Observación directa

Declaro haber sido informado de los fines, objetivos y criterios de los instrumentos de investigación, para participar en los diferentes momentos y de forma voluntaria en su proceso de validación y confiabilidad.

Certifico los resultados de la revisión, como parte del comité académico seleccionado para este proceso, **Y DOY POR:**

- a) **ABROBADO:** ☒ _____
 b) **APROBADO CON OBSERVACIONES:** _____
 c) **NO APROBADO:** _____

Instrumentos diseñados por: Cristhian Alexander Zambrano Zambrano, estudiante del VIII nivel, periodo académico 2025-2026.

Para fines pertinentes y legales, la presente sumilla mediante firmas del colectivo de especialista evaluador.

Portoviejo, 20 de octubre de 2026

Especialista



**Mg. Cristina Zambrano Zambrano
(Evaluador)**

Firma

MATRIZ 1. DE VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE CAMPO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN. (GICMPI. p. 75)

II. DATOS REFERENCIALES:

C. DEL EVALUADOR:

- d) **Título, Apellidos y nombres:** Lic. Verónica Cecilia Zambrano Palacios
 e) **Cargo o desempeño actual:** Docente de educación física
 f) **E-mail:** goycec1984@gmail.com **No. teléfono celular:** 0998847551

D. DE LOS ELEMENTOS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

- e) **Modalidad:** Proyecto de investigación -Fase 1.
 f) **Instrumentos para validar:** test de capacidades físicas.
 g) **Objetivo de la validación:** Recoger los criterios de los evaluadores en relación con el diseño de los instrumentos desde la redacción, coherencia y planteamientos de los contenidos para su validación y confiabilidad.
 h) **Fecha de validación:** Manta, 20 de octubre de 2026.

II. DESARROLLO:

5.5 MATRIZ 7: DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

“ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO SAN MATEO-MANTA” Autor: Cristhian Alexander Zambrano Zambrano					
OBJETIVO: Determinar la actividad física de los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario San Mateo-Manta, mediante la aplicación de pruebas de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina.					
TEST 1. Coordinación – Saltos en zigzag					
Objetivo	Capacidad evaluada	Materiales	Procedimiento	Valoración	Observaciones
Identificar el nivel de coordinación de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de saltos en zigzag.	Coordinación	Cono y espacio	El niño deberá realizar un recorrido marcado con conos mediante saltos con una pierna, alternando la caída durante el desplazamiento. Se observará la capacidad del participante para mantener la secuencia indicada y ejecutar los movimientos de manera coordinada.	Excelente: Realiza correctamente los saltos, alternando la caída de acuerdo con la indicación. Regular: Presenta de 1 a 2 confusiones durante la ejecución. Bajo: Realiza el ejercicio de una manera diferente a la indicada o presenta errores durante la ejecución.	
TEST 2. Resistencia – Carrera de 6 minutos					

Evaluar la resistencia de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación de la carrera de 6 minutos.	Resistencia	Espacio y Cronometro.	El niño deberá trotar o correr durante un período de 6 minutos, procurando mantener la actividad durante todo el tiempo establecido.	Excelente: Completa los 6 minutos realizando la actividad mediante trote. Regular: Completa los 6 minutos caminando. Bajo: Se detiene antes de completar los 6 minutos.	
TEST 3. Fuerza de piernas – Salto sin impulso					
Determinar el nivel de fuerza de los miembros inferiores de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de salto sin impulso.	Fuerza de miembros inferiores	Espacio plano, línea de referencia y cinta métrica.	El niño se coloca con los pies paralelos detrás de una línea. Realiza una flexión de rodillas acompañada del balanceo de los brazos y posteriormente ejecuta el salto hacia adelante sin carrera previa. La caída debe realizarse con los pies juntos. Cada participante tendrá dos intentos y el mejor intento será el valido.	Excelente: Más de 50 cm. Regular: De 25 a 50 cm. Bajo: Menos de 25 cm.	
TEST 4. Fuerza de brazos – Flexiones modificadas					
Determinar el nivel de fuerza de los miembros superiores de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de flexiones modificadas.	Fuerza de miembros superiores.	Espacio plano para realizar el ejercicio	El niño adopta una posición de flexión de brazos con apoyo de las rodillas. Realiza movimientos de flexión y extensión de los codos. Para que una repetición sea considerada válida, durante la flexión el pecho deberá tocar el piso.	Excelente: 11 a 15 flexión y extensión. Regular: 5 a 10 flexión y extensión. Bajo: Menos de 5 flexión y extensión.	
TEST 5. Coordinación fina – Lanzamiento y atrapada					

Valorar la coordinación fina de los niños de 8 a 10 años mediante el test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis.	Coordinación fina	Pelota de tenis y espacio	La prueba se realiza en parejas, a una distancia de 5 metros. El participante deberá realizar correctamente 5 lanzamientos dirigidos hacia su compañero. Posteriormente, se intercambian los roles y deberá realizar 5 atrapadas correctas de los lanzamientos dirigidos hacia él. El participante continuará realizando los intentos necesarios hasta completar correctamente los 5 lanzamientos y las 5 atrapadas. Se registrará el número total de ejecuciones realizadas para conseguir las 10 acciones correctas.	Excelente: De 10 a 15 ejecuciones. Regular: De 16 a 20 ejecuciones. Bajo: Más de 20 ejecuciones.	
---	--------------------------	----------------------------------	---	---	--

OBSERVACIÓN DIRECTA

Objetivo	Dimensión	Indicadores
Identificar el nivel de coordinación de los niños.	Movimiento	Ejecución de movimientos y desplazamientos.
Determinar la fuerza de miembros inferiores y superiores.	Fuerza	Capacidad para realizar acciones que requieren esfuerzo de brazos y piernas.
Evaluar la resistencia.	Resistencia	Mantiene la actividad durante el tiempo establecido.
Valorar la coordinación fina.	Coordinación	Ejecución coordinada de movimientos y desplazamientos.

INFORME DE LA REVISIÓN DEL EVALUADOR	
APROBADO	Aprobado
APROBADO CON OBSERVACIONES	
NO APROBADO	
OBSERVACIÓN	
Lic. Verónica Cecilia Zambrano Palacios EVALUADOR	

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

Quién suscribe: Lic. Verónica Cecilia Zambrano Palacios

En la revisión desarrollada el 20 de octubre de 2026, el docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades-ULEAM, en calidad de especialistas evaluadores de los instrumentos de recogida de información del proyecto de investigación; como son:

Test de actividad física

Observación directa

Declaro haber sido informado de los fines, objetivos y criterios de los instrumentos de investigación, para participar en los diferentes momentos y de forma voluntaria en su proceso de validación y confiabilidad.

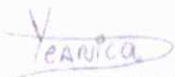
Certifico los resultados de la revisión, como parte del comité académico seleccionado para este proceso, **Y DOY POR:**

- a) **ABROBADO:** _____ ☒
b) **APROBADO CON OBSERVACIONES:** _____
c) **NO APROBADO:** _____

Instrumentos diseñados por: Cristhian Alexander Zambrano Zambrano, estudiante del VIII nivel, periodo académico 2025-2026.

Para fines pertinentes y legales, la presente sumilla mediante firmas del colectivo de especialista evaluador.

Portoviejo, 20 de octubre de 2026

Especialista
 Lic. Verónica Cecilia Zambrano Palacios (Evaluador) Firma

MATRIZ 1. DE VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE CAMPO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN. (GICMPL p. 75)

III. DATOS REFERENCIALES:

E. DEL EVALUADOR:

- g) **Título, Apellidos y nombres:** Mg. Jairo Miguel Marquinez Mendoza
 h) **Cargo o desempeño actual:** Docente de educación física
 i) **E-mail:** jairomarquinez19@gmail.com **No. teléfono celular:** 0986615628

F. DE LOS ELEMENTOS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

- i) **Modalidad:** Proyecto de investigación -Fase 1.
 j) **Instrumentos para validar:** test de capacidades físicas.
 k) **Objetivo de la validación:** Recoger los criterios de los evaluadores en relación con el diseño de los instrumentos desde la redacción, coherencia y planteamientos de los contenidos para su validación y confiabilidad.
 l) **Fecha de validación:** Manta, 20 de octubre de 2026.

II. DESARROLLO:

5.5 MATRIZ 7: DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

“ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO SAN MATEO-MANTA” Autor: Cristhian Alexander Zambrano Zambrano					
OBJETIVO: Determinar la actividad física de los niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario San Mateo-Manta, mediante la aplicación de pruebas de coordinación, resistencia, fuerza y coordinación fina.					
TEST 1. Coordinación – Saltos en zigzag					
Objetivo	Capacidad evaluada	Materiales	Procedimiento	Valoración	Observaciones
Identificar el nivel de coordinación de los niños de 8 a 10 años mediante la	Coordinación	Cono y espacio	El niño deberá realizar un recorrido marcado con conos mediante saltos con una pierna, alternando la caída durante el desplazamiento. Se observará la capacidad del participante para mantener la secuencia indicada y ejecutar los movimientos de manera coordinada.	Excelente: Realiza correctamente los saltos, alternando la caída de acuerdo con la indicación. Regular: Presenta de 1 a 2 confusiones durante la ejecución. Bajo: Realiza el ejercicio de una manera diferente a la	

aplicación del test de saltos en zigzag.				indicada o presenta errores durante la ejecución.	
TEST 2. Resistencia – Carrera de 6 minutos					
Evaluar la resistencia de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación de la carrera de 6 minutos.	Resistencia	Espacio y Cronometro.	El niño deberá trotar o correr durante un período de 6 minutos, procurando mantener la actividad durante todo el tiempo establecido.	Excelente: Completa los 6 minutos realizando la actividad mediante trote. Regular: Completa los 6 minutos caminando. Bajo: Se detiene antes de completar los 6 minutos.	
TEST 3. Fuerza de piernas – Salto sin impulso					
Determinar el nivel de fuerza de los miembros inferiores de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de salto sin impulso.	Fuerza de miembros inferiores	Espacio plano, línea de referencia y cinta métrica.	El niño se coloca con los pies paralelos detrás de una línea. Realiza una flexión de rodillas acompañada del balanceo de los brazos y posteriormente ejecuta el salto hacia adelante sin carrera previa. La caída debe realizarse con los pies juntos. Cada participante tendrá dos intentos y el mejor intento será el valido.	Excelente: Más de 50 cm. Regular: De 25 a 50 cm. Bajo: Menos de 25 cm.	
TEST 4. Fuerza de brazos – Flexiones modificadas					

Determinar el nivel de fuerza de los miembros superiores de los niños de 8 a 10 años mediante la aplicación del test de flexiones modificadas.	Fuerza de miembros superiores.	Espacio plano para realizar el ejercicio	El niño adopta una posición de flexión de brazos con apoyo de las rodillas. Realiza movimientos de flexión y extensión de los codos. Para que una repetición sea considerada válida, durante la flexión el pecho deberá tocar el piso.	Excelente: 11 a 15 flexión y extensión. Regular: 5 a 10 flexión y extensión. Bajo: Menos de 5 flexión y extensión.	
--	--------------------------------	--	--	--	--

TEST 5. Coordinación fina – Lanzamiento y atrapada

Valorar la coordinación fina de los niños de 8 a 10 años mediante el test de lanzamiento y atrapada con pelota de tenis.	Coordinación fina	Pelota de tenis y espacio	La prueba se realiza en parejas, a una distancia de 5 metros. El participante deberá realizar correctamente 5 lanzamientos dirigidos hacia su compañero. Posteriormente, se intercambian los roles y deberá realizar 5 atrapadas correctas de los lanzamientos dirigidos hacia él. El participante continuará realizando los intentos necesarios hasta completar correctamente los 5 lanzamientos y las 5 atrapadas. Se registrará el número total de	Excelente: De 10 a 15 ejecuciones. Regular: De 16 a 20 ejecuciones. Bajo: Más de 20 ejecuciones.	
--	-------------------	---------------------------	---	---	--

			ejecuciones realizadas para conseguir las 10 acciones correctas.		
--	--	--	--	--	--

OBSERVACIÓN DIRECTA

Objetivo	Dimensión	Indicadores
Identificar el nivel de coordinación de los niños.	Movimiento	Ejecución de movimientos y desplazamientos.
Determinar la fuerza de miembros inferiores y superiores.	Fuerza	Capacidad para realizar acciones que requieren. esfuerzo de brazos y piernas.
Evaluar la resistencia.	Resistencia	Mantiene la actividad durante el tiempo establecido.
Valorar la coordinación fina.	Coordinación	Ejecución coordinada de movimientos y desplazamientos.

INFORME DE LA REVISIÓN DEL EVALUADOR

APROBADO	Aprobado
APROBADO CON OBSERVACIONES	
NO APROBADO	
OBSERVACIÓN	
Mg. Jairo Miguel Marquínez Mendoza EVALUADOR	

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

Quién suscribe: Mg. Jairo Miguel Marquinez Mendoza

En la revisión desarrollada el 20 de octubre de 2026, el docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades-ULEAM, en calidad de especialistas evaluadores de los instrumentos de recogida de información del proyecto de investigación; como son:

Test de actividad física

Observación directa

Declaro haber sido informado de los fines, objetivos y criterios de los instrumentos de investigación, para participar en los diferentes momentos y de forma voluntaria en su proceso de validación y confiabilidad.

Certifico los resultados de la revisión, como parte del comité académico seleccionado para este proceso, **Y DOY POR:**

a) **ABROBADO:** _____ ☒ _____

b) **APROBADO CON OBSERVACIONES:** _____

c) **NO APROBADO:** _____

Instrumentos diseñados por: Cristhian Alexander Zambrano Zambrano, estudiante del VIII nivel, periodo académico 2025-2026.

Para fines pertinentes y legales, la presente sumilla mediante firmas del colectivo de especialista evaluador.

Portoviejo, 20 de octubre de 2026

Especialista



Mg. Jairo Miguel Marquinez Mendoza
(Evaluador)
Firma

Protocolo de los test aplicados

Actividad física en niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.			
Test de saltos en zigzag			
Objetivo: Valorar la coordinación de los niños de 8 a 10 años mediante la ejecución de saltos alternados siguiendo un recorrido previamente establecido.			
participantes	resultado obtenido	nivel	observaciones

Actividad física en niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.				
Carrera de 6 minutos				
Objetivo: Valorar la resistencia de los niños mediante la capacidad de mantener una actividad de desplazamiento durante seis minutos.				
Participantes	minutos completados	forma de desplazamiento	Nivel	Observaciones

<i>Actividad física en niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.</i>					
Salto sin impulso					
Objetivo: Valorar la fuerza de los miembros inferiores mediante la distancia alcanzada en un salto horizontal sin carrera previa.					
Participantes	Intento 1	Intento 2	Mejor intento	Nivel	Observaciones

<i>Actividad física en niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.</i>			
Flexiones modificadas			
Objetivo: Valorar la fuerza de los miembros superiores mediante la ejecución de flexiones de brazos con apoyo de las rodillas.			
Participantes	Flexiones válidas	Nivel	Observaciones

<i>Actividad física en niños de 8 a 10 años del Centro de Desarrollo Comunitario de San Mateo-Manta.</i>			
Test de lanzamiento y atrapada			
Objetivo: Valorar la coordinación fina mediante la ejecución de acciones de lanzamiento y atrapada de una pelota de tenis.			
Participantes	Intentos	Nivel	Observaciones

Test	Excelente	Regular	Bajo
Salto en zigzag	Ejecución correcta sin confusiones	1 a 2 confusiones	Ejecución diferente o errores
Carrera 6 min	Completa 6 min trotando	Completa 6 min caminando	Se detiene antes de 6 min
Salto sin impulso	> 50 cm	25 a 50 cm	< 25 cm
Flexiones modificadas	11 a 15	5 a 10	< 5
Lanzamiento y atrapada	10 a 15 ejecuciones	16 a 20 ejecuciones	> 20 ejecuciones