

**JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA ENSEÑANZA DEL MINI ATLETISMO EN
ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICA MEDIA
PRE-SPORTS GAMES FOR TEACHING MINI-ATHLETICS TO STUDENTS AT THE
BASIC SECONDARY LEVEL**

Autores: ¹Grace Maricela Naranjo Correa, ²Romel Leonardo Quezada Vargas, ³Marjorie Stefania Naranjo Correa y ⁴Cristian Andrés Morocho Romero.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-1050-4994>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1805-9786>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-6907-0514>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-7642-6757>

¹E-mail de contacto: grace.naranjo@unl.edu.ec

²E-mail de contacto: romel.quezada@unl.edu.ec

³E-mail de contacto: marjorie.naranjo@unl.edu.ec

⁴E-mail de contacto: cristian.a.morocho.r@unl.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4}Universidad Nacional de Loja, (Ecuador).

Artículo recibido: 18 de Septiembre de 2025

Artículo revisado: 5 de Octubre de 2025

Artículo aprobado: 19 de Octubre de 2025

¹Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador) con 1 año y 10 meses de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Educación; mención en Educación Física y Deporte, de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador).

²Licenciado en Cultura Física Deportes y Recreación, de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador). Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Docente Universidad Nacional de Loja en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

³Licenciada en Ciencias de la Educación mención Cultura Física Y Deportes obtenido en la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador). Entrenadora de Escuela Formativa de Fútbol IDVLOJA, (Ecuador). Maestrante de la Universidad Nacional de Loja, Maestría en Educación con mención en Educación Física y Deporte, (Ecuador).

⁴Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador) con 1 año de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Educación mención en Educación Física y Deporte de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador).

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo implementar un plan de juegos predeportivos para la enseñanza del mini atletismo en el subnivel básica media elemental. Esta investigación fue de enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), con un diseño cuasi experimental y un alcance de estudio correlacional. Se aplicó los métodos bibliográfico, inductivo, deductivo, analítico-sintético y estadístico. Tomando como muestra a 30 estudiantes, 13 mujeres y 17 varones en edades comprendidas de 8 a 11 años, cómo técnica de recolección de datos se utilizó el test físico denominado 3JS. Los datos obtenidos, en la aplicación del test inicial, se encontró la falta de coordinación para saltar, desplazarse, girar, lanzar, por la falta de práctica en la mayoría de estudiantes, además del déficit de equilibrio y dominio de su cuerpo. Posterior a esto se implementó una propuesta de juegos predeportivos para la enseñanza del mini

atletismo el cual estuvo estructurado por 20 fichas. Se concluye que el programa de mini atletismo implementado demostró ser efectivo al lograr un incremento notable en la motivación y participación de los estudiantes. Esto se atribuye directamente a una cuidadosa selección de actividades, diseñadas específicamente para fomentar la participación activa de los niños en las clases. Como resultado de esta intervención, los estudiantes no solo reforzaron su sentido de logro, sino que también experimentaron un mayor disfrute, lo que confirma el valor de esta metodología como un motor clave para un desarrollo integral y positivo en el ámbito escolar.

Palabras claves: Juegos Predeportivos, Mini Atletismo, Estudiantes, Habilidades físicas.

Abstract

The objective of this work is to implement a plan of pre-sport games for the teaching of mini athletics at the elementary middle basic sublevel. This research had a mixed approach

(quantitative and qualitative), with a quasi-experimental design and a correlational study scope. The bibliographic, inductive, deductive, analytical-synthetic, and statistical methods were applied. Taking a sample of 30 students, 13 girls and 17 boys aged between 8 and 11 years, the data collection technique used was the physical test called 3JS. The data obtained from the initial test application revealed a lack of coordination in jumping, moving, turning, and throwing due to the lack of practice among most students, as well as a deficit in balance and body control. Subsequently, a proposal of pre-sport games for teaching mini athletics was implemented, which was structured with 20 cards. It is concluded that the implemented mini athletics program proved to be effective by achieving a notable increase in student motivation and participation. This is directly attributed to a careful selection of activities, specifically designed to encourage active participation of the children in the classes. As a result of this intervention, the students not only reinforced their sense of achievement but also experienced greater enjoyment, which confirms the value of this methodology as a key driver for comprehensive and positive development in the school environment.

Keywords: Pre-sport Games, Mini Athletics, Students, Physical skills.

Sumário

O presente trabalho tem como objetivo implementar um plano de jogos pré-desportivos para o ensino do mini atletismo no subnível básico médio elementar. Esta pesquisa teve um enfoque misto (quantitativo e qualitativo), com um desenho quase experimental e um alcance de estudo correlacional. Foram aplicados os métodos bibliográfico, indutivo, dedutivo, analítico-sintético e estatístico. Tomando como amostra 30 estudantes, 13 mulheres e 17 homens com idades compreendidas entre 8 e 11 anos, como técnica de coleta de dados foi utilizado o teste físico denominado 3JS. Os dados obtidos, na aplicação do teste inicial, mostraram a falta de coordenação para saltar, deslocar-se, girar, lançar, devido à falta de prática na maioria dos estudantes, além do déficit de equilíbrio e domínio do seu corpo.

Posteriormente, foi implementada uma proposta de jogos pré-desportivos para o ensino do mini atletismo, a qual foi estruturada em 20 fichas. Conclui-se que o programa de mini atletismo implementado demonstrou ser eficaz ao alcançar um aumento notável na motivação e participação dos estudantes. Isso se deve diretamente a uma cuidadosa seleção de atividades, projetadas especificamente para fomentar a participação ativa das crianças nas aulas. Como resultado desta intervenção, os estudantes não apenas reforçaram seu senso de realização, mas também experimentaram um maior prazer, o que confirma o valor desta metodologia como um motor chave para um desenvolvimento integral e positivo no âmbito escolar.

Palavras-chave: Jogos Pré-desportivos, Mini atletismo, Estudantes, Habilidades físicas.

Introducción

La implementación del mini atletismo dentro de las clases de educación física, en el nivel de básica media, requieren enfoques metodológicos lúdicos, que apoyen el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices de los estudiantes. Por esta razón, los juegos predeportivos son un aliado eficaz para inducir en la formación de los gestos técnicos básicos de este deporte de forma divertida y adaptada según el desarrollo del niño. Según Vargas y Ávila, (2022) los juegos predeportivos como estrategia metodológica, se constituye en un recurso imprescindible tanto para lograr incluir de manera óptima a la iniciación deportiva como para consolidar al niño o adolescente en una disciplina deportiva. O como menciona Martín et al., (2021) y; Quelal et al. (2025) la implementación de estos juegos en contextos educativos permite que los estudiantes adquieran habilidades esenciales, como la coordinación, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Considerando la importancia a nivel mundial y nacional, es fundamental hablar que la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo

(IAAF) modifico las pruebas para que los niños participen sin ningún inconveniente desde el año 2001 y desde ahí este es llamado “mini atletismo para niños”. Para Delgado y Vásquez, (2023), el mini atletismo fue diseñado para principiantes de 7 a 12 años, con el objetivo de acercar a los niños a este deporte, por esta razón se simplificaron las diversas pruebas tradicionales de atletismo para que los niños experimenten este deporte de manera segura, divertida y educativa.

De acuerdo a Abhaydev et al. (2020) el atletismo, también conocido como pista y campo, abarca una amplia variedad de disciplinas que incluyen caminar, correr, saltar y lanzar, por esta razón es importante describir las pruebas físicas que se engloban en el atletismo como: en carreras (velocidad, medio fondo, fondo, vallas y relevos), saltos (longitud, altura, triple salto y salto con pértiga), lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo) y pruebas combinadas (como el decatión y el heptatión). Por su parte, Pérez y Fernández, (2024) destacan que los juegos predeportivos promueven el desarrollo físico, cognitivo y social de los estudiantes. En este sentido, la implementación de estos juegos en la enseñanza del mini atletismo no solo contribuye a la mejora del rendimiento motor, sino que también fortalece la motivación y el interés de los estudiantes hacia la actividad física. Asimismo, Vargas et al. (2025) menciona que los juegos predeportivos son una herramienta pedagógica eficaz para el desarrollo integral del alumnado en el nivel de educación primaria. Los juegos pre deportivos son actividades lúdicas que ayudan a los niños a tener una aproximación al deporte y de forma posterior poder tener una especialización, reiterando las técnica y tácticas. Los juegos predeportivos en el contexto educativo, se los define como acción predeportiva para introducir a los niños en los

deportes de competencia. (Quishpe y Torres, 2021). Por lo tanto, se lleva una adaptación desde cero para que los estudiantes aprendan todo sobre el deporte y con el tiempo vayan mejorando sus habilidades, estrategias y actitudes de una forma divertida y educativa, además las actividades siempre deben ser adecuadas a la edad de los participantes.

Los juegos predeportivos en la educación física son una herramienta pedagógica invaluable para el desarrollo integral de los estudiantes. Estas actividades, que preceden a la práctica formal de deportes, se caracterizan por su enfoque lúdico y participativo, destinado a enseñar habilidades motoras básicas y fomentar la cooperación y el trabajo en equipo (Perez y Fernández, 2024). Por esta razón son fundamentales para poder incorporar al estudiante al mundo deportivo, estas actividades lúdicas permiten trabajar aspectos técnicos y tácticos de la disciplina o deporte de una forma lúdica, lo que da como resultado que a medida que el tiempo pase el niño el estudiante aprenda de forma significativa los fundamentos y reglas. Para Vargas y Ávila (2022) los juegos predeportivos, son una alternativa óptima que permitirá la consecución de movimientos, acciones y destrezas para inducir al niño a la práctica de un deporte. Los juegos predeportivos según Poaquizza (2021) tienen tres subdivisiones que se presentan a continuación: juegos predeportivos definidos, son actividades que toman elementos específicos de un deporte y los usan en forma de juego para que los niños aprendan y desarrollen sus habilidades y destrezas, juegos predeportivos elaborados, tienden a promover el proceso de iniciación deportiva y la integración proyectiva de los estudiantiles y por ultimo los juegos predeportivos elementales, los cuales desarrollan capacidades de manera

esencial y permiten integrar recursos y capacidades específicas.

Por ende, se concluye que los juegos predeportivos son actividades dirigidas con un fin pedagógico, que se plantean en el desarrollo de una clase de forma organizada, objetiva y metodológica, cabe resaltar que se modifican según el objetivo de enseñanza, perdiendo su carácter puramente lúdico y enfocándose en actividades que deben cumplir reglas básicas del deporte al que van dirigidos, también deben adaptarse a la edad del deportista con la finalidad que todos puedan ser partícipes de las actividades, sin embargo estas modificaciones no deben ser drásticas para así mantener la esencia del juego mientras aprenden. Vargas y Aguilar (2025) el mini atletismo ha emergido como una herramienta efectiva en la promoción de la motivación y participación de los estudiantes en la educación física, siendo un enfoque que facilita el aprendizaje activo y el desarrollo motor a través de actividades lúdicas. El mini atletismo es una adaptación del atletismo y es dirigida especialmente para niños de edad escolar, el principal objetivo es que los estudiantes se introduzcan de forma lúdica, seguro y progresiva a las distintas disciplinas del atletismo como son: correr, saltar, lanzar usando juegos o materiales ligeros según el nivel de desarrollo de los estudiantes. Para Criollo y Mejía (2025) la implementación del mini atletismo en el nivel primario no solo impacta positivamente el desarrollo motor, sino que también fortalece la socialización, el trabajo colaborativo y la comunicación en el contexto escolar, es importante recordar que este trabajo se lo realiza en conjunto con los maestros, alumnos y padres y de esta manera se proporciona a los estudiantes la oportunidad de desarrollar sus habilidades durante las clases de educación física. Por otro lado, Castro et al. (2023) define al mini atletismo como un deporte

solo para niños, ya que buscan mantener niños más activos, capaces de desarrollar diferentes movimientos que sean básicos, así como variados, por esta razón es importante impulsar la enseñanza del mini atletismo en la primera infancia debido a los múltiples beneficios en términos de salud, educación, autorrealización, fortaleza interior e interacción sana entre pares

Los objetivos del mini atletismo según Toaza Garces et al. (2024) son que todos los niños participen al mismo tiempo, asimismo se promueve la inclusión de todos los participantes, además las actividades fueron creadas y adaptadas según las edades y capacidades de los participantes lo que da como resultado que el mini atletismo sea una actividad divertida para los niños y para facilitar la puntuación de los participantes se realizó una gestión estructurada que requiere pocos asistentes y jueces. Finalmente, el programa debe fomentar la igualdad de género al ofrecer el atletismo como un evento para equipos mixtos, donde niños y niñas compitan juntos. Para Abad (2023) el mini atletismo ofrece a los niños un pasatiempo divertido que puede ser aplicado en escuelas, con el fin de inducir a los estudiantes en un futuro al deporte del atletismo a través de actividades básicas recreativas. El mini atletismo en el contexto educativo es fundamental, ya que permite la participación de todos los estudiantes y de esta forma se promueve la inclusión y equidad, es un juego que elimina barreras de competición y se prioriza el disfrute y aprendizaje integral.

Para Prades et al. (2020) el mini atletismo con una organización innovadora permite a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.). Según Parra (2024) el atletismo escolar desempeña un papel importante en la educación

integral de los estudiantes, promoviendo tanto su desarrollo físico como sus habilidades sociales y emocionales. Por ende, este enfoque lúdico favorece la enseñanza significativa del estudiante en esta etapa crucial de iniciación mejorando su motricidad y de esto depende en gran medida que los estudiantes se motiven a practicar este deporte o por el contrario se alejen de su práctica. Igualmente, para Criollo y Mejía (2025) una de las principales ventajas del mini atletismo es que se enfocan en desarrollar las capacidades motrices básicas fundamentales durante las primeras etapas de vida, el éxito en muchos deportes futuros depende de cómo se hayan formado estas habilidades esenciales. Por lo tanto, el presente artículo tiene el objetivo de implementar un plan de juegos predeportivos para la enseñanza del mini atletismo en estudiantes de básica media elemental, resaltando su impacto positivo en la consolidación de las habilidades motrices básicas en las primeras etapas del desarrollo infantil, por otra parte, brindara una guía didáctica para que los docentes puedan impartir esta disciplina en las clases de educación física.

Materiales y Métodos

El mini Atletismo es un deporte fundamental para desarrollo de habilidades motrices en edades tempranas, por esta razón es imprescindible que se lo practique en las instituciones educativas del país y por ende en la ciudad de Loja, el presente estudio es de enfoque mixto, con un diseño cuasi experimental mediante la aplicación de un test inicial y test final, en el nivel de básica media mismo que contara con un alcance de estudio correlacional, el cual consistió en la aplicación de una propuesta de juegos predeportivos para la enseñanza del mini atletismo en estudiantes de educación general de básica media, mismas que está conformada por una población de 100 estudiantes, tomando como muestra a 30

estudiantes con un total de 13 mujeres y 17 varones, que corresponde a este subnivel educativo en edades comprendidas de 8 a 11 años, mismos que fueron sometidos a la intervención de 8 semanas, con una frecuencia de 5 sesiones semanales, con una duración de 60 minutos al día, siendo una actividad extracurricular. Se aplico los métodos teóricos como el bibliográfico, deductivo, inductivo, analítico-sintético, para Hernández et al. (2014) la revisión de la literatura debe iniciarse desde el comienzo del estudio porque el conocimiento que nos brinda es útil para plantear el problema de investigación y posteriormente nos sirve para refinarlo y contextualizarlo, esta revisión de literatura es indispensable para la fundamentación del marco teórico, así mismo se utilizó otros métodos como las pruebas estandarizada, con la ayuda de este medio se realizó la aplicación del instrumento de coordinación 3JS. Cuyo objetivo es evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años (Cenizo et al., 2017). Para el análisis y presentación de resultados se utilizó el método estadístico que efectúa un análisis de estadística descriptiva para cada una de las variables de la matriz y luego para cada una de las variables del estudio, finalmente aplica cálculos estadísticos para probar sus hipótesis (Hernández et al., 2014), asimismo el programa que se empleó en esta investigación es el Software SPSS desarrollado por IBM ya que, es gestor de datos que permite procesar información de forma dinámica y expresarlos de forma personalizada (Mayorga et al., 2021), mediante esta aplicación se pudo comprobar si a través de los juegos predeportivos se generara un aprendizaje significativo de la disciplina del mini atletismo.

Es importante mencionar que se tomó como referencia algunas características al momento de la selección, tales como, a) Tener entre 8 y

11 años, b) Estar matriculadas en la institución, c) Asistir regularmente a clases. Asimismo, se ha estipulado criterios de exclusión como: a) Presentar condiciones médicas que limiten la participación física. b) Registrar inasistencia prolongada durante la práctica. La intervención pedagógica basada en la guía didáctica se desarrolló durante 8 semanas, con una frecuencia de cinco sesiones semanales de 60 minutos. En la primera semana se realizó la evaluación diagnóstica inicial (test inicial), aplicando el test 3JS y registrando los datos obtenidos. A partir de la segunda semana, se inició el desarrollo progresivo de los fundamentos básicos del mini atletismo: en la semana 2 se trabajaron las habilidades de salto y carrera, mediante ejercicios en línea recta, zigzag y con obstáculos, priorizando la coordinación, la fuerza de piernas y la técnica de desplazamiento, en la semana 3 se abordaron el lanzamiento y el giro, con actividades enfocadas en la precisión, el control de fuerza, el equilibrio y la orientación espacial, incorporando variantes como uso de una sola mano, giros con ojos cerrados y tareas en movimiento, en la semana 4 se centró en el salto y el lanzamiento, desarrollando potencia, precisión y control postural, así como la coordinación óculo-manual en situaciones de presión, en la semana 5 se trabajaron el giro y la carrera, mediante recorridos con cambios de dirección, giros encadenados en parejas y desplazamientos cronometrados, buscando mejorar la estabilidad, la rapidez de reacción y la transición entre movimientos, en la semana 6 se combinó el salto y el giro, mediante actividades que exigían precisión en el impulso, control postural en el aterrizaje y estabilidad tras giros rápidos, incorporando retos cronometrados y cambios de dirección. Finalmente, la semana 7 se destinó a la integración global de las habilidades de salto, carrera, giro y lanzamiento, a través de circuitos

y juegos modificados que promovieron la fluidez técnica, la toma de decisiones y la resolución de problemas durante las clases. Finalmente, en la semana 8 se aplicó el test final, permitiendo comparar los resultados y analizar el efecto de la propuesta de juegos predeportivos en el aprendizaje del mini atletismo. Esta intervención evidenció mejoras cuantificables en el desarrollo de las habilidades físicas en los estudiantes, validando la eficacia del programa propuesto.

Resultados y Discusión

En la presente investigación se analizó la incidencia de una propuesta de juegos predeportivos para la enseñanza de aspectos técnicos básicos en mini atletismo, con edades comprendidas entre 8 y 11 años. Las variables experimentales fueron un conjunto de pruebas con sus grados de dificultad y asociados a diferentes tiempos. El procesamiento de la información fue realizado mediante el program estadístico SPSS versión 27; de igual manera se realizaron análisis de frecuencia; absolutas y relativas y estadísticos descriptivos. Adicionalmente, la prueba Wilcoxon (no paramétrica) de diferencia medias para 2 muestras emparejadas. De acuerdo con los datos de la (tabla 1; figura 1) respecto a la distribución de frecuencias de las pruebas físicas se reveló el impacto de la propuesta de juegos predeportivos en la enseñanza del mini atletismo; en la evaluación inicial del salto, de la totalidad de los deportistas el 50% exhibían un rendimiento Por mejorar, un 30% "Regular", 13,3% "Bueno" y un 6,7% "Excelente". Sin embargo, tras la intervención, se produjo una mejora significativa, en los atletas un 43,3% "Excelente", 46,7% "Bueno" y un 10% "Regular". Respecto al giro, la evaluación inicial mostro que un 50% "Por mejorar", un 26,7% "Regular", 13,3% "Bueno" y un 10% "Excelente". Tras la intervención, se produjo un

cambio significativo, el 46,7% “Excelente”, 40% “Bueno” y un 13,3% “Regular”. Por otra parte, en el lanzamiento se observó que un 50% “Por mejorar”, un 33,3% “Regular”, 10% “Bueno” y un 6,7% “Excelente”. Posterior a la intervención, se observa un cambio fuerte, el 56,7% “Excelente” y un 43,3% “Bueno”. Asimismo, en la carrera la evaluación inicial

indica que la mas de la mitad de las atletas obtuvieron un 60% “Por mejorar”, un 27,7% “Regular”, 10% “Bueno” y un 3,3% “Excelente”. Después de la intervención, se observa un cambio considerable, el 60% “Excelente”, 36,7% “Bueno” y un 3,3% “Regular”.

Tabla 1. Resultados obtenidos

Variable	Categoría	Pre test		Post test	
		Frecuencia N=30	Porcentaje (%)	Frecuencia N=30	Porcentaje (%)
Salto	Por mejorar	15	50,0	0	0
	Regular	9	30,0	3	10,0
	Bueno	4	13,3	14	46,7
	Excelente	2	6,7	13	43,3
Giro	Por mejorar	15	50,0	0	0
	Regular	8	26,7	4	13,3
	Bueno	4	13,3	12	40,0
	Excelente	3	10,0	14	46,7
Lanzamiento	Por mejorar	15	50,0	0	0
	Regular	10	33,3	0	0
	Bueno	3	10,0	13	43,3
	Excelente	2	6,7	17	56,7
Carrera	Por mejorar	18	60,0	0	0
	Regular	8	26,7	1	3,3
	Bueno	3	10,0	11	36,7
	Excelente	1	3,3	18	60,0

Fuente: elaboración propia

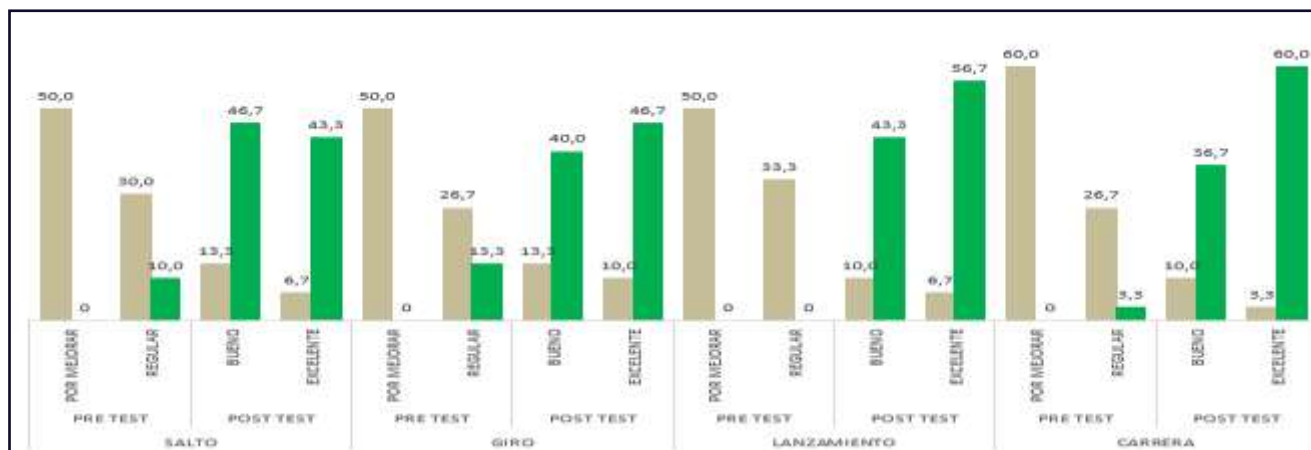


Figura 1: Gráfica de barra porcentaje de la escala de evaluación pre y post test.

Estadística inferencial

La prueba inferencial que se contrastó en el estudio fue el test no paramétrico Wilcoxon para 2 muestras emparejadas, debido a que la distribución de los datos no mostró una tendencia hacia una distribución normal. Las hipótesis enunciadas en el test son: Hipótesis

nula (H0): No hay diferencia entre los resultados antes y después en las distribuciones medias ($p\text{-valor} > 0,05$). Hipótesis alternativa (H1 o Ha): Hay diferencia significativa entre los resultados de las distribuciones medias antes y después ($p\text{-valor} < 0,05$). Nivel de confianza 95% y significación 5%. En los resultados de la (tabla 2; figura 2) se observó que las pruebas

de salto, giro, lanzamiento y carrera resultaron significativas estadísticamente ($p < 0,05$), por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula (H_0) de

igualdad en las distribuciones medias entre el pre y post test. En consecuencia, se evidenció un efecto positivo en los alumnos.

Tabla 2: Estadísticas descriptivas y prueba Wilcoxon.

Variable	N	Pre test				Post test				Estadístico de Prueba Wilcoxon*	
		Media ($\pm$ Sd)	Media	Min	Max	Media ($\pm$ Sd)	Media	Min	Max	Z	p-valor
			na				a				
Salto	30	1,77 ($\pm 0,93$)	1,5	1	4	3,33 ($\pm 0,66$)	4,0	2	4	-4,74	0,000
Giro	30	1,83 ($\pm 1,02$)	1,5	1	4	3,33 ($\pm 0,71$)	4,5	2	4	-4,55	0,000
Lanzamiento	30	1,73 ($\pm 0,90$)	1,5	1	4	3,57 ($\pm 0,50$)	5,0	3	4	-4,72	0,000
Carrera	30	1,57 ($\pm 0,81$)	1,0	1	4	3,57 ($\pm 0,56$)	4,0	2	4	-4,79	0,000

Fuente: elaboración propia. Nota. Sd es la desviación estándar. (*). Test de Wilcoxon en 2 muestras emparejadas, nivel de significancia 0,05 ($p < 0,05$).

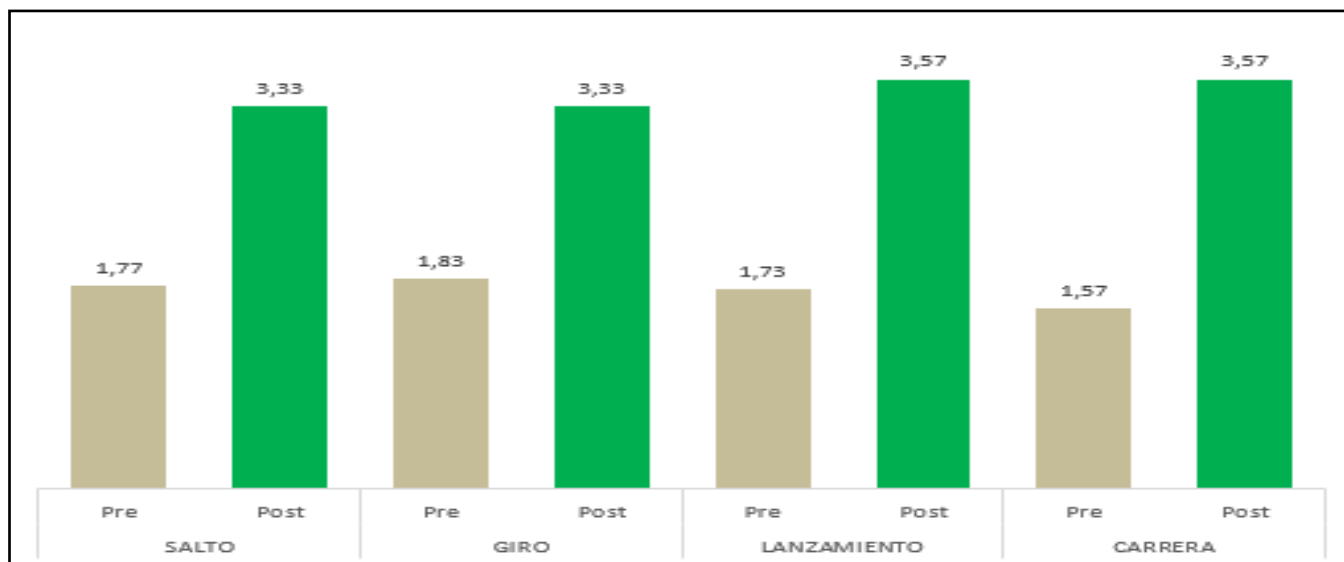


Figura 2. Gráfica de barra media de la escala de evaluación pre y post test

La intervención en las actividades en los atletas tabla 2 resultó satisfactorio de acuerdo al salto se observó antes un registro de 1,77 ($\pm 0,93$) después de la intervención 3,33 ($\pm 0,66$); giro antes 1,83 ($\pm 1,02$) después 3,33 ($\pm 0,71$); lanzamiento antes 1,73 ($\pm 0,90$) después 3,57 ($\pm 0,50$); carrera antes 1,57 ($\pm 0,81$) después 3,57 ($\pm 0,56$). Los resultados obtenidos en esta investigación, a partir del Test 3JS refleja que la intervención de la propuesta de juegos predeportivos tuvo un impacto positivo en los aspectos técnicos básicos de mini atletismo carreras, lanzamientos, saltos y giros,

estableciendo progresos significativos en los niños de 8 a 11 años. A través de un diseño cuasi-experimental, con enfoque mixto y análisis correlacional, se comprobó estadísticamente, mediante la prueba de Wilcoxon ($p < 0.05$), que los estudiantes que participaron en esta investigación mejoraron notablemente sus conocimientos y habilidades básicas, tras 8 semanas de intervención. El análisis descriptivo mostró que, en el test inicial, los estudiantes desconocían lo que es el mini atletismo y que en las clases de educación física solo corren. Para Palacios y Perozo

(2020) los docentes que se desempeñan en las escuelas básicas primaria en el dictado de la asignatura educación física, necesitan formación específica complementaria que es capacite y habilite en los diferentes momentos del proceso enseñanza-aprendizaje. Además, se observaron falencias al coordinar brazos y pies al correr, tienen miedo a saltar, no tienen fuerza ni coordinación ojo mano y al girar tienden a perder el equilibrio y caen al piso. Para Villera et al. (2023), las habilidades motrices básicas son un conjunto de movimientos comunes y son esenciales para la educación física y el aprendizaje motor.

En el estudio realizado por Litardo y Suntaxi, (2024) se observaron mejoras significativas al implementar un programa de mini atletismo en la motricidad fina, se evidenciaron avances notables en la coordinación dinámica manual, la velocidad y precisión, así como en la capacidad de tamborilear. Del mismo modo, en la motricidad gruesa, se registraron mejoras sustanciales en la coordinación óculo-manual, los saltos con los pies juntos y el equilibrio dinámico. El artículo de Dreke et al. (2025), sobre una alternativa metodológica para la iniciación deportiva mediante los ejercicios del mini atletismo, corroboran que la implementación de estos ejercicios proporciona una mejora notable en las habilidades motoras específicas, lo que reafirma la pertinencia y efectividad de esta estrategia para la iniciación deportiva. Por otro lado, Criollo y Mejía, (2025) en su investigación concluyen que el mini atletismo proporciona el desarrollo de habilidades motrices en tempranas edades mediante un entorno lúdico y formativo; los estudiantes logran controlar la intensidad, formas de ejecución de los ejercicios, interés, voluntad y esfuerzo en las clases favoreciendo el mejoramiento del fortalecimiento físico y desarrollo integral. Según Peraza et al. (2018)

en su investigación de juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de educación física, concluyo que la implementación de juegos predeportivos diseñados con reglas flexibles fue fundamental para la adaptación de los niños en las clases de atletismo. Este enfoque metodológico no solo incrementó significativamente la motivación y el interés de los estudiantes, sino que también favoreció el desarrollo efectivo de sus conocimientos y habilidades. Este estudio demuestra que la implementación de una propuesta de juegos predeportivos en el entorno escolar es una estrategia efectiva para mejorar el aprendizaje del mini atletismo. Las mejoras observadas en las habilidades de coordinación para saltar, desplazarse, girar y lanzar, conjuntamente con el equilibrio y dominio de su cuerpo son estadísticamente significativas y relevantes, lo que subraya la importancia de este tipo de intervenciones en educación básica elemental. Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones amplíen el tamaño de la muestra, incorporen un grupo de control, y realicen evaluaciones longitudinales que permitan analizar el efecto sostenido de este tipo de intervenciones, así como su replicabilidad en otros contextos educativos y deportivos.

Conclusiones

El programa de mini atletismo implementado demostró ser efectivo al lograr un incremento notable en la motivación y participación de los estudiantes. Esto se atribuye directamente a una cuidadosa selección de actividades, diseñadas específicamente para fomentar la participación activa de los niños en las clases. Como resultado de esta intervención, los estudiantes no solo reforzaron su sentido de logro, sino que también experimentaron un mayor disfrute, lo que confirma el valor de esta metodología como un motor clave para un desarrollo integral y

positivo en el ámbito escolar. Los resultados obtenidos demuestran que la propuesta de juegos predeportivos tuvo un efecto positivo en el aprendizaje del mini atletismo en los niños de 8 a 11 años, según lo evidencian los valores obtenidos en el test de Wilcoxon. Las diferencias observadas entre las mediciones pre y post test de acuerdo a carreras, saltos, giros y lanzamientos se refleja un avance notable. Destacando especialmente la prueba de lanzamientos y carrera que alcanzó la mayor media 3,57 ($\pm 0,56$). Estos hallazgos confirman la efectividad del programa de juegos predeportivos como una herramienta pedagógica valiosa que debe impartirse en las clases de Educación Física. La implementación de una propuesta de juegos predeportivos en las escuelas debe considerarse como una estrategia clave para enseñar el mini atletismo, ya que esta metodología demostró tener un impacto significativo, mejorando el rendimiento de los estudiantes en habilidades claves y fomentando un ambiente de aprendizaje más dinámico.

Referencias Bibliográficas

- Abad, L. (2023). *El miniatletismo y las habilidades motrices básicas en la educación física en nivel elemental en la Unidad Educativa María Angélica Carrillo del cantón Quito en el año lectivo 2022–2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e295f821-7259-4d7d-b20f-abb2309de734/content>
- Abhaydev, C., Bhukar, J., & Thapa, R. (2020). Effects of IAAF Kid's Athletics Programme on psychological and motor abilities of sedentary school children. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(4), 234–241. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.06>
- Castro, E., Sailema, Á., Medina, S., & Quinteros, K. (2023). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje del mini atletismo en niños de 4–6 años de la zona 1 del Ecuador. *Revista Multidisciplinaria de Desarrollo Agropecuario, Tecnológico, Empresarial y Humanista (DATEH)*, 5(3), 1–10. <https://investigacion.utc.edu.ec/index.php/dateh/article/view/669>
- Cenizo, J., Ravelo, A., Morilla, S., & Fernández, J. (2017). Test de coordinación motriz 3JS. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 189–193. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352300>
- Criollo, C., & Mejía, I. (2025). El mini atletismo en el desarrollo de las habilidades motrices básicas con niños de primer año de educación general básica. *Polo del Conocimiento*, 10(5), 3423–3443. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9757>
- Delgado, P., & Vásquez, R. (2023). El miniatletismo como estrategia para motivar a los estudiantes a la práctica de actividad física. *MQR Investigar*, 7(4), 1587–1609. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.1587-1609>
- Dreke, M., Sánchez, A., Perdomo, J., & Sánchez, H. (2025). Alternativa metodológica para la iniciación deportiva mediante los ejercicios del miniatletismo. *Ciencia y Educación*, 6(6), 271–279. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15751802>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Litardo, J., & Suntaxi, E. (2024). Impacto del mini atletismo en el desarrollo motor de infantes de 8 a 12 años. *Ciencia y Educación*, 5(8.1), 83–91. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13623858>
- Mayorga, R., Monroy, A., & Reyes, S. (2021). Programa SPSS. *Educación y Salud. Boletín Científico del Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(19), 282–284. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.7761>

- Parra, J. (2024). *El miniatletismo en la selección de talentos en niños* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14398>
- Peraza, C., Morales, C., & Rodríguez, M. (2018). Implementación del atletismo en edades tempranas en la clase de educación física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(3), 287–300. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6600056>
- Pérez, J., & Fernández, F. (2024). Diseñar juegos predeportivos adaptados al idioma inglés para el desarrollo de las capacidades motrices en los estudiantes del grado cuarto de la Institución Educativa Lorenzo María Lleras INEM. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 161–175. <https://doi.org/10.63549/rg.v4i3.459>
- Poaquiza, K. (2021). *Juegos predeportivos y la iniciación deportiva* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Digital. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/0fafd2b3-9540-4c28-bf4e-4a6c92bda379>
- Prades, O., Consuegra, M., Reyes, E., & Martínez, Y. (2020). Miniatletismo como estructura organizativa en la clase. *Editorial Redipe*, 1–12. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/89/156/2114>
- Quelal, C., Rogel, A., Loaiza, L., & Maqueira, G. (2025). Los juegos predeportivos: una alternativa para la inclusión de estudiantes con trastorno del espectro autista (TEA) a la clase de educación física. *Revista Científica Internacional Arandu UTIC*, 12(2), 2169–2189. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1055>
- Quishpe, K., & Torres, Z. (2021). Juegos predeportivos en el proceso formativo de la natación. *Koinonía, Revista Arbitrada Interdisciplinaria*, 6(2), 546–567. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1253>
- Toaza, S., Toaza, I., Castro, E., & Toaza, J. (2024). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 9(1), 717–737. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i1>
- Vargas, D., & Aguilar, E. (2025). Efectos del miniatletismo en la motivación y participación de estudiantes en educación física. *Ciencia y Educación*, 6(1.1), 202–210. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15867811>
- Vargas, G., Barros, P., Guaman, G., & Ayala, J. (2025). Efectos de los juegos predeportivos en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primaria: una revisión bibliográfica. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 6(2), 2145–2155. <https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/741/1793>
- Villera, E., Petro, J., & Cortina, M. (2023). Análisis de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de noveno grado. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 89–114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9094325>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Grace Maricela Naranjo Correa, Romel Leonardo Quezada Vargas, Marjorie Stefania Naranjo Correa y Cristian Andrés Morocho Romero.

