



El Mini Atletismo en el Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas con niños de primer año de Educación General Básica

Mini Athletics in the Development of Basic Motor Skills with First-Year General Basic Education Children

Miniatletismo no Desenvolvimento das Competências Motoras Básicas com Crianças do Primeiro Ano do Ensino Básico Geral

Carlos Ismael Criollo Carangui ^I
maria.benavides@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-9698-3847>

Israel Nepalí Mejía Rodríguez ^{II}
inmejia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4514-1212>

Correspondencia: maria.benavides@ucacue.edu.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

*** Recibido:** 26 de marzo de 2025 ***Aceptado:** 24 de abril de 2025 *** Publicado:** 29 de mayo de 2025

- I. Licenciado En Ciencias De La Educación Mención Cultura Física, Maestrante del Programa de Maestría en Educación, con mención en Educación Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Psicólogo clínico, Magister en Psicoanálisis, Diplomado en Desarrollo del Pensamiento crítico, Especialista en Hipnosis Clínica Reparadora, Docente Investigador de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

Resumen

El presente estudio tuvo como propósito fundamental analizar el impacto de un programa de Mini Atletismo en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de primer año de Educación General Básica. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasiexperimental y un alcance explicativo. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa "San Diego de Alcalá", ubicada en la ciudad de Azogues. Para la evaluación de las capacidades motrices se aplicó el KTK (Körperkoordinationstest für Kinder), un test estandarizado para medir la coordinación corporal global. Esta prueba fue administrada en dos momentos: inicialmente como diagnóstico preintervención y posteriormente tras la implementación del programa de Mini Atletismo.

Los resultados evidencian una mejora significativa en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, destacando que el 87,5% de los participantes alcanzó un nivel de coordinación motriz considerado dentro de los parámetros normales, mientras que el 12,5% restante se mantuvo en un rango sintomático. Estos hallazgos permiten concluir que la aplicación sistemática del Mini Atletismo, bajo una perspectiva lúdico-formativa, favorece de manera efectiva el desarrollo motriz en edades tempranas. Además, potencia el control del movimiento, la ejecución técnica, la autorregulación del esfuerzo y la disposición hacia la práctica motriz, contribuyendo así al fortalecimiento físico y al desarrollo integral del niño.

Palabras Clave: habilidades motrices básicas; Mini Atletismo; desarrollo integral; motricidad gruesa; coordinación corporal.

Abstract

The primary purpose of this study was to analyze the impact of a Mini Athletics program on the development of basic motor skills in first-year children of General Basic Education. A quantitative approach was used, with a quasi-experimental design and explanatory scope. The sample consisted of 80 students from the "San Diego de Alcalá" Educational Unit, located in the city of Azogues. To assess motor skills, the KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) was administered, a standardized test for measuring overall body coordination. This test was administered at two stages: initially as a pre-intervention diagnosis and subsequently after the implementation of the Mini Athletics program.

The results show a significant improvement in the development of basic motor skills, highlighting that 87.5% of the participants reached a level of motor coordination considered within normal parameters, while the remaining 12.5% remained within the symptomatic range. These findings allow us to conclude that the systematic use of Mini Athletics, from a recreational and educational perspective, effectively promotes motor development at early ages. Furthermore, it enhances movement control, technical execution, self-regulation of effort, and a willingness to practice motor skills, thus contributing to physical strengthening and the overall development of children.

Keywords: Basic motor skills; Mini Athletics; Comprehensive development; Gross motor skills; Body coordination.

Resumo

O principal objetivo deste estudo foi analisar o impacto de um programa de Mini atletismo no desenvolvimento das competências motoras básicas em crianças do primeiro ano do Ensino Básico Geral. Utilizou-se uma abordagem quantitativa, com um desenho quase experimental e âmbito explicativo. A amostra foi constituída por 80 alunos da Unidade Educativa "San Diego de Alcalá", localizada na cidade de Azogues. Para avaliar as capacidades motoras, foi aplicado o KTK (Körperkoordinationstest für Kinder), um teste padronizado para medir a coordenação motora geral. Este teste foi aplicado em duas etapas: inicialmente como diagnóstico pré-intervenção e posteriormente após a implementação do programa de Mini atletismo.

Os resultados mostram uma melhoria significativa no desenvolvimento das competências motoras básicas, destacando-se que 87,5% dos participantes atingiram um nível de coordenação motora considerado dentro dos parâmetros normais, enquanto os restantes 12,5% se mantiveram dentro do intervalo sintomático. Estes achados permitem concluir que o uso sistemático do Mini atletismo, numa perspectiva recreativa e educativa, promove eficazmente o desenvolvimento motor em idades precoces. Além disso, melhora o controlo do movimento, a execução técnica, a autorregulação do esforço e a disposição para praticar as competências motoras, contribuindo assim para o fortalecimento físico e o desenvolvimento geral das crianças.

Palavras-chave: Habilidades motoras básicas; Mini atletismo; Desenvolvimento integral; Habilidades motoras brutas; Coordenação corporal.

Introducción

El Mini Atletismo constituye una adaptación pedagógica del atletismo tradicional, orientada al trabajo con niños en edades tempranas. Su objetivo principal es fomentar el desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de una metodología lúdica, inclusiva y formativa. Mediante la ejecución de actividades como correr, saltar y lanzar —ajustadas a las características evolutivas de los participantes— se promueve no solo la iniciación deportiva, sino también el fortalecimiento de competencias sociales, la autodisciplina y la adherencia a la actividad física desde edades tempranas.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas durante la infancia representa un componente esencial en la educación física escolar, dado que constituye la base sobre la cual se construyen aprendizajes motores más complejos y procesos de especialización deportiva. En este sentido, el Mini Atletismo se presenta como una estrategia metodológica innovadora, alineada con un enfoque de enseñanza centrado en el juego y la exploración del movimiento. Según la World Athletics (antes IAAF, 2018), esta propuesta busca incentivar la participación activa, la equidad de género y la inclusión, al tiempo que permite a los niños mejorar su coordinación, equilibrio, ritmo y otras destrezas motrices dentro de un entorno accesible y recreativo.

La implementación del Mini Atletismo en el nivel primario no solo impacta positivamente el desarrollo motriz, sino que también fortalece la socialización, el trabajo colaborativo y la comunicación en el contexto escolar. En el ámbito latinoamericano, estudios como los de González et al. (2019) advierten que, si bien los docentes de Educación Física abordan el eje de corporeidad y motricidad, en muchos casos no incorporan el atletismo como base estructural de sus propuestas, lo cual limita el desarrollo integral del estudiantado. A su vez, investigaciones recientes (Álvarez & Couto, 2020) destacan la favorable recepción que tienen las estrategias lúdicas del Mini Atletismo en el entorno escolar, y señalan la necesidad de una mayor formación docente en torno a este enfoque.

En este marco, el papel de docentes, estudiantes y familias resulta clave para fomentar el fortalecimiento físico y el desarrollo integral desde edades tempranas. El compromiso colectivo en el proceso de formación motriz permite abordar de manera oportuna las dificultades que puedan presentarse en la ejecución de actividades físicas.

El presente estudio tiene como objetivo analizar el impacto de un programa de Mini Atletismo sobre el desarrollo de las habilidades motrices básicas en estudiantes de primer año de Educación

General Básica. Para ello, se ha adoptado un enfoque cuasiexperimental que permita evaluar la efectividad de esta intervención en la mejora del rendimiento motor, la motivación hacia la práctica deportiva y la cohesión social en el aula. Con esta investigación se busca generar evidencia empírica que respalde la incorporación del Mini Atletismo como una metodología pertinente y eficaz dentro del currículo de Educación Física en la primera infancia.

DESARROLLO

El Mini Atletismo

El Mini Atletismo proporciona a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio, en términos de salud, educación, autorrealización, fortaleza interior e interacción sana entre pares, con esta práctica, los estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar durante las clases de Educación Física, sus habilidades básicas mediante juegos como: carreras de velocidad, relevos, saltos y lanzamientos. En base a lo anterior, podemos mencionar que el mini atletismo ayuda al niño a tener la oportunidad de desarrollar a una edad temprana sus habilidades motrices básicas y la decisión de inclinarse sobre un deporte específico y así poder demostrar su esfuerzo y perseverancia en la disciplina que más se acorde a su gusto (Zamora et al., 2018).

Del mismo modo, el Mini atletismo y su aplicación en clases de Educación Física es una nueva herramienta que permite optar por una variación en el aprendizaje motor escolar, en la cual se practican una multiplicidad de actividades que aportan en el disfrute, como un acercamiento al deporte, ya que por ser el mini atletismo un deporte completo permite al niño ejercer diferentes actividades que contribuyen al desenvolvimiento de este al realizar amplios movimientos mediante la dinámica proporcionada por el docente (Jiménez, 2019).

Además, añadir los juegos en los diferentes bloques curriculares, permitirá una variación de ejercicios en las que permita individualizar las pruebas (carreras, lanzamientos, saltos) para a futuro aplicarlas de manera globalizada y alternadamente. Esto ayudará al niño en la familiarización con las actividades y puedan trabajar en las horas respectivas de Educación Física bajo control de tiempo, ya que, a estas edades se realizan actividades por tiempos y no en repeticiones (Armstrong, 2022).

Ventajas del mini atletismo

El mini atletismo ofrece varias ventajas importantes para el desarrollo motriz, físico y emocional de los niños, los mismos que son:

- **Desarrollo de Habilidades Motrices Básicas:** Fomenta el desarrollo de habilidades fundamentales como correr, saltar, lanzar y mantener el equilibrio, que son cruciales para el desarrollo motor general.
- **Mejora de la Coordinación y el Equilibrio:** A través de diversas actividades, los niños mejoran su coordinación y equilibrio, habilidades esenciales para la realización de otras actividades físicas y deportivas.
- **Fomento de la Salud Física:** Promueve un estilo de vida activo, ayudando a los niños a desarrollar hábitos saludables desde una edad temprana, lo que puede reducir el riesgo de problemas de salud en el futuro.
- **Estimulación del Desarrollo Cognitivo:** Las actividades físicas en el mini atletismo ayudan a mejorar la concentración, la memoria y la capacidad para seguir instrucciones, contribuyendo al desarrollo cognitivo general.
- **Fomento del Trabajo en Equipo:** A través de juegos y competencias grupales, los niños aprenden a trabajar en equipo, desarrollar habilidades sociales y aprender el valor de la cooperación y el respeto.
- **Aumento de la Confianza y Autoestima:** Superar desafíos y mejorar en diversas actividades deportivas ayuda a los niños a aumentar su confianza en sí mismos y su autoestima.
- **Estimulación de la Motivación y el Interés por el Deporte:** Introduce a los niños al mundo del deporte de manera divertida y accesible, fomentando un interés duradero por la actividad física y el ejercicio.

- **Desarrollo de la Disciplina y la Responsabilidad:** Participar regularmente en actividades de mini atletismo enseña a los niños la importancia de la disciplina, el esfuerzo constante y la responsabilidad.
- **Integración de la Diversión con el Aprendizaje:** Las actividades de mini atletismo se diseñan para ser divertidas y atractivas, lo que facilita el aprendizaje de habilidades motrices en un entorno lúdico.
- **Facilita la Inclusión:** Al adaptarse a diferentes niveles de habilidad, el mini atletismo puede ser inclusivo y accesible para todos los niños, independientemente de sus capacidades físicas.
- **Promoción de la Socialización:** Ofrece oportunidades para que los niños interactúen con sus compañeros en un entorno positivo, fortaleciendo sus habilidades sociales y creando amistades.

Por lo cual, todas estas ventajas hacen del mini atletismo una herramienta valiosa y esencial en el desarrollo integral de cada uno de los niños, proporcionando una base sólida para su crecimiento físico, emocional, psicológico y social, mejorando su desempeño dentro del área del mini atletismo y ellos sean los que de a poco sientan un gusto por esta disciplina (Armstrong, 2022).

Habilidades motrices básicas

Es importante diferenciar las características fundamentales del individuo en cuanto a habilidad, habilidad motriz, destreza motriz y capacidad; para lo cual se debe partir de sus definiciones:

- **Habilidad motriz:** Son movimientos innatos que se realizan con excelentes resultados en un determinado espacio y tiempo.
- **Destreza motriz:** Es el dominio de un espacio u objeto mediante movimientos previamente aprendidos.
- **Capacidad:** Es la condición que tiene el cuerpo para realizar actividades físicas. Se compone de un conjunto de elementos que se pueden mejorar con entrenamiento y preparación.

(Jiménez, 2019) plantea que los primeros años de vida son fundamentales para la persona y su desarrollo y poder así comenzar a educar al individuo ya en edades más avanzadas, ya que es la etapa más importante en la vida, en la cual, se desarrolla la personalidad al igual que el desarrollo motriz de las personas y crea condiciones indispensables para que el individuo pueda ser independiente. Mencionando que el objetivo de las habilidades motrices siempre va ser el optimizar y mejorar la capacidad de las personas para poder realizar la habilidad del ritmo y mejorar la precisión en los cuales se involucra obviamente el movimiento del cuerpo dividiéndose en dos grupos:

Habilidades Motoras Gruesas: que se basan en movimientos grandes en donde actúan los brazos y piernas como (gatear correr y saltar).

Habilidades Motoras Finas: que obviamente va a ser acciones más pequeñas tales cuales como agarrar algún tipo de objeto etc. Sin embargo, ambos tipos de destrezas se desarrollan de manera continua y juntas porque hay muchas actividades que dependen de la coordinación de las destrezas motoras gruesas y finas.

Una de las fortalezas del mini atletismo es las capacidades motrices básicas que son la parte especial en tempranas edades ya que el desenvolvimiento de muchos deportes a futuro viene de cómo se formó en sus habilidades básicas, son gestos que se practica de manera general pero que conllevan ciertos movimientos corporales que demuestran su rendimiento deportivo como: mantener el equilibrio andar, correr, girar, caer, tirarse, en plancha, nadar y saltar con algunas de las habilidades básicas que realizan los deportistas que aplican una manera de relacionarse con su base de sustentación (Zamora et al., 2018).

Por lo tanto, a las habilidades para relacionarse con el medio las denominamos básicas porque sobre ellas se construye las restantes habilidades deportivas: No obstante, la importancia de las habilidades básicas en el rendimiento depende de la modalidad deportiva (Riera, 2020). En efecto, 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.

Cabe mencionar, que es importante que el docente planifique adecuadamente la clase usando las herramientas y lenguaje adecuado a estas edades, en la que exista el cuidado entre sus pares ya que son actividades que se trabajan grupalmente y se manifiestan las habilidades motrices de manera individual. Por consiguiente, las habilidades motrices básicas pueden mostrarse con déficit en ejecución de movimientos, para esto el docente debe basarse en aquellas complicaciones que presentan los estudiantes para posteriormente adaptar retos motrices con variación de los movimientos que les contribuya la búsqueda de soluciones a diferentes desafíos, sin la necesidad de obligar al estudiante a imitar un movimiento realizado por el docente, esto contribuye a la formación del niño (Jiménez, 2019).

METODOLOGÍA

Diseño de la investigación

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasiexperimental y un alcance explicativo. Esta estructura metodológica permite analizar el impacto de una intervención educativa —en este caso, un programa de Mini Atletismo— sobre el desarrollo de habilidades motrices básicas en niños de primer año de Educación General Básica.

Enfoque cuantitativo

El enfoque cuantitativo se fundamenta en la recolección y análisis sistemático de datos numéricos con el objetivo de describir, explicar y verificar relaciones entre variables. De acuerdo con Torres (2020), este enfoque permite aplicar instrumentos estandarizados y validados para obtener información objetiva, fiable y medible, facilitando la contrastación de hipótesis y la generalización de resultados.

Diseño cuasiexperimental

El estudio adopta un diseño cuasiexperimental, el cual comparte la finalidad de los diseños experimentales: establecer relaciones causales entre variables. Sin embargo, a diferencia de estos últimos, los cuasiexperimentos no requieren asignación aleatoria de los participantes, lo que permite su aplicación en contextos educativos reales. Según Bono (2020), estos diseños son útiles para evaluar el impacto de programas o intervenciones cuando se dispone de grupos intactos, siempre que se garantice una base de comparación adecuada.

Alcance explicativo

El alcance explicativo del estudio implica un análisis profundo de las causas y condiciones que determinan la relación entre la aplicación del Mini Atletismo y el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Tal como lo señala Sampieri (2017), este nivel de investigación va más allá de la simple descripción, buscando responder al “por qué” y “cómo” de los fenómenos observados en contextos físicos y sociales.

Instrumento de evaluación

Para la medición de la variable dependiente —habilidades motrices básicas— se empleó el **Körperkoordinationstest für Kinder (KTK)**, una prueba estandarizada ampliamente utilizada para evaluar la coordinación motriz en niños. Este instrumento cuenta con validez científica reconocida y permite establecer niveles de coordinación a través de diversas tareas motoras, lo que lo convierte en una herramienta idónea para estudios con población infantil.

Población y muestra

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “San Diego de Alcalá”, ubicada en la ciudad de Azogues, Ecuador. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de primer año de Educación General Básica, quienes participaron en su totalidad en el estudio, por lo que se trabajó con una muestra censal.

Análisis de datos

Los datos obtenidos a partir de la aplicación del test KTK en las fases pre y post intervención fueron sistematizados en una base de datos elaborada en el programa Microsoft Excel. Para la presentación de los resultados se utilizaron tablas de frecuencia y porcentajes, lo que permitió describir la distribución de los niveles de coordinación motriz y realizar comparaciones entre los resultados iniciales y finales de la intervención.

RESULTADOS

Antes de presentar los principales hallazgos, es necesario indicar que la primera aplicación del test KTK se realizó el 05 de marzo del 2025 y una vez realizada la intervención del programa de mini atletismo se procedió nuevamente a la aplicación del test KTK luego de 15 días de la pre prueba; para así dar a conocer los datos post intervención.

Resultados del diagnóstico del estado inicial en el desarrollo de las habilidades motrices básicas:

Tabla 1

Pruebas del test KTK en el periodo de preintervención

Prueba KTK	Bajo		Medio		Alto		Total	Porcentaje
	F	M	F	M	F	M		
Equilibrio	1	8	3	4	2	1	19	23,75%
Retaguardia								
Saltos	4	5	1	2	1	2	15	18,75%
monopodales								
Saltos	4	4	2	2	2	2	16	20%
laterales								
Transposición	7	4	5	6	4	4	30	37,5%
lateral								
Total	16	21	11	14	9	9	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

El análisis de los puntajes obtenidos demuestran los valores obtenidos en las pruebas de equilibrio retaguardia con el 23,75%, saltos monopodales con el 18,75%, saltos laterales con el 37,5% y por último la transposición lateral con el 37,5%; los mismos que nos ayudaron para visualizar las dificultades que presentan los estudiantes.

Tabla 2

Coefficiente motriz el periodo de preintervención

Coeficiente Motriz	Sexo		Total	Porcentaje
	F	M		
Bajo	27	21	48	60%
Medio	10	10	20	25%
Alto	8	4	12	15%
Total	42	38	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

En base a esta tabla se categorizó al coeficiente motriz en diferentes niveles; determinando que el 60% se encuentra en un nivel bajo equivalente al 60%, el 25% se ubican en un nivel medio y en un nivel alto el 15% de la población objeto de estudio.

Tabla 3

Coordinación motriz en el periodo de preintervención

Coordinación Motriz	Sexo		Total	Porcentaje
	F	M		
Sintomático	27	21	48	60%
Normal	15	17	32	40%
Total	42	38	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

En la presente tabla se manifiesta que el 60% de la población de estudiantes están en un nivel sintomático, es decir presentan dificultades motrices en áreas como: desplazamiento, manipulación de objetos, estabilidad y equilibrio; mientras que en un 40% se encuentran los escolares con un nivel normal.

Resultados de la evaluación del estado de desarrollo de las habilidades motrices básicas posterior a la aplicación del mini atletismo en la clase de educación física para el desarrollo de habilidades motrices:

Tabla 4

Pruebas del test KTK en el periodo de postintervención

Prueba KTK	Bajo		Medio		Alto		Total	Porcentaje
	F	M	F	M	F	M		
Equilibrio	1	2	3	4	8	1	19	23,75%
Retaguardia								
Salto	2	1	1	2	5	4	15	18,75%
monopodales								

Salto	2	2	2	2	4	8	20	25%
laterales								
Transposición	3	4	5	6	5	3	26	32,5%
lateral								
Total	8	9	11	14	22	16	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

En la presente tabla se visualiza los resultados obtenidos de cada una de las pruebas en el periodo post intervención, determinando que en la prueba de equilibrio retaguardia la población se encuentra en un 23,75%, saltos monopodales con el 18,75%, saltos laterales con el 25% y por último la transposición lateral con el 32,5%; los mismos que nos ayudan a visualizar los avances significativos que presentan los estudiantes en sus habilidades motrices básicas luego de aplicar el programa de mini atletismo.

Tabla 5

Coefficiente motriz en el periodo de postintervención

Coefficiente Motriz	Sexo		Total	Porcentaje
	F	M		
Bajo	6	9	15	18,75%
Medio	16	14	30	37,5%
Alto	17	18	35	43,75%
Total	39	41	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a la presente tabla se puede evidenciar que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel alto con 43,75% y en el nivel medio con 37,5%; demostrando que luego de aplicar el mini atletismo las habilidades motrices de los estudiantes mejoraron. Dicho estudio es correlacional con el realizado por (Lozada et al., 2023) en el cual determinó que luego de incluir el mini atletismo en la asignatura de Educación Física se promovió el desarrollo físico a través de la coordinación, el equilibrio y la fuerza; y también se fortaleció su capacidad cognitiva al mejorar la concentración y

la resolución de problemas; por tal razón, estas habilidades fomentan el desarrollo de habilidades motrices básicas en edades tempranas.

Tabla 6

Coordinación motriz en el periodo de postintervención

Coordinación Motriz	Sexo		Total	Porcentaje
	F	M		
Sintomático	4	6	10	12,5%
Normal	25	45	70	87,5%
Total	29	51	80	100%

Fuente: Elaboración Propia

Analizando la presente tabla se manifiesta que el 87,5% de los estudiantes luego de aplicar el mini atletismo se encuentran en un rango normal de coordinación motriz, puesto que, son capaces de realizar una variedad de movimientos básicos, como correr, saltar, lanzar y atrapar, con una adecuada sincronización y control corporal para su edad. Y con 12,5% se encuentra el nivel sintomático, debido a que muestran dificultades notables en la ejecución de movimientos que requieren la integración de diferentes partes del cuerpo de manera fluida y eficiente.

PROPUESTA

Los resultados de la investigación aportaron de manera directa para definir la propuesta en base a la información recolectada; de tal manera que permitió identificar la necesidad de la aplicación del mini atletismo para promover de manera positiva en el desarrollo de las habilidades motrices en los estudiantes de primer año de Educación General Básica.

En la figura 1 se esquematiza el proceso para llegar a la propuesta; resumidas en cinco acciones: identificar, planificar, ejecutar y evaluar. La explicación a este proceso se expone en las líneas adyacentes.

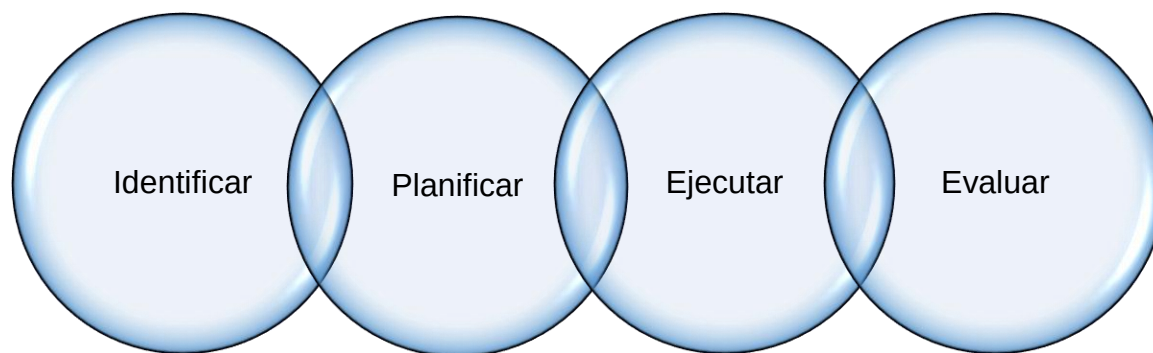


Figura 1. Proceso para llevar a cabo la aplicación del Mini Atletismo en una clase de educación física para el desarrollo de habilidades motrices.

Fuente: Elaboración Propia

1. **Identificar.** - Este paso se centra en las acciones concretas que el educador realiza para determinar las necesidades y dificultades que presentan los estudiantes. Para la recolección de la información se pueden emplear métodos de observación sistemática y tareas sencillas como:

Registro Mental o Notas Breves: Se toman notas mentales o escritas sobre las fortalezas y debilidades observadas en cada niño en relación con esas habilidades.

Uso de Listas de Cotejo Informales: Se puede tener una lista sencilla con las habilidades a observar y marcar si el niño las demuestra con facilidad, dificultad o no las demuestra en la situación observada.

Análisis de la Ejecución: Se analiza la calidad del movimiento, la coordinación, el equilibrio y la respuesta a las instrucciones motoras.

2. **Planificar.** - En esta etapa se plasmarán las actividades específicas, materiales y métodos a emplear para efectivizar la aplicación del mini atletismo en el desarrollo de habilidades motrices.

El mini atletismo en una clase de Educación Física en estudiantes de primer año de EGB			
Objetivo: Introducir el mini atletismo de forma lúdica y fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas de carrera, salto y lanzamiento.			
Tema	Actividades	Materiales y Recursos	Tiempo

Calentamiento Lúdico	Juego de Movimiento General: "El semáforo motor": El profesor dice "verde" (correr suavemente), "amarillo" (caminar rápido), "rojo" (quedarse quieto como una estatua), "azul" (saltar como una rana).	Recursos humanos	5 min
Estaciones de Mini atletismo – carrera y velocidad	Carrera de obstáculos suaves: Saltar o pisar dentro de aros colocados en el suelo, pasar por encima de cuerdas bajas.	Aros de diferentes tamaños. Cuerdas cortas y largas.	10 min
Estaciones de Mini atletismo - saltos	Salto de longitud sin carrera: Saltar desde una marca intentando caer lo más lejos posible sobre una colchoneta.	Colchonetas.	10 min
Estaciones de Mini atletismo - lanzamiento	Lanzamiento de precisión a objetivos grandes: Lanzar pelotas de espuma a cajas, cestos o	Pelotas de espuma de varios tamaños.	10 min

	círculos dibujados en el suelo.		
Juego final o actividad integradora	El cazador de tesoros: Colocar diferentes objetos (tesoros) a distancias variadas. Los niños deben correr, saltar obstáculos suaves y lanzar pelotas para "derribar" los tesoros.	Pelotas de diferentes tamaños.	10 min

3. EJECUTAR. - Durante esta fase se aplica todo lo que hemos estructurado en los pasos anteriores y se debe controlar y observar la evolución de lo que se va realizando.

4. EVALUACIÓN. - Con la finalidad de verificar el alcance de los resultados respecto a lo planteado y a la efectividad. Es oportuno manifestar que no se espera que los resultados sean inmediatos, pues estos alcances conllevan todo un proceso de discrepancia entre un antes y un después y además de la incidencia de otros factores inherentes al entorno y al mismo estudiante. Por lo cual, se plantea la posibilidad de medir el éxito o la trascendencia de aplicar el mini atletismo para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos.

La evaluación informal y observacional a nivel escolar es suficiente para evidenciar el impacto del programa de mini atletismo.

- Observar la participación y el nivel de compromiso de los estudiantes en las diferentes actividades.
- Evaluar de forma cualitativa la ejecución de las habilidades motrices básicas (carrera, salto, lanzamiento) en cada estación.
- Identificar posibles dificultades o áreas donde los estudiantes necesiten más apoyo en futuras sesiones.

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio reflejan mejoras sustanciales en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de primer año de Educación General Básica, luego de la implementación de un programa de mini atletismo en el área de Educación Física. Estos resultados son consistentes con estudios previos que señalan la importancia de la actividad física estructurada en el fortalecimiento de la motricidad infantil (Lozada et al., 2023).

Antes de la intervención, el 60 % de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo de coeficiente motriz, mientras que únicamente el 15 % alcanzaba un nivel alto. En cuanto a la coordinación motriz, también el 60 % presentaba un nivel sintomático, lo cual indica dificultades para ejecutar movimientos que requieren control corporal, equilibrio y sincronización. Estos datos iniciales ponen de manifiesto una realidad preocupante respecto al desarrollo motriz de los escolares, y evidencian la necesidad de aplicar programas de estimulación sistemáticos y adaptados a la edad evolutiva de los estudiantes (González et al., 2020).

Posteriormente, tras la aplicación del programa de mini atletismo durante un periodo breve, se observó una mejora significativa en todas las pruebas del test KTK. En el coeficiente motriz, el porcentaje de estudiantes en nivel alto se incrementó al 43,75 %, mientras que aquellos en nivel bajo se redujeron al 18,75 %. Asimismo, el 87,5 % del total de estudiantes alcanzó un nivel normal en coordinación motriz, lo que representa una mejora del 47,5 % respecto al periodo preintervención.

Estas mejoras pueden atribuirse a la estructura del mini atletismo, que contempla actividades lúdicas de carrera, salto y lanzamiento, enfocadas en el desarrollo de habilidades fundamentales como el equilibrio, la coordinación y la fuerza. De acuerdo con Lozada et al. (2023), el mini atletismo no solo favorece el desarrollo físico, sino que también contribuye al fortalecimiento de capacidades cognitivas, como la atención, la resolución de problemas y la concentración, aspectos esenciales para el rendimiento escolar general.

En este sentido, los resultados obtenidos respaldan la premisa de que las propuestas pedagógicas basadas en el juego activo y el movimiento, como el mini atletismo, representan una estrategia

eficaz para mejorar el rendimiento motor en la infancia (Torres & Rodríguez, 2021). A su vez, ratifican la importancia de implementar programas de intervención motriz desde edades tempranas, con un enfoque inclusivo, dinámico y adaptable a las necesidades particulares de cada grupo escolar.

CONCLUSIONES

Luego de haber realizado la presente investigación se evidenció que los resultados obtenidos en el estado inicial, el desarrollo de las habilidades motrices muestra que el 60% de la población de estudio se encuentra en un nivel sintomático y el 40% en un nivel normal. Luego de aplicar el programa de mini atletismo en la clase de educación física se determinó que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel normal siendo este una muestra significativa de la población con el 87,5%; mientras que solamente 10 estudiantes se encuentran en un nivel sintomático siendo equivalente al 12,5%.

Evidenciando de esta manera 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

Referencias

- Álvarez, Y., & Couto, J. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil. *Educação e Pesquisa*, 46(5), 50–60. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046207294>
- Armstrong, J. (2022). Vista de Desarrollo de habilidades motrices básicas en clases educación física para educación primaria. *Científica Multidisciplinar - Ciencia Latina*. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Bono, R. (2020). Diseños Cuasiexperimentales y longitudinales. [https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D. cuasi y longitudinales.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D._cuasi_y_longitudinales.pdf)
- González, S., Hernández, G., & Arays, A. (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños. *Conrado*, 15(69), 386–393. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400386&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- IAAF. (2018). Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/entrenamiento-deportivo/asociacion-internacional-de-federaciones-de-atletismo/109368559>
- Jiménez, L. (2019). Las habilidades básicas: Concepto, clasificación y análisis. Evolución en el desarrollo motor de los alumnos y alumnas de educación primaria. <https://www.oposinet.com/temario-educacion-fisica/temario-2-educacion-fisica/tema-30-las-habilidades-bsicas-concepto-clasificacin-y-anlisis-evolucin-en-el-desarrollo-motor-de-los-alumnos-y-alumnas-de-educacin-secundaria-funcioacut-2/>
- Lozada, S., Vega, M., & Vargas, S. (2023). Caracterización de Habilidades Motrices Básicas. *Revista Digital de Actividad Física y Deporte*, 3, 45–89. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1566>
- Sampieri, O. (2017). Tipos, alcances y diseños de investigación. <https://blogs.ugto.mx/wp-content/uploads/sites/66/2022/10/Tipos-alcances-y-disenos-de-investigacion-paginas-66-79.pdf>
- Torres, P. (2020). Enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa. 20–42. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?>
- Zamora, C., Romero, C. A., & Rodríguez, M. (2018). Juegos para motivar la enseñanza de mini atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 13(3), 287–300.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522018000300287&lng=es&nrm=iso&tlng=es.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).