

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE DEPORTES
“CAMPUS MEXICALI”**



**“EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA
MODERADA-VIGOROSA SOBRE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL Y CAPACIDADES FÍSICAS DE PRE
ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS.”**

Trabajo terminal

Que para obtener el Grado de:

MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

PRESENTA

Lic. Ana Luisa Pérez Cardona

**DIRECTOR DE TRABAJO TERMINAL:
Dra. Paulina Yesica Ochoa Martínez**

**CODIRECTOR DE TRABAJO TERMINAL:
Dr. Javier Arturo Hall Lopez**

Mexicali, Baja California, a 25 de junio 2021.

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE DEPORTES
“CAMPUS MEXICALI”**

**“EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA
MODERADA-VIGOROSA SOBRE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL Y CAPACIDADES FÍSICAS DE PRE
ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS.”**

Trabajo terminal

Que para obtener el Grado de:

MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

PRESENTA

C. Ana Luisa Pérez Cardona

Comité de titulación

Paulina Yesica Ochoa Martínez
Presidente

Javier Arturo Hall López
Secretario

Esteban Hernández Armas
Vocal

Cristhian Emmanuel López Campos
Vocal

Edgar Ismael Alarcón Meza
Vocal

ÍNDICE

Dedicatoria.....	5
Agradecimientos.....	6
Resumen.....	7
Capítulo 1. Introducción.....	8
1.1 Marco Teórico.....	9
1.1.1 Inteligencia emocional.....	9
1.1.2 Competencias emocionales en la preadolescencia.....	11
1.1.3 Competencia emocional de los pre adolescentes institucionalizados.....	12
1.1.4 Estrategias para atender aspectos emocionales de forma intencional mediante el ejercicio físico.....	14
1.1.5 Consideraciones generales para el diseño de un programa de actividad física enfocado al mejoramiento de la fuerza-resistencia, la flexibilidad, la coordinación y la capacidad cardiorrespiratoria.....	16
1.2 Antecedentes.....	19
1.3 Planteamiento del problema.....	21
1.4 Justificación.....	23
1.5 Hipótesis.....	24
1.6 Objetivos.....	24
Capítulo 2. Metodología.....	26
2.1 Muestra.....	27
2.2 Diseño de Investigación.....	27
2.3 Variables e instrumentos.....	27
2.4 Procedimiento.....	32
Capítulo 3. Resultados.....	35
3.1 Análisis estadístico.....	36
Tabla 1 Normalidad de los datos capacidades físicas.....	36
Tabla 2 Media y Nivel de significancia de las capacidades físicas.....	37
Tabla 3 Normalidad de los datos componentes de inteligencia emocional, puntajes directos y estándar.....	40

Tabla 4 Media y Nivel de significancia para muestras emparejadas de los componentes de inteligencia emocional, puntajes directos.....	41
Tabla 5 Media y Nivel de significancia para muestras emparejadas de los componentes de inteligencia emocional, puntajes estándar.....	44
Tabla 6 Pautas para interpretar los puntajes estándar del Bar On Ice: NA...	46
Tabla 7 System for Observing Fitness INstruction Time (SOFIT).....	48
Gráfico 1 Pre-Post capacidades físicas.....	38
Gráfico 2 % de cambio entre capacidades físicas.....	39
Gráfico 3 Pre-Post componentes de inteligencia emocional, puntajes directos.....	42
Gráfico 4 % de cambio entre componentes de inteligencia emocional, puntajes directos.....	42
Gráfico 5 Pre-Post componentes de inteligencia emocional, puntajes estándar.....	45
Gráfico 6 % de cambio entre componentes de inteligencia emocional, puntajes estándar.....	46
Gráfico 7 Pre Test, interpretación de los puntajes estándar de la muestra...	47
Gráfico 8 Post Test, interpretación de los puntajes estándar de la muestra..	48
Gráfico 9 Resultados Polar Beat Sujeto 1.....	49
Gráfico 10 Resultados Polar Beat Sujeto 2.....	49
3.2 Discusión... ..	51
3.3 Aportaciones.....	55
3.4 Conclusiones.....	58
3.5 Limitaciones y recomendaciones.....	58
Referencias bibliográficas.....	59
Anexos.....	70

DEDICATORIA

Este trabajo y todos mis esfuerzos van dedicados a ustedes, mis hijos Romina y Rodrigo, que con su cariño y sonrisa se han convertido en los detonantes de mi felicidad, de mi perseverancia, de mi inspiración y de las ganas de alcanzar las estrellas para ustedes; fueron, son y serán siempre mi motivación más grande en la vida.

A mis padres, por haberme forjado como la persona que soy, por su apoyo incondicional y sus brazos llenos de amor. No podrían no tener un lugar entre estas líneas pues ustedes me han dedicado su vida entera.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi cómplice y compañero de vida y a su madre, mi suegra, porque ustedes me recuerdan a diario que soy más valiente de lo que creo, más fuerte de lo que me veo, más inteligente de lo que pienso y más amada de lo que sé. Gracias por impulsarme a estudiar este posgrado, y no dejar que me rindiera.

Le doy las gracias también a quienes fueron mis guías, formadores y docentes, pues es por ustedes que he alcanzado el punto en el que estoy; especialmente a la Dra. Mirvana Elizabeth Gonzalez Macías, porque a pesar de no tener ninguna responsabilidad académica conmigo, siempre tuvo palabras de aliento y motivación cuando las cosas se pusieron difíciles. A mis compañeros, por hacerme sentir parte de ustedes a pesar de venir de un área académica distinta a la suya, gracias por las risas y también por los enojos, de ustedes también aprendí mucho.

RESUMEN

Diversos estudios demuestran que las personas con una elevada práctica de ejercicio físico presentan una mejor inteligencia emocional, sin embargo, los estudios acerca de los beneficios de la actividad física sobre la misma, como vía de prevención, corrección y/o disminución de la vulnerabilidad emocional de los menores que viven en acogida son en extremo limitados. Participaron 12 preadolescentes, los cuales fueron reclutados por conveniencia no probabilística discrecional. Se llevó a cabo un estudio con diseño pre experimental preprueba-postprueba con un solo grupo, de enfoque cuantitativo y de alcance explicativo, que buscó establecer si la práctica regular de actividad física con intensidad moderada a vigorosa mejora la inteligencia emocional y las capacidades físicas de resistencia a la fuerza, flexibilidad, coordinación de los miembros inferiores y capacidad cardiorrespiratoria de los pre adolescentes institucionalizados de la casa hogar Cahova A.C. de Mexicali, Baja California, México. El programa tuvo una duración de 12 semanas, y se trabajaron sesiones de 60 minutos dos días a la semana.

Capítulo 1. Introducción

1.1 Marco teórico

1.1.1 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) se ha convertido en un tópico de investigación de gran interés desde la publicación del Best Seller publicado por Goleman en 1995, son tantos los autores que se han dedicado a su estudio, como las definiciones que se le han dado a este binomio de palabras, sin embargo, para efectos de esta investigación se define a la inteligencia emocional como la habilidad que tienen los individuos para reconocer, tratar y afrontar las emociones propias y de los otros; es una variable implicada en la salud, bienestar y ajuste psicológico de las personas, en esto coinciden Goleman (1999), Salovey y Mayer (1990), Sorín (1968) y Shapiro (1997).

Los avances en las neurociencias, las cuales según Ibarra (2019) estudian los fundamentos de nuestra individualidad, incluidas las emociones, la conciencia, la toma de decisiones y nuestras acciones socio psicológicas y socioafectivas han permitido clarificar que las emociones, además de hacernos propiamente humanos junto con la razón, desempeñan un papel esencial en el correcto funcionamiento de nuestras facultades elevadas o ejecutivas. Por lo tanto los procesos cognitivos y emocionales, están interconectados y forman una red de funciones cerebrales, desde las más básicas hasta las más complejas. Estas interrelaciones explican por qué el juicio o razón se puede interponer en un proceso emocional o por qué una emoción puede cegar la razón. En esto coincide con Novo, quien en su estudio Bases Neurobiológicas en toma de decisiones: un panorama general (2011), explica que para decidir, el cerebro utiliza etiquetas emocionales para seleccionar la información más relevante y establecer posibles acciones congruentes con la situación, esto como resultado del proceso comparativo en donde la respuesta emocional es “guiada por estructuras meso-límbicas-corticales, reguladas especialmente por dopamina. Estas marcas se graban en los pensamientos y las experiencias almacenados en la memoria” Cuando aparece nuevamente una situación o estímulo similar al etiquetado, ya se dispone de información útil para decidir rápidamente qué acción tomar, a este momento, Novo (2011) lo denomina predicción. La afirmación anterior coincide y explica aquello que

conocemos como inteligencia emocional.

Según el Modelo de Inteligencia Emocional Bar On, desde el cual se aborda el presente estudio y como instrumento de medición de esta variable, la IE es el conjunto de habilidades emocionales, tanto personales como interpersonales, las cuales determinan cómo careamos las dificultades, las situaciones y los acontecimientos que nos suceden (Urrizaga & Pajares, 2005).

La importancia de implicar la educación emocional en la formación de los individuos se fundamenta en aquellos estudios que han demostrado que esta “incide en su crecimiento positivo y bienestar personal y social, haciendo que sean menos vulnerables”. A pesar de ello y de que la educación emocional es considerada por muchos autores como uno de los principales factores para intervenir ante el fracaso, favorecer la motivación, facilitar las relaciones humanas, gestionar conflictos y prevenir la violencia, los niños en su desarrollo apenas reciben formación explícita sobre el conocimiento, reconocimiento y manejo de las mismas (Fernández, Quintanilla & Giménez, 2016).

Por tal motivo, es imprescindible que desde edades tempranas el proceso educativo comparta en importancia, tanto el aspecto intelectual como el desarrollo emocional, con un sentido moral (Bernal & Sandoval, 2013); con la intención de preparar a los individuos para enfrentarse a la complejidad y competitividad del mundo actual, y así puedan aspirar a obtener una mejor calidad de vida y bienestar general.

Se ha dejado en claro que la inteligencia emocional se educa, por lo tanto, como todo proceso educativo, la educación emocional implica el desarrollo de ciertas habilidades, a estas habilidades emocionales se les denomina competencia emocional. Según Gaeta y Marquez (2017), quienes se basaron en los modelos teóricos de Bisquerra y Pérez (2007) esto implica:

- a. Adquirir una *conciencia emocional*: facultad para distinguir los sentimientos y emociones propios y de los demás al practicar la empatía.

- b. Desarrollar una *regulación emocional*: capacidad para manejar las emociones de forma adecuada. Ser conscientes de la relación existente entre los procesos cognitivos, emocionales y conductuales; así como de las habilidades y estrategias que se utilizan para generar emociones positivas.
- c. Ampliar las *competencias sociales*: mantener las relaciones interpersonales de manera asertiva, positiva y efectiva.
- d. Adquirir una *autonomía emocional*: comprender cómo manejar la autogestión; es decir, asumir la responsabilidad en la toma de decisiones y acciones con la intención de involucrarse en comportamientos seguros.
- e. Aumentar las *competencias para la vida y bienestar*: habilidad para adquirir conductas responsables, que permitan llevar una vida sana, equilibrada, satisfactoria y cómoda.

1.1.2 Competencias emocionales en la preadolescencia

Hablemos ahora específicamente de la adolescencia temprana o pre adolescencia, la cual incluye a las edades de diez a trece años:

En esta etapa del desarrollo humano, el individuo comienza sus aspiraciones y se esfuerza por saber quién es y quién quiere ser, en la que quiere conocerse a sí mismo y proyectar y elaborar los ideales de vida para el futuro. En esta etapa se replantean tanto el individuo como su relación con la sociedad, considerándose la búsqueda de nuevas metas y objetivos, que le permitan realizarse como individuo único. (Águila, Díaz & Díaz, 2017)

Durante la pre adolescencia se producen cambios hormonales significativos que se manifiestan en las gónadas y los caracteres sexuales secundarios, así mismo el crecimiento rápido y los cambios morfológicos modifican el fenotipo de los individuos (Valdés , Gómez & Báez, 2011). Los eventos endocrinos y neurofisiológicos inherentes a esta etapa actúan como sustrato biológico y detonante de los cambios que se producen. Sin embargo, es el efecto psicosocial de los mismos manifestado en el uso de las nuevas capacidades y habilidades que aparecen en la vida del adolescente

temprano, la razón de mayor preocupación (Águila, Díaz & Díaz, 2017).

Según Márquez y Gaeta (2017), existen estudios cerebrales que demuestran que en esta etapa del desarrollo humano las acciones se dirigen más por la amígdala que por la corteza frontal, lo cual tiene implicaciones en la toma de decisiones y resolución de problemas, ya que tienden a actuar de manera impulsiva, tergiversar las señales emocionales y sociales, involucrarse en toda clase de conflictos y ser partícipes en comportamientos peligrosos y arriesgados.

Por ende, para muchos, hablar de preadolescencia es hablar de conflicto, de peligro, de rebeldía y de delincuencia; pero todo depende del cristal con que se observe, pues para otros la etapa de la preadolescencia es aquella en la que se permea el desarrollo del individuo de potencialidad y posibilidad para conformar valores como libertad, autodeterminación, responsabilidad, equidad, solidaridad, respeto y autocuidado; siempre y cuando las estrategias de educación y formación del mismo sean las adecuadas y estén bien enfocadas, ya que como mencionan Ugarriza y Pajares (2005) “es justo entre los diez y los trece años que se incrementa una evaluación más exacta, realista y un mayor control de las circunstancias estresantes, siendo capaz de generar múltiples soluciones y estrategias diferenciadas que afronten al estrés”.

1.1.3 Competencia emocional de los pre adolescentes institucionalizados

En el libro de Desarrollo Humano, Papalia, Wendkos y Duskin (2012) mencionan que muchos de los problemas de salud mental y física de adolescentes surgen al inicio de la adolescencia. Esta situación puede ser potencialmente estresante y provocar un desequilibrio emocional ante la inhabilidad de los preadolescentes para afrontar las demandas y preocupaciones que las exigencias de la sociedad actual conlleva. En este contexto, las competencias emocionales funcionan como factores protectores ante situaciones estresantes o de riesgo (Bisquerra, 2005), las cuales pueden suceder en cualquiera de los entornos en los que el preadolescente se desenvuelve (escolar, familiar y social) de cara a una vida adulta (Cabrera, 2009).

Es innegable la función socializadora que la familia funge a través de una educación basada en el amor y la comprensión. Castillo (2013) menciona que en el entorno familiar es donde se aprende a desenvolverse con persona, mediante la relación y el ejemplo de los padres y las madres. Un entorno familiar sano y estructurado, dará la seguridad y el apoyo afectivo necesarios para la formación adecuada de los individuos; Bernal y Sandoval (2013) afirman que para que los infantes puedan aprender a soportar altos niveles de tensión, a ajustar su conducta a determinadas reglas que les permitan favorecer su raciocinio, aprender a dialogar y a convivir con los otros es primordial crecer en un núcleo familiar que cumpla con las características anteriormente señaladas.

¿Qué sucede entonces con aquellos menores que no tienen la fortuna de crecer en un entorno familiar adecuado y viven en condición de acogida? Torreblanca (2017) afirma que los preadolescentes en situación de acogida presentan deficiencias en cuanto a las competencias emocionales principalmente referidas a los factores interpersonales y manejo del estrés.

De igual forma, Yslado, Villafuerte, Sánchez y Rosales (2019), mencionan que los niños, niñas y adolescentes presentan niveles de IE bajos. La sumisión de un individuo al acogimiento de una institución, además de vulnerar sus derechos humanos, limita su desarrollo psicosocial; lo cual lo conduce a sufrir secuelas permanentes e insuficientes sobre su estimulación cognitiva, afectiva y emocional. Tal y como exponen en su estudio:

Los menores institucionalizados presentan ansiedad de rasgo, pensamientos irracionales, trastornos psicosomáticos y sentimientos de inferioridad; carencias o déficit de competencias personales (baja autoestima, deficiente autocontrol de impulsos, baja tolerancia a la frustración, inestabilidad emocional e incapacidad para defender sus intereses personales y sociales, debido a vivencias en ambientes inadecuados para su desarrollo integral y estrés, que no les permite lograr una respuesta adaptativa eficaz a su entorno.

En su estudio, Peres (2008), concluye que la experiencia del abandono y de la institucionalización ocasiona un déficit en cuanto a las habilidades sociales de los menores. Con respecto a ello, Di Iorio y Seidmann, 2012 exponen que afecta la creación de su identidad y que las vivencias en el proceso de institucionalización perturban la edificación sobre el deber ser y lo deseable, para sí mismos y en el entorno social.

1.1.4 Estrategias para atender aspectos emocionales de forma intencional mediante el ejercicio físico

Es innegable pues, que los preadolescentes que residen en instituciones de acogida, se enfrentan a un doble reto emocionalmente: por un lado, se encuentran aquellos aspectos complicados que suceden naturalmente por la etapa de desarrollo en la que se encuentran; y por el otro, los acontecimientos desafortunados que los han encaminado a vivir en dichas circunstancias, así como el hecho y la experiencia misma de la institucionalización. Salas, Alcalde y Hurtado (2018) mencionan que:

Es de vital importancia que se realicen programas de intervención en IE, donde podremos crear hábitos y costumbres saludables, dotando a los niños, niñas y adolescentes de estrategias para resolver dificultades, fomentar habilidades sociales, manifestar sus sentimientos y trabajar colectivamente.

Con respecto a ello, la práctica constante de actividad física extra e intra escolar de cualquier tipo (deportes, juegos motores, expresión corporal, actividades al aire libre, etc) es un escenario idóneo para el aprendizaje y desarrollo de las competencias emocionales, entre las que encontramos: mejoras en el estado de ánimo, empatía, responsabilidad, manejo adecuado de relaciones interpersonales, etc. (Ruíz, Seva & Bastias, 2016).

En base al párrafo anterior, es necesario aclarar que la actividad física por sí sola no

genera el desarrollo de tales competencias. García y Almagro (2013) exponen que para que esto suceda es necesario que el docente, entrenador, coach o persona a cargo de las clases las promueva de forma intencional. Obviamente esto implica una formación específica, así como un esfuerzo, una programación y una organización anticipada. Estos autores recomiendan aplicar las siguientes estrategias, en la práctica diaria, para potenciar las competencias emocionales en el alumnado:

- Utilizar feedback interrogativo. La buena comunicación con los alumnos es importante. Realizar preguntas y escuchar, permite que realicen una autoevaluación que les ayudará a discernir cuáles son las mejores soluciones a los problemas y tareas, y cómo influyen sus emociones en las decisiones que toman.
- Usar la indagación. Es una técnica donde se cede autonomía al alumno, en el sentido de que “serán ellos los que resuelvan los problemas planteados por el profesor a modo de tareas o actividades”. De esta forma se potencia la reflexión en el alumnado.
- Orientar en la resolución de conflictos. Actuar como orientadores en la resolución de los conflictos que surjan en las clases.
- Permitir elegir y ofrecer libertad en las clases. Fomentar la autonomía de los alumnos “dejándoles elegir actividades para trabajar un contenido en concreto, dándoles un cargo como llevar el calentamiento, diseñar nuevas actividades o variantes de éstas, experimentar diferentes roles, etc”.
- Emplear tareas lúdicas. Trabajar de manera divertida, interesante y variada los contenidos de carácter aburrido como “los gestos técnicos o la condición física”.
- Fomentar el trabajo en grupo. La cooperación ayuda a fomentar las relaciones interpersonales y socialización del alumnado. Se debe buscar que todos participen con todos.
- Valorar la iniciativa del alumnado. Aceptar y valorar las decisiones de los alumnos, sin importar los resultados obtenidos, ya que la parte más importante en el trabajo de las competencias emocionales es el proceso.

- Incentivar la empatía. Favorecer el “ponerse en los zapatos del otro”; entender los sentimientos y las emociones de los demás posibilita el desarrollo de habilidades sociales sanas.

En concordancia con García y Almagro (2013), es conveniente recordar que, cada grupo y alumnos es distinto y presentan realidades diversas; por lo tanto, el docente, entrenador o coach deberá tomar en cuenta el contexto en el que se desenvuelve su alumnado y adaptar las estrategias anteriores de tal forma que estas se adecuen a las necesidades de los mismos.

1.1.5 Consideraciones generales para el diseño de un programa de actividad física enfocado al mejoramiento de la fuerza-resistencia, la flexibilidad, la coordinación y la capacidad cardiorrespiratoria

Otro aspecto a tener en cuenta, según Bautista (2007) tiene que ver con la proposición de ejercicios más formales durante la práctica de actividad física con los puberales; esto es: “el aprendizaje de gestos complejos de movimiento, el trabajo aeróbico y el mantenimiento de la flexibilidad, involucrando contracciones dinámicas y ejercicios de naturaleza rítmica que contribuyan a la maduración biopsicosocial del niño”. El tipo de ejercicio físico recomendado para esta población se centra más en el gasto de energía que en la aplicación de cargas de trabajo con intensidades y volúmenes metódicos de entrenamiento, en donde se combinen actividades físicas formales y no formales que permitan una actividad cinética importante, acorde al nivel de madurativo, de crecimiento, de destreza motora y de experiencias motoras previas en el menor.

Continuando con las consideraciones expuestas por el mismo autor, el trabajo de fuerza para esta población, debe ir enfocado al mejoramiento del control postural y la salud muscular y ósea de los mismos, no a la hipertrofia muscular . El trabajo de fuerza se recomienda a partir de los 8 años, con una duración de 20 a 30 minutos, durante 2 o 3 días por semana, realizando 2 o 3 series de entre 8 y 15 repeticiones, que incluyan

ejercicios variados en donde se trabajan grandes grupos musculares; debe ser progresivo y con el peso de su propio cuerpo e incluso con la utilización de materiales como bandas de resistencia.

En cuanto a la flexibilidad, esta disminuye en la medida que se inicia la pubertad, con mayor afectación en varones que en niñas. Por tal motivo es recomendable que se enfatice el entrenamiento de la misma con la intención de “mantener o generar el desplazamiento articular a expensas de los tejidos periarticulares” con la intención de prevenir lesiones musculares, alineamientos inadecuado de los segmentos corporales, etc:

Un programa de estiramiento debe ser ejecutado de 2 a 3 veces a la semana incluyendo ejercicios de estiramiento ya sea estático o dinámico para cada grupo muscular con una duración de 10 a 30 seg dentro de cada sesión de trabajo en la que el estiramiento debe realizarse de manera lenta y sostenida.

La capacidad aeróbica se define como, la magnitud del volumen de trabajo que se puede realizar por la vía metabólica aeróbica, más concretamente: es la facultad del organismo (corazón, músculos, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar a cabo actividades vigorosas y de larga duración con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida, que consiste en la adecuada respiración celular y mediante la utilización del oxígeno, pueda llevar a cabo las funciones elementales, de una forma fisiológica y beneficiosa para el mismo orden celular (García, 2017). Aunado a ello, Rosa, Carrillo y García (2019) mencionan que, la resistencia aeróbica es un eficaz indicador biológico general el estado de salud, especialmente de las funciones cardiovasculares, metabólicas y respiratorias, razón por la cual se vuelve tan importante la estimulación temprana de esta capacidad física, ya que se ha comprobado que esto garantiza un mayor nivel de consumo máximo de oxígeno en edades adultas.

Según la OMS (2020), es conveniente que los menores en esta etapa de desarrollo “inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”, dentro de los cuales 3 días deben incluir actividad vigorosa.

Los beneficios que suceden en niños y adolescentes mediante la adherencia a programas de entrenamiento preponderantemente aeróbicos, son innegables, autores como Rosa, Carrillo y García (2019), Monroy, Calero y Fernández, (2018) y Hall, et al. (2017) coinciden en que los más significativos son y se enlistan a continuación:

- a) Reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- b) Mantenimiento de un peso corporal saludable.
- c) Conservación de una estructura osteomuscular saludable.
- d) Mantenimiento de una adecuada salud mental y el bienestar psicosocial.
- e) Desarrollo adecuado de las destrezas motoras.

1.2 Antecedentes

Existen estudios donde se han relacionado la inteligencia emocional y la actividad física, la cual tiene efectos positivos en la mejora de factores psicológicos tales como la autoconfianza, sensación de bienestar, disminución de la ansiedad, depresión y mejora del funcionamiento intelectual (Ros, Moya-Faz, & Garcés de los Fayos, 2013); y factores psicosociales como la comunicación y la empatía, que son necesarias para la resolución de conflictos (Martin de Benito & Guzmán, 2013; Cervelló et. al., 2014); sin embargo, poco se ha realizado en este sentido con menores de edad que viven en casas hogar a causa del maltrato, abandono y demás circunstancias preponderantemente difíciles y que afectan de manera negativa su salud en todos los sentidos, incluida su salud emocional.

Este trabajo se aborda desde el modelo de Inteligencia Emocional de Bar On, el cual se define en términos de cinco habilidades sociales y emocionales principales: habilidades interpersonales, habilidades intrapersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo. El inventario de evaluación para jóvenes de 7 a 18 años que se propone en el BarOn Ice: NA, fue estandarizado en el año 2005 por Ugarriza y Pajares con una muestra de 3,375 niños y adolescentes de Lima metropolitana.

Investigaciones como las de Yslado, Villafuerte, Sánchez y Rosales (2019); Mamani, Brousett, Ccori, y Villasante (2018); y Madrid (2017), por mencionar algunas, lo respaldan cómo un instrumento oportuno, con lenguaje entendible y fiable para su aplicación:

Este inventario usa una escala de tipo Likert de cuatro puntos, en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo. Contiene 60 ítems distribuidos en 7 escalas (Ugarriza & Pajares, 2005).

En cuanto a la importancia de ser físicamente activo para una mejora en el manejo de las emociones, Zysberg y Hemmel (2017), respaldan que las personas físicamente más activas presentan mejores índices de inteligencia emocional. De igual forma los resultados de la investigación de Almudena, Moya-Faz y Garcés (2013) indican que la práctica deportiva extraescolar favorece los niveles de inteligencia emocional; aunado a ello, Kerr y Kuk, 2001; Li et al., 2009 y Marques da Silva et al., 2014, coinciden en que existe una relación positiva entre los niveles emocionales y práctica de actividad física o deporte regular.

Acercas de las capacidades físicas que esta investigación involucra en su evaluación, los estudios realizados por Domínguez y Espeso (2003); y Jiménez, Díaz-Marín, Díaz y Gonzalez (2013) refuerzan la importancia que el entrenamiento de las mismas tienen sobre la condición física y por ende en la salud de los niños, niñas y adolescentes.

Existen numerosos test que se han puesto en marcha en distintas poblaciones del mundo, lo que permite mayor confiabilidad al momento de ser aplicado en escolares, además de su facilidad de aplicación y la posibilidad de ser aplicadas sin requerir de altos recursos y en espacios reducidos. (Guío, 2007). En este sentido, el libro de Pruebas Físicas de Martínez (2002), presenta una cuantiosa recopilación de instrumentos reconocidos y aplicados en estudios anteriores. Entre sus páginas encontramos: el Test Course Navette (para resistencia cardiorrespiratoria); abdominales, flexión de brazos y sentadillas en 30" (para la fuerza-resistencia de tren superior, tren inferior y core, respectivamente); flexión profunda del tronco, test de floop y spagat lateral y frontal (para flexibilidad); y el Test T-40 para (coordinación de miembros inferiores).

1.3 Planteamiento del problema

Las cifras de los niños, niñas y adolescentes que viven en casas hogar es alarmante; la negligencia y falta de cuidado de los padres, el maltrato de cualquier tipo, problemas económicos, de alcoholismo o drogadicción dentro del entorno familiar, entre otros; son razones por las cuales los infantes son puestos en instituciones de cuidado. Según Petrowski, Cappa y Gross (2017) existen alrededor de 2.7 millones de infantes alrededor del mundo viviendo en centros de acogida, orfanatos y/o casas hogar. De los 2.7 millones de menores sin cuidado parental, el Censo de Alojamientos de Asistencia Social en México mostró que: “en el país hay un registro de 879 casas hogar, en las que residen un total de 30 mil menores” (Senado de la República, 2017). Hablando específicamente de Mexicali, Baja California; la Presidenta del Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Brenda Ruacho de Vega declaró para el periódico la Jornada en Mayo de 2018 que alrededor de 2700 niños están institucionalizados por el DIF y viven en alguna de las 108 casas hogar reguladas de Baja California.

Existen investigaciones por neuroimagen que afianzan el papel insustituible que las interacciones familiares (padres/hijos) fungen en el desarrollo cerebral y emocional de los individuos. Las capacidades psíquicas, intelectuales y sociales dependen de este desarrollo (Torras de Bea, 2010); tal y cómo se cita en el mismo artículo “se sabe que según las vicisitudes que el niño atraviesa en su crianza, su evolución será muy diferente: estará en mejores o peores condiciones para desarrollar su salud mental”. El desarrollo emocional de los niños que viven en acogida, puede sufrir daños a largo plazo “tanto por las circunstancias sociales, familiares y personales que contribuyeron a su ingreso, especialmente si hubo abusos y negligencias, como por la experiencia, con frecuencia traumática, de la separación familiar y estancia en los centros de acogida” (Olivian G., 1999). Es necesario entonces, crear estrategias que les permitan prevenir, disminuir y/o corregir dichos problemas, ya que afectan adversamente su calidad de vida e incrementan las dificultades de adecuación mientras dure su estancia en dichas instituciones, y más preocupante aún, como menciona la UNICEF (2000), citado en Peres (2005) su reinserción social al marcharse de las mismas.

En este sentido, procurar que los infantes institucionalizados realicen actividad física de manera constante y permanente es una opción viable; pues, además de los beneficios físicos que su práctica regular aporta; diversos estudios han demostrado que la realización de actividad física tiene efectos positivos sobre la inteligencia emocional de los individuos, ya que, mejora factores psicológicos y psicosociales tales como la autoconfianza, la sensación de bienestar, disminuye la ansiedad, la depresión y el funcionamiento intelectual; así como la comunicación y la empatía, respectivamente (Vaquero, et.al, 2018).

Pregunta de investigación: ¿Qué efectos tiene un programa de actividad física de intensidad moderada-vigorosa, sobre la inteligencia emocional y las capacidades físicas de fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia cardiorrespiratoria de pre-adolescentes institucionalizados?

1.4 Justificación

Este estudio evidenciará los efectos positivos que la práctica regular de actividad física ejerce sobre la salud física y psicoemocional de los pre adolescentes institucionalizados, así como atender a la implementación de programas de actividad física que trabajen sobre la autoconciencia, la autorregulación, la cooperación, la empatía y el dominio corporal para el desarrollo de la adaptabilidad y el equilibrio de la persona; como una estrategia sencilla, económica y adecuada, que permita disminuir y/o modificar aquellos aspectos negativos que limitan su adecuación institucional y, con el paso del tiempo, al cumplir la mayoría de edad, su inserción activa, constructiva y productiva en nuestra sociedad; ya que la participación de los individuos en el avance de la humanidad está condicionada por la calidad de la formación que se tenga como sujeto.

Por otro lado, resulta conveniente cómo base de sustentación teórica y metodológica para futuros estudios, ya que no se han encontrado investigaciones significativas en las que se utilice la actividad física como vía de prevención, corrección y/o disminución de la vulnerabilidad emocional de los que viven en acogida.

1.5 Hipótesis

La actividad física moderada-vigorosa favorecerá la inteligencia emocional y mejorará las capacidades físicas de fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia cardiorrespiratoria de los pre-adolescentes institucionalizados.

1.6 Objetivos

Objetivo General

Evaluar un programa de actividad física con intensidad moderada-vigorosa sobre la inteligencia emocional, capacidades físicas y coordinación en pre adolescentes institucionalizados.

Objetivos Específicos

Objetivo Específico 1: Diseñar un programa de actividad física en donde se trabaje con intensidad moderada-vigorosa al menos el 50% del tiempo de cada sesión, con énfasis en el trabajo y promoción de la inteligencia emocional de manera intencional, dirigida a varones preadolescentes de 10 a 13 años de edad, residentes de la casa hogar para varones Cahova A.C.

Objetivo Específico 2: Determinar el nivel de la inteligencia emocional de los pre adolescentes, residentes de Cahova A.C. con el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn-Ice NA.

Objetivo Específico 3: Evaluar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza-resistencia muscular y la flexibilidad del tren superior e inferior, antes y después de la aplicación del programa de actividad física de los sujetos participantes del programa.

Objetivo Específico 4: Evaluar la capacidad coordinativa de los miembros inferiores de los sujetos participantes del programa, antes y después de la aplicación del programa de actividad física, utilizando el Test T-40.

Objetivo Específico 5: Determinar el índice de actividad física del programa, mediante la aplicación del Sistema de observación de tiempo fitness (SOFIT).

Capítulo 2. Metodología

2.1 Muestra

Se reclutó una muestra por conveniencia no probabilística discrecional, es decir, no aleatorizada, con un número reducido de personas y que forman parte de un grupo específico, de 12 varones con edad promedio de 11.5 años (± 0.9) institucionalizados en la casa hogar para varones Cahova A.C. Todos fueron informados de manera detallada sobre el programa de actividad física al que se sometieron, así como de los procedimientos de las evaluaciones que se les aplicaron, y los derechos y responsabilidades que tuvieron durante la aplicación del programa de actividad física; así lo establecieron firmando una carta de consentimiento informado tanto su tutora legal (Anexo A), como los menores (Anexo B).

2.2 Diseño de Investigación

Se llevó a cabo un estudio con diseño pre experimental preprueba-postprueba con un solo grupo, de enfoque cuantitativo y de alcance explicativo, que buscó establecer si la práctica regular de actividad física con intensidad moderada a vigorosa mejora la inteligencia emocional de los pre adolescentes institucionalizados de la casa hogar Cahova A.C. y las capacidades físicas de resistencia a la fuerza, flexibilidad, coordinación de los miembros inferiores y capacidad cardiorrespiratoria.

2.3 Variables e instrumentos

Variable independiente: Programa de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Se diseñó un programa de 12 semanas de actividad física de intensidad moderada a vigorosa con estrategias adecuadas para atender la inteligencia emocional de forma

intencional, enfocado al mejoramiento de la fuerza-resistencia, la flexibilidad, la coordinación del miembro inferior y la capacidad cardiorrespiratoria. La intensidad de la actividad física se evaluó con el System for Observing Fitness and Instruction Time (SOFIT) (McKenzie, Sallis & Nader, 1992); Sistema para observar el tiempo de instrucción de actividad física por sus siglas en inglés. La metodología se realizó eligiendo al azar a 4 preadolescentes del grupo, los cuales fueron observados en secuencia rotatoria de 12 intervalos durante 20 segundos cada uno, repitiendo las observaciones durante toda la clase; siguiendo un audio que indicó los tiempos de registro de la actividad, para reproducir el audio se utilizó un celular marca Apple modelo Iphone 6 y una bocina KSW-300. La intensidad de la clase se determinó usando códigos para clasificar los niveles de actividad: 1) acostado, 2) sentado, 3) parado, 4) caminando, y 5) muy activo que corresponde a correr o una actividad con un gasto energético mayor. A partir del conteo de estos códigos (total de cada uno) se estableció el índice de actividad física moderada a vigorosa, calculando el porcentaje del total de la cuantificación para cada código y sumando solamente los códigos 4) caminando y 5) muy activo del total del tiempo de la clase. El sistema se validó usando pulsómetros Polar Bluetooth en los 2 sujetos observados vinculados a la aplicación Polar Beat.

Variables dependientes: Inteligencia emocional, fuerza-resistencia, flexibilidad, coordinación del miembro inferior y capacidad cardiorrespiratoria.

La evaluación de la inteligencia emocional se realizó con el inventario Bar On Ice: NA para jóvenes de 7 a 18 años. Es un instrumento de autoinforme, de escala tipo likert de cuatro puntos (muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo), compuesto por 60 ítems que evalúan la IE con cuatro escalas: intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y otras tres escalas que valoran: estado de ánimo, impresión positiva e inconsistencia (Anexo C). Su validez, fiabilidad y estandarización fue realizada por Pajares e Ugarriza en el año 2005, con una muestra de 3,374 niños y adolescentes de Lima Metropolitana.

Se evaluó la resistencia a la fuerza del tren superior y pectorales mediante la contabilización de repeticiones de flexión de brazos sobre el piso realizadas en 30 segundos. Las consideraciones para la realización correcta del ejercicio fueron: colocarse en decúbito prono apoyando los pies sobre el suelo, con los brazos estirados y las manos sobre el piso, procurando una separación de los brazos aproximada a la anchura de los hombros; se realizó un descenso del cuerpo mediante la flexión de los brazos hasta tocar con el pecho el suelo, se extendieron los brazos elevando el cuerpo hasta regresar a la posición inicial. Las repeticiones en las que las manos se despegaron del suelo, se realizó anteversión pélvica o se hicieron medias flexiones no fueron contabilizadas.

Para la valoración de la resistencia a la fuerza del tren inferior se contabilizaron el número de sentadillas realizada de forma correcta en 30 segundos. Únicamente se tomaron en cuenta aquellas sentadillas en las que se mantuvo una separación de las piernas aproximada al ancho de las caderas, la flexión de las rodillas llegó a los 90° y el torso se mantuvo recto.

De igual forma, para evaluar la fuerza resistencia del core se cuantificó el número de abdominales realizadas en 30 segundos. Para esta prueba, los ejecutantes se colocaron en decúbito supino sobre una colchoneta y las piernas se mantuvieron elevadas sobre un cajón, colocando la cadera en retroversión para evitar lesionar las lumbares, las manos se colocaron detrás de la cabeza y se flexionó el torso acortando la distancia entre este y los muslos. Solamente se registró el número de repeticiones en las que los codos llegaron a las rodillas.

En todas las evaluaciones de resistencia a la fuerza se utilizó un cronómetro digital marca Wallis modelo CD273808 para medir los 30 segundos de duración de las pruebas.

La evaluación de la flexibilidad se realizó con la aplicación de la prueba de puente o test de Flop para medir la extensión lumbar y del hombro; la flexión profunda del tronco al frente de pie para medir la movilidad estática de la cadera y columna lumbar; y el spagat lateral y frontal con ambas piernas para medir la capacidad de movilidad articular de las caderas. Estos tests están determinados por la influencia de las medidas antropométricas de los sujetos, se registran en escalas lineales y en centímetros; “en este sentido, su valoración se debe realizar sólo como comparación tras un período de tiempo con el mismo ejecutante y de ningún modo entre sujetos con diferente medidas antropométricas” (Martinez, 2002).

En lo que respecta al Test de Flop, se midió previamente la altura de pie de cada sujeto evaluado, con los brazos alzados, desde el suelo hasta los pulpejos de las manos; esta medida se registró como distancia de pie, para ello se utilizó un estadiómetro Met-211. La ejecución de la prueba se inició en decúbito supino, con las piernas flexionadas colocando los talones lo más cerca posible de los glúteos y apoyando las manos junto a la cabeza lo más cerca posible de los hombros. A la señal del examinador, se elevó el tronco hacia arriba, arqueando lo máximo posible e intentando acortar al máximo la distancia entre pies y manos. Se midió la distancia entre el pulpejo de las manos y los talones de los pies con una cinta métrica flexible y se registró como distancia de puente. Con las dos medidas, se obtuvo el índice la valoración del puente, atendiendo a la fórmula:

$$\text{Índice de valoración del puente} = \frac{\text{Distancia de prueba} \times 100}{\text{Distancia de pie}}$$

La ejecución de la flexión del tronco al frente se inició de pie sobre un banco con una regleta graduada en centímetros. Las piernas permanecieron totalmente extendidas y los pies juntos y ajustados al borde del banco. A la indicación del examinador, se realizó la flexión del tronco hacia delante (lentamente y sin impulso), extendiendo los brazos y manos todo lo posible hacia abajo y manteniendo la posición final durante 2

segundos. Se registró la marca alcanzada en la posición final. Si la punta de los dedos se situó en una posición por encima del punto cero (línea de apoyo de los pies) la marca fue negativa, en caso contrario, el valor de la marca fue positivo.

Para el spagat lateral se realizó una apertura de piernas progresiva hasta llegar a la máxima separación, lo más cerca del suelo. Una vez llegada a la máxima posición, se midió con una cinta métrica flexible la distancia desde el suelo (punto 0) hasta la entrepierna del sujeto. La técnica fue la misma para el spagat frontal, solamente cambió la posición del tronco con respecto a las piernas, para esta prueba, la apertura de las piernas se realizó sobre el eje anteroposterior.

La coordinación de los miembros inferiores se determinó mediante el test T-40. Se marcó en terreno liso una T de 10 metros hacia el fondo y 5 metros hacia cada lado, se colocaron conos en los punto A (zona de inicio de la prueba), B (al final de la línea de fondo), C (a los 5 metros del lado derecho) y D (a los 5 metros del lado izquierdo). Se registró el tiempo en que cada sujeto realizó el recorrido de 40 metros, tocando cada uno de los conos correspondientes. Para el recorrido se siguió el siguiente orden: correr a máxima velocidad de frente del punto A al punto B; de manera lateral y sin cruzar los pies del punto B al punto C, regresando del punto C al punto B, del punto B al punto D y de regreso del punto D al punto B; y hacia atrás del punto B al punto A. La medición del tiempo se ejecutó con un cronómetro digital marca Wallis modelo CD273808.

La capacidad cardiorrespiratorio se determinó con la prueba de Course Navette, para la cual se marcaron dos líneas paralelas y separadas a una distancia de 20 metros en un terreno plano. Para la reproducción del audio con el protocolo de la prueba se utilizó un celular marca Apple modelo Iphone 6 y una bocina KSW-300 con suficiente volumen para escuchar el audio. Para la ejecución de la prueba se realizó un desplazamiento de la línea A hacia la línea B, se esperó en posición de salida alta hasta escuchar la próxima señal sonora y se repitió este ciclo tantas veces como le fue posible a cada ejecutante, intentando seguir el ritmo entre señales. Se registró la última señal en la que cada sujeto llegó a tiempo a la siguiente línea. Para calcular el Vo₂max de los

sujetos se utilizó la fórmula:

$$VO_{2max} = 31.025 + (3.238 * V) - (3.248 * E) + (0.1536 * V * E)$$

En dónde V es la velocidad determinada según el último nivel en la que cada sujeto llegó a tiempo a la siguiente línea, y E corresponde a la edad de los sujetos.

2.4 Procedimiento

Para el reclutamiento de la muestra se realizó un acercamiento con la Coordinadora General de la Casa hogar para varones Cahova A.C. en donde se expuso la justificación del programa, los objetivos y procedimientos de intervención del programa de actividad física, así como la edad promedio 11.5 años (± 0.9) como criterio de inclusión de los sujetos con los que se llevó a cabo la intervención. Posterior a ello se firmó la carta de consentimiento informado en atención a los principios éticos de investigación con seres humanos de la declaración de Helsinki.

La fase metodológica se realizó de Septiembre a Diciembre de 2020 y se dividió en 3 etapas. 1) La primera etapa de la investigación fue realizar el Pre-Test para evaluar el nivel de IE y las capacidades físicas (fuerza-resistencia, capacidad cardiorrespiratoria, flexibilidad y coordinación de los miembros inferiores) de cada uno de los 12 sujetos que conformaron la muestra. 2) La segunda etapa consistió en la implementación del programa de actividad física con intensidad moderada a vigorosa. 3) En la última etapa se realizó el Post-Test de todas las variables.

En la etapa de Pre-Test el diagnóstico de la IE y las capacidades físicas se realizó en días distintos. Se inició con la evaluación de la IE con el Inventario de Inteligencia Emocional Bar On: ICE-NA. para ello se reunió a la totalidad de los sujetos muestra del estudio en una misma sala, posteriormente a cada sujeto se le proporcionó un cuestionario; la evaluadora hizo una lectura en voz alta de las instrucciones para responder el inventario y resolvió las dudas que surgieron por parte de los sujetos después de esto. De igual manera se leyó uno de los ítems para ejemplificar la forma

correcta de leerlos y evitar confusiones al momento de seleccionar las respuestas. No hubo límite de tiempo para la resolución del cuestionario. Para la calificación del inventario se siguió el orden siguiente: 1). Obtención del porcentaje de omisión, 2). Evaluación del índice de inconsistencia, 3). Cálculo del puntaje directo de cada uno de los componentes (impresión positiva, intrapersonal, interpersonal, de adaptabilidad, de manejo del estrés y estado de ánimo general), 4). Determinación del cociente emocional (CE) total y, 5). Obtención de puntajes estándar de cada uno de los componentes y el CE.

Para la evaluación de las capacidades físicas se solicitó que los preadolescentes vistieran ropa cómoda y calzado deportivo. Antes de comenzar las pruebas, se realizó un calentamiento de lubricación articular. Posteriormente se inició con la evaluación de la capacidad cardiorrespiratoria (Course Navette), seguido del Test T-40. Ambas evaluaciones se hicieron al aire libre en un terreno plano. Las pruebas de fuerza-resistencia y flexibilidad se efectuaron bajo techo. El orden en el que se realizaron fue: flexión de brazos sobre el piso, sentadillas, abdominales, test de flop, flexión profunda del tronco al frente, spagat lateral y spagat frontal con pierna derecha e izquierda.

En lo que respecta al programa de ejercicio físico, este tuvo una duración de 12 semanas, fue de intensidad moderada a vigorosa. Las sesiones se implementaron dos días a la semana y la duración de estas fue de 60 minutos (martes y jueves de 7:30 am a 8:30 am). El programa se desarrolló en tres fases: la fase de adaptación al ejercicio (primeras 3 semanas), fase de asimilación (semanas 4-8) y fase de posibilidad de la carga (semanas 9-12). La intensidad del programa se evaluó con el System for Observing Fitness and Instruction Time (SOFIT) en la fase de posibilidad de la carga, durante la semana 11 del programa.

La estructura de las sesiones se dividió en: calentamiento, fase medular, vuelta a la calma y retroalimentación. Para el calentamiento se realizaron ejercicios de lubricación articular manteniendo un trote ligero, partiendo por las articulaciones de la cabeza,

miembro superior y miembro inferior respectivamente; además de juegos colaborativos y de oposición para elevar el ritmo cardíaco. En la parte medular se utilizó el método Tabata (8 intervalos de 20 segundos de actividad por 10 segundos de recuperación activa), así como juegos de competencia. La vuelta a la calma estuvo enfocada en realizar ejercicios de estiramiento, en la fase de adaptación al ejercicio se realizaron de manera individual y a partir de la fase de asimilación y hasta el término del programa se realizaron en parejas. Como retroalimentación y a manera de feedback, al finalizar cada sesión, 3 sujetos voluntarios contestaron a los interrogantes: ¿busqué soluciones al toparme con alguna dificultad?, ¿cómo me comporté en los juegos de competencia?, ¿me sentí molesto, triste, frustrado o decepcionado en algún momento de la clase? ¿me encuentro feliz, conforme y/o cómodo con mi desempeño el día de hoy?, ¿qué emoción o emociones tengo en este momento?.

La etapa de Post-Test se realizó en los mismo espacios y siguiendo la misma metodología que en el Pre-Test.

Capítulo 3. RESULTADOS

3.1 Análisis Estadístico

Todos los análisis se realizaron utilizando el software estadístico IBM SPSS (versión 23.0). La normalidad de los datos fue evaluada mediante la prueba de Shapiro-Wilk ($\alpha > 0.05$). Para las variables de capacidades físicas el nivel de significancia se calculó mediante la prueba de rangos de Wilcoxon ($p < 0.05$), la cual es una prueba no paramétrica alternativa a la t-Student cuando no se puede suponer una distribución normal de los datos para la muestra; mientras que para las variables de inteligencia emocional, se aplicó la prueba t-Student para muestras relacionadas ($p < 0.05$). La media y la desviación estándar fueron usadas para evaluar el puntaje directo y estándar de cada uno de los componentes del inventario de IE emocional, así como del cociente emocional total.

Tabla 1

Normalidad de los datos Capacidades Físicas

Capacidad Física		P-valor Antes	P-valor Después
Fuerza/Resistencia	FB (rep 30')	0.54	0.948
	ABS (rep 30')	0.02*	0.025*
	ST (rep 30')	0.406	0.638
Capacidad cardio-respiratoria	CN (nivel)	0.14	0.005*
	CN (VO2máx)	0.477	0.013*
Flexibilidad	FPT (cm)	0.597	0.604
	TF (cm)	0.992	0.18
	SL (cm)	0.579	0.324
	SFD (cm)	0.946	0.513
	SFI (cm)	0.633	0.506
Coordinación	T-40 (seg)	0.93	0.345

Notas: FB: flexión de brazos, ABS: abdominales, CN: Course Navette, FPT: flexión profunda del tronco hacia adelante, TF: Test de Flop, SL: spagat lateral, SFD: spagat frontal pierna derecha, SFI: spagat frontal pierna izquierda

La tabla 1, muestra que todos los datos de las variables de las capacidades físicas condicionales, provienen de una distribución normal, con excepción de los test pre y post de abdominales ($0.02 \alpha < 0.05$) y del post test de la prueba de Course Navette (0.005 y $0.013 p < 0.05$), utilizada para evaluar la capacidad cardiorrespiratoria de los pre adolescentes.

Tabla 2

Media y Nivel de significancia de las capacidades físicas

Capacidad Física		Media			Sig. asintótica (bilateral)
		Pre	Post	%	
Fuerza/Resistencia	FB (rep 30')	9.58 ± 7.4	15.92 ± 7	66.17	0.008
	ABS (rep 30')	15.5 ± 3.8	17.25 ± 3.9	11.29	0.005
	ST (rep 30')	17.33 ± 4.3	22.33 ± 3.3	28.85	0.003
Capacidad cardio-respiratoria	CN/nivel	3.3 ± 1.2	4.5 ± 2.1	35.97	0.002
	CN/VO2max (ml/kg/min)	41.11 ± 2.3	43.65 ± 5.1	6.17	0.027
Flexibilidad	FPT (cm)	-4.92 ± 4.5	-1.92 ± 5.4	60.97	0.012
	TF (cm)	50.37 ± 6.7	39.66 ± 7.2	21.26	0.002
	SL (cm)	34.33 ± 13.4	30.5 ± 7.5	18.29	0.074*
	SFD (cm)	41.33 ± 6.4	30.5 ± 5.4	26.22	0.003
	SFI (cm)	42.83 ± 7.7	28.92 ± 6.7	32.49	0.002
Coordinación	T-40 (seg)	16 ± 2	14.89 ± 1.8	6.96	0.002

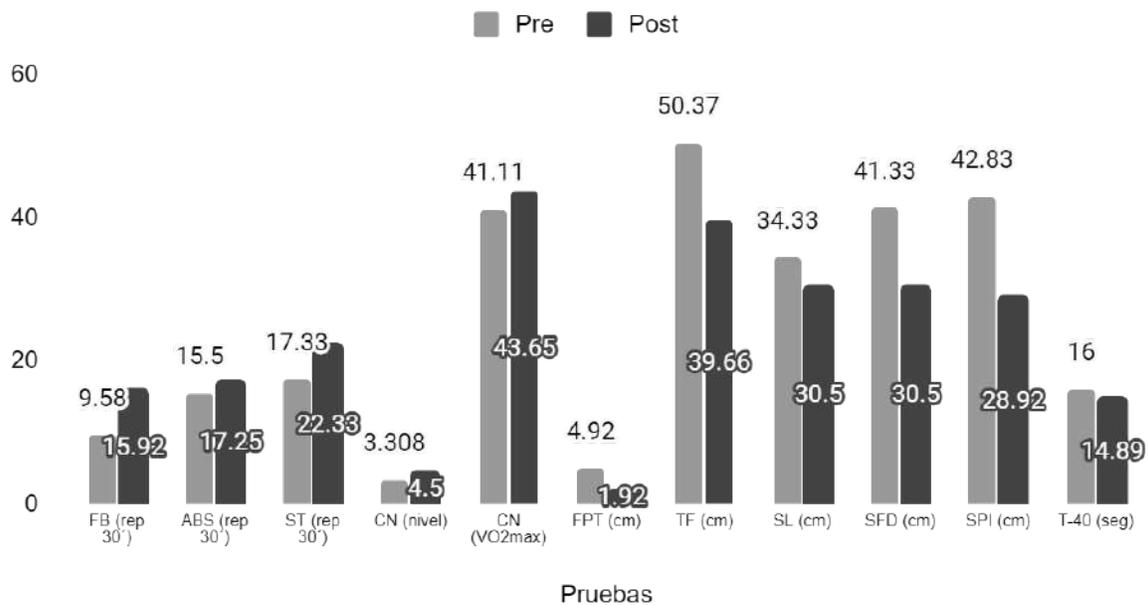
Notas: FB: flexión de brazos, ABS: abdominales, CN: Course Navette, FPT: flexión profunda del tronco hacia adelante, TF: Test de Flop, SL: spagat lateral, SFD: spagat frontal pierna derecha, SFI: spagat frontal pierna izquierda.

En cuanto a las capacidades físicas, la tabla 2 muestra evidencias suficientes para plantear que existen diferencias estadísticamente significativas entre el pre test y el post test en todas las evaluaciones (ver gráfico 1), con excepción del spagat lateral con ($0.074 p > 0.05$). Aquellas que mostraron un mayor nivel de significancia del 0.002 son las que corresponden a: el nivel del Course Navette, utilizado para evaluar la resistencia aeróbica; el Test de Flop, aplicado para evaluar la flexibilidad de la espalda y apertura de hombros; el spagat frontal de la pierna izquierda, empleado para medir la

flexibilidad y apertura de las caderas; y el test T-40 utilizado para evaluar la coordinación general del tren inferior.

Gráfico 1

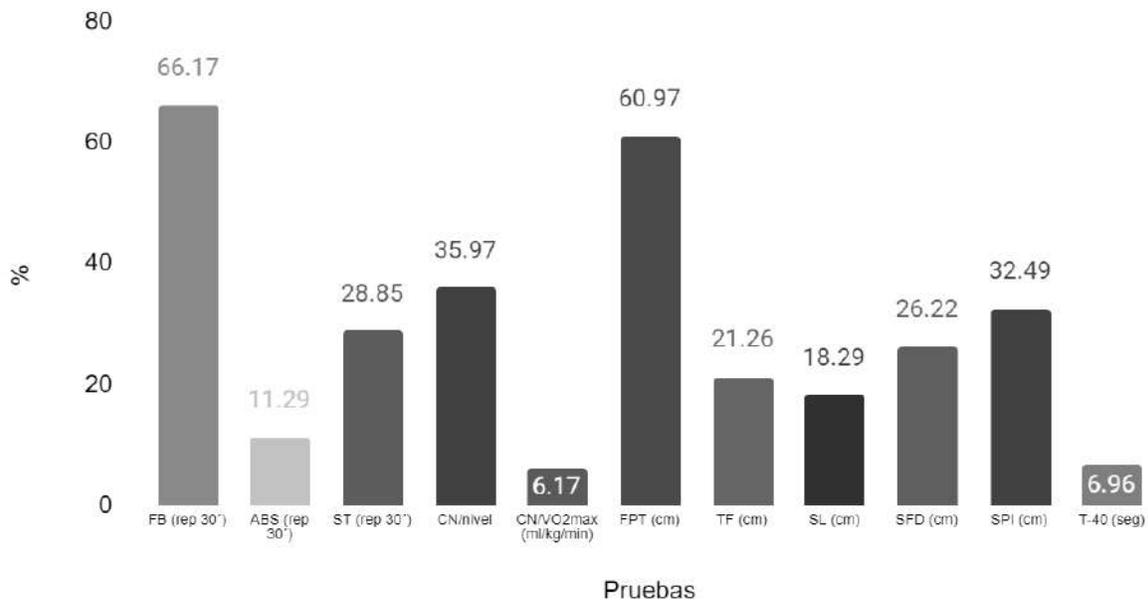
Pre - Post Capacidades Físicas Condicionales



El gráfico 1 muestra el aumento entre el pre test y el post test de las capacidades físicas condicionales evaluadas y de la coordinación del tren inferior. En cuanto a las variables de flexibilidad y coordinación del tren inferior, se observa un decremento en el post test, sin embargo, para evitar confusiones, es importante aclarar que en estas pruebas, se debe disminuir la distancia en cm y el tiempo de ejecución respectivamente para que los efectos se consideren positivos, es decir, que hubo mejoras.

Gráfico 2

% De cambio entre Capacidades Físicas



El gráfico 2 muestra las medias porcentuales, y permite observar de una forma un tanto más clara las mejoras obtenidas en cada una de las pruebas realizadas para evaluar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los pre adolescentes participantes del programa (flexión de brazos 66.17%, abdominales 11.29%, sentadillas 28.85%, nivel de course navette 35.97%, VO2max 6.17%, flexión profunda del tronco al frente 60.97%, test de flop 21.26%, spagat lateral 11.16%, spagat frontal derecho 26.22%, spagat frontal izquierdo 32.49% y test T-40 6.96%).

Tabla 3

Normalidad de los datos Componentes de Inteligencia Emocional

Puntajes directos			Puntajes estándar		
Componente	P-valor Antes	P-valor Después	Componente	P-valor Antes	P-valor Después
IAP	0.183	0.259	IAP	0.184	0.259
IEP	0.954	0.436	IEP	0.954	0.437
ME	0.527	0.548	ME	0.527	0.548
ADP	0.843	0.059	ADP	0.843	0.59
EAG	0.359	0.444	EAG	0.359	0.444
EIP	0.928	0.121	EIP	0.928	0.121
PDT	0.111	0.833	CEE	0.111	0.833

Notas: IAP: Intrapersonal, IEP: Interpersonal, ME: Manejo del estrés, ADP: Adaptabilidad, EAG: Estado de ánimo general, EIP: Escala de impresión positiva, PDT: Puntaje directo total, CEE: Cociente emocional estándar.

En cuanto a inteligencia emocional, la tabla de normalidad 3 permite comprobar que la distribución de los datos de todos los componentes emocionales del inventario Bar-On Ice se comportaron de manera normal, tanto para los puntajes directos como para los puntajes estándar (se calculan tomando en cuenta la media y desviación estándar de la población específica de estudio).

Tabla 4

Media y Nivel de significancia para muestras emparejadas de los componentes de inteligencia emocional.

Componente Emocional	Puntajes Directos			
	Pre	Post	%	Sig. (bilateral)
IAP	14.17 ± 1.3	15.42 ± 1.3	8.82	0.009
IEP	29.83 ± 2.3	32.17 ± 2.3	7.84	0.005
ME	28.83 ± 3.3	32.17 ± 3.3	11.58	0.005
ADP	23.83 ± 4.2	26.67 ± 4.2	11.91	0.04
EAG	35.75 ± 2.9	40 ± 2.9	11.88	0
EIP	13.33 ± 1.9	14.83 ± 1.9	11.25	0.02
PED	96.67 ± 5.6	106.42 ± 5.6	10.08	0

Notas: IAP: Intrapersonal, IEP: Interpersonal, ME: Manejo del estrés, ADP: Adaptabilidad, EAG: Estado de ánimo general, EIP: Escala de impresión positiva, PDT: Puntaje directo total

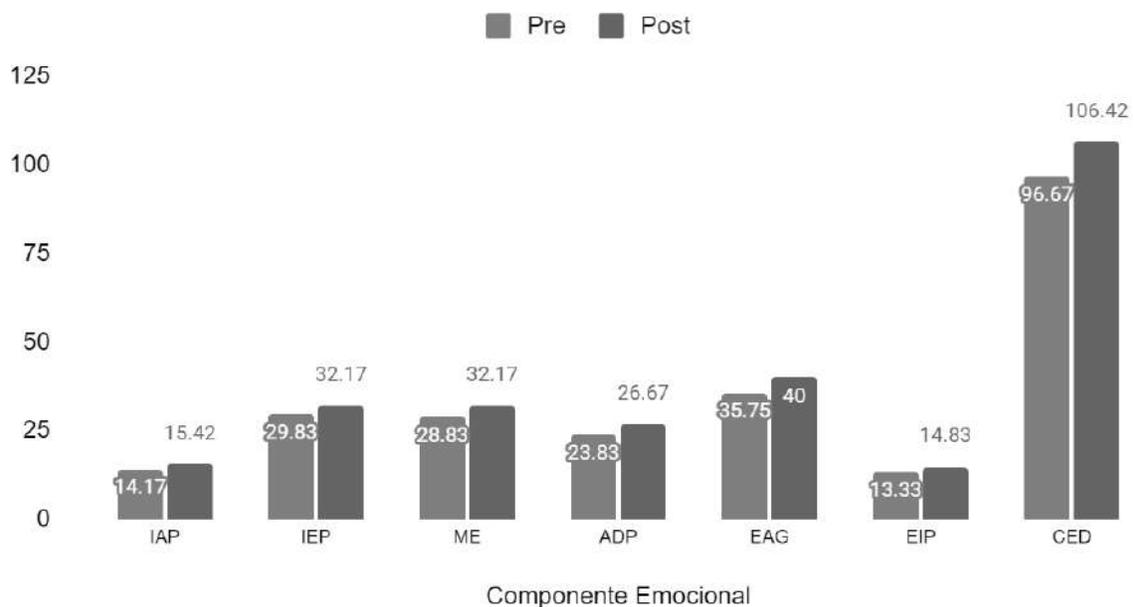
Resulta importante mencionar que a pesar de que los componentes emocionales del Bar On Ice: NA son 5 (IAP, IEP, ME, ADP y EAG) para calcular tanto el cociente emocional directo (CED) como el cociente emocional estándar (CEE) únicamente se consideran 4: el intrapersonal, el interpersonal, la adaptabilidad y el manejo del estrés; el estado de ánimo general es únicamente referencial y no se suma para obtener el cociente emocional total.

Por otro lado, la escala de impresión positiva (EIP) está diseñada para detectar a aquellas personas que quieren dar una impresión positiva exagerada de sí mismos. Los puntajes de esta escala que se encuentran 2 desviaciones estándar por encima de la media (130 y más) son fuertes indicadores de respuestas altamente positivas; sin embargo, los puntajes elevados en esta escala también pueden indicar desesperanza o falta de autocomprensión antes que un intento de dar una impresión positiva.

En cuanto a las puntuaciones directas (resultado inmediato que resulta de la suma de los puntos) obtenidas del inventario de inteligencia emocional, en la tabla 4 se observan cambios significativos en todos los componentes del mismo. Siendo la adaptabilidad el componente que obtuvo una mejora más pronunciada (2.84 ± 4.2 $p < 0.05$), seguidos por el estado de ánimo general (4.25 ± 2.9 $p < 0.05$), el manejo del estrés (3.34 ± 3.3 $p < 0.05$), el componente intrapersonal (1.25 ± 1.3 $p < 0.05$) y por último el componente interpersonal (2.34 ± 2.3 $p < 0.05$).

Gráfico 3

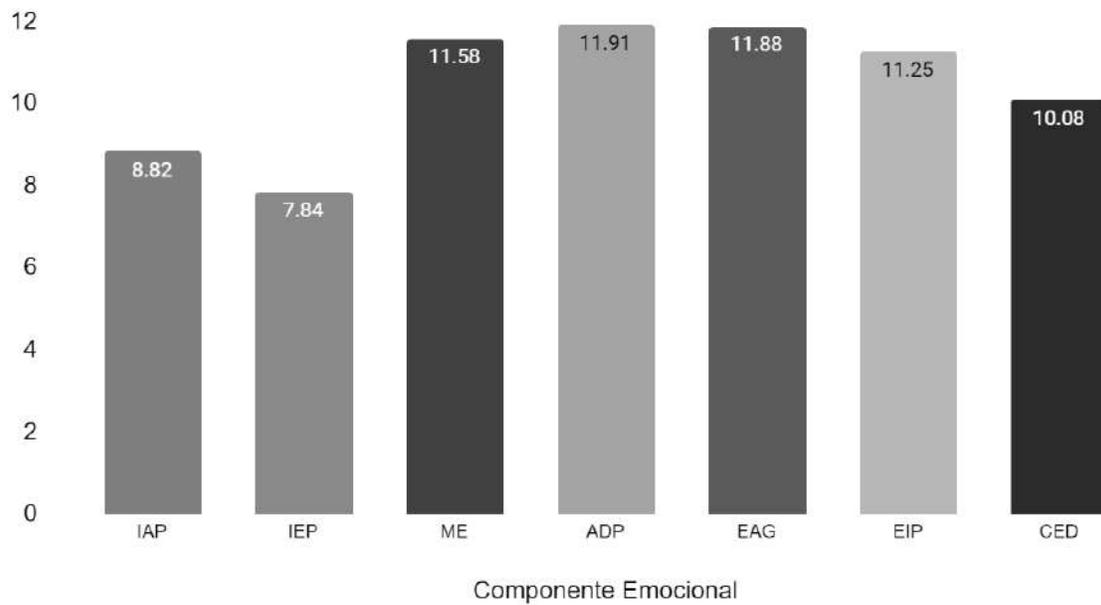
Pre-Post Puntajes Directos



El gráfico 3 muestra la diferencia entre el pre y el post de los puntajes directos del Inventario de inteligencia Emocional Bar On Ice: NA.

Gráfico 4

% De cambio entre Componentes Emocionales/Puntajes Directos



El gráfico 4 permite observar las mejoras porcentuales obtenidas en cada uno de los componentes emocionales, evidenciando un incremento en el cociente emocional directo del 10.08% \pm 5.6 con un nivel de significancia de $p < 0.05$ entre el pre y el post test.

Tabla 5

Media y Nivel de significancia para muestras emparejadas de los componentes de inteligencia emocional.

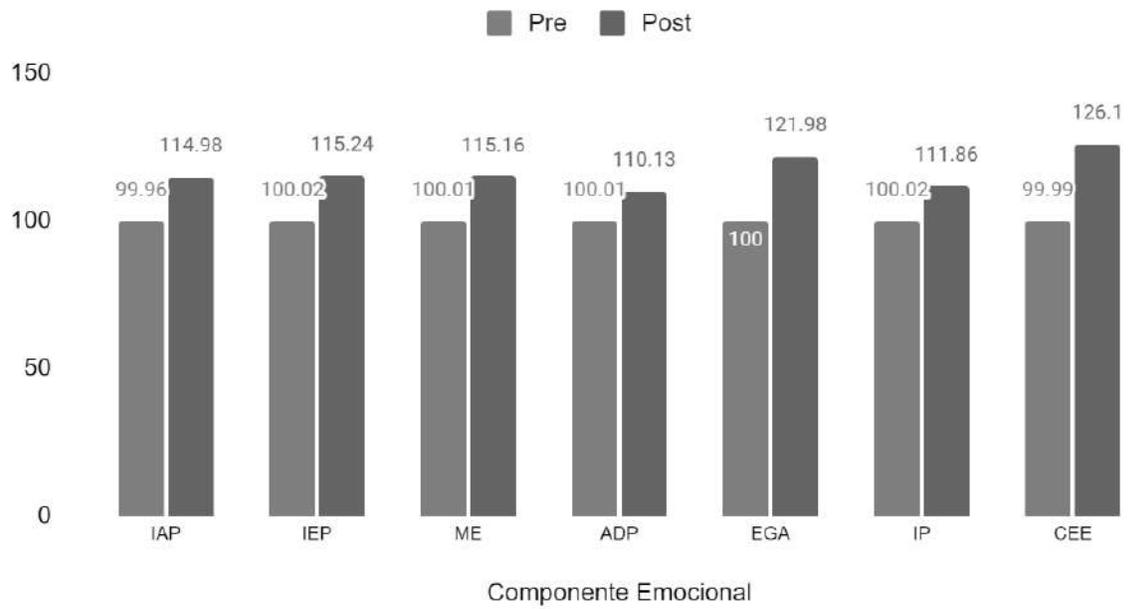
Componente Emocional	Puntajes estándar			
	Pre	Post	%	Sig. (bilateral)
IAP	99.96 ± 15.65	114.98 ± 15.65	14.04	0.009
IEP	100.02 ± 15.06	115.24 ± 15.06	15.21	0.005
ME	100.01 ± 15.18	115.16 ± 15.18	15.14	0.005
ADP	100.01 ± 15.06	110.13 ± 15.06	10.11	0.04
EAG	100 ± 15.45	121.98 ± 15.45	21.98	0
IP	100.02 ± 15.23	111.86 ± 15.23	11.83	0.021
CEE	99.99 ± 15.15	126.1 ± 15.15	26.11	0

Notas: IAP: Intrapersonal, IEP: Interpersonal, ME: Manejo del estrés, ADP: Adaptabilidad, EAG: Estado de ánimo general, EIP: Escala de impresión positiva, CEE: Cociente emocional estándar

En cuanto a las puntuaciones estándar (puntuación obtenida tomando en cuenta la media y desviación estándar de la muestra específica del estudio), en la tabla 5 se observa que los cambios fueron significativamente estadísticos en todos los componentes emocionales. Situando al estado general de ánimo como el componente que obtuvo una significancia más pronunciada (21.98 ± 15.45 $p < 0.05$), seguidos por el componente interpersonal (15.22 ± 15.06 $p < 0.05$), el manejo del estrés (15.15 ± 15.18 $p < 0.05$), el componente intrapersonal (15.02 ± 15.65 $p < 0.05$) y por último el componente de adaptabilidad (10.12 ± 15.06 $p < 0.05$).

Gráfico 5

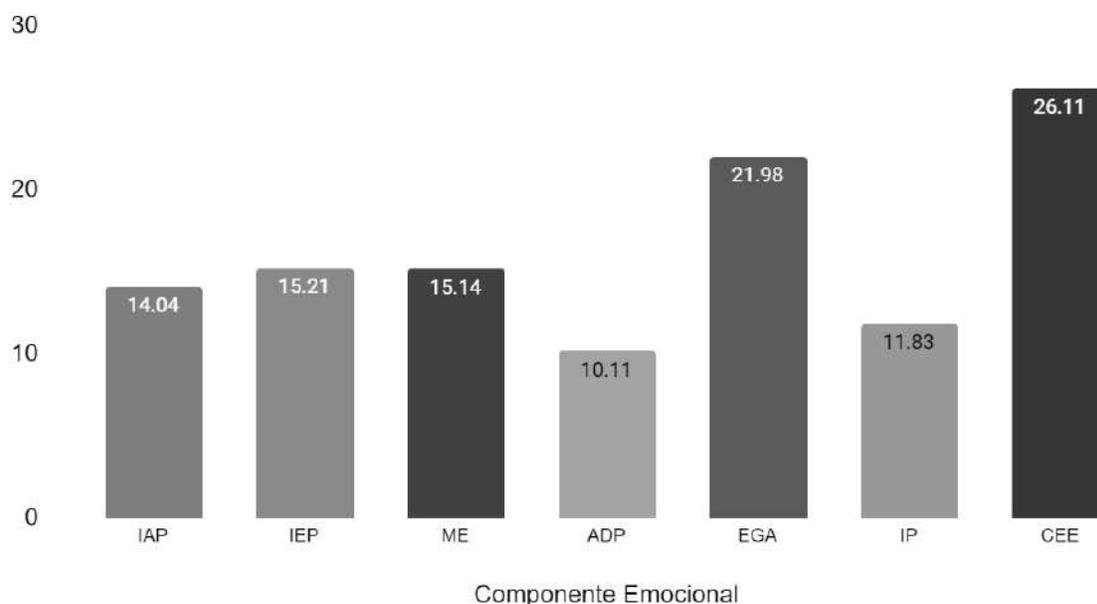
Pre-Post Puntajes Estándar



El gráfico 5 muestra la diferencia entre el pre y el post de los puntajes estándar del Inventario de inteligencia Emocional Bar On Ice: NA.

Gráfico 6

% Entre Componentes Emocionales/Puntaje Estándar



El gráfico 6 permite observar las mejoras porcentuales de las puntuaciones estándar obtenidas en cada uno de los componentes emocionales, evidenciando con lo que demuestra un incremento en el cociente emocional estándar del 26.11% \pm 15.15 con un nivel de significancia de $p < 0.05$ entre el pre y el post test.

Tabla 6

Pautas para interpretar los puntajes estándar del Bar On Ice: NA

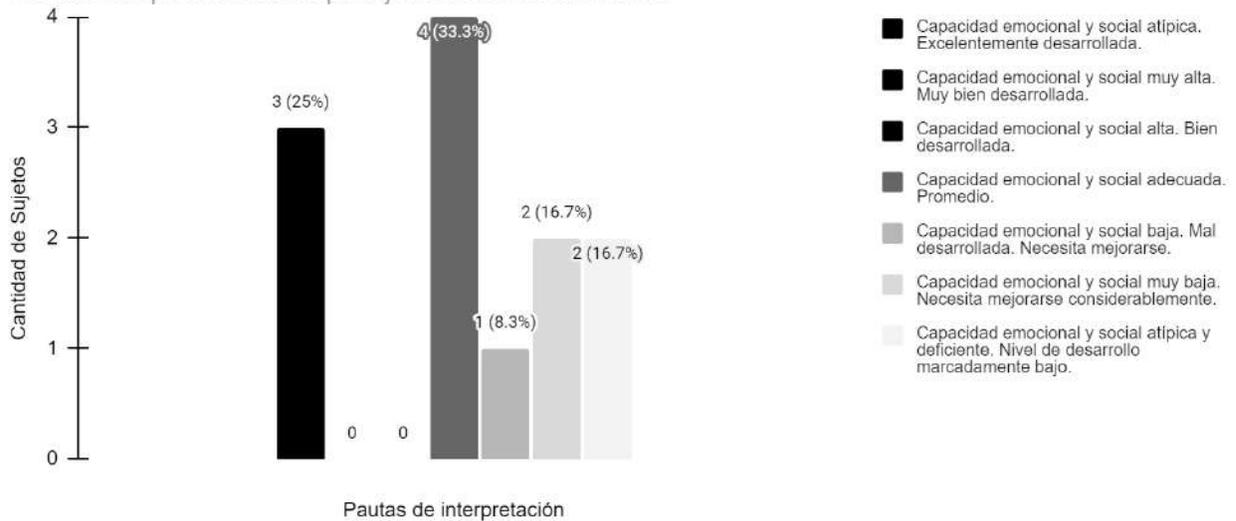
RANGOS	PAUTAS DE INTERPRETACIÓN
> 130	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.
120-129	Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
110-119	Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollada.
90-109	Capacidad emocional y social adecuada. Promedio.
80-89	Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.
70-79	Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorar considerablemente.
< 69	Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

Ugarriza y Pajares (2005).

En la tabla 6 se muestran los rangos de las puntuaciones estándar para interpretar el nivel o clasificación de inteligencia emocional de los individuos según el modelo Bar On Ice: NA.

Gráfico 7

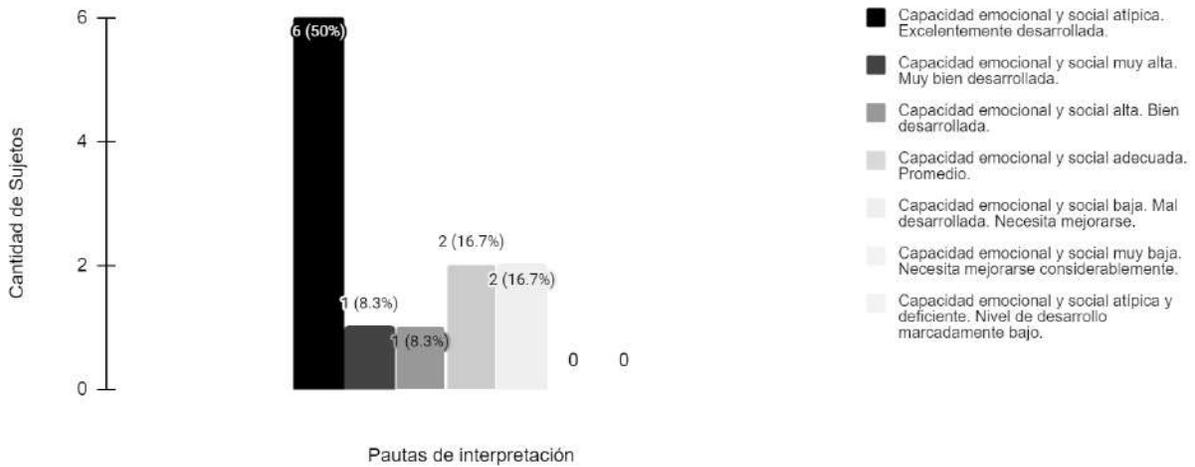
Pre Test/Interpretación de los puntajes estándar de la muestra



En este sentido en el gráfico 7 se presenta la clasificación porcentual del total de la muestra de estudio, se puede inferir que el 41.7% de la muestra antes de la intervención se situó en niveles de inteligencia emocional bajos a deficientes, mientras que el 58.3% presentó niveles adecuados a excelentes.

Gráfico 8

Post Test/Interpretación de los puntajes estándar de la muestra



En lo que respecta al gráfico 8, se observa una disminución entre el pre y el post test del 25% de los individuos con niveles bajos a deficientes de inteligencia emocional, con lo cual después de la intervención el 83.3% presentó niveles adecuados a excelentes de acuerdo al cociente emocional estándar.

Tabla 7

System for Observing Fitness Instruction Time (SOFIT)

Actividad de los estudiantes					Actividad de los estudiantes en minutos					Total de minutos	Minutos de clase de intensidad moderada a vigorosa	% de actividad moderada a vigorosa
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
0	2	45	41	62	0	0.6	15	13.6	20.5	49.7	34.1	68.61%

La tabla 7 muestra que el 68.61% de la clase es de intensidad moderada a vigorosa, con lo cual se cumple con el objetivo específico 1 de la presente investigación.

Gráfico 9

Resultados Polar Beat Sujeto 1



Gráfico 10

Resultados Polar Beat Sujeto 2



Los gráficos 9 y 10 corresponden a las evaluaciones de pulsometría de dos sujetos elegidos al azar, en estos se puede observar que el sujeto 1 marcó una frecuencia cardíaca promedio del 84% de su FCM (frecuencia cardíaca máxima), mientras que el sujeto 2 marcó un promedio del 75%; por lo tanto ambos realizaron actividad física con intensidad principalmente vigorosa.

3.2 Discusión

El principal objetivo del presente estudio fue evaluar los efectos que tiene un programa de actividad física de intensidad moderada-vigorosa sobre la inteligencia emocional y las capacidades físicas de fuerza-resistencia, flexibilidad, coordinación y resistencia cardiorrespiratoria en preadolescentes de 10 a 13 años de edad institucionalizados en la casa hogar para varones Cahova A. C. de la ciudad de Mexicali, Baja California.

En primer lugar, los hallazgos de esta investigación muestran que después de 12 semanas de aplicación del programa de actividad física con intensidad moderada a vigorosa se produjeron cambios favorables y significativos tanto en los niveles de inteligencia emocional como en las capacidades físicas de fuerza-resistencia, flexibilidad, coordinación y resistencia cardiorrespiratoria, las cuales innegablemente son importantes y necesarias para mejorar la salud integral de los niños y adolescentes e idealmente permear la adquisición de hábitos de actividad saludables para favorecer su mantenimiento durante la edad adulta, lo que satisface el objetivo de la investigación.

Los resultados obtenidos en cuanto a los efectos del ejercicios físico de intensidad moderada a vigorosa estadísticamente significativos sobre la inteligencia emocional del grupo donde se aplicó el mismo se sustentan fuertemente en las neurociencias, las cuales “estudian los fundamentos de nuestra individualidad: las emociones, la conciencia, la toma de decisiones y nuestras acciones sociopsicológicas” (Ibarra, 2019), con lo cual se pone de manifiesto que las neurociencias además de ocuparse de aspectos biológicos se dedican también a cuestiones afectivo-conductuales entendiendo al ser humano en la triada biopsicosocial.

Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, Ibarra (2019) menciona que existe una unión simbiótica innegable y vital entre el cerebro y el corazón, ya que mientras el cerebro dicta toda nuestra actividad (voluntaria, involuntaria y emocional) e “inerva al corazón por intermedio de señales nerviosas que transmiten funciones, como incrementar la frecuencia de latidos, o comunicar estados de ánimo como ira,

hostilidad, depresión, euforia o alegría”, el corazón es el encargado de oxigenar y nutrir al mismo; por lo tanto la práctica regular de ejercicio físico, principalmente aeróbico, asegura un corazón saludable y por consecuencia un cerebro también saludable.

Argumentar los resultados de este estudio tomando en cuenta estudios previos resulta un tanto complicado, ya que el número de estudios encontrados sobre programas de actividad física o ejercicio que incluyen el trabajo de varias capacidades físicas y los efectos de los mismos sobre la inteligencia emocional y/o alguno de sus componentes, es prácticamente nulo. Por tanto se tomarán en cuenta trabajos que incluyen alguna(s) de las capacidades físicas involucradas en nuestro programa. Autores como Smith, Eather, Morgan, *et al.* (2014); Lubans, Aguiar y Callister (2010) y Yu, Sung, Hau, Lam, Nelson, *et al.* (2008) muestran una mutualidad positiva entre el entrenamiento de la fuerza y la autoestima general, el autoconcepto y la autopercepción en niños y adolescentes respectivamente. De igual forma un programa de entrenamiento de fuerza, realizado por Vélez, Golem y Shawn (2010), con la misma duración que el del presente trabajo y con adolescentes con peso normal y sobrepeso demostró mejoras significativas en el autoconcepto, “en ambos grupos, comparados con aquellos que realizan actividad física escolar”.

Por otro lado, en cuanto a las capacidades físicas, los resultados de este estudio coinciden con los resultados obtenidos por Montenegro (2019), el cual muestra similitudes metodológicas en cuanto la duración del programa (12 semanas) y la intensidad del mismo (moderada a vigorosa) sobre la flexibilidad, la fuerza y la resistencia con una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.05$), en relación con los datos pre y post de su grupo de intervención.

Con respecto a la resistencia cardiorrespiratoria, esta presentó diferencias significativas al término de la intervención, lo cual indica que realizar el programa de actividad física de intensidad moderada a vigorosa mejoró la capacidad aeróbica y por ende el VO₂ máx. Estos resultados se asemejan a los realizados por Pumar, Navarro y Basanta (2015), sobre los efectos de un programa de actividad física en escolares entre los 9 y

11 años, los cuales fueron divididos al azar en un grupo experimental y otro control, en donde el grupo experimental realizó un programa basado en juegos pre-deportivos durante 10 semanas, 3 veces a la semana durante 30 minutos de manera extraescolar y el grupo control únicamente realizó sus clases de educación física normalmente, mostrando resultados significativos dentro del grupo experimental. Los resultados en cuanto a la resistencia aeróbica se sustentan además en otras investigaciones que afirman que la práctica regular de actividad física puede mejorar los niveles de VO₂ máx. Según López y Fernandez (2006) este aumento del VO₂ máx, además de estar relacionado con una mayor producción de hemoglobina en sangre, lo cual aumenta el número de moléculas transportadoras de oxígeno a los tejidos y la densidad mitocondrial, derivandose en la optimización de la producción energética; puede deberse también a que durante la pubertad se presenta una disminución de la frecuencia cardiaca en ejercicios de carácter submáximo incluso en aquellos preadolescentes que no acostumbran realizar actividad física con regularidad, “debido al mayor volumen sistólico al aumentar significativamente el tamaño cardíaco y el volumen de sangre”.

Sobre la flexibilidad, Montenegro (2019) menciona que está determinada por las ganancias obtenidas en las etapas anteriores a la pubertad, y que la involución de la misma en la pubertad es debido a los cambios a nivel hormonal, muscular y de crecimiento, sin embargo también afirma que las ganancias o descensos de dicha capacidad están influenciadas por el tipo y grado de la actividad física que realiza de cada persona. A pesar de que los sujetos con los que se intervino se encuentran dentro de la etapa de desarrollo en la que la flexibilidad comienza a disminuir, se puede aseverar que el programa de actividad física mejoró la flexibilidad general de los mismos, teniendo en cuenta que, durante las 12 semanas de intervención todas las sesiones involucraron ejercicios para trabajar esta capacidad física específicamente durante la fase de vuelta a la calma. Equiparar los resultados obtenidos de esta investigación con otros estudios resulta un tanto complicado, ya que la flexibilidad es una capacidad física de la cual no se encuentran muchos estudios y los que se encuentran están principalmente referidos a la flexibilidad de isquiosurales, evaluados

con el sit and reach. En este sentido el estudio más adecuado para compulsar resultados es el de Mayorga, Merino, Real y Viciano (2015), en donde alumnos españoles de nivel secundaria participaron durante 8 semanas en un programa de estiramiento, los alumnos se distribuyeron en un grupo control y dos grupos experimentales, uno de los grupos experimentales realizaba una sesión de estiramiento a la semana y el otro dos; el estudio evidenció que “los estudiantes de ambos grupos experimentales obtuvieron una mejora estadísticamente significativa de la extensibilidad isquiosural comparado con los estudiantes del grupo de control”, pero sin diferencias significativas entre grupos experimentales.

Con respecto a los cambios significativamente estadísticos para las variables de fuerza-resistencia muscular del tren superior, músculos abdominales y tren inferior, estos se fundamentan en la duración del programa (12 semanas), ya que según lo expuesto por el Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto Juvenil (2018) el aumento de la fuerza muscular sucede tras 8 semanas de entrenamiento, además de que en la adolescencia los cambios hormonales evidencian el incremento de dicha capacidad, sobre todo en varones. Se adiciona a ello que el programa de entrenamiento toma en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto a la duración de las sesiones, la intensidad del ejercicio y el tipo de actividades, incluidos juegos, desplazamientos y ejercicios con el propio peso corporal. En este sentido, los resultados se apoyan también en el tipo de ejercicios y actividades implementadas en el programa, ya que a pesar de la existente creencia de que el entrenamiento de fuerza presenta mejores resultados cuanto mayores sean las cargas orientadas al fallo muscular, Assunção, Bottaro, Ferreira-Junior, Izquierdo, Cadore y Gentil (2017) encontraron que tanto el entrenamiento de la fuerza con cargas elevadas y bajas repeticiones como con cargas moderadas y numerosas repeticiones inducen mejoras similares de fuerza y de resistencia en adolescentes desentrenados resaltan también que, el entrenamiento de la fuerza en adolescentes con cargas $>85\%$ 1MR se recomienda únicamente hasta que estos tengan un dominio técnico total del ejercicio.

3.3 Aportaciones

El programa de intervención de actividad física de intensidad moderada a vigorosa resultó adecuado y cumplió con los objetivos del presente trabajo, además de comprobar la veracidad de la hipótesis del mismo, al impactar de manera favorable sobre las capacidades físicas y la inteligencia emocional de los pre adolescentes institucionalizados de la casa hogar para varones A.C. Es importante mencionar que los efectos positivos y significativos sobre la inteligencia emocional de los preadolescentes de la casa hogar se conjeturan como resultado de las actividades propuestas en el programa, las cuales promocionan de manera intencional el trabajo de las competencias emocionales, siendo principalmente aplicados el feedback interrogativo, la orientación en la resolución de conflictos mediante la comunicación efectiva, la implementación de tareas lúdicas, así como el fomento del trabajo en equipo y la empatía.

Dentro de las aportaciones prácticas para la población, se propone continuar con el programa de actividad física, el cual, además de ser acorde para el desarrollo y/o mejoramiento de sus competencias emocionales, funciona para el aprovechamiento del tiempo libre, favorece la salud y capacidades físicas de los niños y adolescentes de Cahova A.C. y no requiere ninguna inversión económica, ya que se puede implementar como programa para prestadores de servicio social en el área de la educación física.

Así mismo, resulta perentorio efectuar un seguimiento a los preadolescentes que presentan bajos niveles de inteligencia emocional, a fin de incluir una intervención psicológica oportuna, pues la práctica regular de actividad física con una adecuada práctica docente y el esfuerzo mancomunado de los trabajadores de la institución y el entorno social podrían asegurar una mejoría permanente.

En este sentido, para estudios próximos se propone tomar en cuenta variables como la visita de los padres de familia u otros familiares dentro o fuera de la institución, ya que en algunas sesiones se observaron cambios (algunas veces positivos y algunas otras negativos) sobre todo en los componentes de estado de ánimo general y relaciones interpersonales, cuando a los individuos que formaron parte del programa se les permitieron estas visitas. Sería adecuado informar a los padres de familia o familiares con quienes mantiene relación, sobre la implementación del programa, puesto que el consentimiento informado en el caso de los menores que viven a acogida lo da la tutora legal de los mismos, que en este caso fue la Directora de la institución.

Finalmente, programas similares al realizado en Cahova A.C. con preadolescentes de 10 a 13 años de edad se debe extender a los demás niños y adolescentes de la institución y en la medida de lo posible a otras instituciones del contexto regional y nacional, con las adecuaciones metodológicas necesarias para su población y el contexto de las mismas, ya que son muy pocas las investigaciones encontradas en las que se incluya a la actividad física como vía de prevención, corrección y/o disminución de la vulnerabilidad emocional de menores en acogida, siendo la presente investigación

un base de sustentación teórica y metodológica, conveniente e innovadora para futuros estudios.

Para estudios venideros se recomienda tomar en cuenta que: los resultados que se derivan de la presente investigación no pueden ni deben ser tomados como definitivos, si no que deberán ser comprobados en próximos estudios dado el carácter sincrónico de las mediciones y antecedentes citados, será necesario pues, establecer estándares referidos a normas similares para cada estudio sobre las capacidades físicas y la inteligencia emocional de su muestra de estudio, siendo este un paso importante, pues permitirá juzgar el rendimiento de un individuo en relación con los miembros de una población bien definida, que en el caso del presente trabajo fueron los pre adolescentes institucionalizados de 10 a 13 años de edad de Cahova A.C.

3.4 Conclusiones

El programa de actividad física de intensidad moderada a vigorosa mejoró de forma significativa el nivel de inteligencia emocional de los individuos que participaron en el estudio, reportándose en el post test del Bar On Ice: NA un aumento del 25% de los individuos en niveles adecuados a altos de IE, permaneciendo dentro de niveles bajos únicamente el 16.66% de la muestra. De igual forma, los efectos en cuanto a las capacidades físicas también resultaron significativos para todas las variables (con excepción del spagat lateral $p= 0.074$) , siendo la fuerza-resistencia del tren inferior (66.17%) y la flexión profunda del tronco hacia adelante (60.97%) aquellas en las que se obtuvo un mayor aumento porcentual con una significancia estadística de $p= 0.008$ y 0.012 respectivamente.

3.5 Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones

Los estudios sobre los efectos del ejercicio físico sobre la inteligencia emocional son reducidos. Nuestra muestra fue relativamente pequeña y refleja pre adolescentes institucionalizados, principalmente sedentarios, pero aparentemente sanos físicamente, por lo que los resultados de esta investigación probablemente no son aplicables para otras poblaciones; por lo tanto, para futuros estudios se recomienda contar con una muestra más grande y con un grupo control, que permita contrastar los resultados del mismo con el grupo experimental, además sería conveniente realizar estudios en muestras diversas y tomando en cuenta distintas variables como: sexo, edad, situación económica y social, intensidad del ejercicio, etc., que permitan plantear diferentes modelos explicativos e impulsen una mejor y más refinada evaluación concerniente a los efectos del ejercicios sobre la inteligencia emocional.

Referencias

- Águila, G., Díaz, J., & Díaz, P. (2017). Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. *Medisur*, 15(5), 694-700. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180053377015.pdf>
- Alfaro, M., Vázquez, M., Fierro, A., Rodríguez, L., Muñoz, M., & Herrero, B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), 221-229. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003&lng=es&tlng=pt.
- Arellano, L. (Mayo, 2018). Clausuran 2 casas hogar en Baja California y suspenden 16. *La Jornada de Baja California*. <http://jornadabc.mx/mexicali/02-05-2018/clausuran-2-casas-hogar-en-baja-california-y-suspenden-16>
- Assunção, A., Bottaro, M., Ferreira-Junior, J., Izquierdo, M., Cadore, E., & Gentil, P. (2017). Efectos Crónicos del Entrenamiento de la Fuerza de Baja y de Alta Intensidad sobre el Fitness Muscular en Adolescentes. *PubliCE*. <https://g-se.com/efectos-cronicos-del-entrenamiento-de-la-fuerza-de-baja-y-de-alta-intensidad-sobre-el-fitness-muscular-en-adolescentes-2300-sa-y596e58d5a972e>

Bautista, J. (2007). Orientaciones generales para la prescripción de ejercicio físico en niños y adolescentes. Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano. Bogotá: Ed. Universidad del Rosario.
https://www.academia.edu/31224246/ORIENTACIONES_GENERALES_PARA_LA_PRESCRIPCI%C3%93N_DE_EJERCICIO_F%C3%8DSICO_EN_NI%C3%91OS_Y_ADOLESCENTES

Bernal, A., & Sandoval, L. (2013). "Parentalidad positiva" o ser padres y madres en la educación familiar. *Estudios sobre Educación*, 25, 133-149.
<https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/1885/1755>

Bisquerra, R.(2005). Orientación y educación emocional. En J. A.Planas (Coord.), *// encuentro de orientación y atención a la diversidad*, 13-36. Zaragoza: Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.
http://www.psicoaragon.es/wp-content/uploads/2013/07/Conclusiones_IIencuentro_at_div.pdf

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación*, 21(10), 61-82. doi: 10.5944/educxx1.1.10.297.
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

- Cabrera, M. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, 16. http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/MARIA_CABRERA_1.pdf
- Castillo, G. (2013). La normalidad afectiva en la educación de los hijos. *Estudios sobre Educación*, 25, 151-166. <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/1886>
- Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto Juvenil (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch Argent Pediatr*, 116(5), 82-91. https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_supl5_entrenamiento_26-10pdf_1539026880.pdf
- Di Iorio, J., & Seidmann, S. (2010). ¿Por qué encerrados?: saberes y prácticas de niños y niñas institucionalizados. *Teoría y crítica de la psicología*, 2, 86-102. <http://www.teocripsi.com/ojs/index.php/TCP/article/view/86/71>
- Domínguez, P., & Espeso, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la*

Actividad Física y el Deporte, 3(9), 61-68.

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>

Fernandez, A., Quintanilla, L., & Gimenez, M. (2016). Dialogando sobre emociones con niños en riesgo de exclusión social, un estudio preliminar. *Acción psicológica*, 13(1), 191-206. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344047718016.pdf>

García, C., & Almagro, B. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. *Revista de educación, motricidad e investigación*, 1, 212-220. https://www.researchgate.net/publication/297759579_ESTRATEGIAS_PARA_DESARROLLAR_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_Y_LA_MOTIVACION_EN_EL_ALUMNADO_DE_EDUCACION_FISICA

García, L. (2016). Estudio de la capacidad aeróbica, variables antropométricas y sus determinantes en deportistas adolescentes de Madrid, factores diagnósticos y pronósticos de salud. *Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Medicina*.

<https://docplayer.es/57725304-Universidad-complutense-de-madrid-facultad-de-medicina-departamento-de-medicina-fisica-y-rehabilitacion-hidrologia-medica.html>

Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. *Kairos*.

Guío, F. (2007). Evaluación de las capacidades físicas condicionales en jóvenes bogotanos aplicable en espacios y condiciones limitadas. *Hallazgos*, 4(7).
<http://doi.org/10.15332/s1794-3841.2007.0007.02>

Hall, J., et al. (2017). Actividad física y percepción de esfuerzo en educación física y recreo en escolares mexicanos. *Educación Física y Deporte*, 36(2).
<http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v36n2a04>

Ibarra, J. (2019). Cerebro-corazón: una relación simbiótica y su conexión con el ejercicio físico. 13 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019, Ensenada, Argentina. *Educación Física: ciencia y profesión*. EN: Actas. Ensenada : Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. En Memoria Académica. Disponible en:
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12957/ev.12957.pdf

Jimenez, L., Díaz-Marín, J., Díaz, H., & Gonzalez, Y. (2013). Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del Colegio Distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba. *Movimiento*

<https://revmovimientocientifico.iberro.edu.co/article/view/mct.07109/100>

López, J., & Fernández, A. (2006). *Fisiología del Ejercicio 3era edición*. Madrid, España: Panamericana.

Lubans, D., Aguiar, E., & Callister, R. (2010). The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise, 11(6)*, 497-504.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029210000865>

Madrid, S. (2017). Niveles de inteligencia emocional en adolescentes en situación de riesgo. *Universidad San Pedro, Escuela Profesional de Psicología*.
http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/8992/Tesis_59149.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mamani, O., Brousett, A., Ccori, D., & Villasante, K. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary, 15(1)*, 39-50. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2142>

Márquez, C., & Gaeta, M. (2017). Competencias emocionales y toma de decisiones responsable en preadolescentes con el apoyo de docentes, padres y madres de

familia: Un estudio comparativo en estudiantes de 4º a 6º año de educación primaria en España. *Revista Electrónica Educare*, 22(1), 221-235. 10.15359/ree.22-1.9.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/1941/194154980008/html/index.html>

Martinez, E. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Paidotribo. Barcelona, España.

Mayorga, D., Viciano, J. & Cocca, A. (2013) Effects of a circuit training program on muscular and cardiovascular endurance and their maintenance in schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*, 37, 153- 160. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3796833/#:~:text=The%20results%20showed%20that%20the,muscular%20and%20cardiovascular%20endurance%20levels.>

Mayorga, D., Merino, R., Real, J., & Viciano, J. (2015). A physical education-based stretching program performed once a week also improves hamstring extensibility in schoolchildren: A cluster-randomized controlled trial. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1715-1721. doi:10.3305/nh.2015.32.4.9302

Monroy, A., Calero, S., & Fernandez, R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3), 1-9.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-7531201800030001

6

Montenegro, G. (2019). Efecto de un programa de actividad física moderada a vigorosa en las capacidades físicas y funciones cognitivas de atención y memoria, en los estudiantes de grado noveno del colegio Juana Escobar I.E.D jornada tarde. Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de: Magíster en Actividad Física para la Salud, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, *Universidad Santo Tomás*, Bogotá, Colombia.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/20340/2019germ%C3%A1nmontenegro.pdf?sequence=3>

Novo, C. (2011). Neurofisiología de la toma de decisiones: un panorama general.
https://www.researchgate.net/publication/303299189_NEUROFISIOLOGIA_DE_LA_TOMA_DE_DECISIONES_Un_panorama_general/citation/download

Olivan, G. (1999). Características sociales y estados de salud de los menores que ingresan en Centros de Acogida. *Anales Españoles de Pediatría*, 50(2), 151-155.
<https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/50-2-8.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (Noviembre, 2020). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Papalia, D., Wendkos, O., & Duskin, R.(2012). *Desarrollo humano 12a ed.* México, D.F. McGraw-Hill.

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Peres, M. (2008). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados para el afrontamiento a su entorno inmediato (Tesis de doctorado inédita). *Universidad de Granada*, España.

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2093/17705381.pdf;sequence=1>

Peres, X. (2005). Déficit de habilidades sociales en adolescentes institucionalizados en una entidad privada de la ciudad de la paz. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 3(1), 1-36. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545475003.pdf>

Petrowski, N., Cappa, C., & Gorss, P. (Agosto, 2017) Estimating the number of children in formal alternative care: Challenges and results. *Child Abuse and Neglect*, 70, 388-398. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.026>

- Pumar, B., Navarro, R., & Basanta, S. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17 (2), 1-13.
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.7018/pr.7018.pdf
- Ros-Martínez, A., Moya-Faz, F., & Garcés de los Fayos, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/177241/149071>
- Rosa, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Ciencias De La Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>.
- Rosa, A., Carrillo, P., & García, E. (2019). Capacidad aeróbica y salud relacionada con la condición física en niños y adolescentes españoles. *Athlos. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 1, 69-78.
https://www.researchgate.net/publication/338232928_CAPACIDAD_AEROBICA_Y_SALUD_RELACIONADA_CON_LA_CONDICION_FISICA_EN_NINOS_Y_ADOLESCENTES_ESPANOLES_CARDIOVASCULAR_FITNESS_AND_HEALTH_RELATED_PHYSICAL_FITNESS_IN_SPANISH_SCHOOLCHILDREN_AND_ADOLESCENTS

Salas, N., Alcaide, M., & Hurtado, A. (2018). Programas de intervención en inteligencia emocional para educación infantil. *Revista De Estilos De Aprendizaje*, 11(22). <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/1083>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Senado de la República. (2017, 08 de Abril). En México existen 1.6 millones de niños en orfandad: UNICEF. <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/35729-en-mexico-existen-1-6-millones-de-menores-en-orfandad-unicef.html>

Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Buenos Aires, Argentina: Verlap S.A. <https://docplayer.es/33589740-La-inteligencia-emocional-de-los-ninos-shapiro-la-wrence-e.html>

Smith, J.J., Eather, N., Morgan, P.J. *et al.* (2014). The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* 44, 1209–1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>

Sorín, M. (1968). *Los fenómenos psíquicos*. Bogotá: Ediciones Sudamérica.

Torras de Bea, E. (2010). Investigaciones sobre el desarrollo cerebral y emocional: sus indicativos en relación a la crianza. *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, 49, 153-171.
<https://www.seypna.com/documentos/articulos/investigaciones-desarrollo-cerebral-emocional.pdf>

Torreblanca, N. (2017). Inteligencia emocional en adolescentes institucionalizados de un centro de atención residencial Aldeas Infantiles SOS de Huarochirí. *Repositorio Institucional, Universidad Inca Garcilaso de la Vega*.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1408>

Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, 8, 11-58.

Valdés, S., Gómez, A., & Báez, J.M. (2011). *Temas de Pediatría*. 2da. ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Vaquero, M., Amado D., Sánchez, D., Sánchez, P., & Iglesias, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 119-131.
doi:<http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>

Velez, A., Golem, D., & Arent, S. (2010) The Impact of a 12-Week Resistance Training Program on Strength, Body Composition, and Self-Concept of Hispanic Adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 1065-1073. https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2010/04000/The_Impact_of_a_12_Week_Resistance_Training.26.aspx

Yslado, R., Villafuerte, M., Sánchez, J., & Rosales, I. (2019). Vivencias en el proceso de institucionalización e Inteligencia Emocional en niños y adolescentes: diferencias según variables sociodemográficas. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2), 179-204. <https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v38i02.04>

Yu, C., Sung, R., Hau, K., Lam, P., Nelson, E., et al. (2008). The effect of diet and strength training on obese children's physical self-concept. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Turin* 48(1), 76-82. <https://search.proquest.com/openview/c66afe08dd3e0a6b6382d1ab931b0f79/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4718>

Zysberg, L., & Hemmel, R. (2017). Emotional intelligence and physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 15 (1), 53-56. doi:10.1123/jpah.2016-0654

Anexos

Anexo A



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



Yo _____ Directora de Cahova Casa Hogar para Varones A.C. ubicada en Calzada Héctor Terán Terán s/n, Fracc. Villa Esperanza 2000, C.P. 21337 Mexicali, Baja California y Tutora Legal de los niños y adolescentes que habitan dentro de esta institución acepto de manera voluntaria que se incluya como sujeto de estudio a _____ en el proyecto de investigación denominado: Efectos de un programa de ejercicio físico moderado-vigoroso, sobre la inteligencia emocional en pre-adolescentes institucionalizados; el cual será realizado por Ana Luisa Pérez Cardona, estudiante de la Maestría en Educación Física y Deporte Escolar de la Universidad Autónoma de Baja California.

Luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si los hubiera y beneficios directos e indirectos de mi participación y del menor en el estudio, declaro que he entendido que ocurrirá lo siguiente:

- No habrá ninguna sanción para el menor en caso de que este no acepte participar en la investigación.
- El menor puede retirarse del proyecto si lo considera conveniente a sus intereses, aún cuando el investigador responsable no lo solicite, informando sus razones para tal decisión en la Carta de Revocación respectiva si lo considera pertinente; pudiendo si así lo desea, recuperar toda la información obtenida de su participación.
- No habrá ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por la participación en el estudio, sin embargo si acepto que los menores participen en el proyecto, estaré colaborando para que los menores formen parte de un programa de ejercicio que les traerá múltiples beneficios físicos y esperando obtener resultados positivos en el manejo de sus emociones.
- Al menor se le aplicará un cuestionario escrito para conocer el estado de su inteligencia emocional y se le realizarán pruebas de capacidades físicas condicionales y coordinativas, antes de aplicar el programa de ejercicio físico y al finalizar el mismo; estas evaluaciones serán realizadas por la encargada del proyecto y un ayudante de confianza y totalmente capacitado.
- El menor llevará a cabo un programa de ejercicio físico enfocado en mejorar su inteligencia emocional dos días a la semana, 60 minutos, durante 8 semanas.
- Se deberán implementar estrategias para trabajar la inteligencia emocional de los menores de manera diaria y constante, estas estrategias son: un diario de emociones, en el cual

deberán registrar los momentos que los hicieron sentir felices, aquellos que los hicieron sentir tristes, enojados, etc; y una ruleta con diferentes actividades físicas, la cuál permitirá gestionar aquellas emociones negativas de manera positiva.

Confidencialidad: Toda la información que usted o quienes laboran y/o habitan en Cahova A.C. nos proporcionen para el estudio será de carácter estrictamente confidencial, será utilizada únicamente por el equipo de investigación del proyecto y no estará disponible para ningún otro propósito. Usted, los empleados de Cahova y los menores quedarán identificados con un número y no con su nombre. En caso de que los resultados de este estudio fueran publicados con fines científicos, se presentarán de tal manera que no podrán ser identificados.

Números a Contactar: Si usted tiene alguna pregunta, comentario o preocupación con respecto al proyecto, por favor comuníquese con la investigadora responsable del proyecto al siguiente número de teléfono (686) 281 80 17 en un horario de 8:00 a 14:00 hrs.

Si usted acepta que el menor participe en el proyecto, le entregaremos una copia de este documento que le pedimos sea tan amable de firmar.

Nombre del Padre/Madre/Tutor: _____

Relación con el menor participante: _____

Fecha: _____ Firma: _____

Nombre completo del menor participante: _____

Nombre completo del Testigo 1: _____

Relación con el participante: _____

Fecha: _____ Firma: _____

Nombre completo del Testigo 2: _____

Relación con el participante: : _____

Fecha: _____ Firma: _____

Nombre de quien obtiene el consentimiento: _____

Fecha: _____ Firma: _____

Anexo B



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



Yo _____ acepto de manera voluntaria que se me incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: Efectos de un programa de ejercicio físico moderado-vigoroso, sobre la inteligencia emocional en pre-adolescentes institucionalizados; el cual será realizado por Ana Luisa Pérez Cardona, estudiante de la Maestría en Educación Física y Deporte Escolar de la Universidad Autónoma de Baja California.

Luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, declaro que he entendido que ocurrirá lo siguiente:

- No habrá ninguna sanción para mí en caso de no aceptar formar parte de la investigación.
- Puedo retirarme del proyecto, aún cuando el investigador responsable no lo solicite, informando mis razones para tal decisión en la Carta de Revocación respectiva.
- No recibiré remuneración alguna por mi participación en el estudio, sin embargo si acepto participar en el proyecto, podré formar parte de un programa de ejercicio que me traerá múltiples beneficios físicos y esperando obtener resultados positivos en el manejo de mis emociones.
- Se le aplicará un cuestionario escrito para conocer el estado de mi inteligencia emocional y deberé realizar pruebas de capacidades físicas condicionales y coordinativas, antes de aplicar el programa de ejercicio físico y al finalizar el mismo; estas evaluaciones serán realizadas por la encargada del proyecto y un ayudante de confianza y totalmente capacitado.
- Llevaré a cabo un programa de ejercicio físico enfocado en mejorar mi inteligencia emocional dos días a la semana, 60 minutos, durante 8 semanas.
- Me comprometo a llevar un diario de emociones, en el cual registrará los momentos que me hicieron sentir felices, aquellos que me hicieron sentir triste, enojados, etc; y utilizaré una ruleta con diferentes actividades físicas, la cual me permitirá gestionar aquellas emociones negativas de manera positiva.

Confidencialidad: Toda la información que usted nos proporcione para el estudio será de carácter estrictamente confidencial, será utilizada únicamente por el equipo de investigación del proyecto y no estará disponible para ningún otro propósito. Usted quedará identificado con un número y no con su nombre. En caso de que los resultados de este estudio fueran publicados con fines científicos, se presentarán de tal manera que no podrán ser identificados.

Números a Contactar: Si usted tiene alguna pregunta, comentario o preocupación con respecto al proyecto, por favor comuníquese con la investigadora responsable del proyecto al siguiente número de teléfono (686) 281 80 17 en un horario de 8:00 a 14:00 hrs.

Nombre completo del menor participante: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Anexo C

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: F M

Institución: _____ Fecha: _____

INVENTARIO BAR ON ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por
Nelly Ugarriza Chávez
Liz Pajares Del Aguila

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca una X sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz una X sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz una X en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

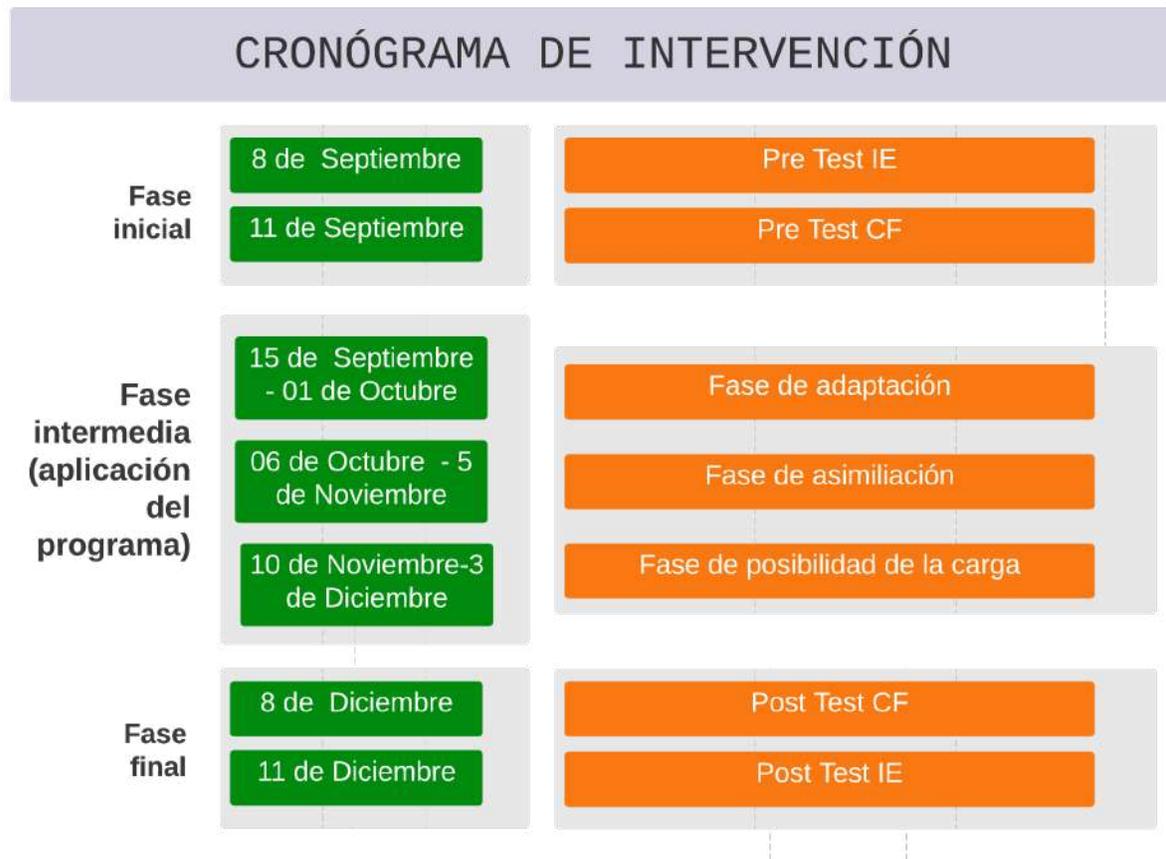
Anexo D

SOFIT 17

Date _____ School _____ Grade ___ Teacher _____ Tchr Gen: M.F
 Time start _____ Observer _____ Rel obs _____ No of students _____ Location: O.I.B
 Time end _____ Lesson Length _____ No of obs. _____ Page 1 2 3 4 of _____

Interval	Student Activity	Lesson Context	Interactions	NOTES
	1	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	2	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	3	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
o	4	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	5	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
n	6	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	7	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
m/f	8	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	9	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	10	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	11	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	12	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	13	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	14	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	15	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
t	16	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	17	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
w	18	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	19	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
o	20	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	21	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
m/f	22	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	23	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	24	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	25	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	26	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	27	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
t	28	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	29	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
h	30	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	31	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
r	32	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	33	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
e	34	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	35	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	36	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	37	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	38	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	39	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
f	40	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	41	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
o	42	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	43	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
u	44	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	45	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
r	46	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
	47	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
m/f	48	1 2 3 4 5	M K P F S G O P D I M O T	
SUM				

Anexo E



Anexo F

SECUENCIA DIDÁCTICA

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA-VIGOROSA CON ÉNFASIS EN EL MEJORAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Principios pedagógicos	<ul style="list-style-type: none">● Centrar la atención en los alumnos y en los procesos de aprendizaje.● Generar estrategias didácticas, tomando en cuenta la características de marginación del grupo, para que la motivación del mismo sea positiva.● Fungir como guía y ejemplo en el desarrollo de las actividades, buscando reforzar los valores sociales y la inteligencia emocional de los alumnos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Mejorar de manera intencional las competencias emocionales de los alumnos, implementando las estrategias didácticas y herramientas adecuadas para ello.● Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad.● Hacer una revisión de la situación de la inteligencia emocional de los niños participantes del programa, para conocer cuáles son sus necesidades y que la disposición de los alumnos a una actividad física diferente y entretenida, les permita superar retos, así como disminuir miedos o complejos tanto intrapersonales como interpersonales, adquiridos por su situación de riesgo y/o desamparo, como la baja autoestima, inestabilidad emocional, miedo a la vinculación afectiva, inseguridad, depresión, ansiedad, trastornos de la conducta, etc.● Realizar actividad física de moderada a vigorosas al menos el 50% del tiempo diario de la sesión con énfasis en el mejoramiento de las competencias emocionales de los pre adolescentes.
Estilos de enseñanza	<ul style="list-style-type: none">● Mando directo modificado● Exploración y resolución de problemas● Enseñanza recíproca● Asignación de tareas● Aprendizaje a través de la experiencia
Estrategias didácticas	<ul style="list-style-type: none">● Juegos colaborativos y de oposición.● Circuito de acción motriz● Cuadrapedia● Tabatas● Acrobacia básica

Materiales	Colchonetas, conos, viga de equilibrio, pelotas, bocina, conos, cubos de yoga, bosu, aros, globos, marcadores, cuerdas, mats, cuñas, paliacates, etc.
Observaciones	<p>Todas las sesiones se dividirán en 3 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento o preparación para la actividad física (elevación del ritmo cardiaco, movilidad músculo-articular y estiramiento general) (15 min) 2. Fase medular (35 min) 3. Cierre o vuelta a la calma (ejercicios de estiramiento con énfasis y atención a la respiración) (10 min) <p>Los alumnos realizarán los ejercicios al máximo de su capacidades físicas y motrices, con la intención de mejorar sus capacidades físicas condicionales y coordinación.</p>
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Cada sesión debe finalizar con un feedback interrogativo en donde 3 alumnos voluntarios darán respuesta a interrogantes como : ¿cómo me voy de la sesión? ¿busqué soluciones al toparme con alguna dificultad?, ¿cómo me comporté en los juegos de competencia?, ¿me sentí molesto, triste, frustrado o decepcionado en algún momento de la clase? ¿me encuentro feliz, conforme y/o cómodo con mi desempeño el día de hoy?, ¿qué emoción o emociones tengo en este momento?. ● Intentó de manera positiva todas las actividades. ● Al toparse con alguna dificultad, buscó soluciones o se rehusó a continuar. ● Atendió a las indicaciones y reglas de juego. ● Logró realizar de manera armónica los ejercicios colaborativos. ● ¿Qué ejercicio se le complicó? ● ¿Qué ejercicios se le facilitó?

DESCRIPCIÓN DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA-VIGOROSA CON ÉNFASIS EN EL MEJORAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CALENTAMIENTO

- Sec. de movilidad articular

Secuencia de movimiento en donde mientras los alumnos trotan se realizarán movimientos músculo articulares de cuello, hombros, brazos, muñecas, espalda y torso, ingles, etc. Esta secuencia obedece al tiempo musical dado, mientras el docente ejecuta la secuencia frente al grupo, para que los alumnos sean capaces de seguirlo:

- a). Movimientos de cuello arriba-abajo.
- b). Movimientos de cuellos oídos a los hombros.
- c) Círculos de brazos hacia atrás.
- d) Círculos de brazos hacia el frente.
- e) Flexión y extensión de hombros alternando brazos.
- f) Bailarinas.
- g) Semicírculos de pierna hacia afuera con rodilla flexionada (ambos lados).
- h) Semicírculos de pierna hacia adentro con rodilla flexionada (ambos lados).
- i) Elevación de piernas al frente con rodilla extendida (alternando piernas).
- j) Elevación de piernas hacia los lados con rodilla extendida (ambos lados).

- Juegos colaborativos y de oposición para elevación del ritmo cardiaco y/o fase medular.

➤ Trota y reacciona (<https://www.youtube.com/watch?v=kCnjXu2N628>)

Antes de comenzar se delimitará con conos el espacio en el que se desarrollará el ejercicio. Los alumnos deben formar una fila y tener una pelota.

1. Manteniendo la formación y el orden los alumnos comienzan a caminar alrededor del área delimitada. Poco a poco se aumenta la velocidad hasta llegar al trote.
2. Mediante el estímulo sonoro del aplauso, se les va marcando el tiempo al que deben mantener el trote.
3. Posteriormente y sin eliminar el estímulo sonoro se les dan las siguientes instrucciones (no necesariamente en el presente orden): cambio de dirección, talones a los glúteos, rodillas al pecho, trote lateral, acostados, sentados, hincados. Con cada instrucción los alumnos deben hacer cambio de pelota con el compañero más cercano.
4. Poco a poco el tempo marcado va disminuyendo, y con ello la velocidad del trote de los alumnos, hasta regresar a la caminata.

Variante: en algunas sesiones la actividad se puede realizar siguiendo un esquema espacial diferente, por ejemplo: en zig zag o de tránsito libre por el espacio.

➤ Sentados de espaldas (<https://youtu.be/gsu7IF1wNJA>):

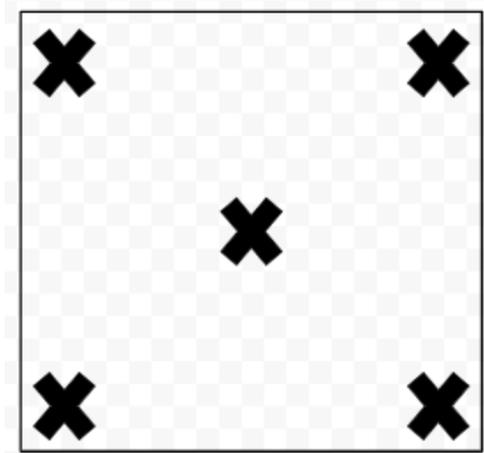
Para jugar sentados de espaldas es necesario un espacio amplio, en el cual puedan correr. El objetivo del juego es que los jugadores encuentren a su pareja del otro equipo, mostrando solo el número que se les escribirá en la palma de la mano, y ser los primeros en entrelazarse los brazos y sentarse.

1. Primero se divide al grupo en dos equipos, con el mismo número de integrantes.
2. Después, se les escribe un número en la palma de la mano, los números deben ser los mismos para ambos equipos.
3. Cada equipo se coloca en un extremo del salón o campo de juego, y forman un círculo tomándose de las manos.
4. Los jugadores deben girar al ritmo de los aplausos, en instantes será lento, en instantes rápido.
5. Cuando el moderador deje de aplaudir, los jugadores de cada equipo deben buscar a su número par del otro equipo, ponerse de espaldas uno contra el otro, entrelazarse los brazos, y con los brazos entrelazados sentarse.
6. La última pareja en sentarse sale del juego. La operación se repite hasta quedar solo una pareja.

- Conejos y Conejeras (<https://youtu.be/w3Y-Ff7cO7E>):

Este juego se trata de conseguir una conejera. Para ello es necesario dividir al grupo en 5 equipos.

1. Los equipos se distribuyen en el espacio de la siguiente manera:



2. A la orden del docente, todos los equipos deben cambiar de lugar, el equipo del centro debe conseguir una de las conejeras (las esquinas del salón o campo de juego), para conseguir una conejera, todo el equipo debe llegar al mismo tiempo y antes que otro equipo.
3. El equipo que no logre conseguir una conejera, se colocará en el centro del salón y obtendrá un punto negativo.

- Que no te pillen (<https://youtu.be/8c9zLYCdKKY>):

Para esta actividad es necesario dividir al grupo en parejas o tercias.

Los alumnos se colocan frente a frente, la intención es tocar las rodillas de los contrincantes, al mismo tiempo que se evita que toquen las nuestras, no está permitido tocar ninguna otra parte del cuerpo, que no sean las rodillas. Los alumnos solo pueden moverse dentro de un área reducida, no pueden desplazarse por la totalidad del espacio.

- Cuerda loca (<https://youtu.be/w307-96B0TE>):

Para este juego se necesita una cuerda larga y un campo de juego amplio para que la cuerda pueda girar libremente. El objetivo es que los alumnos esquiven la cuerda.

1. El docente se coloca en el centro del campo de juego o salón de clases y comienza a girar la cuerda.
2. Los alumnos se colocan alrededor de este y deben evitar que la cuerda los toque, si la cuerda los toca consiguen un punto negativo.
3. Los alumnos que consigan 3 puntos negativos, deben salir del juego.

FASE MEDULAR

- Juegos de colaborativos y de competencia

➤ Quemados (<https://youtu.be/hocGGDd0tH4>):

Para jugar Quemado es necesario contar con un balón y un campo amplio por donde los niños puedan correr libremente. Es necesario marcar el campo de juego por la mitad para separar el área de un equipo y de otro.

Quemado es un juego en el que dos equipos deberán lanzarse el balón mutuamente para intentar eliminar a los jugadores del equipo contrario. Por esto, los niños deberán estar siempre atentos y muy alertas para poder seguir con vida.

1. Se deben formar dos equipos, cada uno con el mismo número de jugadores.
2. Cada equipo debe ubicarse en su lado del campo.
3. Los jugadores deberán “quemar” a los jugadores del equipo contrario. Para ello, deberán lanzarles el balón y este deberá tocar alguna parte de su cuerpo y luego caer al piso.
4. Los jugadores pueden correr y moverse libremente dentro de su campo para evitar el balón.
5. Para evitar ser “quemado”, el jugador puede intentar coger el balón. Si lo consigue, seguirá con vida. Es importante resaltar que en estos casos el balón no deberá tocar el piso.
6. El juego concluye cuando todos los jugadores de un equipo son “quemados”.

- La cola del dragón (<https://youtu.be/gp2xy36o5vQ>):

Por equipos, los alumnos deben formarse uno detrás del otro y tomarse de las manos, el último de la fila se colocará un pañuelo como colita.

A la señal los alumnos intentan quitarle su cola a los demás dragones, evitando perder la suya, no está permitido que los dragones se separen y suelten de las manos, de ser así pierden automáticamente su cola. Los dragones que pierdan su cola pueden continuar en el juego intentando quitarle la cola a los demás dragones.

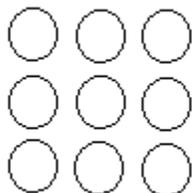
- Duelo de gallitos (<https://youtu.be/iZZ1EyqjuNw>):

Se divide al grupo en dos equipos, y se colocan todos los integrantes de un equipo frente a los integrantes del otro.

El juego se realiza saltando sobre un solo pie, y los brazos cruzados sobre el pecho. El objetivo es chocar contra sus compañeros contrincantes, para que estos pierdan el equilibrio y bajen el pie que está elevado, si el pie que está elevado toca el piso, el alumno sale del juego.

➤ Tic Tac Toe extremo (<https://youtu.be/KYm0WnpKPag>):

Se divide al grupo en 2 equipos y se colocan sobre el piso 9 aros formando un cuadro.



Cada equipo tendrá 3 bean bags y a la orden del docente el primero integrante de cada equipo deberá correr hasta el tic tac toe y colocar su bean bag en alguno de los aros, regresará corriendo y tocara la mano de su compañero para que este pueda salir y acomodar su bean bag. Los alumnos mueven los bean bags hasta formar una línea horizontal, vertical o diagonal. Únicamente pueden mover y acomodar los bean bags de su equipo.

➤ Duelo de reptiles (<https://youtu.be/aJ-p8CIUEM0>):

Se divide al grupo en dos equipos, cada equipo se coloca en un extremo del salón en posición de plancha alta.

El objetivo del juego es lograr que los jugadores del equipo contrario caigan al piso, tomando por el brazo a los contrarios para que estos pierdan equilibrio. los jugadores que sean derribados salen del juego. La posición de plancha alta se debe mantener todo el tiempo.

Gana el equipo que al final quede con más jugadores.

- Se quema la selva (<https://youtu.be/SeHmeHqHMtw>):

Ambos equipos se colocan al fondo del campo o salón, cada uno sentados con las piernas separadas y formando una fila. El integrante del equipo que se coloca al frente debe permanecer con las rodillas flexionadas y los brazos entrelazados debajo de estas, le llamaremos la cazuela.

A la voz del docente de: se quema la selva, todo el equipo debe tomar por los brazos a la cazuela y trasladarla hasta el otro extremo del campo o salón, sin que la cazuela pierda su forma.

El juego se repite hasta que todos los integrantes del equipo hayan sido cazuelas.

- Estira y afloja (<https://youtu.be/gwedZEFzRcg>):

Se divide al grupo en dos equipos, en medio de estos se coloca un cono como referencia. Cada equipo se coloca de un lado de la referencia.

+++++++ X +++++++

Cuando el docente lo indique el último de la final de cada equipo deberá correr y dar la vuelta a hasta rodear al equipo contrario, para regresar al final de su fila y pasar por debajo de las piernas de su equipo.

Cuando el docente marca la salida los equipos, tomados de las manos deben extenderse lo más posible para que el recorrido de su contrincante sea mayor, y hacerse chiquitos cuando su compañero de equipo pase por debajo de sus piernas para que su recorrido sea menor. Gana quien toque primero la referencia.

El juego se repite hasta que hayan corrido todos los integrantes del equipo.

➤ Penales locos (https://youtu.be/y2bN7Jjq1_s):

Se divide al grupo en parejas o tríos, se delimitan porterías (1 portería para cada equipo), se coloca un balón de fútbol frente a cada equipo y se les facilita un bastón de madera o plástico de la mitad del tamaño de los jugadores aproximadamente.

Participa un jugador de cada equipo para cada ronda. Los jugadores deben agacharse hasta colocar la frente sobre el bastón y girar lo más rápido posible, durante el tiempo acordado entre el docente y los alumnos. Cuando el tiempo finaliza los jugadores intentan correr hasta el balón, patear y anotar gol.

Se repite el juego hasta que todos los integrantes de los equipos tengan oportunidad de participar.

➤ Revienta bombas (<https://youtu.be/oPwmY5cgpNc>):

Se divide al grupo en equipos de igual número de integrantes, la cantidad de equipos la decide el docente. Cada equipo elige un color de globo y a cada integrante se le proporciona uno y un tramo de estambre, mecahilo o similar.

Los jugadores deben inflar su globo y atarlo a su tobillo.

Los jugadores pueden trasladarse libremente por todo el campo, evitar que los contrincantes revienten su globo, al mismo tiempo que intentan reventar los globos de los equipos contrarios.

Gana el equipo que sobreviva mínimo con un globo.

- Cuadrapedia

Dividir al grupo en equipos iguales, los cuales se distribuirán en filas, (la mitad de los equipos de un lado de la cancha o salón y la otra mitad del otro lado, en cepillo) con la finalidad de que la clase fluya de manera dinámica.



- Elefantitos:

Caminata contralateral hacia enfrente, con manos y pies sobre el piso, la cabeza relajada entre los hombros.

Al frente: https://www.youtube.com/watch?v=Gf_lx98NodI

Hacia atrás: <https://www.youtube.com/watch?v=LISa3l-6nD8>

- Changuitos:

Con las rodillas flexionadas y la cadera abajo, los alumnos desplazan el peso de su cuerpo alternando el avance de manos a pies, buscando que ambas manos y ambos pies avancen hacia el frente al mismo tiempo.

Sexta al frente: <https://www.youtube.com/watch?v=idrGx5Ljfw>

Sexta atrás: <https://www.youtube.com/watch?v=1DvaXPH2N3U>

Segunda al frente: <https://www.youtube.com/watch?v=punQ9jKrRxM>

Segunda atrás: <https://www.youtube.com/watch?v=wC0SGF7Yva0>

Laterlaes: <https://www.youtube.com/watch?v=mX-Ue7UCEpc>

➤ Paso de oso:

El alumno se desplaza en cuatro puntos de manera que se apoyen sobre el piso las palmas de las manos y los metatarsos, el torso debe mantenerse paralelo al piso y la flexión de las piernas debe ser de 90° aproximadamente, los brazos completamente extendidos

Frontal: <https://www.youtube.com/watch?v=YySpQ13ZUxl>

Atras: <https://www.youtube.com/watch?v=ICK3vKdA-Go>

Lateral: <https://www.youtube.com/watch?v=PF9fiH66-Ck>

➤ Cangrejitos:

Los alumnos se desplazan apoyados en cuatro puntos en posición supina, apoyando palmas de las manos y plantas de los pies en el piso.

Avance frontal: https://www.youtube.com/watch?v=z1GhLT-1I_A

Avance hacia atrás: <https://www.youtube.com/watch?v=4MM13kPVKuk>

Con elevación de piernas: <https://www.youtube.com/watch?v=ENENTvYnAe4>

➤ Cocodrilitos:

Los alumnos deben desplazarse sólo con las manos, los empeines permanecen apoyados sobre el piso, buscando que el abdomen y los glúteos se encuentren activos y correctamente colocados.

Prono: https://www.youtube.com/watch?v=C_T5xmLViFw

Supino: https://www.youtube.com/watch?v=rL_yrjYkj_Q

➤ Tronquitos:

Los alumnos se acuestan y con el cuerpo totalmente alargado, giran de forma longitudinal.

https://www.youtube.com/watch?v=afFv4_ZLKAs

- Acrobacia básica y ejercicios para activación, concientización y colocación del core, para parados de manos y de cabeza.

➤ Core 2 (https://youtu.be/Hk_vX5qLt8I):

En decúbito supino con la cabeza y los omoplatos fuera del piso, mantener las siguientes posiciones: a) rodillas al pecho, con brazos estirados a la altura de las rodillas, b) piernas estiradas a 90° con brazos por detrás de la cabeza.

➤ Hollow Body Up:

En decúbito supino, con los brazos extendidos por detrás de la cabeza, separar los omoplatos y piernas del piso tratando de hundir el pecho.



➤ Hollow Body Down:

En decúbito prono, extender los brazos a los lados de la cabeza y apoyar las yemas de los dedos sobre el piso, intentar meter el abdomen lo suficiente como para despegar el ombligo del piso. Mantener la posición 20 segundos, con 20 segundos de descanso, repetir 4 veces.



➤ Rodada en “C” al frente:

De pie y con los pies en posición paralela, los alumnos flexionan el torso hacia enfrente y colocan las manos en el piso, la barbilla se mantiene lo más pegada al pecho posible para después rodar (de forma transversal) sobre la espalda.

<https://www.youtube.com/channel/UChq6NS76famMAHo9wJ5pSMA>

➤ Rodada en “C” atrás:

Se inicia de pie, posteriormente se flexionan las rodillas hasta quedar en cuclillas, manteniendo la espalda redonda, el alumno se acuesta sobre su espalda y coloca las manos cerca de los hombros de manera que los brazos se flexionan y los codos se direccionen hacia enfrente, buscando mantener la espalda redonda, se eleva la cadera y empujar el piso con la palma de las manos, para rodar sobre la espalda hasta quedar nuevamente de pie.

<https://www.youtube.com/watch?v=M6v70rBtweQ>

➤ Rodada en “A” al frente:

Se inicia de pie con las piernas separadas al ancho de las caderas aproximadamente, se colocan las manos sobre el piso de manera que los dedos apunten hacia atrás, la barbilla se coloca lo más cercano al pecho posible para posteriormente rodar sobre la espalda manteniendo la apertura de las piernas; el impulso de la rodada se debe utilizar para llegar a ponerse de pie nuevamente con ayuda del apoyo de las manos.

<https://www.youtube.com/watch?v=D9BmLBp0T8Q>

➤ Rodada en “A” atrás.

La mecánica es la misma que para la rodada en C hacia atrás, la única diferencia es que en esta ocasión las piernas permanecen separadas.

<https://www.youtube.com/watch?v=HW8ZdIVhd4>

➤ Tuck (parado de manos agrupado).

Los alumnos se colocan cerca de una pared, con las manos en el piso y el torso flexionado, los alumnos se impulsan con ambos pies del piso buscando llevar los talones hacia los glúteos y elevar la cadera hasta la vertical,

Con apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=64Opl8AYx_8

Sin apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=W-b0DyTyHP8>

➤ Eles:

Cerca de una pared, los alumnos colocan las manos en el piso y buscando patear con una pierna posicionar el cuerpo en vertical, una vez que la pierna toque la pared, la pierna baja al piso nuevamente.

Con apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=A7sMMsbTLgE>

Sin apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=xWKaVCHMVgo>

➤ Parado de manos:

En parejas, los alumnos buscan realizar la misma mecánica que en el ejercicio de las eles, pero en esta ocasión elevando ambas piernas a la vertical, uno de los compañero cuida al otro y viceversa, mantener la posición de parado de manos mínimo 10 segundos.

Con apoyo de un compañero:

<https://www.youtube.com/watch?v=W3zW3rwRTVg>

Con apoyo en pared: <https://www.youtube.com/watch?v=fN1OiXaDP4U>

- Circuito de acción motriz (<https://www.youtube.com/watch?v=j0DSLuzKz9w>)

El circuito lo realizan uno por uno y debe ser cronometrado. El orden de actividades es el siguiente:

1. Pecho tierra: desplazamiento en decúbito prono, haciendo uso de sus brazos y piernas.
2. Slack line o viga de equilibrio: caminata sobre slack line o viga de equilibrio, se pueden realizar variaciones como elevación de piernas, caminata hacia atrás, caminata lateral, etc.
3. Salto de obstáculos: saltar con dos piernas o con una pierna cada uno de los obstáculos, manteniendo un buen control corporal.
4. Sentadilla en bosu: realizar una serie de 5 sentadillas sobre el bisu, prestando especial atención a su colocación y equilibrio postural.
5. Obstáculos con conos sobre la cabeza: cruzar diferentes obstáculos con un cono sobre la cabeza evitando que se caiga.

VUELTA A LA CALMA

- Saludo al sol (<https://www.youtube.com/watch?v=JX9GgcIMi7A>)

Manteniendo una respiración consciente, el docente a cargo realiza una secuencia de movimientos de yoga que permite estirar los músculos correctamente antes de finalizar cada sesión.

Iniciamos de pie con las piernas juntas y en posición paralela (postura de la montaña o *tadasana*), al inhalar se elevan los brazos sobre la cabeza y la mirada se dirige hacia las manos. Al exhalar el torso se flexiona hacia delante (postura *uttanasana*).

Posteriormente se extiende la columna, separando el abdomen de los muslos y la mirada busca ir al frente, las piernas se extienden hacia atrás para pasar por la postura de la tabla (*kumbhakasana*) y llegar a la postura del palo sobre cuatro miembros (*chaturanga*).

Se eleva la parte superior de la columna para adoptar la postura del perro boca arriba (*urdhva mukha svanasana*).

Después se colocan las plantas de los pies sobre el piso y se elevará la cadera hasta llegar al perro boca abajo (*adho mukha svanasana*)

Los pies avanzan hacia delante y se adopta nuevamente la postura de la flexión de pie hacia delante (*uttanasana*)

Por último colocarse de pie y elevar nuevamente los brazos, tal y como se hizo al inicio de la secuencia.

- Secuencia de apertura de caderas.

Todos los ejercicios se realizan manteniendo la posición al menos 20 segundos e intentando respirar de manera consciente.

Se inicia sentados en posición de mariposa, en donde se deberán empujar las rodillas hacia abajo.

Posteriormente se llevan los brazos hacia arriba buscando alargar el torso al máximo y se realiza una flexión del tronco hacia delante intentando llevar la nariz a los pies.

Manteniendo la posición de sentados, se extienden y juntan las piernas hacia el frente, se alarga el torso y se flexiona nuevamente buscando que la nariz toque las rodillas, evitando flexionar las rodillas.

Se separan las piernas y se realiza una flexión lateral del torso pensando en llevar la oreja a la rodilla, este movimiento se hace hacia ambos lados. Después se flexiona el torso nuevamente, pero ahora llevando la nariz hacia las rodillas, se concluye con una flexión del torso hacia el centro.

Por último se realizan splits frontales con cada pierna y split lateral.

- Ejercicios para apertura de hombros y extensión del tronco

➤ Cobra:

En decúbito prono, se colocan las manos a los lados del pecho, posteriormente se extienden los brazos, manteniendo los hombros hacia abajo y hacia atrás.



➤ Arcos:

En decúbito supino, se colocan las manos cerca de los hombros con los codos flexionados y los dedos en dirección al cuerpo, se realiza un empuje de las manos sobre el piso buscando separar glúteos, torso y cabeza del suelo.



➤ Barquitos:

En decúbito prono con las manos a los lados del pecho, se eleva el torso del piso y se flexionan las rodillas, buscando que la punta de los pies alcance la cabeza.



➤ Cunitas:

En decúbito prono, se toman los tobillos con las manos y las piernas hacen una palanca hacia atrás con la intención de separar el torso del piso.



PLANES DE CLASE DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA-VIGOROSA CON ÉNFASIS EN EL MEJORAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 15/Sep/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 1
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, equilibrio, fuerza-resistencia de tren superior e inferior, conciencia y postura corporal.	Material: viga de equilibrio, bloques de yoga, bosu, conos, marcador, balones, bocina, mats.		
Objetivo: Realizar actividad física de moderada a vigorosa al menos el 50% del tiempo de la sesión, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas, para que gradualmente desarrollen una mejor conciencia corporal y un mejor control músculo-postural. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentados de espaldas 	10 min

Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> ● Circuito de acción motriz 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto lado lado 2. Leg levels 3. Cross Jacks 4. Medios burpees 5. Sentadillas lanzando un balón 6. Desplantes laterales 7. Cambios de peso de una pierna a la otra con salto 8. Booty kicks 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Quemados 	15 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● 	



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 17/Sep/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 2
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia del core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, trabajo en equipo.	Material: mats, balones, bocina, conos.		
Objetivo: Realizar actividad física de moderada a vigorosa al menos el 50% del tiempo de la sesión, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas, para que gradualmente desarrollen una mejor conciencia corporal y un mejor control músculo-postural. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Trota y reacciona 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata en circuito 20 x 10 (2 repeticiones): 1era estación: Sentadillas con salto 2da estación: Lagartijas con apoyo de rodillas 3era estación: Desplantes alternando piernas 4ta estación: Macarenas con toque a hombros 5ta estación: Estático en posición de silla en la pared 6ta: Plancha baja 7ma estación: Medios burpees 8va estación: Bicicletas 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios preparatorios para básicos de gimnasia <p>Los alumnos se colocaran en formación de cepillo, distribuidos por todo el espacio, para que eviten golpear o chocar con sus compañeros.</p>	10 min

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio preparatorio para rodada en “C”: en decúbito supino, con las piernas flexionadas y las rodillas pegadas al pecho, mecer el cuerpo 3 veces, manteniendo la posición redondeada del torso, para intentar ponerse de pie con el impulso del movimiento, sin apoyar la manos en el piso, ni cruzar las piernas. 2. Ejercicio preparatorio para rodada en “A” al frente: sentados y con las manos apoyadas sobre el piso buscar despegar la cadera del suelo manteniendo el torso redondo. 3. Ejercicio preparatorio para rodada en “A” atrás: en decúbito supino los alumnos elevarán las piernas, manteniendo la mayor apertura posible, intentando que la punta de los pies toque el piso por arriba de la cabeza. <ul style="list-style-type: none"> ● Core en 2 ● La cola del dragón 	<p>3 min</p> <p>12 min</p>
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	<p>5 min</p> <p>5 min</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 22/Sep/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 3
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, equilibrio, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural	Material: bocina, mats, conos		
Objetivo: Realizar actividad física de moderada a vigorosa al menos el 50% del tiempo de la sesión, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas, para que gradualmente desarrollen una mejor conciencia corporal y un mejor control músculo-postural. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Que no te pillen 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabatas 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. Bicicletas 2. Climbers 3. Flutter kicks 4. Cuchillos a una sola pierna 5. Elevación de torso 6. Elevación de piernas 7. Elevación de brazos y piernas 8. Nadadores 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadrupedia: 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Duelo de gallitos 	10 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de apertura de caderas 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 24/Sep/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 4
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, equilibrio, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural	Material: viga de equilibrio, bloques de yoga, bosu, conos, bocina, mats, aros pequeños, bean bags		
Objetivo: Realizar actividad física de moderada a vigorosa al menos el 50% del tiempo de la sesión, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas, para que gradualmente desarrollen una mejor conciencia corporal y un mejor control músculo-postural. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Conejos y conejeras 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) 	10 min
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desplante con elevación de pierna al frente. 2. Lagartija/Superman. 3. Desplante lateral 4. Sentadilla con medio giro 5. Pike push ups 6. Jumping Jacks 7. Climbers 8. Flutter kicks 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de acción motriz 	5 min

	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para activación, concientización y colocación del core, para parados de manos y de cabeza: <ol style="list-style-type: none"> 1. Core en 2 2. Hollow body up 3. Hollow body down ● Tica tac toe extremo 	10 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 29/Sep/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 5
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, equilibrio, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural	Material: mats, bocina, conos, cuerda larga, balón suave, escalera, balones, bloques de yoga		
Objetivo: Realizar actividad física de moderada a vigorosa al menos el 50% del tiempo de la sesión, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas, para que gradualmente desarrollen una mejor conciencia corporal y un mejor control músculo-postural. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerda loca 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata de circuito 20 x 10 (2 repeticiones): 1era estación: toque de balón alternando pies 2da estación: medio burpee - 4 climbers 3era estación: joggies con escalera 4ta estación: salto bloques con pies juntos 5ta estación: sentadilla lanzando balón 6ta estación: plancha - ranita 7ma estación: metralletas 8va estación: corriendo en zig zag 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios preparatorios para básicos de gimnasia <p>Los alumnos se colocaran en formación de cepillo, distribuidos por todo el espacio, para que eviten golpear o chocar con sus compañeros.</p>	10 min

	<p>4. Ejercicio preparatorio para rodada en “C”: en decúbito supino, con las piernas flexionadas y las rodillas pegadas al pecho, mecer el cuerpo 3 veces, manteniendo la posición redondeada del torso, para intentar ponerse de pie con el impulso del movimiento, sin apoyar la manos en el piso, ni cruzar las piernas.</p> <p>5. Ejercicio preparatorio para rodada en “A” al frente: sentados y con las manos apoyadas sobre el piso buscar despegar la cadera del suelo manteniendo el torso redondo.</p> <p>6. Ejercicio preparatorio para rodada en “A” atrás: en decúbito supino los alumnos elevarán las piernas, manteniendo la mayor apertura posible, intentando que la punta de los pies toque el piso por arriba de la cabeza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para activación, concientización y colocación del core, para parados de manos y de cabeza: <p>4. Core en 2</p> <p>5. Hollow body up</p> <p>6. Hollow body down</p>	<p>5 min</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● Estira y afloja 	<p>10 min</p>
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	<p>5 min</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	<p>5 min</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 01/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 6
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, velocidad de reacción, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural	Material: mats, bocina, conos, marcadores, globos, bloques de yoga		
Objetivo: Realizar actividad física de moderada a vigorosa al menos el 50% del tiempo de la sesión, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas, para que gradualmente desarrollen una mejor conciencia corporal y un mejor control músculo-postural. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	● Secuencia de movilidad músculo-articular	5 min
	● Sentados de espaldas	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> ● Tabata en circuito 20 x 10 (2 repeticiones): 1era Estación: Medios burpees. 2da Estación: Abdominales laterales con elevación de torso y piernas lado derecho. 3era Estación: Plancha baja - plancha alta alternando brazos. 4ta Estación: Abdominales laterales con elevación de torso y piernas lado izquierdo. 5ta Estacion: Abdominales de pulsos de brazos. 6ta Estación: Lagartijas de triceps con apoyo de rodillas al piso 	10 min

	<p>7ma Estación: Climbers</p> <p>8va Estación: Salto de bloque lateral con pies juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cuadrupedia ● Revienta bombas 	<p>15 min</p> <p>10 min</p>
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol ● Secuencia de apertura de caderas 	<p>5 min</p> <p>5 min</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 06/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 7
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, velocidad de reacción, trabajo en equipo, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural	Material: mats, bocina, conos, balones		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Trota y reacciona 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> ● Tabata 20 x 10 (3 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. Corro a frente/sentadilla, corro atrás/salto vertical 2. Cross jacks 3. Salto lateral apoyando manos al piso 4. Saltos apoyando solo pierna derecha 5. Saltos apoyando solo pierna izquierda 6. Sentadillas con salto 7. Bailarinas 8. Fondos 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Acrobacia básica 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Se quema la selva 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Duelo de reptiles 	5 min

Parte Final	● Saludo al sol	5 min
	● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 08/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 8
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural	Material: balones, porterías, mats, bocina, conos, bastones,		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Que no te pillen 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata 20 x 10 (3 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 jumping jacks - salto en equis 2. Desplante atrás - patada al frente pierna derecha 3. Desplante atrás - patada al frente pierna izquierda 4. Climbers cruzados 5. Plancha invertida, rodillas al pecho alternando piernas 6. 2 medios burpees - 4 macareñas 7. Saltos de rana con medio giro 8. Leg levels 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de acción motriz 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Penales locos 	5 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de apertura de caderas 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 13/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 9
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, capacidad aeróbica, velocidad de reacción, comunicación asertiva	Material: conos, mats, bocina, balones		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	● Secuencia de movilidad músculo-articular	5 min
	● Conejos y conejeras	10 min
Parte Medular	● Tabata 20 x 10 (3 repeticiones)	15 min
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desplante con elevación de pierna al frente. 2. Lagartija/Superman. 3. Desplante lateral 4. Sentadilla con medio giro 5. Pike push ups 6. Jumping Jacks 7. Climbers 8. Flutter kicks 	
	● Cuadrupedia y acrobacia básica	10 min
	● Quemados	10 min

Parte Final	<ul style="list-style-type: none">● Secuencia de apertura de caderas	5 min
	<ul style="list-style-type: none">● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 15/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 10
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción	Material: conos, mats, bocina, paliacate, bosu, viga de equilibrio, obstáculos, cuerda y balón suave		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerda loca 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata 20 x 10 (3 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. Bicicletas 2. Elevación del torso (dorsales) 3. Climbers 4. Elevación de piernas (dorsales) 5. Flutter kicks 6. Elevación de piernas y brazos al mismo tiempo 7. Cuchillos alternando piernas 8. Nadadores 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de acción motriz 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • La cola del dragón 	10 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo al sol 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 20/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 11
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, trabajo en equipo	Material: conos, bocina, mats, marcadores, aros pequeños, bean bags		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia demo movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados de espaldas 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata en circuito 20 x 10 (3 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 Jumping jacks - medio burpee 2. 4 joggies - 4 climbers 3. Metralletas 4. Desplantes con salto alternando piernas 5. 4 macarenas - 2 lagartijas 6. Sentadillas con salto alternando abrir/cerrar piernas 7. Pulsos (abdominales) 8. 4 mummy kicks - 4 cross jacks 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Acrobacia básica 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Tic tac toe extremo 	
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo al sol 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de apertura de caderas 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 22/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 12
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción, equilibrio, comunicacion asertiva	Material: bocina, mats, conos, bloques de yoga, balones, paliacate		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Trota y reacciona 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata 20 x 10 (3 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 jumping jacks - salto en equis 2. Desplante atrás - patada al frente pierna derecha 3. Desplante atrás - patada al frente pierna izquierda 4. Climbers cruzados 5. Plancha invertida - rodillas al pecho alternando piernas 6. Salto bloques con pierna derecha 7. Salto bloques con pierna izquierda 8. 4 pasos de oso al frente - 4 pasos de oso hacia atrás 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Duelo de gallitos y duelo de reptiles 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Estira y afloja 	10 min

Parte Final	● Secuencia de apertura de caderas	5 min
	● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 27/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 13
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, trabajo en equipo	Material: mats, conos, bocina		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Que no te pillen 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata 20 x 10 (3 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. Corro a frente/sentadilla, corro atrás/salto vertical 2. Cross jacks 3. Salto lateral apoyando manos al piso 4. Círculos de piernas hacia afuera (decúbito supino) 5. Bailarinas 6. Fondos 7. Círculos de piernas hacia adentro (decúbito supino) 8. Patadas al frente en posición de cangrejito 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadrupedia 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Se quema la selva 	10 min

Parte Final	<ul style="list-style-type: none">● Saludo al sol	5 min
	<ul style="list-style-type: none">● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
Facultad De Deportes
Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 29/Oct/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 14
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción, comunicación asertiva	Material: mats, bocina, conos, globos		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Conejos y conejeras 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata en circuito 20 x 10 (3 repeticiones) 1era Estación: Medios burpees. 2da Estación: Abdominales laterales con elevación de torso y piernas lado derecho. 3era Estación: Plancha baja - plancha alta alternando brazos. 4ta Estación: Abdominales laterales con elevación de torso y piernas lado izquierdo. 5ta Estación: Abdominales de pulsos de brazos. 6ta Estación: Lagartijas de triceps con apoyo de rodillas al piso 7ma Estación: Climbers 	15 min

	8va Estación: Salto de bloque lateral con pies juntos <ul style="list-style-type: none"> ● Cuadrupedia y acrobacia básica ● Reventa bombas 	15 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 03/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 15
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, equilibrio, velocidad de reacción	Material: mats, conos, bocina, cuerda, balón suave, balones, porterías		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuerda loca 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> ● Tabata 20 x 10 (3 repeticiones) trabajo en parejas <ol style="list-style-type: none"> 1. Uno en plancha baja, el otro salta al compañero y hace 1 burpee 2. Lagartijas toco mano del compañero 3. Elevación de caderas, agarrados de las manos 4. Estático de sillita frente a frente y tomados de las manos <p>Nota: los dos alumnos deben realizar los ejercicios</p> 	15 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Carreritas de cuadrupedia 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Penales locos 	10 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 05/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 16
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción, trabajo en equipo	Material: marcadores, mats, conos, bocina, bosu, viga de equilibrio, obstáculos, balones		
Objetivo: Potenciar la acción motriz al aumentar la carga, mediante la ejecución de ejercicios que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas que involucren el trabajo de la fuerza-resistencia muscular. Proporcionar a los alumnos la facultad de aspirar a experiencias de vida positivas, al darles la oportunidad de involucrarse en una actividad física extracurricular, dedicada al fomento de valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la colaboración, la perseverancia y la voluntad, que favorezcan los diferentes componentes de la inteligencia emocional como la autorregulación, las relaciones interpersonales, adaptabilidad, etc.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	● Secuencia de movilidad músculo-articular	5 min
	● Sentados de espaldas	10 min
Parte Medular	● Tabata 20 x 10 (3 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentadilla con salto - desplante al frente pierna derecha 2. Lagartija - superman 3. Sentadilla con salto - desplante al frente pierna izquierda 4. Pike push ups 5. Leg levels 6. Patinadores (salto lateral cambiando peso de una pierna a la otra) 7. 4 joggies - 4 metralletas 8. Hollow body up 	15 min
	● Circuito de acción motriz	10 min
	● Quemados	10 min

Parte	<ul style="list-style-type: none">● Saludo al sol	5 min
Final	<ul style="list-style-type: none">● Ejercicios para movilidad apertura de hombros	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 10/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 17
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, trabajo en equipo	Material: bocina, mats, conos, balones, paliacate		
Objetivo: intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Trota y reacciona 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> Desplante con elevación de pierna al frente. Lagartija/Superman. Desplante lateral Sentadilla con medio giro Pike push ups Jumping Jacks Climbers Flutter kicks 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> Progresiones de L sit para fortalecer los músculos elevadores de las piernas (1 serie de 10 repeticiones de cada ejercicio, con descanso activo de 30 segundos entre ejercicios) <ol style="list-style-type: none"> Piernas separadas -círculos hacia afuera Piernas separadas - círculos hacia adentro Piernas separadas - arriba/abajo Piernas juntas - elevación de pierna derecha Piernas juntas - elevación de pierna izquierda Piernas juntas - elevación de ambas piernas 	8 min

	<ul style="list-style-type: none"> ● Acrobacia básica 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● La cola del dragón 	7 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 12/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 18
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción	Material: mats, bocina, conos, escalera, bloques de yog, balones, aros pequeños, bean bags		
Objetivo: intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Que no te pillena 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata en circuito 20 x 10 (2 repeticiones) <ul style="list-style-type: none"> 1era estación: toque de balón alternando pies 2da estación: medio burpee - 4 climbers 3era estación: joggies con escalera 4ta estación: salto bloques con pies juntos 5ta estación: sentadilla lanzando balón 6ta estación: plancha - ranita 7ma estación: metralletas 8va estación: corriendo en zig zag 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (4 repeticiones) trabajo en parejas <ol style="list-style-type: none"> Frente a frente - abdominal lanzo balón al compañero Plancha alta - toco manos del compañero Frente a frente - Salto de un pie a otro tocando el talón del compañero Salto de rana formando un cuadrado (frente - derecha - atrás - izquierda) 	10 min

	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuadrupedia 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Tic tac toe extremo 	10 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 17/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 19
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción	Material: mats, conos, bocina, costales, paliacate, bosu, viga de equilibrio, obstáculos		
Objetivo: intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Conejos y conejeras 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> Corro a frente/sentadilla, corro atrás/salto vertical Cross jacks Salto lateral apoyando manos al piso Círculos de piernas hacia afuera (decúbito supino) Bailarinas Fondos Círculos de piernas hacia adentro (decúbito supino) Patadas al frente en posición de cangrejito 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> Carrera de relevos <ol style="list-style-type: none"> Cangrejitos carretillas Papuchi Correr con el mismo pie Saltando con los pies dentro de un costal Corriendo lateralmente Rodando de tronquito Saltando de ranas Paso de oso 	10 min

	<p>10. Saltando de una pierna a la otra</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Circuito de acción motriz ● Estira y afloja 	<p>10 min</p> <p>5 min</p>
<p>Parte Final</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	<p>5 min</p> <p>5 min</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 19/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 20
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción	Material: mats, bocina, conos, cuerda, balón suave, globos		
Objetivo: intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Cuerda loca 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> Desplante con elevación de pierna al frente. Lagartija/Superman. Desplante lateral Sentadilla con medio giro Pike push ups Jumping Jacks Climbers Flutter kicks 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> Progresiones de L sit para fortalecer los músculos elevadores de las piernas (1 serie de 10 repeticiones de cada ejercicio, con descanso activo de 30 segundos entre ejercicios) <ol style="list-style-type: none"> Piernas separadas -círculos hacia afuera Piernas separadas - círculos hacia adentro Piernas separadas - arriba/abajo Piernas juntas - elevación de pierna derecha Piernas juntas - elevación de pierna izquierda Piernas juntas - elevación de ambas piernas 	8 min

	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuadrupedia y acrobacia básica 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Revienta bombas 	7 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 24/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 21
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, equilibrio	Material: bocina, conos, mats, balones		
Objetivo: intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Trota y reacciona 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> Inditos Desplantes cruzados alternando piernas Avance lateral de posición de sentadilla Saltos de rana Avance lateral en posición de plancha alta Metralleta 10 seg - carrera a máxima velocidad Burpees completos Pike push ups 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (4 repeticiones) trabajo en parejas <ol style="list-style-type: none"> Frente a frente - abdominal lanzo balón al compañero Plancha alta - toco manos del compañero Frente a frente - Salto de un pie a otro tocando el talón del compañero Salto de rana formando un cuadrado (frente - derecha - atrás - izquierda) 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> Circuito de acción motriz 	10 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Duelo de reptiles 	5 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo al sol 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de apertura de caderas 	5 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 26/Nov/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 22
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción	Material: marcadores, conos, bocina, balones		
Objetivo: Evaluar la intensidad de la clase con SOFIT. intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentados de espaldas 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> ● Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) trabajo en parejas <ol style="list-style-type: none"> 1. Uno en plancha hace macareñas mientras el otro lo salta lateralmente 2. Repite primer ejercicio cambio de lugares 3. Frente a frente - 1 burpee le lanzo el balón al compañero 4. Frente a frente - abdominales lanzando el balón 	7 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 joggies salto un cono 2. Salto de rana - corro al frente- salto de rana - corro atrás 3. Subo cono por arriba de la cabeza - avance lateral en posición de sentadilla 4. Abro/abro - cierro/cierro alternando pies 	7 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Carreritas <ol style="list-style-type: none"> 1. Carretillas 2. Papuchi 3. Salto de caballo 4. Avanzando de pompis 	10 min

	<ul style="list-style-type: none">• Conejos y conejeras	10 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none">• Secuencia de apertura de caderas	10 min



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 01/Dic/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 23
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, equilibrio	Material: mats, conos, bocina		
Objetivo: intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Que no te pillen 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> Inditos Desplantes cruzados alternando piernas Avance lateral de posición de sentadilla Saltos de rana Avance lateral en posición de plancha alta Metralleta 10 seg - carrera a máxima velocidad Burpees completos Pike push ups 	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> Lagartija - 1 manos desliza sobre un balón Cuchillos (abdominales) 4 Climbers - salto piernas al frente-atrás 10 segundo metralleta - corro a máxima velocidad En posición de sentadilla - dos saltito pequeños para serara piernas - dos saltitos pequeños para juntar piernas Desplante con salto alternando piernas Pulsos (abdominales) 4 Mummy kicks - 2 burpees 	10 min

	<ul style="list-style-type: none"> ● Quemados ● Duelo de gallitos 	<p>10 min</p> <p>5 min</p>
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo al sol ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	<p>5 min</p> <p>5 min</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Facultad De Deportes

Campus Mexicali



Docente: Lic. Ana Luisa Pérez Cardona	Fecha: 03/Dic/2020	Duración: 60 minutos	Sesión No. 24
Deporte: Programa de actividad física Cahova A.C.	Capacidad: 12 alumnos	Edad: 10 a 13 años	
Aspectos a trabajar: coordinación, fuerza-resistencia de core y tren superior e inferior, capacidad aeróbica, conciencia e higiene postural, velocidad de reacción	Material: bocina, mats, conos, cuerda, balón suave,		
Objetivo: intensificar la carga del ejercicio físico, para mejorar las capacidades físicas condicionales y la coordinación del tren inferior de los alumnos, a través de la ejecución de ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Reforzar el trabajo de las competencias emocionales de los alumnos, mediante la participación activa, positiva y participativa que garanticen las condiciones de su desarrollo físico y psicosocial necesarias para su formación integral.			

Actividad	Descripción	Duración
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Secuencia de movilidad músculo-articular 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Cuerda loca 	10 min
Parte Medular	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> Uno en plancha hace macarenas mientras el otro lo salta lateralmente Repite primer ejercicio cambio de lugares Frente a frente - 1 burpee le lanzo el balón al compañero Frente a frente -abdominales lanzando el balón 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Tabata 20 x 10 (2 repeticiones) <ol style="list-style-type: none"> 4 joggies salto un cono Salto de rana - corro al frente- salto de rana - corro atrás Subo cono por arriba de la cabeza - avance lateral en posición de sentadilla Abro/abro - cierre/cierre alternando pies 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> Carrera de relevos <ol style="list-style-type: none"> Saltando con ambos pies Saltando sobre el pie derecho Saltando sobre el pie izquierdo Corriendo Corriendo hacia atrás 	10 min

	6. Carretillas 7. Cangrejos 8. Paso de oso 9. Saltos de caballo 10. Papuchi <ul style="list-style-type: none"> ● Cuadrupedia y acrobacia básica 	15 min
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> ● Secuencia de apertura de caderas 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para movilidad y apertura de hombros 	5 min