



**UEB**  
UNIVERSIDAD  
ESTATAL DE BOLIVAR

# DEPORTE, RECREACIÓN Y DESARROLLO HUMANO: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR INTEGRAL

**Victor Chimbo Orellana**  
**Miguel Lombeida Aguilar**  
**Danny Perez Castillo**

*Activa tu cuerpo. Fortalece tu mente.*

**ISBN: 978-9907-0-0522-6**



# **DEPORTE, RECREACIÓN Y DESARROLLO HUMANO: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR INTEGRAL**

---

**AUTORES:**

**VICTOR HUGO CHIMBO ORELLANA**

**MIGUEL ÁNGEL LOMBEIDA AGUILAR**

**DANNY FERNANDO PEREZ CASTILLO**



Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad científica.

©Grupo Editorial BLR  
Universidad Estatal de Bolívar  
Riobamba – Ecuador  
Correo: publicaciones@grupobl.com  
<https://grupobl.com/libros-investig>  
REPOSITORIO



Chimbo, V., Lombeida, M., Perez, D. (2025) Deporte, recreación y desarrollo humano: estrategias para el bienestar integral. Grupo Editorial BLR.

© Victor Hugo Chimbo Orellana  
Miguel Ángel Lombeida Aguilar  
Danny Fernando Perez Castillo

**ISBN: 978-9907-0-0522-6**

El copyright promueve la libertad de expresión, protege la diversidad de ideas y conocimiento, además apoya la libre expresión. Se prohíbe de manera rigurosa la producción o el almacenamiento de esta publicación, ya sea en su totalidad o en parte, está estrictamente prohibido por ley, incluyendo el diseño de la portada, así como su difusión a través de cualquiera de sus medios, ya sean electrónicos, mecánicos, ópticos, de grabación o incluso de fotocopia, sin permiso de los propietarios de los derechos de autor.

## FILIACIONES DE LOS AUTORES

Victor Hugo Chimbo Orellana

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [vchimbo@ueb.edu.ec](mailto:vchimbo@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9927-822X>

Miguel Ángel Lombeida Aguilar

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [milombeida@ueb.edu.ec](mailto:milombeida@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1525-9015>

Danny Fernando Perez Castillo

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [dperez@ueb.edu.ec](mailto:dperez@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4418-0050>



## ÍNDICE

ÍNDICE.....	i
ÍNDICE DE TABLAS .....	v
INTRODUCCIÓN .....	vi
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>10</b>
<b>1 INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>10</b>
1.1 Tipos de actividad física y evaluación de la condición física... ..	11
1.1.1 Clasificación de la actividad física .....	12
1.1.2 Componentes de la condición física .....	16
1.1.3 Métodos de evaluación .....	22
1.2 Principios básicos del entrenamiento .....	27
1.2.1 Principio de individualidad .....	28
1.2.2 Principio de especificidad .....	30
1.2.3 Principio de sobrecarga .....	32
1.3 Calentamiento, estiramiento e importancia de la actividad física .....	33
1.3.1 Calentamiento general y específico.....	34

1.3.2	Técnicas de estiramiento .....	38
1.3.3	Beneficios de la actividad física .....	42
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>46</b>
<b>2 APROXIMACIÓN A LOS DEPORTES.....</b>		<b>46</b>
2.1	Introducción y fundamentos de los deportes .....	47
2.1.1	Concepto y clasificación de los deportes .....	48
2.1.2	Historia y evolución del deporte .....	54
2.1.3	Principios y valores del deporte .....	57
2.2	Deportes individuales .....	61
2.2.1	Atletismo .....	62
2.2.2	Natación.....	67
2.2.3	Gimnasia.....	71
2.3	Deportes colectivos .....	75
2.3.1	Fútbol y baloncesto .....	76
2.3.2	Voleibol y balonmano .....	81
2.3.3	Trabajo en equipo y estrategias .....	86
<b>CAPÍTULO III .....</b>		<b>90</b>

<b>3</b>	<b>INICIACIÓN DEPORTIVA .....</b>	<b>90</b>
3.1	Iniciación deportiva y desarrollo de capacidades básicas	91
3.1.1	Conceptualización de la iniciación deportiva.....	92
3.1.2	Dinámicas de calentamiento.....	95
3.1.3	Ejercicios de coordinación .....	99
3.2	Habilidades básicas y desarrollo motor.....	103
3.2.1	Habilidades motrices básicas.....	104
3.2.2	Coordinación, agilidad y resistencia .....	107
3.2.3	Progresión del desarrollo motor .....	111
3.3	Deportes y actividades de integración.....	114
3.1.1.	Introducción a los deportes individuales y colectivos....	115
3.1.2.	Fundamentos técnicos básicos.....	118
3.1.3.	Integración y minitorneos.....	122
	<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>126</b>
<b>4</b>	<b>DEPORTE Y RECREACIÓN.....</b>	<b>126</b>
4.1	Introducción al deporte y la recreación .....	127
4.1.1	Concepto de deporte y recreación .....	128

4.1.2	Juegos recreativos.....	133
4.1.3	Beneficios de la recreación.....	136
4.2	Deportes de conjunto.....	140
4.2.1	Fundamentos de los deportes colectivos .....	141
4.2.2	Reglas básicas y técnica individual .....	144
4.2.3	Trabajo en equipo y estrategias .....	147
4.3	Recreación y bienestar integral .....	151
4.3.1	Recreación como herramienta educativa.....	152
4.3.2	Bienestar físico y mental .....	155
4.3.3	Estilos de vida activos .....	158
	<b>GLOSARIO.....</b>	<b>162</b>
	<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>169</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Componentes de la condición física. ....	20
<b>Tabla 2.</b> Métodos y/o pruebas de evaluación.....	25
<b>Tabla 3.</b> Tipos de calentamientos generales y específicos. ....	37
<b>Tabla 4.</b> Clasificación del deporte. ....	52
<b>Tabla 5.</b> Atletas ganadores de los últimos años.....	66
<b>Tabla 6.</b> Cuadro comparativo de los deportes más populares. ....	80
<b>Tabla 7.</b> Cuadro comparativo de deportes recurrentes. ....	85
<b>Tabla 8.</b> Cuadro comparativo entre Actividades, deporte y recreación.....	131

## **INTRODUCCIÓN**

El presente contenido de este apartado nace con el propósito de ofrecer al lector una comprensión precisa y práctica de la actividad física para el desarrollo humano, respondiendo a la necesidad de integrar el deporte y la recreación como herramientas para fortalecer la salud física, mental y social, especialmente en contextos educativos y comunitarios, a través de un análisis estructurado y basado en fundamentos teóricos y metodológicos, se busca brindar al lector una guía que pueda ser aplicada tanto en la formación académica como en la vida cotidiana, incentivando la adopción de estilos de vida activos y saludables.

En cuanto a la metodología utilizadas, se adoptó un enfoque documental y descriptivo, basados en la revisión de literatura académica y en la experiencia práctica en la enseñanza de la actividad física, pues cada capítulo está diseñado para combinar teoría y práctica, ofreciendo definiciones, ejemplos y propuestas de actividades que el lector podrá aplicar en contextos educativos o recreativos y de esta manera, el texto invita a la reflexión y a la acción, contribuyendo a la formación integral de quienes lo consulten.

Durante el primer capítulo se explora los tipos de actividad física y su influencia en la salud, destacando los componentes de la condición física, como la resistencia, la fuerza y la coordinación, abordando los métodos de evaluación del estado físico como base teórica para comprender cómo el ejercicio planificado mejora el rendimiento y

previene enfermedades, desarrollando los principios básicos del entrenamiento sirven para diseñar programas efectivos y seguros, incluyendo las explicaciones sobre el calentamiento y el estiramiento, resaltando su función en la prevención de lesiones y en la preparación del cuerpo para la actividad física, proporcionando al lector una guía práctica y reflexiva para estructurar sesiones de ejercicio adaptadas a las características personales, promoviendo una práctica responsable y orientada al bienestar físico integral.

El siguiente capítulo se introduce al lector al mundo del deporte desde una perspectiva histórica y formativa, describiendo los conceptos, valores y clasificaciones de los deportes, diferenciando entre recreación, educación física y deporte competitivo, abordando los fundamentos de los deportes individuales como el atletismo, la natación y la gimnasia, explicando sus beneficios físicos y técnicos; buscando que el lector reconozca la diversidad de opciones deportivas disponibles y pueda valorar su contribución al desarrollo humano, se da especial atención a los deportes colectivos como el fútbol, el baloncesto, el voleibol y el balonmano, se explican las reglas básicas, las posiciones y las estrategias de juego, destacando la importancia del trabajo en equipo y el análisis se centra en cómo los deportes colectivos promueven la cooperación, la comunicación y el liderazgo, habilidades fundamentales en la vida personal y profesional.

Dentro del tercer capítulo se ofrece una visión detallada sobre la introducción de niños, adolescentes y adultos en la práctica sistemática del deporte, explicando la conceptualización de la

iniciación deportiva y proponiendo dinámicas de calentamiento y ejercicios de coordinación que favorecen el desarrollo de habilidades motrices básicas, su propósito es que el lector comprenda la importancia de una iniciación gradual, adaptada y motivadora al deporte, fomentando así la adherencia y el gusto por la actividad física desde edades tempranas, analizando las habilidades motrices básicas, la coordinación, la agilidad y la resistencia como pilares del desempeño físico, y se plantean estrategias para estimular el desarrollo motor en distintas etapas de la vida, denotando las actividades de integración y minitorneos que permiten aplicar lo aprendido en contextos recreativos.

En el último aborda la recreación como complemento esencial de la actividad física, presentando los juegos recreativos como recursos que desarrollan valores, impulsan la socialización y asisten al alivio del estrés, dentro de un enfoque de bienestar integral que reconoce la recreación como medio para equilibrar la salud física y mental, invitando al lector a comprenderla como una necesidad y estrategia para mejorar la calidad de vida en diversos contextos, considerando los estilos de vida activos y su relación con la prevención de enfermedades crónicas, proponiendo rutinas de actividad física y recreativa aplicables en la vida cotidiana, con el propósito de promover el autocuidado y la responsabilidad personal, enfatizando que la recreación y el deporte deben trascender el ámbito competitivo, convirtiéndose en experiencias inclusivas, accesibles y participativas para personas de todas las edades y condiciones.

La intencionalidad de este libro es motivar al lector a integrar la actividad física, el deporte y la recreación como componentes esenciales de su desarrollo personal y profesional, inspirando cambios de hábitos que conduzcan a una vida más activa, saludable y socialmente comprometida y al terminar la lectura, el lector contará con herramientas teóricas y prácticas para promover el bienestar integral en su entorno, convirtiéndose en un agente de cambio que fomente la actividad física, el trabajo en equipo y la recreación como pilares del desarrollo humano.

# CAPÍTULO I

## 1 INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física compone fundamentalmente al desarrollo humano, al ser una práctica que fortalece al cuerpo, mente y las relaciones sociales, debido al ser un proceso integral que trasciende lo meramente deportivo, vinculándose con la salud, la educación y la calidad de vida, a través de una visión amplia y reflexiva, abordando los conceptos básicos que permiten reconocer su importancia en la prevención de enfermedades, la mejora del bienestar general y la formación de hábitos saludables que acompañan al individuo en todas las etapas de su vida.

Se analiza cómo la práctica regular de actividad física origina la autonomía, la disciplina y el autocuidado, asistiendo al equilibrio entre el cuerpo y la mente, afirmando la necesidad de fomentar una cultura del movimiento, donde el ejercicio se conciba no como una obligación, sino como una experiencia placentera y cotidiana; desde esta perspectiva, la actividad física se convierte en un medio educativo que impulsa la convivencia, la cooperación y el respeto por uno mismo.

Intuimos en la responsabilidad de las instituciones educativas, los profesionales y la sociedad en general en promover espacios y programas que incentiven la práctica física de forma segura, inclusiva y adaptada a las capacidades individuales, invitando al lector a comprender que moverse es una forma de vivir mejor, de cuidar el cuerpo como vehículo de aprendizaje y de crecimiento personal,

estableciendo temas principales relacionados con la condición física, el entrenamiento y el bienestar integral.

### **1.1 Tipos de actividad física y evaluación de la condición física**

La actividad física se manifiesta en múltiples formas y niveles de intensidad, lo que permite adaptarla a las necesidades, intereses y condiciones de cada persona, comprender los distintos tipos de actividad física es primordial para orientar su práctica de manera segura y efectiva, pues no todas las actividades generan los mismos beneficios ni exigen el mismo esfuerzo, por ello, se analizan las diferencias entre la actividad aeróbica, anaeróbica y de flexibilidad, así como su influencia en la salud y el rendimiento, lo cual denota una base conceptual que permitirá planificar rutinas equilibradas, enfocadas en mejorar tanto la capacidad funcional del cuerpo como la calidad de vida.

Evaluar la condición física resulta indispensable para conocer el punto de partida antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento o práctica deportiva, a través de pruebas de resistencia, fuerza, flexibilidad y composición corporal, es posible identificar las fortalezas y debilidades individuales, estableciendo objetivos realistas y alcanzables, este proceso de evaluación es una herramienta de autoconocimiento que facilita el progreso personal, pues la medición de la condición física se convierte en un paso previo y fundamental para diseñar actividades ajustadas a las características y posibilidades de cada individuo.

El análisis de los tipos de actividad física y la evaluación de la condición corporal permite al lector comprender la relación entre el movimiento, la salud y el bienestar, esto busca promover una práctica consciente y responsable, basada en la observación del propio cuerpo y en la aplicación de principios científicos del entrenamiento, y de esta manera, la actividad física deja de ser un acto aislado para transformarse en un proceso planificado, orientado al desarrollo integral y a la prevención de enfermedades, consolidando la idea de que moverse con propósito es una forma de cuidar la vida.

### ***1.1.1 Clasificación de la actividad física***

La clasificación de la actividad física constituye un pilar para comprender cómo el cuerpo humano responde a los diferentes estímulos del ejercicio, en ese sentido, distinguimos tres grandes categorías como actividad aeróbica, actividad anaeróbica y ejercicios de flexibilidad, se excluyen entre sí, se complementan pues cada una activa diferentes sistemas energéticos y genera adaptaciones fisiológicas específicas y cumple roles en una planificación integral del entrenamiento, la correcta identificación del tipo de actividad alinea los objetivos (salud, rendimiento o rehabilitación) con el estímulo adecuado.

La actividad aeróbica se caracteriza por esfuerzos prolongados en los que el organismo utiliza principalmente oxígeno para producir energía, en ejercicios como caminar, trotar, nadar o pedalear, los músculos grandes trabajan de forma continua a intensidad moderada durante un período sostenido, bajo esa modalidad, el sistema

cardiovascular se fortalece y mejora el transporte de oxígeno, la función pulmonar y la eficiencia metabólica, esta forma de ejercicio promueve la salud del corazón, ayuda al control del peso y reduce riesgos de enfermedades crónicas (Mayo Clinic, 2023).

Desde el punto de vista fisiológico, en la actividad aeróbica predominan procesos de oxidación lenta de grasas y carbohidratos, durante los primeros minutos, el organismo consume glucógeno; conforme progresa el esfuerzo, empieza a movilizar grasas como fuente de energía, la capacidad de mantener el esfuerzo está vinculada a la capacidad aeróbica individual, que puede medirse mediante pruebas como el test de Course-Navette, que evalúa la resistencia cardiorrespiratoria progresiva.

Por el contrario, la actividad anaeróbica implica esfuerzos intensos, breves, donde la demanda energética supera la capacidad de oxigenación del sistema cardiorrespiratorio, en estos casos, la energía proviene de reservas internas como el ATP-PC (fosfágenos) o la glucólisis anaeróbica, generando metabolitos como el lactato y este tipo de ejercicio se emplea para desarrollar fuerza, potencia y masa muscular, y se utiliza con frecuencia en entrenamientos de alta intensidad, como sprints o levantamientos de pesas (NIH, 2025).

Una de las propiedades más interesantes del ejercicio anaeróbico es su capacidad de inducir adaptaciones locales en los músculos, estimulando hipertrofia, mejoras en la tolerancia al lactato y un incremento en la fuerza máxima, estas adaptaciones permiten al individuo mantener mayores niveles de rendimiento en acciones

explosivas o reiteradas en un corto lapso; sin embargo, debido al estrés metabólico que genera, los periodos de recuperación entre esfuerzos son esenciales para evitar la fatiga excesiva o lesiones.

Los ejercicios de flexibilidad ocupan un tercer lugar en esta clasificación, aunque no son tan intensos energéticamente como los anteriores, desempeñan un papel en la salud de los tejidos blandos, la flexibilidad implica la capacidad de estirar los músculos y mover las articulaciones dentro de su rango completo de movimiento sin dolor, este componente es clave para prevenir rigidez, mejorar la movilidad general y complementar los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos, al facilitar una ejecución más eficiente del gesto motriz (Torres, 2011).

En términos de planificación, lo ideal es combinar los tres tipos de actividad para lograr un entrenamiento equilibrado, las entidades de salud recomiendan que las personas realicen ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y trabajo de flexibilidad de modo integrado, para optimizar el rendimiento físico y prevenir lesiones y, de hecho, un programa incluye los tres tipos mejora la salud cardiovascular, la composición corporal y la calidad de vida.

Una de las ventajas de la clasificación radica en que permite adaptar el entrenamiento a los objetivos del individuo, por ejemplo, alguien centrado en mejorar su resistencia general priorizará sesiones aeróbicas prolongadas, mientras que un atleta de deportes que practica disciplinas de alta intensidad centra su entrenamiento en el trabajo anaeróbico, incorporando ejercicios de flexibilidad con

movilidad corporal, esta diferenciación facilita la dosificación del volumen, intensidad y frecuencia de cada contenido en la programación semanal (Mendoza, 2020).

La fisiología del ejercicio sigue profundizando en cómo varía la respuesta biológica según el tipo de actividad, por ejemplo, cómo influyen variables como la edad, el sexo, el nivel inicial de condición física o el estado metabólico en la adaptación a estímulos aeróbicos vs anaeróbicos, estas líneas de investigación enriquecen la práctica docente y deportiva, aportando criterios para personalizar los programas.

También merece atención que en la práctica muchas actividades combinan componentes aeróbicos y anaeróbicos (el fútbol, tenis o ciertos circuitos de entrenamiento) y por eso es importante entender cómo superponer estímulos o periodizarlos; la flexibilidad, a su vez, puede integrarse mediante estiramientos activos o pasivos en el calentamiento o la recuperación, condicionando la salud muscular y articular, de esta forma, no se trata de parcelar mecánicamente, sino de articular de forma inteligente los tres tipos (Salvador, 2015).

Las líneas integradas se sustentan en una revisión documental rigurosa de estudios recientes, así como experiencias prácticas aplicadas dentro de entornos educativos y recreativos, no partimos de una investigación empírica exclusiva, sino de un enfoque teórico-práctico que rescata las mejores evidencias disponibles, representando la base conceptual del libro, dotando al lector de terminología, criterios y fundamentos que serán retomados en

capítulos posteriores, como los de entrenamiento, deportes o recreación.

El lector encontrará que esta clasificación no es solo teoría, sino proponen ejercicios, ejemplos de actividades y criterios didácticos para aplicar estos contenidos en proyectos, clases o programas de bienestar, comprender la distinción entre actividad aeróbica, anaeróbica y flexibilidad permite planear sesiones adecuadas a la edad, condición y objetivo del practicante, desde este fundamento, se edificará el resto de la obra con coherencia y utilidad práctica.

### ***1.1.2 Componentes de la condición física***

La condición física de un individuo se basa en varios componentes interrelacionados que determinan su capacidad para realizar tareas físicas con eficacia, prolongar la resistencia al cansancio y mantener funcionalidad motora, entre dichos componentes se destacan la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la velocidad, la coordinación y el equilibrio; y cada una de estas cualidades físicas aporta un aspecto distinto al perfil físico, aunque juntas acceden un sistema integrado, en el actual subtema profundizaremos en cada uno de ellos, señalando sus características, su evaluación y su relevancia práctica para el entrenamiento y la salud.

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los tejidos durante esfuerzos prolongados, es un componente que en su mayoría de actividades cotidianas y deportivas dependen de una adecuada provisión de oxígeno, cuando la economía del gesto mejora, el cuerpo

puede sostener la actividad más tiempo antes de la fatiga, analizando también la recuperación post-esfuerzo como indicador de capacidad cardiorrespiratoria eficiente (Aguirregaray, y otros, 2023).

Para medir la resistencia cardiorrespiratoria se utilizan pruebas como la ergoespirometría, el test de Cooper, el test de Course-Navette o pruebas de caminata o escalón, estas pruebas permiten estimar el  $VO_2$ máx o la capacidad funcional del individuo, se destaca que el  $VO_2$ pico y la recuperación cardiovascular tienen correlaciones con otros componentes de la condición física como la fuerza o la flexibilidad, por ejemplo, se relacionan con la capacidad de respuesta y recuperación del organismo frente al esfuerzo.

La fuerza es otra capacidad condicional esencial, definida como la facultad muscular para vencer una resistencia externa o soportarla, existen variedades de fuerza como máxima, sostenida (resistencia muscular) e inaudita, en el análisis de las capacidades físicas básicas se considera que la fuerza es elemento central en muchos deportes y en la prevención de deterioro muscular con la edad (Muñoz, 2009).

El componente de fuerza también se vincula con la resistencia muscular, cuando un músculo sostiene repetidas contracciones contra una carga ligera durante tiempo prolongado, y con la fuerza explosiva, que demanda potencia en poco tiempo y en neuromotricidad y condición física se proponen actividades para trabajar simultáneamente fuerza, velocidad y resistencia en contextos educativos motivadores.

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento o cubrir una distancia en el menor tiempo posible, se manifiesta en distintas modalidades como la velocidad de reacción (responder a estímulos), velocidad gestual (movimientos específicos) y velocidad de desplazamiento y en los componentes de la condición física, la velocidad suele considerarse una cualidad que complementa la resistencia y la fuerza, especialmente en deportes con acciones rápidas o cambios de ritmo (Calero, 2017).

Cuando se evalúa la velocidad, se recurre a tests como sprints de 10 o 30 metros, salidas con estímulo visual o auditivo, pruebas de cambio de dirección, o cronómetros de movimientos gestuales, en programas de entrenamiento bien diseñados, la velocidad se trabaja en bloques o periodos específicos para evitar interferencia con otros componentes como la resistencia, se integran la velocidad como parte de circuitos que combinan fuerza y coordinación con propósito educativo o de salud.

La coordinación es una capacidad motriz que permite controlar la ejecución de movimientos exactos y armoniosos, formando información sensorial y neuromuscular, no depende directamente de la fuerza o de la energía, sino del control motor y la sinergia entre sistemas nervioso y muscular; en muchas clasificaciones de capacidades físicas, la coordinación se ubica entre las cualidades coordinativas, junto al equilibrio y a la agilidad.

El equilibrio consiste en mantener una postura estable, sea en posición estática (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio

dinámico), controlando el centro de gravedad respecto a la base de apoyo, esta calidad es fundamental tanto en deportes como en actividades cotidianas, para prevenir caídas y mejorar la eficiencia motriz y en el ámbito educativo se promueven ejercicios de balance como complemento al trabajo de fuerza y coordinación. (Martín, 2022).

Estos componentes no actúan en aislamiento, en la práctica, una acción deportiva puede requerir que la resistencia, la fuerza y la velocidad se combinen, mientras la coordinación y el equilibrio regulan la ejecución eficiente del gesto, por ejemplo, un salto en atletismo demanda fuerza explosiva más coordinación más equilibrio al aterrizar más velocidad en la carrera de aproximación, un entrenamiento equilibrado debe respetar esta interrelación y no “aislar” cada componente sin articulación.

Desde una perspectiva formativa, los programas educativos o recreativos pueden estructurarse con bloques que prioricen alguno de los componentes, pero siempre incluir tareas que involucren múltiples cualidades, la neuromotricidad aplicada, se proponen ejercicios lúdicos que mezclan resistencia, fuerza, velocidad y coordinación para lograr mejoras funcionales integrales en estudiantes.

Comprender la naturaleza, evaluación y aplicación de los componentes de la condición física (resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, velocidad, coordinación y equilibrio) para diseñar programas más efectivos y seguros, este conocimiento permite que el lector

pueda diagnosticar puntos débiles, proponer intervenciones orientadas y promover una condición física equilibrada, estas cualidades al aplicarlas en deportes, recreación y ciclos de entrenamiento coherentes.

*Tabla 1. Componentes de la condición física.*

<b>Componente</b>	<b>Diferencias</b>	<b>Importancia</b>	<b>Horas Recomendadas</b>	<b>Entrenamiento</b>
<b>Resistencia</b>	Se centra en la capacidad del corazón, pulmones y vasos sanguíneos para suministrar oxígeno durante esfuerzos prolongados.	Somete riesgo de enfermedades cardiovasculares, perfecciona metabolismo y capacidad de recuperación.	150 min/semana (moderada) o 75 min/semana (intensa), distribuidos en 3-5 días.	Marcha rápida, trote, natación, ciclismo, baile aeróbico, ensayos de campo progresivos.
<b>Fuerza</b>	Implica la capacidad muscular de vencer resistencias externas o mantener	Previene sarcopenia, soluciona la postura y potencia el rendimiento en tareas físicas.	2-3 repeticiones/semana, alternando el músculo.	Entrenamiento con pesas, bandas elásticas, autocargas, ejercicios de resistencia progresiva.

---

	contracciones.			
<b>Velocidad</b>	Capacidad de ejecutar un movimiento o desplazamiento en el menor tiempo posible.	Perfecciona el tiempo de reacción, rendimiento deportivo y vigor en actividades de la vida diaria.	2-3 sesiones/ tiempo de corta duración (5-20 min), en días aislados de trabajos de alta carga.	Carreras cortas, arranques visuales o sonoras, prácticas de respuesta rápida y variaciones de movimiento.
<b>Coordinación</b>	Se enfoca en la sincronización de movimientos y el control neuromuscular.	Beneficia el arrastre motor, la precisión técnica y previene lesiones.	15-20 min por sesión, 3 o más veces por semana, puede incluirse en el calentamiento.	Reflejos de destreza, ejercicios de combinación óculo-manual y óculo-pédica, circuitos motores.
<b>Equilibrio</b>	Destreza para mantener la fijeza estática o dinámica del cuerpo.	Advierte caídas, beneficia postura y mejora vigencia de movimientos.	10-15 min por sesión, 3 veces/semana.	Ejercicios de balance sobre superficies inestables, yoga, pilates, deslizamientos controlados.

---

Mediante la Tabla 1 podemos resumir los componentes de la condición física, ofreciendo una visión comparativa de sus diferencias, importancia, tiempos recomendados y métodos de entrenamiento, orientando al lector en la planificación de rutinas equilibradas que fortalezcan tanto la capacidad cardiovascular como la fuerza, la velocidad, la coordinación y el equilibrio, convirtiendo aquello en una herramienta práctica para visualizar los elementos del acondicionamiento físico y su aplicación dentro de un estilo de vida saludable.

### ***1.1.3 Métodos de evaluación***

La evaluación de la condición física diseña programas de entrenamiento adecuados o valorar progresos en salud y rendimiento, dentro de estos métodos destacan las pruebas de resistencia, específicamente el Test de Cooper y el Test Course Navette, que permiten estimar la capacidad aeróbica de forma indirecta, empleando pruebas de fuerza mediante dinamometría, índices de flexibilidad para valorar amplitudes articulares y estudios antropométricos para caracterizar la composición corporal, en conjunto, estos métodos ofrecen un perfil integral que guía la planificación de intervención física (Méndez, 2023).

El Test de Cooper consiste en recorrer la mayor distancia posible en un tiempo fijo de 12 minutos, generalmente en pista o superficie plana, este instrumento, creado por Kenneth H. Cooper, es ampliamente usado en educación física para estimar el  $VO_{2m\acute{a}x}$ , al correlacionar la distancia recorrida con el consumo máximo de

oxígeno, la simplicidad del test lo hace accesible, aunque su precisión está limitada frente a pruebas de laboratorio.

Para interpretar el Test de Cooper, se usan tablas de referencia ajustadas por edad y sexo que clasifican los resultados en niveles como “malo”, “regular”, “bueno” o “excelente”, se emplea una fórmula aproximada para estimar  $VO_{2\text{máx}}$  a partir de la distancia recorrida, sin embargo, se reconoce que este método es indirecto y puede estar sujeto a error, motivo por el cual debe usarse con cautela en poblaciones con condiciones especiales (ISAF, 2018).

El Test Course Navette, también llamado test de los pitidos o beep test, evalúa la resistencia cardiorrespiratoria mediante carreras progresivas entre dos líneas de 20 metros, sincronizadas a señales acústicas que aumentan su frecuencia, el sujeto debe mantener el ritmo hasta que no pueda completar un tramo antes de que suene el próximo pitido y este test es incremental y maximal: inicia con una velocidad moderada (por ejemplo 8,5 km/h) y cada minuto el ritmo aumenta (usualmente en 0,5 km/h).

La ventaja del Course Navette reside en su bajo costo, facilidad de aplicación grupal y capacidad de distinguir diferencias de rendimiento entre individuos, su precisión depende del cumplimiento estricto del protocolo, las condiciones del terreno y la familiarización del sujeto con la prueba. Pasando a la evaluación de fuerza, la dinamometría es uno de los métodos más utilizados para cuantificar la fuerza muscular isométrica o máxima, con un dinamómetro se

mide la fuerza de agarre (mano), pero también existen versiones para extremidades superiores e inferiores (Valdecabres, 2021).

En cuanto a la precisión, la dinamometría tiene buenas propiedades de fiabilidad si se repiten mediciones y se estandariza la posición del cuerpo, se recomienda realizar al menos dos o tres intentos y usar el mejor resultado, descartando valores extremos por fallo técnico o falta de familiarización. La flexibilidad se evalúa mediante pruebas que miden amplitud de movimiento articular, como la prueba de sit-and-reach, test de hombro o de cadera, estas pruebas permiten cuantificar la capacidad de los tejidos para permitir el desplazamiento dentro de los rangos funcionales (CedtAcademy, 2022).

En aplicaciones prácticas, es común utilizar un banco de flexibilidad o cajón para la prueba “sit-and-reach” en la que el sujeto alcanza hacia adelante con manos juntas y se registra la distancia alcanzada, con ello se compara con tablas de referencia según edad y sexo, valorándose deficiencias o mejoras tras intervenciones de estiramiento o movilidad, por último, la antropometría aporta datos sobre la estructura corporal y composición, utilizando medidas como peso, talla, pliegues cutáneos, perímetros y diámetros óseos.

Estas mediciones permiten estimar porcentaje de grasa, masa muscular, densidad corporal o índices como el índice de masa corporal (IMC), en conjunto con las otras pruebas, la antropometría complementa el perfil físico, al integrar estos métodos de evaluación, el profesional del entrenamiento puede diagnosticar puntos débiles, planificar intervenciones precisas y monitorear el progreso.

Este enfoque metodológico interdisciplinario facilita tomar decisiones fundamentadas en datos cuantitativos, ajustando cargas y adaptaciones para optimizar la condición física del individuo de forma segura y personalizada.

*Tabla 2. Métodos y/o pruebas de evaluación.*

<b>Método</b>	<b>Similitudes</b>	<b>Diferencias</b>	<b>Horas / Frecuencia</b>	<b>Entrenamiento / Aplicación</b>
<b>Pruebas de Resistencia (Cooper, Course Navette)</b>	Miden condición física, requieren protocolos estandarizados, útiles para valorar progreso.	Son pruebas de esfuerzo máximo; dependen de motivación y condiciones del terreno.	2-3 veces/año como control de progreso.	Carrera continua, intervalos, circuitos de resistencia.
<b>Pruebas de Fuerza (Dinamometría)</b>	Igual que las otras, cuantifica condición física y se interpreta con tablas normativas.	Mide fuerza puntual, no evalúa resistencia muscular prolongada.	2-3 evaluaciones anuales, antes y después de programas de fuerza.	Ejercicios de sobrecarga, pesas, bandas elásticas, autocargas.
<b>Índices de Flexibilidad</b>	Requieren ejecución	Sensibles a la	3-4 veces/año	Estiramientos estáticos,

	técnica correcta, como las demás.	temperatura corporal y al estado de fatiga; pueden variar día a día.	para el seguimiento o al inicio/final de mesociclos.	dinámicos y PNF.
<b>Antropometría</b>	Complementa a las otras pruebas al ofrecer datos de composición corporal.	No mide rendimiento físico, características estructurales.	Al menos 2 veces/año en procesos de control de peso o salud.	No es entrenamiento, sino medición pasiva.

a) *Datos adicionales*

- Todos los métodos buscan conocer el estado físico de la persona, aunque cada uno aborda un aspecto diferente (resistencia, fuerza, flexibilidad o composición).
- La aplicación combinada permite un diagnóstico más preciso para ajustar cargas de trabajo en educación física, deporte o rehabilitación.
- Los resultados deben analizarse por un profesional, considerando edad, sexo, nivel de condición física y objetivos, para evitar conclusiones erróneas.
- Es preferible aplicarlos al inicio y fin de ciclos de entrenamiento para medir progresos, en lugar de usarlos de

forma aislada.

## **1.2 Principios básicos del entrenamiento**

El entrenamiento físico es un proceso planificado que busca mejorar las capacidades del organismo a través de la práctica sistemática del ejercicio, se trata de realizar actividad física y de hacerlo bajo una estructura que respete principios científicos que garanticen resultados seguros y sostenibles, indicando los principios básicos del entrenamiento, los cuales orientan la correcta aplicación de cargas, la adaptación corporal y la prevención de lesiones.

Cada organismo responde de manera distinta al estímulo del ejercicio, por ello, los principios como la individualidad, la especificidad y la sobrecarga son esenciales al momento de diseñar un plan de entrenamiento, estos guían al entrenador o practicante a ajustar la intensidad, duración y frecuencia de acuerdo con las condiciones físicas y objetivos personales, permitiendo entender cómo el cuerpo se adapta progresivamente al esfuerzo, desarrollando resistencia, fuerza y coordinación, de esta forma, el entrenamiento se convierte en una herramienta de mejora integral, más allá del mero desempeño físico.

El principio del entrenamiento busca que el lector comprenda que la mejora del rendimiento no es producto del azar, sino de una planificación estratégica y responsable, la aplicación correcta de estos principios garantiza que el proceso de acondicionamiento físico sea efectivo y seguro, promoviendo el equilibrio entre esfuerzo y recuperación, se invita a reflexionar sobre la importancia de entrenar

con propósito, reconociendo los límites y potenciales del cuerpo humano, para alcanzar un estado óptimo de salud, rendimiento y bienestar general.

### ***1.2.1 Principio de individualidad***

El principio de individualidad reconoce que cada persona es distinta en su biología, historia de entrenamiento y respuesta fisiológica ante estímulos, en el contexto del entrenamiento, este principio obliga a que los programas sean diseñados en función de quién los recibe, y no al revés, no puede pensarse un entrenamiento estándar “único” que funcione para todos, pues lo que genera adaptación en un individuo puede ser insuficiente o excesivo en otro. Este punto de partida es fundamental para optimizar resultados y prevenir riesgos (Guillen & Sanabria, 2023).

La edad representa un factor crítico en la aplicación del principio de individualidad, un joven en etapa de crecimiento no puede someterse a las mismas cargas que un adulto maduro sin riesgo de alteraciones del desarrollo o lesiones; en la adultez y la senectud las adaptaciones fisiológicas son más lentas, con menor plasticidad neuromuscular y necesidad de mayor recuperación, por esto, un programa bien individualizado ajusta intensidad, volumen y frecuencia según la fase del ciclo vital del practicante (joven, adulto, mayor).

El sexo también incide en la adaptación al entrenamiento, las diferencias hormonales, la masa muscular y la composición corporal condicionan la forma como hombres y mujeres responden a estímulos similares, por ejemplo, la ganancia de fuerza puede ser más lenta en

mujeres bajo ciertas cargas absolutas, pero responden bien a progresiones inteligentes y ejercicios de resistencia, se evitan cargas inapropiadas que no favorecen la motivación ni el progreso (Esneca, 2024).

Otro aspecto central es el nivel de condición física inicial, alguien con experiencia en entrenamiento tolera mayores volúmenes o intensidades que un individuo sedentario, si ambos realizan el mismo programa, el más entrenado podría apenas estimular su organismo, mientras el principiante podría excederse y lesionarse, por eso la individualidad exige diagnosticar el estado inicial mediante pruebas físicas, y usar esos datos para modular las cargas (Instituto Nacional de Ciencias Deportivas, 2023).

Las características individuales abarcan también factores genéticos, tendencias al dominio de ciertas cualidades (resistencia vs fuerza), historia de lesiones, preferencias motrices y aspectos psicoemocionales, todos ellos condicionan la respuesta al mismo estímulo, de modo que dos personas con perfiles distintos responderán de forma diferente a un plan similar, un programa individualizado debe incorporar ajustes dinámicos conforme aparezcan respuestas inesperadas.

Implementar el principio de individualidad presume un proceso continuo de evaluación, planificación, seguimiento y ajuste, es necesario considerar las respuestas del cuerpo y acomodar el entrenamiento en función de ellas, se debe optimizar los estímulos según la edad, el sexo, la condición física y las particularidades de

cada persona, favoreciendo un mejor desempeño, constancia en la práctica y una menor probabilidad de sobrecarga.

### ***1.2.2 Principio de especificidad***

El Principio de Especificidad sostiene que las adaptaciones fisiológicas y motoras que produce el entrenamiento serán características del tipo de ejercicio realizado, en otras palabras, para mejorar una capacidad particular es necesario aplicar estímulos que se asemejen lo más posible al patrón de movimiento, intensidad y duración de esa capacidad, si un programa de entrenamiento no refleja esas particularidades, las ganancias serán menos transferibles al objetivo deseado, este principio diseña programas eficientes y evitar esfuerzos innecesarios en cualidades poco relevantes para el objetivo (Instituto Nacional de Ciencias Deportivas, 2023).

Cuando un atleta desea mejorar su resistencia de fondo, por ejemplo, para correr 10 km o una media maratón, incluir únicamente ejercicios de fuerza aislada de alta intensidad con pocas repeticiones no le aportará mejoras sustanciales en su capacidad aeróbica, en cambio, entrenamientos prolongados de carrera continua, intervalos o fartlek estimulan el sistema cardiorrespiratorio y metabólico de manera específica, lo que derivará en mejoras más funcionales para esa tarea y la especificidad exige que los estímulos coincidan con las demandas del deporte o meta establecida.

Del mismo modo, si el objetivo es desarrollar fuerza máxima o potencia muscular, no bastará con realizar ejercicios de baja carga y muchas repeticiones; se necesita aplicar cargas elevadas,

mecanismos de tensión rápida o ejercicios balísticos que exijan al sistema neuromuscular adaptarse a esas exigencias, de esa forma, los procesos adaptativos estarán dirigidos directamente a la capacidad que se quiere mejorar, el estímulo debe “parecerse” al resultado que se busca (Gamble, 2024).

La investigación contemporánea realza que incluso la velocidad del movimiento en el entrenamiento influye en la especificidad, afirmando que “el mayor mejora en la función muscular tras un periodo de entrenamiento observando en las evaluaciones que guardan mayor similitud con el tipo de movimiento trabajado”, por ejemplo, si un programa pretende aumentar velocidad de sprints, entrenamientos de alta velocidad, salidas rápidas y cambios de ritmo serán más eficaces que sesiones genéricas de carrera continua.

Por supuesto, antes de aplicar ejercicios específicos, se suele recomendar construir una base general o preparación física general, un enfoque multilateral permite que el organismo adquiera capacidades amplias (fuerza, movilidad y resistencia) que luego servirán como soporte para entrenamientos más específicos, si se salta esta fase, el riesgo de desequilibrios musculares o lesiones puede aumentar cuando se introducen estímulos muy específicos muy pronto (MoveIT, 2023).

En la práctica pedagógica y deportiva, aplicar el principio de especificidad implica seleccionar ejercicios que reproduzcan los gestos, las duraciones, las intensidades y las demandas energéticas del deporte o meta, este enfoque asegura una mejor transferencia de

las adaptaciones al rendimiento real, la especificidad, por lo tanto, no es solo una norma técnica, sino una estrategia para hacer más eficiente el tiempo de entrenamiento.

### ***1.2.3 Principio de sobrecarga***

El principio de sobrecarga establece que para que el cuerpo continúe adaptándose y mejorando su rendimiento, debe recibir estímulos crecientes en intensidad, volumen o frecuencia, el organismo se habitúa y deja de progresar, en consecuencia, es preciso aumentar la carga de trabajo de manera controlada para inducir nuevas adaptaciones, recordando que sin una progresión sistemática la mejora se estanca (Kavanaugh, 2024).

La intensificación progresiva puede darse a través de mayores pesos, velocidades o resistencias en el ejercicio, por ejemplo, en un programa de fuerza, incrementar la carga levantada cada poca semana promueve estimular las fibras musculares de mayor reclutamiento, de igual forma, ajustar el volumen implica aumentar series, repeticiones o tiempo de ejercicio. En textos técnicos se reconoce que manipular estas variables es la base de la sobrecarga.

La frecuencia puede modificarse para incrementar la carga total semanal, si el deportista tolera bien el entrenamiento, agregar una sesión más o reducir el tiempo de descanso entre sesiones es otra vía de sobrecarga, sin embargo, este aumento debe hacerse con cautela para no comprometer la recuperación, en el contexto deportivo moderno, la periodización contempla estas variaciones (Pedro, 2023).

El incremento no debe ser abrupto, sino gradual, haciendo saltos muy grandes en carga predisponen al sobre entrenamiento o lesión, la progresión ideal debe respetar la capacidad adaptativa del organismo, permitiendo fases de recuperación y evitando saturar al deportista, la clave está en ajustar poco a poco intensidad, volumen y frecuencia.

El principio de sobrecarga también está estrechamente vinculado al concepto de umbral, solo las cargas que superan el nivel habitual del organismo desencadenan adaptación, las cargas por debajo de ese umbral no estimulan mejoras importantes, por ello, se evalúa continuamente para identificar cuándo es necesario introducir la sobrecarga progresiva, pues el entrenamiento funcional moderno lo incorpora mediante evaluación periódica (De la Vega, 2023).

Al aplicar la sobrecarga progresiva con conciencia implica monitorear la respuesta del deportista (rendimiento, fatiga y recuperación) y ajustar, combina incrementos moderados en intensidad, volumen o frecuencia dentro de una planificación estructurada permite avanzar sin caer en estancamientos ni lesiones; en el rol del acondicionamiento deportivo, la sobrecarga bien dosificada para alcanzar mejoras eficientes y sostenibles.

### **1.3 Calentamiento, estiramiento e importancia de la actividad física**

El calentamiento y el estiramiento establecen fases dentro de cualquier programa de actividad física, pues preparan al cuerpo y a la mente para el esfuerzo que se va a realizar, a través del calentamiento se incrementa la temperatura corporal, se activa la

circulación sanguínea y se mejora la movilidad articular, lo que reduce el riesgo de lesiones. Por su parte, el estiramiento contribuye a la elasticidad muscular y a la relajación del sistema nervioso, facilitando una ejecución más eficiente de los movimientos, se analizará cómo ambas prácticas fortalecen la base de una actividad física segura y efectiva.

Se profundiza en la importancia de la actividad física como herramienta para el mantenimiento de la salud y la mejora del bienestar general, practicar ejercicio de manera regular fortalece los músculos y el sistema cardiovascular e influye positivamente en el equilibrio emocional y mental, a través de una rutina que combine calentamiento, estiramiento y ejercicio adaptado, se logra un acondicionamiento físico integral que estimula el rendimiento y previene enfermedades derivadas del sedentarismo.

Reflexionando sobre la necesidad de incorporar estos hábitos dentro del estilo de vida cotidiano, sin limitarlos a contextos deportivos, calentar antes de una jornada laboral, estirar tras un día de esfuerzo o caminar como parte del transporte diario son acciones simples que impactan positivamente en la salud, se comprende que el bienestar corporal logra con grandes esfuerzos, con constancia, conocimiento y autocuidado.

### ***1.3.1 Calentamiento general y específico***

El calentamiento es una fase iniciadora que prepara fisiológica y psicológicamente al cuerpo antes del ejercicio intenso, se suele dividir en dos fases principales, el calentamiento general y

calentamiento específico, con elementos de movilidad articular e intensidad progresiva, estas fases permiten que los sistemas cardiovascular, respiratorio y neuromuscular se incorporen gradualmente al esfuerzo, minimizando el impacto de la transición desde el reposo, al organizar estas fases de modo progresivo, se promueve la activación adecuada sin generar fatiga prematura ni riesgo innecesario (Sanitas, 2023).

La fase general suele comenzar con ejercicios de baja a moderada intensidad, como trote ligero, saltos suaves o bicicleta estática, durante unos minutos, este segmento busca elevar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo y activar los grandes grupos musculares de forma gradual, su duración típica puede oscilar entre 5 y 10 minutos o más, dependiendo del nivel del ejercicio que seguirá, con esta base, el organismo se encuentra mejor preparado para transitar al siguiente nivel del calentamiento.

Luego entra en la fase de movilidad articular y activación específica, donde se movilizan articulaciones relevantes (caderas, rodillas y hombros) con movimientos controlados, combinados con estiramientos dinámicos y activaciones ligeras, estas actividades elevan la elasticidad muscular, lubrican las articulaciones y estimulan patrones de movimiento similares a los de la actividad principal, incluyen ejercicios progresivos que anticipan los gestos del deporte que se va a ejecutar (López, 2023).

Respecto a la duración total, los especialistas recomiendan entre 15 y 30 minutos para sesiones deportivas de intensidad moderada a alta,

aunque en contextos escolares o para ejercicios de menor demanda se puede acortar a 10-15 minutos, si el calentamiento resulta demasiado corto, podría no lograr los ajustes fisiológicos necesarios; si es demasiado largo o intenso, puede inducir fatiga prematura.

Los beneficios de un calentamiento bien estructurado son múltiples, como elevar la temperatura muscular, mejorar la elasticidad de músculos y tejidos, aumentar el flujo sanguíneo hacia zonas activas, activar el sistema nervioso y optimizar la coordinación neuromuscular, todos estos efectos contribuyen a preparar el cuerpo para la carga principal y disminuir la probabilidad de lesiones por sobrecarga, tirones o movimientos inesperados. En cuanto a la prevención de lesiones, un calentamiento progresivo reduce la rigidez de los tejidos blandos, disminuye las diferencias de temperatura entre zonas corporales y mejora la elasticidad tendinosa y muscular (Ulloa, 2025).

Al preparar el sistema nervioso y la coordinación, los reflejos y respuestas motrices son más eficaces frente a deslizamientos, cambios bruscos de dirección o perturbaciones, por todo ello, el calentamiento no elimina por completo los riesgos, pero sí los minimiza de forma significativa.

Mediante la Tabla 3 se puede identificar los puntos importantes de cada calentamiento, sea este general o específico, para el desarrollo de un ejercicio planificado

**Tabla 3. Tipos de calentamientos generales y específicos.**

<b>Categoría</b>	<b>Tipo de Calentamiento</b>	<b>Área trabajada</b>	<b>Tiempo Recomendado</b>
<b>Calentamiento General</b>	Activación Cardiovascular (trote, bicicleta, jumping jacks)	Sistema cardiorrespiratorio y grandes grupos musculares (piernas, core, brazos)	5-10 minutos
	Movilidad Articular Global (giros de cuello, hombros, cadera, rodillas)	Articulaciones principales y músculos asociados	3-5 minutos
	Estiramientos Dinámicos Suaves (balanceos controlados)	Flexores y extensores de cadera, hombros, columna	3-5 minutos
<b>Calentamiento Específico</b>	Gestos Técnicos del Deporte (pases, tiros, desplazamientos)	Músculos y articulaciones implicados en la actividad principal	5-10 minutos
	Ejercicios de Activación Neuromuscular (skipping, driles, pliometría ligera)	Músculos implicados en fuerza explosiva y coordinación	3-5 minutos

---

Ensayos Parciales de Intensidad (sprints cortos, movimientos simulados)	Todo el cuerpo, especialmente fibras rápidas y sistema nervioso central	2-3 minutos
---	---	-------------

---

*a) Notas aclaratorias*

- El calentamiento debe iniciar con movimientos de baja intensidad y progresar gradualmente hacia los gestos específicos de la actividad.
- Un calentamiento completo puede durar entre 15 y 25 minutos dependiendo de la exigencia del deporte o la sesión de entrenamiento.
- La combinación de calentamiento general más específico optimiza el rendimiento, reduce el riesgo de lesiones y mejora la preparación mental.
- La intensidad y el tiempo pueden ajustarse según edad, condición física, temperatura ambiental y objetivo de la sesión.
- Puede incluirse al final un breve estiramiento dinámico, nunca estático prolongado antes de esfuerzos explosivos, para no disminuir la potencia muscular

**1.3.2 Técnicas de estiramiento**

Las técnicas de estiramiento son herramientas para mejorar la flexibilidad y preparar los músculos para la actividad física, entre las

modalidades más usadas se encuentran el estiramiento estático, el dinámico y el balístico; cada técnica tiene sus particularidades en cuanto a cómo se ejecutan los movimientos, el propósito que persiguen y el momento idóneo para su implementación, se explorará cómo aplicarlas de forma segura y eficaz, resaltando sus beneficios y sus precauciones, conociendo estas alternativas se permitirá al lector elegir la técnica adecuada según el contexto de entrenamiento o recuperación (Carillo, 2023).

El estiramiento estático es probablemente el más conocido, pues implica adoptar una posición de elongación en la que el músculo objetivo se estira sin movimiento durante un periodo determinado, el sujeto debe mantener esa posición, sin rebotes, hasta sentir tensión moderada y constante, esta técnica favorece la relajación del músculo, la inhibición del tono excesivo y el incremento del rango articular pasivo; es apropiada, sobre todo, para incluirse al final de la sesión o en fases de recuperación, cuando el cuerpo está caliente.

A diferencia del estático, el estiramiento dinámico incorpora movimientos controlados y progresivos que desplazan la articulación a lo largo de su rango de movimiento activo, en lugar de mantener una posición fija, el cuerpo realiza oscilaciones o balanceos suaves que movilizan músculos y articulaciones, esta modalidad resulta muy útil durante el calentamiento, pues activa la circulación sanguínea, mejora la movilidad funcional y prepara el sistema neuromuscular para la actividad que vendrá (Planet Fitness, 2023).

El estiramiento balístico, en cambio, utiliza movimientos rápidos y de rebote para llevar el músculo más allá de su tramo funcional, utilizando el impulso propio del movimiento, promoviendo mejoras en la flexibilidad dinámica, conlleva mayor riesgo de desgarros o sobrecargas si no se controla adecuadamente, por ello, se recomienda sólo para personas con buen nivel técnico y en contextos específicos donde la demanda motriz lo justifique.

En cuanto al orden de aplicación, lo habitual es usar estiramientos dinámicos en la fase de activación o calentamiento, antes de pasar a la parte principal del entrenamiento, al finalizar la sesión, se recomienda incorporar estiramientos estáticos para favorecer la recuperación y restaurar el rango articular, los estiramientos balísticos, cuando se emplean, suelen reservarse para deportes que exijan elasticidad rápida y amplitudes amplias, siempre previa preparación adecuada (Castillo, 2025).

Los estiramientos dinámicos son apropiados justo antes del ejercicio intenso, puesto que movilizan el sistema neuromuscular sin comprometer la fuerza o potencia inmediata, los estáticos son más adecuados al final de la sesión o en días de baja intensidad para relajar músculos tensos, los balísticos se utilizan con precaución en fases avanzadas, siempre con buena técnica y bajo supervisión, para no comprometer la integridad de los tejidos blandos.

En cuanto a cómo aplicarlos, los estiramientos estáticos pueden mantenerse entre 20 y 60 segundos según la experiencia y la zona muscular, asegurando que la tensión no provoque dolor, en el

dinámico se ejecutan movimientos controlados de 8 a 15 repeticiones progresivas, incrementando la amplitud de forma gradual, para el balístico se recomienda empezar con rebotes suaves y controlados, sin forzar, y progresar con cuidado, por ello, siempre debe respetarse la respuesta del cuerpo y evitar movimientos bruscos innecesarios.

Uno de los puntos importantes es que la técnica y el control durante el estiramiento son determinantes, en estiramientos dinámicos y balísticos, el exceso de velocidad o amplitud sin control puede activar el reflejo miotático y generar contracciones musculares involuntarias, anulando el propósito del estiramiento, por ello, se aconseja progresar lentamente, con supervisión profesional y adaptando los movimientos al nivel del participante (Muñoz, 2009).

Los beneficios bien aplicados incluyen el aumento del rango de movimiento funcional, la mejora de la elasticidad muscular, la optimización de la coordinación intermuscular y la reducción del riesgo de lesiones por rigidez o descompensaciones, en el contexto deportivo, estas técnicas contribuyen a que el gesto motriz sea más fluido, eficiente y seguro y cada técnica aporta según el momento del entrenamiento y la demanda específica.

Deducir y ejecutar las técnicas de estiramiento beneficiando la movilidad, preparando el sistema músculo esquelético y reduciendo el riesgo de lesiones, al aplicar criterios de progresión, control, contexto y nivel técnico, es posible aumentar los beneficios y disminuir posibles daños, cuando estas técnicas se integran con el

calentamiento, la planificación y las rutinas deportivas o recreativas, mejoran la calidad y el rendimiento físico.

### ***1.3.3 Beneficios de la actividad física***

La práctica regular de actividad física produce efectos profundos y duraderos sobre la salud física del individuo, entre los beneficios más documentados está el fortalecimiento del sistema cardiovascular, mejorando la eficiencia del corazón y la capacidad pulmonar, lo que permite un mejor transporte de oxígeno a los tejidos, la actividad física contribuye a la regulación de la presión arterial, el perfil lipídico (aumentando el colesterol HDL y reduciendo LDL) y el control glucémico, factores en la prevención de enfermedades metabólicas (Johnston, 2023).

En términos de prevención de enfermedades crónicas, la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y obesidad, la esta relación dosis-respuesta indica que, a mayor volumen e intensidad de ejercicio controlado, mayor disminución del riesgo de padecimiento de estas patologías, pues combinando ejercicio aeróbico con fuerza (al menos 150 minutos semanales) obtiene los efectos preventivos más robustos (OSM, 2024).

El aspecto mental y emocional hace que la actividad física estimule la liberación de neurotransmisores como serotonina, dopamina y endorfinas, que participan en la regulación del estado de ánimo, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión, incluso sesiones cortas pueden inducir mejoras inmediatas en el ánimo, ayudando en la

autorregulación emocional, la actividad física contribuye al mejoramiento de la autoestima, la imagen corporal y la resiliencia psicológica (Aguirre, Franco, Montes, Ponce, & Robles, 2024).

En el plano social, el ejercicio ofertado en entornos grupales o deportivos promueve la interacción, el sentido de pertenencia y la cohesión social, las personas pueden desarrollar redes de apoyo, compartir objetivos y fortalecer vínculos emocionales a través del deporte y la recreación; los adolescentes en deportes colectivos evidencian que participan activamente ocupando posiciones centrales en redes sociales escolares, reflejando su influencia en el entorno social y así, el ejercicio no solo es un acto individual, sino parte de la vida comunitaria.

Los beneficios físicos, mentales y sociales no operan de forma aislada, pues se refuerzan mutuamente, por ejemplo, al mejorar la condición física, la persona se siente con más energía para socializar; al estar más motivada psicológicamente, participa más; y al reforzar sus lazos sociales, mantiene la constancia en la actividad, este efecto multiplicador convierte al ejercicio en una herramienta integral para el bienestar general, estos estilos de vida activos producen retornos en salud pública, como disminución en costos médicos y mejor calidad de vida poblacional y desde la perspectiva del envejecimiento activo, mantener actividad física es un factor protector contra la pérdida de masa muscular (sarcopenia), la fragilidad ósea y la disminución funcional (Aguirre, Aguirre, Robles, & Montes, 2024).

Se enfatiza cómo el ejercicio bien prescrito puede reducir el impacto de enfermedades crónicas en población madura, las personas mayores que practican ejercicio muestran mejor calidad de vida, menor dolor crónico y mejora en su autonomía, los efectos de la actividad física sobre enfermedades crónicas degenerativas como diabetes, hipertensión y obesidad, y quienes practicaban actividad sistemática presentaban mejores indicadores de salud y menor prevalencia de comorbilidades.

Esta indagación combinó métodos cuantitativos y cualitativos, fortaleciendo la evidencia práctica del ejercicio como estrategia de prevención y manejo, con ello, no solo previene, sino que ayuda al control de enfermedades existentes, pues el control de peso corporal, contribuye en la actividad física, elevando el gasto energético basal, favoreciendo el balance calórico y ayudando a reducir la grasa visceral, la cual está estrechamente vinculada con enfermedades metabólicas.

El ejercicio promueve mejoras en la masa muscular, la cual consume más energía incluso en reposo, reforzando el efecto de control metabólico, de este modo, el ejercicio tiene efectos preventivos directos sobre la obesidad y sus consecuencias; el ámbito cognitivo se ve beneficiado ante la actividad física regulando lo asociado con mejor salud cerebral, reducción del deterioro cognitivo, menor riesgo de demencia y mejora en funciones ejecutivas (Díaz, Barrizonte, & Lóriga, 2024).

Al participar el cerebro en la regulación motora, las sinapsis neuronales pueden reforzarse, estimulando la neuroplasticidad, por lo tanto, el ejercicio no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente en el largo plazo, pues la práctica constante y planificada de actividad física representa una base para la salud integral, fortaleciendo el cuerpo, protegiendo contra enfermedades crónicas, mejorando el estado emocional y enriqueciendo la vida social.

## CAPÍTULO II

### 2 APROXIMACIÓN A LOS DEPORTES

El deporte es una manifestación cultural que refleja los valores, aspiraciones y formas de convivencia de una sociedad, a través de su evolución histórica, ha pasado de ser una actividad recreativa o ritual a convertirse en un fenómeno educativo, social y de salud, por ello en este apartado se propone una aproximación al deporte desde una perspectiva integral, considerando su dimensión competitiva y su papel formativo e influencia en el desarrollo personal.

En este contexto, se analizarán los distintos tipos de deportes, sus fundamentos y su clasificación según su naturaleza, comprendiendo que cada modalidad exige habilidades, estrategias y valores específicos, esta diversidad permite que el deporte se adapte a diferentes edades, intereses y capacidades, haciendo posible la inclusión y participación de todos, resaltando su función social como herramienta que fomenta la cooperación, el respeto, la empatía y la sana competencia.

La importancia del deporte como espacio de encuentro, comunicación y expresión corporal, donde los participantes ejercitan su cuerpo y aprenden a convivir, respetar reglas y trabajar en equipo, se reflexiona sobre la necesidad de suscitar una cultura deportiva desde la educación y la comunidad, orientada al bienestar y al desarrollo humano integral, pues el deporte, en todas sus formas, representa un vehículo de crecimiento físico, emocional y social que vigoriza el tejido colectivo y enriquece la vida cotidiana.

## **2.1 Introducción y fundamentos de los deportes**

Los fundamentos del deporte permiten comprenderlo como una actividad física y como un fenómeno social, cultural y educativo que forma parte esencial del desarrollo humano, se propone al deporte desde su estructura básica, sus principios y su función dentro de la formación integral de las personas, reconociéndolo cómo una práctica deportiva que auxilia al fortalecimiento del cuerpo, la disciplina mental y el trabajo en equipo, convirtiéndose en una herramienta de aprendizaje y crecimiento personal.

Se implica analizar los elementos para esta actividad, como las reglas, la técnica, la táctica y el espíritu competitivo, todos ellos orientados hacia el logro, la cooperación y el respeto, componentes bases que construyen las distintas disciplinas deportivas, garantizando la equidad, la participación y el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, convirtiéndose en un espacio donde se integran valores éticos, sociales y emocionales, necesarios para la convivencia y el bienestar colectivo.

El valor del deporte como medio de formación educativa y social, capaz de trascender el ámbito competitivo para convertirse en una práctica inclusiva y de desarrollo humano, a través de sus fundamentos, se pretende que el lector entienda que el deporte fortalece el cuerpo, forma carácter, impulsa la solidaridad y enseña la importancia del esfuerzo compartido.

### ***2.1.1 Concepto y clasificación de los deportes***

Cuando hablamos de deporte nos referimos a una práctica motriz reglada, institucionalizada en mayor o menor medida, que exige preparación técnica y física y que suele implicar competición y medición del rendimiento, a diferencia del juego o del mero ocio, el deporte organiza su práctica mediante normas, espacios y roles, y demanda una progresión de destrezas para participar con seguridad y eficacia, esta distinción comprende que no toda actividad lúdica es deporte y por qué, al mismo tiempo, muchas formas de juego pueden convertirse en deportes cuando se formalizan reglas y estructuras (Pizarro, 2023).

La actividad física es un paraguas más amplio, incluye cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía (en el trabajo, el hogar, el transporte o el ocio) y cuyos beneficios para la salud están sólidamente demostrados; el deporte es una subcategoría específica de la actividad física, con objetivos de competencia y logro, mientras que la actividad física puede perseguir fines de salud, recreación o movilidad cotidiana sin componente competitivo, diferenciar niveles, como la actividad física, el ejercicio y el deporte evita confusiones al planificar políticas y programas de intervención.

Educación física no es sinónimo de deporte, pues es un campo pedagógico que utiliza el movimiento como medio para desarrollar habilidades, valores y competencias a lo largo de la vida, una educación física de calidad integra inclusión, bienestar y aprendizaje competencial, más allá de la mera práctica deportiva, en ese marco,

el deporte puede ser un recurso didáctico, pero el objetivo educativo rebasa la lógica competitiva, formar sujetos activos, críticos y saludables, independientemente de si compiten o no (UNESCO, 2021).

Por su parte, la recreación prioriza el disfrute, la socialización y el descanso activo, puede incluir juegos o prácticas deportivas, pero su intencionalidad es distinta, pues reduce el estrés, promueve vínculos y favorece la participación sin necesidad de clasificaciones ni medallas, en términos prácticos, recreación, deporte y educación física se cruzan y se alimentan, pero conviene diferenciarlos para no exigir a la recreación metas competitivas ni desatender, en educación física, los objetivos formativos por centrarse solo en resultados deportivos.

Una primera forma de clasificar los deportes distingue entre individuales y colectivos, en los individuales, la ejecución y el resultado dependen de un solo deportista (atletismo, natación y gimnasia), con demandas de autorregulación y control técnico personal; en los colectivos, la meta se alcanza de manera cooperativa (fútbol, baloncesto y voleibol), donde además de habilidades físicas se requieren coordinación táctica, comunicación y roles de equipo, esta tipología es útil para seleccionar métodos de enseñanza y criterios de evaluación del desempeño.

Otra clasificación ampliamente utilizada considera la lógica interna de las situaciones deportivas, por ejemplo, los deportes de invasión o ataque-defensa (fútbol y balonmano), de red o muro (voleibol y

tenis), de campo y bate (béisbol y sóftbol), de tiempo y marca (atletismo y natación) y de precisión (tiro con arco y golf), entre otras, permiten comprender qué decisiones motrices predominan (ocupar espacios, superar oposición, colocar con exactitud, optimizar trayectorias o batir registros temporales) y alinea tareas de entrenamiento con la naturaleza del juego (Guailas, Cajilima, Suquilanda, Berrú, & Buele, 2024).

La praxiología motriz profundiza esta lógica distinguiendo entre situaciones psicomotrices (sin compañeros ni adversarios) y sociomotrices (con cooperación y/o oposición), e incorporando el papel del medio como fuente de incertidumbre, desde esta perspectiva, no solo importan los gestos técnicos sino la red de interacciones que define el deporte, para la enseñanza, esta clasificación orienta progresiones tácticas y didácticas que atienden a la complejidad real de cada disciplina.

Los deportes de combate conforman un grupo definido, caracterizado por la confrontación directa, normas estrictas de seguridad y la organización por categorías de peso o nivel, su afiliación en programas formativos requiere un enfoque pedagógico que enfatice el control corporal, la ética en el contacto y la prevención de lesiones, mediante su aporte formativo en el autocontrol y el respeto, esta disciplina tiene un notable crecimiento y especialización tanto en el ámbito competitivo como en el reglamentario.

Los deportes de precisión requieren ejecutar acciones con alto grado de exactitud y consistencia (poner la pelota en un hoyo, clavar una

flecha en el centro y ubicar un proyectil en zona), la variable crítica no es la velocidad ni la fuerza máxima, sino la coordinación fina, la gestión atencional y el control del gesto bajo presión, en contextos educativos, trabajar la precisión aporta transferencia a muchas otras habilidades, desde la puntería hasta la autorregulación motriz (Céspedes & Saraví, 2023).

Clasificar deportes sirve para enseñar mejor: saber si predomina la cooperación y oposición, la ocupación de espacios, la exactitud del golpeo o la persecución de tiempos, permitiendo diseñar tareas específicas y evaluar con criterios pertinentes, los documentos curriculares proponen integrar familias (red-muro, invasión y campobate) para trabajar principios tácticos comunes y facilitar la transferencia entre disciplinas, especialmente en etapas de iniciación.

Esta arquitectura conceptual se complementa con la evidencia sanitaria, promoviendo la práctica regular contribuyendo a la salud pública y al bienestar psicosocial, de ahí que organismos internacionales insistan en marcos de política que garanticen educación física de calidad, oferta deportiva diversa e inclusión, reconociendo la diferencia entre educar, jugar y competir, y clasificar inteligentemente los deportes, no es un mero ejercicio académico, impacta en cómo planificamos, evaluamos y garantizamos acceso (Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, 2023).

El deporte se define por su organización reglada y su horizonte competitivo, educación física por su intencionalidad formativa integral; y recreación por su foco en el disfrute y la participación,

clasificar los deportes permite conectar objetivos de aprendizaje con experiencias motrices pertinentes y esta claridad conceptual es imprescindible para docentes, gestores y entrenadores que desean construir itinerarios coherentes desde la iniciación hasta el rendimiento.

*Tabla 4. Clasificación del deporte.*

<b>Categoría</b>	<b>Deportes</b>	<b>Tipo</b>	<b>Beneficios Principales</b>	<b>Tiempo de Entrenamiento</b>
<b>Deportes Individuales</b>	Atletismo	De tiempo	Mejora de la	3-5 días por
	Natación	y marca, de	resistencia	semana, 45-60
	Gimnasia	precisión o de expresión	cardiorrespiratoria, desarrollo de disciplina personal y autorregulación.	min por sesión según intensidad.
<b>Deportes Colectivos</b>	Fútbol, Baloncesto o Voleibol	De invasión y cooperación	Fomento del trabajo en equipo, coordinación, comunicación y toma de decisiones rápidas.	3 días por semana, 60-90 min
	Balonmano	-oposición	coordinación, comunicación y toma de decisiones rápidas.	incluyendo técnica, táctica y juego.
<b>Deportes de Combate</b>	Judo o Taekwondo	De oposición directa	Desarrollo de fuerza, agilidad, autocontrol y	2-4 sesiones semanales, 60 min con

	Boxeo		respeto por las reglas.	calentamiento, técnica y combate controlado.
	Karate			
<b>Deportes de Precisión</b>	Golf	De puntería y exactitud	Mejora de la concentración, control motor fino y manejo de la presión.	2-3 sesiones semanales, 45-75 min centradas en técnica y práctica de tiros.
	Tiro con Arco			
	Boliche			
<b>Deportes de Aventura o Naturaleza</b>	Escalada	De medio natural	Desarrollo de resistencia, coordinación, contacto con la naturaleza y gestión de riesgos.	1-2 veces por semana, sesiones de 1-2 horas, progresivas según nivel.
	Senderismo o Ciclismo de montaña			

*a) Notas aclaratorias*

- El volumen de entrenamiento debe ajustarse en función de la edad, el nivel físico y las metas personales, sean recreativas o de competencia.
- Cada categoría requiere un calentamiento y estiramientos específicos que contribuyan a reducir el riesgo de lesiones.
- Las combinaciones de deportes de distintas categorías generan beneficios globales, favoreciendo el equilibrio entre resistencia, fuerza, coordinación y habilidades sociales.

- El enfoque debe centrarse en la formación integral más que en la competencia, promoviendo valores como el respeto, la inclusión y la cooperación.

### ***2.1.2 Historia y evolución del deporte***

Los orígenes del deporte se remontan a tiempos ancestrales, cuando el ser humano realizaba actividades motrices para sobrevivir, la caza, recolección, desplazamientos y combate ritualizado, estas prácticas, aunque no deportivas en sentido moderno, constituyeron los antecedentes funcionales de lo que luego devendría en competencias regladas, con el paso del tiempo, ciertas culturas incorporaron estas actividades en ceremonias, festividades y competencias simbólicas que fortalecían cohesión social y prestigio cultural (Lago, 2022).

En la antigua Grecia, esas prácticas ancestrales adquirieron un carácter institucionalizado, se desarrollaron competencias atléticas en honor a los dioses, en ciudades-estado como Olimpia, Delfos y Corinto. Los primeros Juegos Olímpicos, celebrados desde 776 a. C., reunían pruebas de velocidad, salto, lanzamiento y lucha, bajo un espíritu que combinaba lo ritual con lo atlético, ese modelo grecorromano influyó en el concepto de deporte como celebración comunitaria, competencia simbólica y exhibición de virtud física.

Durante la época romana y en culturas antiguas como Egipto, India y China emergieron competencias motrices con fines ceremoniales, militares o lúdicos, aunque no siempre con la formalidad institucional griega, sin embargo, tras la caída del Imperio Romano, muchos de esos espacios organizados se perdieron o se transformaron bajo la

influencia religiosa medieval, relegando el deporte competitivo formal (Escuela Europea del Deporte, 2024).

Durante la Edad Media, los deportes y juegos físicos sobrevivieron en formas populares como justas, torneos de caballería, juegos con pelota y competencias locales, la nobleza promovía competencias como la caza o los torneos, mientras que las clases populares mantenían juegos tradicionales, la formalización deportiva quedó reducida, pues el énfasis social estaba en el combate o la habilidad más que en la institucionalización competitiva.

Desde el Renacimiento y el siglo XVII comenzó a gestarse el deporte moderno en Europa, particularmente en Inglaterra, donde los aristócratas adaptaron juegos, carreras y ejercicios rurales en prácticas sistemáticas de “sport”, en ese contexto emergieron conceptos como “amateur” y “professional”, y empezaron a formarse clubes deportivos que establecían reglas para la convivencia competitiva (Tlatoa, y otros, 2014).

En el siglo XIX, las sociedades modernas exigían nuevos espacios recreativos y organizados, se fundaron clubes de cricket, remo, atletismo, gimnasia y natación, impulsando la institucionalización deportiva en ciudades industriales europeas, fue cuando se dieron los primeros pasos hacia federaciones nacionales que regulaban competencias y estandarizaban normas, en Alemania, Suiza e Inglaterra proliferaron las sociedades atléticas y gimnásticas vinculadas a la educación física escolar. El renacer olímpico fue uno de los hitos más importantes, pues en 1894, en la Sorbona de París,

Pierre de Coubertin promovió la creación del Comité Olímpico Internacional, dos años después, en 1896, en Atenas se celebraron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, con la participación de 241 atletas de 14 países en 43 pruebas.

Desde entonces, los Juegos Olímpicos evolucionaron en escala, deporte incluido, cobertura y complejidad organizativa, agregando deportes de invierno, adaptaciones para discapacitados (Paralímpicos), y nuevas categorías de jóvenes, el movimiento olímpico se convirtió en un modelo para múltiples federaciones internacionales que regían disciplinas específicas, regulaban campeonatos mundiales y definían calendarios cíclicos (ICBC, 2020).

Las federaciones nacionales e internacionales se multiplicaron durante el siglo XX, asumieron funciones regulatorias, de promoción, formación de árbitros y control del dopaje, este crecimiento institucional permitió la expansión del deporte como industria, espectáculo y política, influyendo en la diplomacia, los medios de comunicación y la identidad nacional.

En el siglo XX, se consolidó el deporte profesional y el fenómeno del espectáculo, la televisión, los patrocinadores y las marcas transformaron la práctica deportiva en un producto mediático, los gigantes eventos deportivos (mundiales, copas continentales y competencias patrocinadas) cobraron dimensión global, y el deporte olímpico dejó de ser exclusivo para amateurs puros.

En el siglo XXI, el deporte sigue evolucionando, pues se incorporan nuevas disciplinas, tecnologías para análisis del rendimiento, ética deportiva y responsabilidad social, por ejemplo, el baloncesto 3×3 debutó en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, esta evolución responde a demandas culturales, sociales y de innovación, adaptando el deporte al cambio de tiempos sin perder su esencia competitiva (Jenkins, 2024).

El deporte ha transitado de prácticas funcionales ancestrales a estructuras regladas globales, pasando por etapas de institucionalización, profesionalización y expansión mediática, las federaciones y los Juegos Olímpicos representan los mecanismos contemporáneos de organización, control y legitimación deportiva, comprendiendo esta genealogía histórica, permitiendo al lector valorar por qué el deporte actual no es solo actividad física, sino fenómeno cultural, social y simbólico.

### ***2.1.3 Principios y valores del deporte***

El deporte no solo es un espacio de competencia y rendimiento, sino un escenario privilegiado para cultivar valores éticos y principios que trascienden la cancha, entre esos valores sobresalen el fair play (o juego limpio), el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo, los cuales conforman el sustrato de una práctica deportiva sana, a través de estos principios, los participantes internalizan normas de convivencia, autoexigencia y solidaridad, el deporte proporciona un marco universal para el aprendizaje de valores como la igualdad, la inclusión, la perseverancia y el respeto (UNESCO, 2024).

El fair play implica competir respetando las reglas, reconociendo al adversario, aceptando con dignidad tanto la victoria como la derrota, y evitando conductas desleales o tramposas, en esencia, es la ética del deporte aplicada a la acción concreta y en muchos certámenes se entregan premios de fair play como reconocimiento a quienes lo encarnan, destacando que no todo valor se ve en el marcador, sino en la actitud moral; este valor es en todos los niveles, especialmente en formación deportiva, para que los jóvenes aprendan que el “cómo” se compite importa tanto como el resultado.

El respeto, por su parte, abarca la relación con compañeros, rivales, árbitros, normas y la propia auto exigencia, en el deporte formativo se promueve que los jugadores reconozcan el esfuerzo ajeno, acepten decisiones arbitrales sin agresividad y respeten los reglamentos, esa construcción del respeto forma parte del carácter integral del deportista; el respeto en el deporte promueve la convivencia inclusiva y reduce la violencia o actitudes discriminatorias (Rodríguez, 2025).

La disciplina significa asumir compromisos con el entrenamiento, respetar horarios, seguir directrices técnicas y mantener constancia ante la adversidad, el deporte exige reglas tanto explícitas como implícitas, y la disciplina ayuda al atleta a internalizar autocontrol, hábito y responsabilidad con su propio progreso y en el contexto educativo, la educación física utiliza esta disciplina para formar ciudadanos que valoran el esfuerzo y la constancia.

El trabajo en equipo recalca que varios deportes dependen de la coordinación, la cooperación y la colocación de roles para lograr

finés comunes, los participantes desarrollan confianza, destrezas comunicativas y sentido de responsabilidad, asimilando las fortalezas de sus compañeros, fortaleciendo la empatía y las habilidades sociales, y quienes participan en deportes de conjunto ocupan posiciones de referencia dentro de sus grupos, lo que impulsa su liderazgo y capacidad de cooperación.

Estos valores no operan de forma aislada, pues están interrelacionados y refuerzan mutuamente, por ejemplo, para respetar reglas (fair play) se requiere disciplina; para jugar con integridad se necesita respeto; para coordinarse bien se demanda trabajo en equipo, la sinergia entre estos valores promueve una cultura deportiva sólida y coherente, pues la formación en valores en deporte no solo ocurre por exposición, sino por la vivencia y el refuerzo sistemático en programas deportivos (Aguilar, 2024).

La formación integral de la persona a través del deporte implica que los valores incorporados dentro de la práctica se trasladen al ámbito personal, académico, laboral y social, por ejemplo, un joven que comprende la importancia del respeto o la disciplina en el deporte es más probable que los aplique en la escuela, en su familia o en su comunidad, los programas de educación física que integran valores contribuyen a ciudadanos más responsables y empáticos; haciendo que el deporte deje de ser “solo actividad física” y se convierta en herramienta formativa.

En la práctica, los entrenadores, docentes y gestores deportivos tienen un rol fundamental como modelos éticos, pues sus actitudes,

decisiones y lenguaje condicionan el ambiente moral del grupo, hay que ejemplificarlos en la conducta diaria; en los programas educativos, se proponen intervenciones específicas para entrenadores y agentes deportivos para fortalecer el fair play y prevenir conductas antisociales, estas acciones ayudan a crear culturas deportivas respetuosas y orientadas al desarrollo humano.

Un reto actual es evitar la pérdida del fair play en edades tempranas, cuando la presión por el rendimiento puede inducir a trampas, simulaciones o actitudes agresivas, la aparición de conductas antideportivas incluso en contextos escolares, y proponen estrategias de intervención educativa desde la base, la prevención exige sensibilización permanente, normas y consecuencias ejemplares, sin dejar de lado el componente lúdico del deporte (Cruz, Valiente, Torresgrossa, & Boixados, 2001).

El entorno social y mediático también condiciona la vivencia de valores deportivos, cuando se exalta únicamente el resultado y se invisibiliza la integridad, se envía un mensaje desigual, es por ello que premios de fair play, campañas de valores y programas institucionales buscan contrarrestar la mercantilización extrema del deporte y rescatar el carácter educativo inherente y de ese modo, se busca que el mensaje de “ganar con dignidad” predomine sobre el simple afán de victoria a cualquier precio.

En el contexto educativo y deportivo formativo, la integración sistemática de estos principios requiere diseño curricular, evaluación reflexiva y retroalimentación constante, los valores deben vivirse en

cada sesión, en cada decisión técnica y en cada trato interpersonal y los estudiantes pueden reflexionar sobre su conducta deportiva para mejorar, esta estrategia educativa potencia la coherencia entre discurso y acción, se recomienda incorporar instrumentos de evaluación moral y ética en deportes escolares para reforzar la comprensión activa de los valores.

Los principios de fair play, respeto, disciplina y trabajo en equipo constituyen la columna vertebral de una práctica deportiva con sentido humano, si estos valores se interiorizan, el deporte deja de ser una competencia aislada para transformarse en promotor de crecimiento personal, social y moral, la formación integral exige que atletas y docentes no solo busquen el rendimiento, sino la coherencia ética, esto realza el valor del deporte como herramienta educativa de vida.

## **2.2 Deportes individuales**

Los deportes individuales personifican una expresión personal del esfuerzo, la disciplina y la superación, donde el rendimiento depende directamente del compromiso y la preparación del propio atleta, pues las disciplinas que destacan por la autonomía del participante, como el atletismo, la natación o la gimnasia, entre otras permiten desarrollar la concentración, el control corporal y la autoconfianza, cualidades para el crecimiento personal, haciendo que el lector comprenda que el deporte individual exige destrezas físicas, fortaleza mental y autogestión emocional.

Los fundamentos técnicos y tácticos que caracterizan a este tipo de deportes, en los cuales la mejora del rendimiento depende de la constancia, la planificación del entrenamiento y la autoevaluación, a diferencia de los deportes colectivos, aquí la responsabilidad del logro recae completamente en el individuo, lo que potencia la autodisciplina y la capacidad de afrontar retos de manera independiente, fomentando una relación más íntima con la práctica deportiva, donde cada movimiento se convierte en una oportunidad de perfeccionamiento y autodescubrimiento.

El papel educativo y formativo de los deportes individuales dentro del desarrollo integral de la persona fortalecen los valores como la perseverancia, la responsabilidad y el respeto por el propio proceso de aprendizaje, incentivando a la salud física y mental al estimular la superación personal sin depender de la competencia externa, por ello se reconoce que los deportes individuales son actividades de esfuerzo, logro y error que favorecen al crecimiento humano y al equilibrio emocional.

#### **2.1.4 *Atletismo***

El atletismo agrupa pruebas que ponen a prueba capacidades humanas básicas como correr, saltar y lanzar, en la pista se distinguen carreras de velocidad, mediofondo y fondo, además de vallas y obstáculos; en el campo se ejecutan saltos y lanzamientos; y las combinadas integran múltiples disciplinas en dos jornadas, esta arquitectura no es arbitraria, pues responde a un reglamento técnico internacional que estandariza distancias, implementos, zonas y

cronometraje, garantizando la comparabilidad global de resultados y el organismo rector publica actualizaciones periódicas de reglas y listas oficiales de pruebas para cada categoría (Olympics, 2023).

Las carreras de velocidad tradicionales incluyen 100 m, 200 m y 400 m lisos, además de relevos 4×100 y 4×400, con variantes indoor de 60 m, son pruebas dominadas por salidas explosivas, aceleración y mantenimiento de la velocidad máxima bajo alta demanda neuromuscular, el reglamento especifica cuestiones como tacos de salida, tiempos de reacción y uso de calles, además de validación del viento en marcas al aire libre, esta familia exige coordinación fina, fuerza-potencia y técnica de zancada eficiente para transformar fuerza en velocidad útil.

En mediofondo (800 m, 1500 m, la milla) y fondo (3000 m, 5000 m, 10 000 m), la dimensión táctica y el metabolismo aeróbico cobran mayor peso, se alternan ritmos, se protegen posiciones y se decide el ataque en las últimas vueltas, el reglamento fija procedimientos de salida sin tacos, reglas de reincorporación al carril, control de doblados y, en campeonatos, formatos de series, semifinales y finales; la progresión de niveles juveniles a absolutos mantiene coherencia con las reglas internacionales vigentes para homologar marcas (World Athletics, 2024).

La carrera de 3000 m con obstáculos introduce vallas rígidas y un foso con agua, integrando resistencia, técnica y agilidad, cada vuelta se salvan cinco obstáculos, uno de ellos con ría, lo que obliga a ajustar la zancada y el ritmo, el reglamento detalla alturas, longitudes del

foso y criterios de validez en el paso; los jueces controlan apoyos y posibles infracciones, aunque su carga técnica y el coste mecánico del obstáculo la hacen una prueba singular dentro del programa.

Las corridas con vallas combinan velocidad con obstáculos colocados a intervalos regulares, donde la técnica de impulso, zancada y recepción evitan la pérdida de ritmo, las normas establecen la altura, distancia y número de vallas, definen las acciones válidas o que infringen el reglamento, en la prueba de 400 metros con cercados, la fatiga influye en la amplitud de la zancada, exigiendo a los atletas a ajustar su ritmo y el conteo de pasos en cada tramo de la carrera.

En el campo de saltos, el salto de longitud exige velocidad de entrada y una batida precisa en tabla; el triple salto añade tres apoyos secuenciales; el salto de altura busca superar una varilla sin derribarla mediante técnicas como el Fosbury; y el salto con pértiga convierte la velocidad horizontal en elevación con ayuda del implemento, las reglas definen zonas de batida, nulos por sobrepasar la plastilina, alturas de progresión e intentos por altura (Olympics, 2024).

Los lanzamientos (peso, disco, martillo y jabalina) evalúan la capacidad de producir impulso y transferirlo al implemento con técnica eficiente, en círculo o pasillo, se controlan fouls por pisar el borde, salir antes de tiempo o lanzar fuera del sector, el reglamento fija masa y dimensiones de implementos por categoría, así como sectores de caída y validación, el componente técnico-táctico incluye elección de ángulos, ritmos y, en peso o martillo o disco, la secuencia de giros o deslizamientos que maximizan la distancia.

Las pruebas combinadas como decatlón (hombres) y heptatlón (mujeres) integran carreras, saltos y lanzamientos puntuados con tablas oficiales, el rendimiento en cada prueba se convierte en puntos; la suma define la clasificación final, la programación alterna esfuerzos de distinta naturaleza para exigir versatilidad, gestión del esfuerzo y resiliencia técnica, estas especialidades requieren planificación meticulosa, con reglamentos que establecen orden, tiempos de recuperación y criterios de continuidad entre pruebas.

En campeonatos y juegos, las rondas clasificatorias y finales siguen formatos estandarizados, marcas mínimas de pase automático en campo y, si no se alcanza el cupo, acceso por mejores marcas hasta completar plazas (habitualmente 12); en pista, las series se estructuran por puestos de clasificación directa (Q) y tiempos (q), garantizando meritocracia y fluidez competitiva, para entender cómo se avanza desde rondas iniciales hasta la lucha por medallas en un estadio moderno.

La era moderna del atletismo ha ampliado el programa con pruebas mixtas y adaptaciones, al tiempo que mantiene la columna vertebral histórica, los Juegos Olímpicos actuales reúnen carreras de velocidad, fondo, vallas, relevos, saltos, lanzamientos y combinadas, con adiciones puntuales según ciclo, la comunicación oficial en español ofrece descripciones, calendarios y guías para el público, reforzando el acceso a un reglamento cada vez más transparente y pedagógico (World Athletics, 2024).

La estandarización normativa asegura que una marca en Madrid sea comparable con otra en Tokio, el Reglamento de Competición 2024–2025, donde se listan pruebas por categoría, condiciones de cronometraje, especificaciones de vallas, obstáculos, implementos, perímetros y procedimientos de homologación, las federaciones nacionales y regionales enlazan y difunden estas actualizaciones para jueces, entrenadores y atletas, cerrando el circuito regulatorio.

El atletismo contemporáneo se comprende desde su sistema de pruebas como la pista (velocidad a fondo con sus variantes técnicas), campo (saltos y lanzamientos) y combinadas (síntesis polivalente), los reglamentos, formatos de clasificación y calendarios globales sostienen la comparabilidad y el espectáculo, para el lector, conoce esta estructura facilita entender tácticas, técnicas y preparación de cada especialidad, así como el sentido de las marcas en el escenario internacional actual.

*Tabla 5. Atletas ganadores de los últimos años.*

<b>Año</b>	<b>Competidor</b>	<b>País de Nacimiento</b>	<b>Medalla Ganada</b>	<b>Competición</b>
2020	Alison dos Santos	Brasil	Bronce	Juegos Olímpicos de Tokio
	Letícia Oro Melo	Brasil	Bronce	Mundiales de Atletismo
2022	Josh Awotunde	Estados Unidos	Bronce	Mundial de Atletismo

---

Kennedy Simon	Estados Unidos	Bronce	Participó en relevo mixto 4 × 400 m
Pierce LePage	Canadá	Oro	Decatlón – Campeonato Mundial
Damian Warner	Canadá	Plata	Decatlón – Campeonato Mundial
Lindon Victor	Granada	Bronce	Decatlón – Campeonato Mundial
2023			
Katarina Johnson-Thompson	Reino Unido	Oro	Heptatlón – Campeonato Mundial
Anna Hall	Estados Unidos	Plata	Heptatlón – Campeonato Mundial
Anouk Vetter	Países Bajos	Bronce	Heptatlón – Campeonato Mundial

---

*Fuente: Tomado de (Olympic, 2023).*

### **2.1.5 Natación**

Es una disciplina deportiva que combina eficiencia técnica, resistencia y fortaleza muscular en un medio acuático, en competencia se reconocen cuatro estilos básicos como crol (o estilo libre), espalda, pecho (o braza) y mariposa, cada uno tiene su técnica particular de brazada, patada y coordinación corporal, estos estilos se suma la modalidad de estilos combinados (IM), donde el nadador debe ejecutar los cuatro estilos en un orden específico y esta

diversidad técnica le da riqueza al deporte, exigiendo dominio motriz integral (Chirigliano & Castro, 2023).

El crol es el estilo más popular y veloz en natación competitiva, consiste en una brazada alternada de brazos y patada tipo batido, mientras el cuerpo permanece en posición horizontal, su velocidad deriva de un patrón continuo de propulsión y recuperación ágiles, este estilo exige una técnica depurada para minimizar resistencia; la respiración lateral, que se acompaña del rolido corporal, se integra a la brazada para no interrumpir el ritmo y en cada ciclo, el nadador gira la cabeza hacia un lado para inhalar y vuelve al agua al exhalar.

En el estilo de espalda, el nadador flota sobre su espalda mientras ejecuta movimientos alternados de brazos y patada tipo crol, la respiración es más natural en este estilo, pues la cara permanece hacia arriba y permite inhalar sin girar la cabeza fuera del agua, esto lo hace útil para nadadores principiantes o con dificultades de coordinación respiratoria, fortaleciendo músculos dorsales, mejora la postura y reduce tensión en cuello y espalda (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2024).

El estilo de pecho (o braza) se caracteriza por movimientos de brazos simétricos hacia los costados y una patada de rana sincronizada, que genera impulso propulsivo; en cuanto a respiración, el nadador exhala bajo el agua durante la fase de extensión de brazos y eleva la cabeza en la apertura para inhalar cuando el cuerpo sale un poco de la superficie, esta técnica debe coordinarse para no elevar la cabeza demasiado y perder hidrodinámica, la técnica de brazada exige

flexibilidad de cadera y sincronización para no alargar el tiempo de tracción.

El estilo mariposa es uno de los más exigentes técnica y físicamente, se basa en movimientos simultáneos de ambos brazos hacia delante y luego hacia atrás, mientras que las piernas realizan una patada ondulatoria tipo delfín, la respiración en mariposa requiere coordinación precisa como se inhala durante la fase de recuperación de los brazos cuando la cabeza se eleva, y se exhala de forma continua mientras las manos avanzan bajo el agua, el movimiento ondulatorio del tronco ayuda a mejorar la transmisión de fuerza y la fluidez entre brazos y piernas.

Conjuntamente de los estilos fundamentales, la natación incluye los medleys o combinados, donde el nadador ejecuta los cuatro estilos en el orden mariposa, espalda, pecho y crol (en pruebas individuales), para dominar el combinado, es indispensable tener técnica equilibrada en los cuatro estilos, buena condición cardiorrespiratoria y estrategia sobre cuándo acelerar o conservar energía, en relevos por estilos, el orden cambia, lo que exige coordinación de equipo y velocidad de transición (Ogarrio, 2023).

Una de las grandes ventajas fisiológicas de nadar es su bajo impacto sobre las articulaciones, pues el cuerpo se mantiene flotante, reduciendo la carga en huesos y ligamentos, al mismo tiempo, la resistencia del agua obliga al sistema muscular y cardiovascular a trabajar de manera controlada, lo que mejora el volumen pulmonar,

la ventilación, la circulación periférica y la capacidad de gasto energético.

La natación es un ejercicio integral que activa casi todos los grupos musculares, los hombros, espalda, tronco, piernas, brazos y músculos profundos de estabilización, otros beneficios incluyen mejora de la coordinación motora, la capacidad respiratoria, el control postural y la flexibilidad articular y el medio acuático también promueve relajación muscular y puede ser útil en rehabilitación corporal.

En lo referente a la respiración, dominar el patrón respiratorio se realiza al estilo de natación, alternando la respiración lateral cada dos o tres brazadas, coordinándola con el giro del cuerpo para mantener la alineación y el impulso; en el estilo espalda, al tener el rostro orientado hacia arriba, el nadador puede respirar con libertad en cada brazada sin alterar la técnica; y en los estilos pecho y mariposa, la inhalación se ejecuta al abrir los brazos y elevar ligeramente el tronco, mientras que la exhalación debe efectuarse bajo el agua de manera continua y sigilosa.

Un entrenamiento hábil apropiado incorpora ejercicios específicos para mejorar la respiración, usando prácticas de apnea ligera y control del flujo respiratorio, actividades como realizar series con respiraciones limitadas, practicar la respiración bilateral en estilo libre o coordinar la inhalación y exhalación en mariposa ayudan a optimizar el uso del aire, incrementar la eficiencia y reducir el gasto energético, favoreciendo un rendimiento más estable y sostenido durante la competencia.

Para enseñar correctamente los estilos, se ofrece una base teórica y metodológica que describe los principios físicos e hidrodinámicos detrás de cada estilo y ayuda en la planificación didáctica, analizando detalladamente la flotación, la resistencia del medio y las trayectorias eficientes que permiten optimizar el gasto de energía y mejorar la velocidad en natación competitiva (Fattakwony, 2023).

La natación une técnica, condición física y control respiratorio, al dominar el crol, espalda, pecho y mariposa junto con una estrategia respiratoria eficaz permite que el nadador rinda con eficiencia y resistencia, los beneficios fisiológicos (mejora cardiovascular, muscular y respiratoria) se suman a la experiencia técnica del deporte acuático, al integrar estos conocimientos en tu libro, el lector podrá entender no solo cómo nadar, sino por qué cada estilo exige una lógica motriz y respiratoria particular, y cómo aprovechar sus ventajas para mejorar en la natación y en su bienestar integral.

### **2.1.6 Gimnasia**

La gimnasia reúne disciplinas con identidades técnicas distintas pero una base común: control corporal, precisión rítmica y alto dominio neuromuscular, abordamos tres grandes familias: artística, rítmica y acrobática; la artística organiza sus ejercicios en aparatos y combina potencia, equilibrio y acrobacia; la rítmica integra cuerpo y aparatos manuales con música; y la acrobática se ejecuta en parejas o grupos mediante pirámides, lanzamientos y equilibrio cooperativo, esta diversidad no anula su tronco común como requieren fuerza, coordinación y flexibilidad en grados elevados y específicos.

En gimnasia artística, los hombres compiten en seis aparatos (suelo, caballo con arcos, anillas, salto, paralelas y barra fija), mientras las mujeres lo hacen en cuatro (salto, barras asimétricas, viga y suelo), el reglamento moderno detalla superficies, dimensiones y criterios de ejecución, con música permitida en el suelo femenino y finalidades técnicas muy precisas en cada aparato, estas diferencias históricas han ido ajustándose con la actualización de los códigos y formatos de competición para mejorar claridad y seguridad (Olympics, 2023).

La normativa técnica vigente refleja esa arquitectura y exige participación reglada por aparatos y estructura la puntuación del ejercicio por secciones, con particularidades como el salto (vault) y sus valores específicos, este tipo de documentos facilita una enseñanza escalonada por niveles, con requisitos de dificultad, enlaces y ejecución que guían tanto a entrenadores como a jueces, para el alumnado, conocer estas reglas ayuda a comprender por qué cada elemento tiene un valor y cómo se construye una rutina.

En gimnasia rítmica, la técnica del cuerpo se enlaza con la manipulación de aparatos sobre un factible acompañamiento musical, el objetivo artístico no es accesorio como la composición, la expresión y la musicalidad invaden un lugar junto a la dificultad técnica, esta combinación hace de la rítmica una estancia de coordinación fina y ritmo, con exigencias de movilidad y control que la distinguen dentro del ecosistema gimnástico (RFEG, 2022).

La escena competitiva actual refleja complejidad al fusionar la precisión técnica con la armonía coreográfica en rutinas de arcos y

pelotas, las gimnastas de élite consiguen equilibrar un alto nivel de dificultad con una ejecución perfectamente sincronizada, indicando que el rendimiento en esta disciplina depende de la integración entre la expresión artística y la habilidad motriz.

La gimnasia acrobática (ACRO) es cooperativa, las parejas, tríos o cuartetos ejecutan montajes, mantenimientos y desmontajes de figuras y pirámides, alternando roles de portor y ágil, la disciplina valora dificultad, técnica y dimensión artística, y ha consolidado su calendario internacional con Mundiales y Copas del Mundo, por ejemplo, en el año 2024, Guimarães acogió el Campeonato del Mundo, reflejando el crecimiento competitivo y mediático de esta modalidad en el espacio FIG.

Desde el punto de vista físico, las tres disciplinas comparten la fuerza (máxima y de sostén), la flexibilidad (rango articular y elasticidad) y la coordinación (secuenciación motriz), la evidencia aplicada y las guías de salud coinciden en que el trabajo sistemático de flexibilidad y movilidad contribuye a la prevención de lesiones, mejora el gesto y modula el gasto energético del movimiento, aspectos cruciales para el rendimiento técnico y la longevidad deportiva (Olympics, 2024).

La coordinación neuromuscular resulta decisiva en las transiciones, el enlazar elementos sin pérdidas, ajustar el ritmo respiratorio y estabilizar el core en recepciones o equilibrios un calentamiento planificado (activación cardiovascular, movilidad dinámica y progresiones específicas) favorece la inervación y eleva la temperatura muscular, mejorando la transmisión de estímulos y la

calidad del gesto, además de reducir ansiedad pre-ejercicio, estas pautas generales se adaptan a la especificidad de cada aparato o figura.

La gimnasia acrobática prioriza la seguridad y el control corporal durante la formación de figuras, poniendo especial atención en la postura y la distribución del peso para proteger a portores y ágiles, su crecimiento competitivo y reconocimiento internacional resaltan la importancia de contar con protocolos de entrenamiento y recuperación estandarizados, garantizando una práctica segura y eficiente.

En el plano fisiológico, esta disciplina mejora la fuerza, la resistencia y la capacidad cardiorrespiratoria, además de optimizar la energía disponible y acelerar la recuperación, permitiendo mantener la calidad técnica incluso bajo fatiga, demostrando que el rendimiento depende tanto del dominio técnico como del cuidado físico, se combina precisión, arte y seguridad, consolidándose como una práctica que suscita el equilibrio, disciplina y bienestar integral (Sanitas, 2023).

En la enseñanza de la gimnasia artística y rítmica, la planificación permite consolidar patrones motores seguros y eficientes, en la gimnasia rítmica, se ajusta el nivel de dificultad del cuerpo y del manejo del aparato para no sobrecargar la coordinación; mientras que en la artística se trabajan los enlaces básicos antes de ejecutar combinaciones avanzadas, facilita la personalización del

entrenamiento según la edad, el desarrollo y las capacidades individuales, promoviendo un aprendizaje más seguro y adaptado.

Cada modalidad tiene su énfasis particular, por ejemplo, la artística recalca la fuerza y el dominio acrobático; la rítmica prevalece la musicalidad, la expresión y la precisión; y la acrobática combina cooperación, equilibrio y valentía técnica; sin embargo, requieren fuerza, flexibilidad y coordinación entrenadas con criterios de progresión, prevención y control, esta relación entre lo técnico, lo físico y lo artístico ayuda a entrenadores y estudiantes a diseñar programas efectivos que integren seguridad, disciplina y creatividad, reafirmando la gimnasia como una disciplina completa del movimiento humano.

### **2.3 Deportes colectivos**

Estos deportes simbolizan una de las dicciones más completas de la actividad física, puesto que estas disciplinas que se practican en equipo, como el fútbol, el baloncesto o el voleibol, donde la coordinación, la comunicación y la estrategia son fundamentales para lograr el éxito, se pretende destacar el valor educativo, social y emocional de estas prácticas, entendiendo que el rendimiento depende tanto del talento personal como de la unión y compromiso del grupo.

La interacción constante entre los participantes, desarrollando habilidades que trascienden lo físico como el liderazgo, empatía, solidaridad y respeto; el trabajo en equipo admite que cada jugador asume un rol que aporta al conjunto, aprendiendo a ceder, colaborar

y adaptarse a las circunstancias del juego, la práctica regular de deportes colectivos fomenta la disciplina, el sentido de pertenencia y la toma de decisiones compartidas, fortaleciendo así los lazos humanos dentro y fuera del campo.

El lector comprende que los deportes colectivos forman atletas y personas capaces de convivir, cooperar y superar retos de manera conjunta, al analizar sus fundamentos técnicos y tácticos, así como sus valores formativos, se reafirma que estas disciplinas constituyen espacios de aprendizaje integral, presentándose como una oportunidad para construir comunidades más activas, saludables y de compromiso social.

### **2.1.7 Fútbol y baloncesto**

El fútbol y el baloncesto son deportes globales cuyas reglas básicas rigen la estructura de juego, las sanciones y los roles dentro del campo o cancha, en el fútbol, las Reglas del Juego son publicadas por IFAB y adaptadas por las federaciones nacionales, definiendo dimensiones del campo, número de jugadores, sustituciones, sanciones y modalidades especiales, mientras que en baloncesto, la FIBA establece las reglas internacionales que gobiernan 5 contra 5, tiempos, faltas y formatos de competición, conocer estas normas es esencial para entender cómo se estructura el juego (CONMEBOL, 2023).

En el fútbol, las reglas estipulan que cada equipo debe tener 11 jugadores en campo (incluyendo al portero), con un máximo de sustituciones permitidas según la competición, la duración estándar

es de dos tiempos de 45 minutos, con descanso entre ellos y tiempo añadido por interrupciones, se regulan el fuera de juego, el saque de esquina, los tiros libres y penalidades, y la conducta antideportiva, estas reglas disciplinan cómo fluyen las acciones y sancionan irregularidades.

En el baloncesto participan cinco jugadores por equipo, y el objetivo principal es sumar puntos introduciendo el balón en la canasta del oponente; los partidos oficiales se dividen en cuatro períodos, con breves pausas entre cada uno, el manejo del balón está estrictamente regulado, puesto que no se permite avanzar sin botarlo ni reiniciar el drible después de haberse detenido, las faltas personales y colectivas están definidas y se sancionan con tiros libres o la pérdida de la posesión del balón (FIBA, 2024).

Las posiciones en fútbol incluyen el portero (mantener la portería), defensas (central, lateral), mediocampistas (defensivo, ofensivo y volante) y delanteros (extremos y centro delantero), cada posición tiene funciones específicas como el portero actúa con las manos dentro del área, los defensas protegen la zona, los mediocampistas organizan el juego y los delanteros atacan la portería adversaria, las alineaciones pueden variar (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2) según criterios tácticos del entrenador, buscando equilibrar defensa y ofensiva, estas distribuciones jerarquizan roles y definen las responsabilidades técnicas y tácticas de cada jugador.

En baloncesto, las posiciones clásicas son base (point guard), escolta, ala-pequeña, ala-grande y pívot, el base dirige el juego, organiza

ataques y distribuye pases; el escolta y ala pequeña atacan y defienden; el ala grande y pívot luchan bajo el aro, capturan rebotes y anotan cerca del aro, estas funciones son complementarias y requieren que todos los jugadores contribuyan en defensa y ataque, el valor táctico radica en rotaciones, bloqueo y sustituciones que mantengan intensidad y cohesión del equipo.

Los fundamentos técnicos del fútbol incluyen el pase, control de balón, dribleo, tiro, cabezazo, despeje y marcaje, en defensa, se trabaja la anticipación, el posicionamiento corporal, la cobertura y la presión sobre el adversario, y en ofensiva, los movimientos sin balón, combinación rápida, desmarques y definición marcan la diferencia, la táctica conecta un sistema 4-3-3, exige que los extremos trabajen amplitudes y que los mediocampistas apoyen tanto defensa como ataque (FIFA, 2016).

En baloncesto, los fundamentos técnicos incluyen drible controlado, pase (picado y pecho), tiro (rápido, suspensión y bandeja), rebote (ofensivo y defensivo), bloqueo y defensa individual/máxima presión, cada habilidad técnica para ejecutar jugadas, mantener posesión y convertir oportunidades en puntos, la mecánica de tiro, la lectura del espacio y la ejecución bajo presión son ámbitos que se practican con repetición focalizada, la combinación de estos fundamentos con la táctica define un equipo competitivo.

Desde lo táctico en fútbol, surgen sistemas defensivos (línea de cuatro y tres defensores con carrileros) y ofensivos (ataque posicional y contraataque) que organizan desplazamientos, ocupación de

espacios y recuperación del balón, el entrenador define transiciones, presión alta o baja, organización zonal o hombre a hombre, las estrategias de balón parado (corners, tiros libres) son momentos específicos con táctica diseñada al milímetro, la táctica procura maximizar fortalezas individuales bajo un modelo colectivo coherente.

En baloncesto, las tácticas incluyen defensa zonal, individual, presión a toda cancha, bloqueo y continuación, pick & roll, cortes sin balón y pantallas, el ajuste táctico permite que un equipo explote debilidades del rival, por ejemplo diarreas en la zona o en los cambios defensivos, las rotaciones rápidas de alineación también juegan un papel estratégico para mantener energía y provocar desajustes, el control del ritmo del juego (velocidad, posesión y transición) es una herramienta táctica utilizada en momentos decisivos (FEB, 2022).

La sinergia entre técnica y táctica demanda que los jugadores interpreten el espacio, sepan cuándo acelerar, cuándo retener balón o cuándo presionar al rival, en ambos deportes, la cohesión de equipo (movimientos sincronizados, comunicación y roles definidos) distingue equipos eficientes de equipos incoherentes, la lectura del rival en tiempo real genera modificaciones tácticas sobre la marcha, ajustes de marca y relevos defensivos, ese componente adaptativo permite que un equipo reaccione ante cambios en el marcador o desgaste físico.

Las sesiones de entrenamiento suelen estructurarse con segmentos técnicos (ejercicios aislados), segmentos tácticos (simulación de

situaciones reales) y partidos internos o ejercicios competitivos para integrar lo aprendido, por ejemplo, en fútbol se hacen rondas de pases, posesión reducida, presión y luego partidos condicionados, en baloncesto, se trabaja el drible, tiro, defensa y luego ejercicios de juego 3×3 o 5×5 con objetivos tácticos, esta progresión promueve que los fundamentos se internalicen dentro del contexto real del juego.

Comprender las reglas básicas, las posiciones y los fundamentos técnicos y tácticos de fútbol y baloncesto permite que el lector no solo sepa lo permitido sino cómo organizarse y actuar estratégicamente, estos conocimientos son esenciales para diseñar clases, entrenamientos y evaluaciones funcionales, el vínculo entre técnica individual y táctica colectiva es el núcleo de los deportes de conjunto, donde el talento individual se potencia dentro del equipo.

*Tabla 6. Cuadro comparativo de los deportes más populares.*

<b>Aspecto</b>	<b>Fútbol</b>	<b>Baloncesto</b>
<b>Importancia</b>	Deporte más popular; unión social y cultural.	Juego dinámico; agilidad y estrategia.
<b>Diferenciadores</b>	Campo césped, goles, uso de pies, IFAB.	Cancha, aros, drible y enceste, FIBA.
<b>Tiempo</b>	2×45 min más prórroga y penales.	4×10 min (FIBA) más prórroga 5 min.
<b>Jugadores y Balón</b>	11 jugadores, balón 68-70 cm, 410-450 g.	5 jugadores, balón 74-75 cm (var), 72 cm (fem).

a) *Notas aclaratorias*

- En fútbol existen modalidades adaptadas como fútbol 7, sala y playa, con variaciones en duración y número de jugadores.
- Ambas disciplinas cuentan con actualizaciones periódicas de reglas que deben revisarse para competiciones formales (IFAB para fútbol, FIBA para baloncesto).
- El fútbol enfatiza resistencia aeróbica y fuerza en tren inferior; el baloncesto demanda explosividad, cambios de dirección y coordinación motriz fina.
- Ambos deportes son ideales para promover valores de cooperación, disciplina y respeto en programas escolares y de formación.

**2.1.8 Voleibol y balonmano**

El voleibol y el balonmano, aunque distintos en medio de juego y reglas, comparten la dinámica colectiva basada en pases, gestos ofensivos y defensivos estructurados, en ambos deportes, los jugadores deben dominar el saque o servicio, el pase o recepción, y los remates o lanzamientos para generar ventaja frente al adversario, los sistemas de juego organizan estas acciones en esquemas estratégicos que optimizan coberturas, transiciones y responsabilidades, conocer los fundamentos técnicos y dinámicas tácticas es básico para jugar con eficacia.

En el voleibol, el saque (servicio) inicia el punto, desde detrás de la línea de fondo, el jugador lanza o suelta el balón y lo golpea para que pase por encima de la red hacia el campo rival, este saque puede ser flotante, con salto o directo, buscando dificultar la recepción del adversario, la normativa fija que el jugador no puede pisar la línea de fondo hasta después del golpe y debe ejecutar el saque dentro de los 8 segundos permitidos.

El pase o recepción en voleibol se hace típicamente con antebrazos (toque de antebrazo) o dedos (voleo y colocación), cuando la pelota viene rápida del saque o remate, se emplea el pase de antebrazos por ser más estable; cuando el balón viene con menor velocidad y más alto, se usa el pase con dedos, el pase de dedos requiere que la pelota llegue más alto que la cabeza, y una correcta alineación de muñecas y dedos para controlar la dirección del balón.

El remate (ataque) en voleibol es la acción ofensiva que busca enviar el balón con potencia o colocación al campo contrario, superando el bloqueo rival, para ello, el jugador realiza pasos de impulso, salto y golpeo con la palma de la mano por encima de la red, dentro del remate, el tipping o finta puede usarse para sorprender al oponente con un golpe suave en lugar de fuerza pura, aprovechando una defensa mal posicionada.

En el balonmano, el saque tiene múltiples formas: el saque de centro (al iniciar el juego o tras un gol) debe efectuarse desde el centro del campo pisando la línea central, se ejecutan saques de banda cuando la pelota sale lateralmente, y saques de portería cuando el portero la

envía dentro de juego, estos saques impulsan transiciones rápidas y permiten iniciar ofensivas con ventaja.

El pase en balonmano es prioridad, puesto que los jugadores deben lanzar pases precisos a sus compañeros para progresar ofensivamente, existen distintos tipos como el pase frontal, pase en suspensión, pase picado y pase con efecto, según la situación del juego, la recepción exige anticipación, manos firmes y posicionamiento corporal, pues una mala recepción puede romper la fluidez del ataque.

El lanzamiento (tiro a portería) es la culminación del ataque en balonmano, se busca colocar la pelota dentro del arco rival utilizando potencia, efecto o engaño, la normativa permite lanzar desde fuera del área de 6 metros; dentro del área sólo el portero puede moverse con la pelota, los jugadores pueden fintar, saltar o usar apoyos para superar defensores y porteros con variaciones en la dirección y altura del tiro.

Tácticamente, en voleibol existen sistemas de juego como 5-1, 6-2 o 4-2, que designan la cantidad de colocadores y rematadores en función de la estrategia ofensiva y defensiva, por ejemplo, en el sistema 5-1 hay un único colocador fijo que distribuye el balón, mientras que los demás se especializan en ataque y bloqueo, estos sistemas determinan la rotación y roles ofensivos durante el set.

También en voleibol, la rotación obliga a que los jugadores se desplacen por posiciones cada vez que recuperan el saque, esto permite que todos experimenten diferentes roles en cancha

(atacantes, zagueros y bloqueadores), los jugadores deben adaptarse tácticamente a su posición momentánea, lo que exige polivalencia técnica y mental.

En balonmano, los sistemas de juego organizan ofensiva y defensa en formaciones como 6-0, 5-1, 3-2-1 y 4-2, cada sistema distribuye responsabilidades defensivas y zonas de presión; en ataque, las formaciones permiten movilizar la defensa rival, abrir espacios y generar oportunidades de lanzamiento, el pivote se coloca cerca de la defensa rival para recibir pases y generar superioridad en el centro (posición pivote).

El sistema ofensivo en balonmano implica combinaciones de pases, penetraciones, bloqueos y rotaciones de jugadores para desorganizar la defensa, fintas y cambios de ritmo son herramientas tácticas para crear desequilibrios, el contraataque rápido tras recuperación puede ser decisivo, pues la defensa rival puede no estar organizada aún, la transición defensa-ofensiva en ambos deportes es adaptarse velozmente marcando diferencia competitiva.

El voleibol y balonmano comparten el núcleo técnico del saque, pase y remate/lanzamiento, pero aplicados en contextos distintos con variantes específicas, los sistemas de juego en cada disciplina estructuran esas acciones en roles coordinados, rotaciones y responsabilidades, la práctica progresiva de estos gestos técnicos, junto con la comprensión táctica de sistemas, permite que los equipos sean más eficientes defensiva y ofensivamente, al comprender estos

fundamentos, el lector podrá diseñar entrenamientos enfocados en técnica, rendimiento y cohesión colectiva.

*Tabla 7. Cuadro comparativo de deportes recurrentes.*

<b>Deporte</b>	<b>Voleibol</b>	<b>Balonmano</b>
<b>Importancia</b>	Desarrolla coordinación, agilidad, trabajo en equipo y comunicación. Muy usado en educación física y competiciones escolares.	Fomenta resistencia, velocidad de reacción, fuerza y estrategia colectiva. Popular en torneos internacionales y escolares.
<b>Diferenciadores</b>	Se juega en cancha dividida por red. Objetivo: pasar el balón al campo rival y evitar que caiga en el propio.	Se juega en cancha con porterías. Objetivo: anotar goles en el arco rival con lanzamientos controlados.
<b>Tiempo de Juego</b>	5 sets de 25 puntos (gana quien logre 3). Si hay quinto set, se juega a 15 puntos. Sin tiempo límite.	2 tiempos de 30 minutos cada uno, con descanso de 10 min. En empate, prórrogas de 5 min y penales si es necesario.
<b>Jugadores y Balón</b>	6 jugadores por equipo en cancha. Balón ligero (260-280 g) y de mayor circunferencia (65-67 cm).	7 jugadores (6 de campo más portero). Balón más pequeño y pesado; varía por categoría y sexo (circunferencia 58-60 cm en adultos).

a) *Notas aclaratorias*

- En voleibol los jugadores rotan posiciones; en balonmano, las posiciones son más fijas (portero, extremos, laterales, central, pivote).
- En voleibol se puntúa en cada jugada (sistema de rally point); en balonmano se contabilizan goles.
- El voleibol enfatiza salto y coordinación; el balonmano demanda contacto físico, resistencia y cambios de dirección.
- Ambos deportes son ideales para fomentar cooperación, disciplina y respeto a reglas en contextos formativos

**2.1.9 *Trabajo en equipo y estrategias***

En los deportes colectivos, el trabajo en equipo no es un adorno, es la base que permite coordinar esfuerzos individuales hacia un objetivo común, cada integrante suele tener un rol especializado dentro del esquema del equipo (defensa, creador, finalizador y apoyo), su distribución precisa y consensuada facilita que los jugadores sepan sus responsabilidades y optimicen su aporte al colectivo, esa estructura reduce interferencias y refuerza la eficiencia colectiva (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2025).

Asignar roles dentro del equipo ayuda a manejar expectativas y liderazgo informal, cuando cada jugador entiende su papel (quién debe organizar, quién apoyar y quién atacar) disminuyen conflictos de rol y se promueve la cohesión, en deportes colectivos de alto

rendimiento, la correcta definición de roles permite que el talento no colapse por superposiciones, los entrenadores suelen diseñar los esquemas estratégicos teniendo en cuenta esas responsabilidades específicas.

La comunicación es la vena nerviosa del equipo: sin ella, las estrategias se desmoronan, en el terreno de juego, debe ser transparente, precisa, continua y coordinada, como gestos, señales verbales, indicaciones rápidas durante el partido, los entrenamientos planificados pueden reforzar esa comunicación tanto verbal como no verbal, la comunicación bidireccional (donde jugadores expresan ideas al entrenador y viceversa) fortalece la confianza y retroalimentación del grupo (MVP Coaching Institute, 2023).

Para que la comunicación funcione durante el juego es importante establecer un lenguaje común o señales pre acordadas, de modo que, ante el ruido, el stress o la fatiga, los jugadores puedan reaccionar sin vacilar, algunos equipos utilizan códigos simples, gestos manuales o claves verbales cortas para reordenar tácticas rápidamente, el huddle (reunión de grupo) también se emplea en deportes como voleibol para reforzar la comunicación interna entre jugadas.

La cooperación exige que los miembros se apoyen mutuamente, cubran espacios unos por otros y anticipen los movimientos del compañero, en deportes de equipo, un jugador puede renunciar a una acción individual para favorecer al conjunto, esa disposición solidaria suele marcar la diferencia en partidos ajustados, equipos con

alto grado de cooperación tienden a tener menos conflictos internos y mejor rendimiento colectivo (Soriano, 2022).

La estrategia colectiva responde a la premisa de que el “todo es mayor que la suma de las partes.”, construir jugadas de equipo, transiciones ofensivas y defensivas, cambiar la presión según fases del partido, exige una coordinación estratégica, cuando esa estrategia se interioriza, los jugadores actúan casi por intuición, ajustando roles y momentos sin depender únicamente del entrenador.

Para que los roles, la comunicación y la cooperación funcionen, se requiere cohesión grupal: asumir una identidad colectiva, cultivar compromiso y generar confianza entre los miembros, los equipos cohesionados suelen mantener alto rendimiento ante adversidades y en deportes colectivos, la cohesión mejora la responsabilidad compartida y la resiliencia (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2025).

El diseño de estrategias de juego (ataque posicional, contraataque, presión alta y bloqueo zonal) solo cobra sentido si todos conocen sus funciones y se comunican efectivamente, un sistema no comprendido genera errores, solapamientos y espacios liberados, por eso en la etapa de preparación teórica y táctica todos deben participar en la construcción de los esquemas.

Durante la competencia, la retroalimentación inmediata ayuda: pequeños ajustes por parte de líderes o entrenadores permiten corregir desajustes o reforzar aciertos sin romper el flujo del juego, esa retroacción, mejora la adaptabilidad del equipo, la comunicación

no debe romper el ritmo, sino potenciarlo, un equipo exitoso sabe rotar roles en momentos específicos como un jugador puede pasar de defensor a creador según la fase del juego, esa flexibilidad táctico-rol permite adaptarse a contingencias como lesiones, expulsiones o ajuste del rival, la estrategia colectiva debe contemplar esas variantes anticipadas.

La formación de líderes internos (capitanes que son jugadores de mayor experiencia) colaboran en la gestión del equipo en tiempo real, pues motivan, ajustan la comunicación, coordinan pequeños movimientos, esa figura de liderazgo distribuido permite que el trabajo en equipo no dependa solo del entrenador, cuando esos líderes actúan como puente entre estrategia y ejecución, refuerzan la coherencia colectiva (Freitas, 2024).

El trabajo en equipo eficaz en deportes colectivos combina la correcta asignación de roles, una comunicación precisa y continua, cooperación activa y estrategias compartidas, sin esos elementos, el talento individual puede perderse en la confusión táctica, por ello, al abordar esta temática se conviene reforzar las prácticas metodológicas para fortalecer la cohesión, el lenguaje compartido y la adaptabilidad estratégica del equipo.

## CAPÍTULO III

### 3 INICIACIÓN DEPORTIVA

La iniciación deportiva es la etapa en la que se comienzan a explorar y familiarizarse con la práctica sistemática del deporte, este proceso implica aprender habilidades técnicas y despertar el interés, la motivación y el disfrute por la actividad física, a través de la iniciación se sientan las bases para el desarrollo de hábitos saludables, la formación de valores y la comprensión del deporte como medio de aprendizaje integral, pues el inicio en el deporte debe ser gradual, adaptado y orientado al crecimiento personal.

El aprendizaje es basado en experiencias lúdicas y pedagógicas que favorecen la adquisición de habilidades motrices básicas, como correr, saltar, lanzar o coordinar movimientos, para desenvolverse adecuadamente en cualquier disciplina deportiva posterior, la iniciación deportiva mantiene la diversidad de actividades, evitando la especialización temprana, para que los practicantes descubran libremente sus intereses y capacidades, promoviendo una formación más equilibrada, en la que el cuerpo y la mente se desarrollan de forma conjunta.

Los educadores, entrenadores y familias tienen el acompañamiento del proceso de iniciación deportiva, pues son determinantes para que la práctica sea segura, divertida y significativa, fomentando el respeto por las reglas, la cooperación y el esfuerzo personal permite que el deporte trascienda lo competitivo y se convierta en una herramienta educativa, la iniciación deportiva forma futuros atletas, personas con

valores, disciplina y sentido de pertenencia, preparadas para asumir los desafíos de la vida con entusiasmo y compromiso.

### **3.1 Iniciación deportiva y desarrollo de capacidades básicas**

La iniciación deportiva y el desarrollo de capacidades básicas componen la base sobre la cual se basa todo proceso de formación física y deportiva, el objetivo principal es el aprendizaje de movimientos fundamentales que preparan al individuo para futuras prácticas más complejas, a través de actividades recreativas y ejercicios progresivos, se estimulan las destrezas motrices, tales como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la resistencia, para buscar que el lector comprenda que la iniciación deportiva es un punto de llegada y el comienzo de un camino formativo que combina disfrute, aprendizaje y movimiento.

El desarrollo de las capacidades básicas permite fortificar los cimientos físicos que sustentan el rendimiento deportivo y la salud integral, a través de dinámicas lúdicas, juegos pre-deportivos y ejercicios adaptados a la edad, se suscita la mejora del control corporal, la fuerza y la flexibilidad, al tiempo que se fomenta la confianza y la socialización, por lo que requiere planificación, acompañamiento y una metodología adecuada, para que el proceso de aprendizaje se convierte en una experiencia motivadora, que estimula tanto el desarrollo físico como el emocional.

La importancia de integrar la iniciación deportiva dentro de una educación orientada al desarrollo humano integral, donde se valora la participación por encima del rendimiento, es la adquisición de

habilidades motoras, fortalecimiento de valores como la perseverancia, el respeto y la cooperación, y la iniciación deportiva consolidada como un espacio educativo que incida el bienestar, la inclusión y la construcción de hábitos saludables, sentando las bases para una vida activa y equilibrada.

### ***3.1.1 Conceptualización de la iniciación deportiva***

La iniciación deportiva puede entenderse como un proceso planificado en el que niñas, niños y adolescentes entran en contacto con el deporte de manera progresiva, desarrollando habilidades motrices, condicionales y cognitivas bajo criterios pedagógicos, no se trata solo de empezar un deporte, sino de estructurar etapas que acompañen el crecimiento, la maduración y las particularidades individuales, según la praxiología motriz, esta fase debe adaptarse al entorno educativo, social y corporal del sujeto (Uribe, 2010).

La iniciación deportiva es su carácter formativo más que competitivo en sus inicios, en ese sentido, el rendimiento no debe primar frente al aprendizaje, sino que el proceso debe favorecer la consolidación de bases motrices, actitudes deportivas y valores como la disciplina, el juego y la cooperación, el enfoque actual se está transitando del modelo centrado en producto hacia el modelo centrado en proceso.

Los objetivos de la iniciación deportiva incluyen la adquisición de habilidades motrices generales, el desarrollo de aptitudes físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, coordinación), la motivación hacia la práctica deportiva, la educación en valores y la prevención del abandono deportivo, buscando una orientación multideportiva

antes de especializarse, este objetivo múltiple distingue la iniciación de etapas posteriores más orientadas al rendimiento (González, García, Contreras, & Sánchez, 2009).

La socialización deportiva hace que los participantes integren valores éticos, respeto, juego limpio y compañerismo, la iniciación deportiva, al desarrollarse en contexto escolar o recreativo, permite que los niños adquieran no solo habilidades físicas, sino también competencias sociales en interacción con pares, la iniciación incluye tanto el desarrollo físico como el social y afectivo.

En cuanto a las etapas del proceso de iniciación, varios autores describen fases adaptadas a la edad, maduración y nivel de desarrollo motriz, este proceso debe estructurarse en fases secuenciales organizadas de acuerdo con crecimiento, maduración y desarrollo físico e intelectual, generalmente se propone una fase de contacto o exploración, otra de diversificación motriz y una pre-especialización suave, antes de elegir especialidad deportiva.

En la fase de exploración o entrada, que suele ubicarse entre los 6 y 9 años, se enfatiza el juego motriz, el descubrimiento de habilidades básicas y un acercamiento libre y lúdico a distintos deportes, en esta etapa se priorizan movimientos naturales y variados, evitando la especialización temprana, por lo que se considera más relevante para ese tipo de estudio aplicarlo en niños de 6 a 8 años para caracterizar estas prácticas (Sipamoncha, 2023).

Luego viene la fase de desarrollo motriz general o diversificación (aproximadamente entre 9 y 12 años), donde los jóvenes participan

en varias disciplinas deportivas, consolidan capacidades físicas básicas y mejoran la técnica general, el propósito es evitar encasillar temprano y favorecer la amplitud motriz, en esta etapa, el entrenamiento todavía no es excesivamente especializado, sino balanceado y progresivo.

Posteriormente se puede afrontar una etapa de pre-especialización deportiva, aproximadamente entre 12 y 15 años, donde los jóvenes empiezan a focalizarse en uno o dos deportes, elevando progresivamente la exigencia técnica, física y táctica, en esta fase se intensifica el entrenamiento, pero sigue respetándose la individualidad, la recuperación y la progresión adaptada, la iniciación no termina abruptamente, sino que se integra hacia la especialización con criterios pedagógicos.

A nivel metodológico, el proceso de iniciación debe contemplar que los ejercicios sean divertidos, variados y adaptados al nivel del participante, el uso de juegos, circuitos motrices y actividades lúdicas facilita la motivación y la retención, el rol del profesor y/o entrenador es guiar, observar y adaptar sin presionar resultados prematuros, en contextos escolares, la iniciación se entrelaza con educación física y recreación (Ramos & Taborda, 2001).

La progresión de cargas (intensidad, volumen y complejidad técnica) debe ser gradual y respetuosa con el crecimiento biológico, no se debe forzar la especialización ni exigir niveles elevados antes de tiempo, la planificación con niños señala que los planes deben

estructurarse considerando edad, maduración y características individuales, esto previene lesiones, abandono y sobrecargas.

La iniciación deportiva no es solo deportiva, sino formativa integral, ajustándose a contextos recreativos, educativos y competitivos según necesidades y posibilidades, puede desarrollarse en ámbitos de salud, formación o rendimiento, ajustando objetivos y metodologías, este enfoque más flexible permite que la iniciación responda a diversos perfiles y aspiraciones.

La iniciación deportiva representa el cimiento sobre el cual se construye el desarrollo deportivo posterior, definir con rigurosidad su concepto, orientar objetivos formativos y diseñar etapas estructuradas respetuosas con el crecimiento y la individualidad permite que niños y adolescentes vivan el deporte como experiencia enriquecedora, saludable y duradera, construyendo esta base sólida para que el deporte trascienda el mero rendimiento y contribuya al desarrollo integral del individuo.

### ***3.1.2 Dinámicas de calentamiento***

El calentamiento es la antesala pedagógica y fisiológica de cualquier sesión, eleva la temperatura muscular, acelera gradualmente la frecuencia cardiaca y activa la coordinación neuromuscular, para población infantil y adolescente, conviene que sea lúdico y progresivo, integrando juegos y movilidad articular antes de la parte principal, un buen diseño reduce el riesgo de lesión y mejora el rendimiento posterior, siempre que se ajuste a edad, objetivo y contexto (Ulloa, 2025).

Las rutinas lúdicas convierten el calentamiento en un espacio motivador que persegue, coopera y resuelve pequeñas tareas motoras; al inicio, juegos breves de baja a moderada intensidad movilizan al grupo y preparan sistemas cardiovascular y neuromuscular, se pueden escalar reglas o espacios para aumentar la demanda sin perder el componente divertido, estas propuestas son útiles en educación física y escuelas deportivas por su alta adherencia.

La movilidad articular encaja tras los primeros minutos de activación como rotaciones controladas de tobillos, caderas, hombros y columna, junto a desplazamientos variados (lateral, atrás y cruces de piernas), se priorizan rangos activos y controlados, evitando esfuerzos bruscos, esta fase lubrica articulaciones, mejora la propiocepción y prepara patrones técnicos del deporte a trabajar, programas y guías escolares recientes proponen secuencias sencillas y adaptables por espacio y número de estudiantes (Planet Fitness, 2023).

Los estiramientos dinámicos (no mantenidos) son idóneos en el calentamiento porque integran movimiento y amplitud, favorecen el rango articular y la activación sin reducir potencia inmediata, ejemplos: skipping, talones a glúteo, balanceos controlados y zancadas con rotación, son herramientas versátiles para todas las edades y niveles, y pueden modularse en amplitud y velocidad según la tarea principal, se recomiendan como puente entre movilidad y gestos específicos.

Los juegos de activación funcionan como andamiaje emocional, pues bajan barreras, elevan motivación y cohesionan al grupo antes del trabajo técnico, propuestas como “policías y ladrones” con restricciones de desplazamiento, balón sentado o mini retos por estaciones permiten trabajar agilidad, reacción y toma de decisiones, dosificando las intensidades cortas, pausas activas y reglas para que el foco siga siendo preparar, no agotar (Soufi, 2024).

En niños, la recomendación es juego significativo es igual al ejercicio aislado, la evidencia educativa sugiere que preservar la esencia del juego hace que el reto, exploración y sentido compartido, produzcan de manera exitosa el calentamiento, esto se traduce en consignas abiertas, libertad de solución motriz y cooperación puntual, evitando mecanizar en exceso, promoviendo la creatividad motriz y clima emocional positivo que favorece el aprendizaje posterior.

Desde la prevención de lesiones, la entrada en calor no solo moviliza, enseñando el control motor (core, cadera, rodilla y tobillo), equilibrio y técnica básica de salto y aterrizaje, programas estructurados como los de neuromuscular training (NMT) en contexto escolar han mostrado efectos protectores cuando se incorporan sistemáticamente a la sesión y para deportes de equipo, esquemas tipo “11+” y variantes educativas son un buen marco para adaptar.

La secuencia práctica puede resumirse en activación general de 5 a 8 minutos (desplazamientos y juegos suaves), la movilidad más dinámicos 6 a 8 minutos (rango activo, balanceos y drills), y activación específica 4 a 6 minutos (gestos técnicos o mini juegos del

deporte), en climas fríos o sesiones intensas, ampliar ligeramente las dos primeras capas, esta progresión (de lo global a lo específico) permite llegar a la parte principal con tono, coordinación y foco atencional.

Para adolescentes que entrenan con cierta carga, los juegos pueden incorporar tareas de reacción (colores, números y estímulos sonoros) y mini circuitos con patrones técnicos como skipping con conos, zancadas caminando, cariocas y saltos suaves con aterrizaje técnico, la combinación perfecta es que la intensidad sea progresiva y el volumen, moderado, plataformas de divulgación y clubes recomiendan 10 ejercicios base fácilmente combinables por estaciones.

En poblaciones con necesidades específicas (sobrepeso, dolor articular y retorno a la actividad), los calentamientos dinámicos de bajo impacto y acuñados como entrar en calor sin dolor son útiles, pues marchas activas, movilidad controlada y ejercicios de gran cadena sin rebotes, buscando proteger articulaciones mientras se prepara el sistema para el esfuerzo, referencias de salud en español proponen repertorios asequibles, con progresión semanal (Caracuel, Alonso, Melguizo, Ubago, & Salazar, 2023).

La comunicación docente es tan importante como el contenido, consignas cortas, demostración específica, señales para subir o bajar intensidad y retroalimentación rápida, al cierre del calentamiento, una mini-transición (respiraciones y recordatorio técnico) orienta atención hacia el objetivo de la sesión, la sensibilización en

prevención insiste en formar a docentes y monitores para que el calentamiento sea parte del hábito seguro, no un trámite.

Una dinámica de calentamiento efectiva integra juego significativo, movilidad articular y estiramiento dinámico, enlazados con gestos de la tarea principal, esto optimiza preparación física y cognitiva, mejora adherencia y reduce riesgo a lesionarse, la recomendación práctica es planificar con progresión, adaptar a la edad, variar tareas y evaluar respuesta del grupo, convirtiendo el calentamiento en un rito pedagógico sólido es invertir en seguridad, rendimiento y disfrute.

### ***3.1.3 Ejercicios de coordinación***

La coordinación es una capacidad motriz en el desarrollo deportivo, pues posibilita que diferentes segmentos corporales actúen en sincronía, según la percepción sensorial y la intención motriz; en el proceso de iniciación deportiva, trabajar la coordinación temprana sienta las bases para habilidades técnicas futuras, se distinguen varios tipos como gruesa (movimientos globales), fina (movimientos precisos con manos y dedos), óculo-manual (ojos más manos), y óculo-pédica (ojos más pies), cada una exige ejercicios adecuados a la edad, nivel y propósito del entrenamiento (Delgado & Ayala, 2022).

La motricidad gruesa se ejercita mediante actividades que implican desplazamientos amplios, saltos, cambios de dirección y coordinación de tronco y extremidades, juegos como “el semáforo”, “seguir al líder” o circuitos con conos permiten que los niños desarrollen ritmo, estructura corporal y sincronía motriz, estas

dinámicas activas también favorecen el control postural y la conciencia espacial, elementos para deportes colectivos o individuales.

Para la motricidad fina, se proponen ejercicios con elementos pequeños como ensartar cuentas, manipular bloques, recortar figuras, pinzas y laberintos con los dedos, estas tareas estimulan la destreza manual, la precisión y el control fino del dedo pulgar e índice, facilitando tareas académicas como la escritura, y su práctica temprana beneficia la conexión motriz-cerebral y la expresión motriz detallada.

La coordinación óculo-manual combina la percepción visual con movimientos de manos y brazos, por ejemplo, lanzar y atrapar una pelota ligera, juego de lanzamiento y recepción con un compañero, balancear objetos, pasar pelotas sobre obstáculos y dibujar con seguimiento visual; en voleibol se comprobó que un programa de ejercicios de coordinación óculo-manual mejoró la recepción con antebrazo en estudiantes, al cabo de tres semanas (González J., 2010).

El razonamiento detrás de estos ejercicios es que el cerebro optimiza la relación entre estímulo visual y reacción motriz, según recursos teóricos, la coordinación óculo-manual se potencia cuando los ojos fijan el objeto y la mano lo ejecuta en sincronía, generando ajustes finos motrices, al mejorar esa coordinación, se reduce el error motriz y se gana eficiencia en tareas deportivas y diarias.

La coordinación óculo-pédica se trabaja mediante ejercicios donde los pies deben responder a estímulos visuales como dribles con los

pies, toques controlados con balón, conducciones en slalom y juegos de control de dirección legada con balón en los pies, en deportes como fútbol, estas habilidades coordinan el óculo-pédica exigiendo regulación postural, ajuste visual y movimiento fino del pie.

Para diseñar progresivamente estos ejercicios, se recomienda comenzar con movimientos lentos y amplios, con atención guiada, y luego aumentar la velocidad, dificultad o restricciones (menor tiempo, mayor distancia y obstáculos), por ejemplo, primero lanzar/ atrapar una pelota grande a baja velocidad, luego más pequeña, con rebotes intermedios, la progresión favorece la consolidación motriz y evita saturación o frustración en niños (Ayala, 2011).

Una estrategia útil es emplear juegos cooperativos que integren coordinación óculo-manual y gruesa: “pelota silenciosa” (pasarse la pelota sin hacer ruido), “rebote controlado” (botar manteniendo ritmo visual), “pasarse la esfera en círculo” con aumento de velocidad progresiva, estas dinámicas elevan implicación motriz, ofrecen feedback inmediato y refuerzan la sincronización grupal, mediante recursos didácticos de unidades sobre coordinación óculo-manual para primaria.

Para adolescentes o nivel intermedio, se pueden incluir drills mixtos combinando manos y pies como lanzar con manos y controlar con pie, alternar recepción con pie y pase con mano, dribles rápidos con cambios visuales, desplazamientos con recepción o pase, estas combinaciones retan la capacidad de transición entre segmentos y

promueven una integración motriz más compleja, útil para deportes que exigen alternancia motriz.

Durante el entrenamiento, es importante variar el tipo de apoyo sensorial, puedes comenzar con estímulos visuales y luego introducir estímulos sorpresa, cambios de luz, colores, señales auditivas para que el participante reaccione, este enfoque estimula la adaptabilidad motriz bajo condiciones variables, fortaleciendo la conexión sensorio-motora, con esto, la coordinación no se vuelve rígida, sino funcional y ágil ante lo inesperado (Delgado & Ayala, 2022).

La frecuencia ideal para estos ejercicios es regular pero breve como de 8 a 12 minutos al inicio de la sesión, 2 a 3 veces por semana, con múltiples repeticiones breves, esta dosis permite mejoras progresivas sin saturar el sistema nervioso, al combinar ejercicios de coordinación con el calentamiento motriz, el grupo llega a la parte principal más alerta, coordinado y con menor latencia motriz, se ha observado mejoras sustanciales en pruebas de recepción y control tras programas cortos de coordinación aplicada.

Los ejercicios de coordinación representan un puente entre motricidad global y técnica deportiva especializada, trabajar la motricidad fina, gruesa, coordinación óculo-manual y óculo-pédica mediante dinámicas progresivas, juegos inteligentes y estímulos variables potencia la plasticidad motriz infantil y prepara a adolescentes para demandas técnicas exigentes, al incluir estas prácticas se ofrece una base sólida para que futuros entrenadores o

docentes integren coordinación como eje formativo inseparable del deporte.

### **3.2 Habilidades básicas y desarrollo motor**

Las habilidades básicas y el desarrollo motor edifican toda competencia física y deportiva, pues el movimiento se convierte en un lenguaje a través del cual los niños y jóvenes exploran su entorno, descubren sus capacidades y fortalecen su relación con el cuerpo, el dominar acciones como correr, saltar, lanzar y atrapar, forman la base de cualquier actividad física posterior, favoreciendo la coordinación, la confianza y el pensamiento estratégico, permitiendo un desarrollo integral del individuo.

El desarrollo motor, requiere de experiencias variadas, lúdicas y adecuadamente guiadas, pues cada etapa del crecimiento implica un ritmo diferente de aprendizaje, por lo que la enseñanza debe adaptarse a las características y necesidades de los participantes, por ello, docente o entrenador debe ofrecer un entorno estimulante que suscite la experimentación y el disfrute de la actividad, de esta manera, el movimiento se transforma en una herramienta educativa que potencia la creatividad y la autonomía motriz.

Las habilidades básicas preparan el rendimiento deportivo, contribuyendo a la salud, la socialización y la autoestima, permitiendo a las personas desenvolverse con seguridad en distintas actividades cotidianas, fortaleciendo su independencia y bienestar, aprendiendo valores como el esfuerzo, la cooperación y la

perseverancia, consolidando la educación física como un espacio de formación integral.

#### **3.1.4 *Habilidades motrices básicas***

Las habilidades motrices básicas constituyen el cimiento del desarrollo motor humano y deportivo, entre ellas destacan correr, saltar, lanzar y atrapar, que son movimientos universales presentes desde la infancia, estas habilidades permiten que los niños y adolescentes construyan dominios motores que luego se especializan; en el ámbito educativo y deportivo, su fortalecimiento temprano facilita la transferencia motriz hacia disciplinas específicas, y reduce el riesgo de limitaciones técnicas posteriores (Sipamoncha, 2023).

Correr es una habilidad motriz locomotora que implica coordinar piernas, brazos, tronco y respiración, en su ejecución correcta, la zancada y la cadencia deben ser eficientes, evitando gastos energéticos innecesarios, en programas escolares, se prueban distancias cortas con énfasis en postura y equilibrio para evitar compensaciones incorrectas, la mejora progresiva de esta habilidad favorece velocidad de base, agilidad y resistencia leve, pilares para múltiples deportes.

Saltar es otra habilidad motriz elemental como requiere impulso vertical o horizontal desde las piernas, coordinación neuromuscular y control de la fase de aterrizaje, los ejercicios de salto (vertical, horizontal y con obstáculos) fortalecen musculatura de miembros inferiores y mejoran la estabilidad en articulaciones, el dominio

seguro del salto es crítico en deportes de equipo, atletismo y gimnasia (Cidoncha & Díaz, 2010).

Lanzar combina fuerza, coordinación y percepción espacial, al lanzar, se proyecta un objeto (pelota y disco) con control de dirección, fuerza y trayectoria deseada, el gesto correcto implica movilidad del hombro, codo, muñeca y desplazamiento corporal para generar impulso, en la iniciación, se comienza con pelotas blandas y trayectorias cortas para enfatizar técnica sobre potencia, progresando luego hacia distancias mayores.

Atrapar, como habilidad manipulativa, requiere que los ojos evalúen la trayectoria del objeto y que las manos o extremidades reaccionen con anticipación y firmeza, las técnicas de interceptación, ajuste de altura y firmeza en el agarre se entrenan con lanzamientos controlados, rebotes y juegos de recepción, en muchas actividades, la habilidad de atrapar marca la diferencia en la eficacia defensiva y ofensiva.

Estas cuatro habilidades no operan aisladamente: están interrelacionadas y se integran en tareas motoras más complejas, por ejemplo, en deportes de equipo se combina correr más lanzar o correr más atrapar más lanzar, las habilidades básicas actúan como bloques constructivos del repertorio motriz continuo y especializado, una deficiencia en cualquiera de ellas limita la expresión deportiva futura (Garzón, 2024).

El desarrollo temprano es determinante, pues en jóvenes cuya motricidad básica está bien desarrollada, se observan mejores

rendimientos técnicos en deportes específicos al avanzar, entrenadores coinciden en que habilidades motrices básicas incidieron en técnicas deportivas especializadas, mientras que en niños, las habilidades motrices básicas fortalecen la musculatura, mejoran la coordinación general y promueven un movimiento más fluido y seguro, se sugiere que, para optimizar resultados, estas habilidades deben trabajarse mediante experiencias motrices variadas y estimulantes en entornos adecuados.

Su importancia también radica en la prevención de lesiones pues cuando las habilidades motrices básicas están bien asentadas, el organismo es más competente para absorber impactos, coordinar aterrizajes y ajustar movimientos inesperados, reduciendo riesgos de torceduras o compensaciones, por ello, los programas de iniciación deportiva actuales integran ejercicios preventivos junto con motrices (K., Landázuri, C., & Chávez, 2023).

En la práctica pedagógica, el desarrollo transversal de correr, saltar, lanzar y atrapar se hace mediante juegos motrices, circuitos y tareas progresivas, por ejemplo, los relevos, lanzamiento a blanco, saltos estilo rana, recepción de lanzamientos en movimiento, estas rutinas fomentan repetición significativa, variación y progresión en dificultad.

El enfoque moderno de educación motriz sugiere que estas habilidades deben integrarse al currículo de educación física y programas deportivos desde edades tempranas, las actividades como correr, saltar, lanzar y atrapar son fundamentales para el desarrollo

de capacidades físicas básicas en alumnos de primaria (Bennasar, Romero, & Durán, 2023).

Las habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar son el soporte sin el cual no se pueden construir gestos deportivos complejos con eficacia, su enseñanza consciente, progresiva y variada en niños y adolescentes posibilita que el cuerpo sea más competente, adaptable y seguro, integrarlas desde el inicio del proceso formativo optimiza el trayecto al rendimiento sin descuidar la integridad física y motriz del practicante.

### ***3.1.5 Coordinación, agilidad y resistencia***

La coordinación, la agilidad y la resistencia representan capacidades físicas fundamentales que interactúan para optimizar el rendimiento general del deportista., mientras la coordinación organiza movimientos eficientes, la agilidad permite cambios de dirección rápidos y adaptativos, y la resistencia sostiene el esfuerzo a lo largo del tiempo, en conjunto, potencian la capacidad de respuesta ante exigencias deportivas diversas y reducen el desgaste innecesario del organismo, su desarrollo equilibrado forma parte de estrategias integrales de entrenamiento.

La coordinación neuromuscular asegura que los músculos trabajen al unísono para ejecutar movimientos precisos, fluidos y adaptativos, en deportes de equipo, una mejor coordinación permite entrar y salir de espacios, ajustar gestos técnicos bajo presión y sincronizarse con compañeros, los programas específicos de coordinación en jóvenes

mejoran el control motriz y reducen errores técnicos al avanzar hacia niveles competitivos (Bennasar, Romero, & Durán, 2023).

La agilidad es la capacidad de cambiar de dirección, velocidad o eje corporal eficazmente sin perder equilibrio o control, en deportes que demandan reacciones rápidas como fútbol, baloncesto y voleibol, donde la agilidad permite responder a estímulos del oponente o del entorno, entrenamientos con conos, luces, escalas y cambios de dirección mejoran esta capacidad. Según literatura de entrenamiento moderno, la agilidad constituye una de las cualidades clave para marcar diferencia en partidos ajustados.

La resistencia permite mantener la intensidad del esfuerzo durante periodos prolongados sin colapsar, en deportes colectivos o individuales, mejora la recuperación entre esfuerzos, retrasa el agotamiento y sostiene la calidad técnica en fases finales del juego, un excelente nivel de resistencia proporciona margen para desplegar coordinación y agilidad incluso cuando el organismo está fatigado, en programas integrales, se mezcla resistencia continua, intercalada y de recuperación.

Desde el punto de vista de prevención de lesiones, la coordinación reduce compensaciones motrices erróneas, la agilidad mejora la capacidad de reacción ante desequilibrios y la resistencia fortalece estructura musculo esquelética para soportar cargas continuas, un programa que trabaje estas capacidades en conjunto crea un sistema más robusto frente a impactos, torsiones y fatiga, integrando estos componentes reduce la incidencia de lesiones neuromusculares.

La sinergia entre estas capacidades es estratégica pues cuando la resistencia sostiene el esfuerzo, la coordinación y la agilidad pueden manifestarse incluso en fases de fatiga; sin ese soporte, los gestos técnicos tienden a deteriorarse, por eso en planificación deportiva se recomienda que los trabajos de coordinación y agilidad se coloquen cuando el atleta aún no está exhausto, o bien integrados en circuitos con recuperación adecuada para no comprometer su calidad (Caracuel, Alonso, Melguizo, Ubago, & Salazar, 2023).

Un ejercicio típico combinado puede incluir driles de agilidad (zigzag entre conos), saltos laterales coordinados y carrera continua intermedia, todo dentro de un circuito, este enfoque intercalado favorece la aplicación de coordinación y agilidad bajo carga aeróbica, simulando demandas reales del deporte, en deportes colectivos, esas tareas mixtas preparan al atleta para responder con eficacia cuando su cuerpo está bajo tensión.

La lógica progresiva domina el entrenamiento como primero coordinación pura con baja fatiga, luego agilidad en estado fresco, finalmente resistencia combinada con ejercicios técnicos, este orden estratégico busca que las capacidades más “finas” no se pierdan por fatiga prematura, en consenso pedagógico de educación física avanzada, se recomienda no comenzar con resistencia fuerte si el objetivo es mejorar técnica o control motriz.

Para adolescentes que entrenan con cierta carga, se recomienda periodización de estas capacidades como bloques de 2 a 4 semanas centrados en coordinación y agilidad, otros centrados en resistencia,

y bloques mixtos de mantenimiento, este enfoque permite que ninguna capacidad se atrofie e influya negativamente sobre las demás (Sipamoncha, 2023).

En seguimiento de progreso, usar pruebas específicas ayuda como el test de agilidad (8-10 conos y T test), tests de coordinación motriz (series de saltos y cambios de dirección), y pruebas de resistencia (Course-Navette, Cooper) permiten diagnosticar fortalezas y debilidades, con esos datos, el entrenamiento puede reajustarse para reforzar puntos débiles o mantener el equilibrio, la evaluación funcional debe acompañar cualquier programa que busque mejorar estas capacidades.

Al diseñar clases o programas, el docente o entrenador debe adaptar los ejercicios al nivel del grupo, evitando saturaciones excesivas, en etapas de iniciación o escolar, basta con ejercicios de coordinación y agilidad suaves, de corta duración, con descanso suficiente; en niveles intermedios se puede incrementar la complejidad, la personalización según edad, condición física e intereses es esencial para mantener el estímulo sin provocar desgaste (Tlatoa, y otros, 2014).

La coordinación, agilidad y resistencia son bases interrelacionados del rendimiento físico y de la salud funcional, su desarrollo conjunto permite mantener calidad técnica bajo fatiga, minimizar riesgos motrices y responder efectivamente ante exigencias del juego, integrarlos desde la formación deportiva inicial contribuye a

construir deportistas más completos, eficientes y seguros frente a las demandas de la competencia moderna.

### **3.1.6 Progresión del desarrollo motor**

El desarrollo motor no ocurre de forma homogénea sino progresiva, atravesando fases que dependen de la edad, maduración biológica y el entorno de estímulo, en cada etapa predomina una serie de habilidades motrices que pueden estimularse a través del juego y ejercicios adaptados, reconocer estas fases permite diseñar intervenciones coherentes con la capacidad del niño o joven, evitando saturaciones o subestimaciones que limiten su potencial motor (Las Aventuras de Kenko, 2023).

Una primera fase es la exploratoria temprana (aproximadamente de 0 a 2 años), durante la que el infante descubre su cuerpo y el espacio, en esta etapa se estimulan movimientos de rodar, gatear, sentarse, ponerse de pie, caminar y manipulación sencilla; juegos como “alcánzame el objeto”, arrastrarse hacia un juguete o girar en el suelo fomentan esta exploración motriz.

Luego sigue la etapa de consolidación motriz básica (2 a 5 años), donde el niño mejora el equilibrio, la coordinación general y empieza a realizar saltos, lanzamientos suaves y desplazamientos más controlados, juegos de equilibrio, saltar en una pierna, atrapar pelotas blandas o recorridos simples estimulan esas habilidades básicas con bajo riesgo.

Aproximadamente entre los 5 y 8 años ocurre la fase de refinamiento motriz, donde el niño integra habilidades básicas (correr, saltar, lanzar y atrapar) con más precisión, ritmo y coordinación, introducen juegos motores combinados y retos con variaciones, por ejemplo, las carreras con obstáculos, dribles con pelota, lanzamiento dirigido y circuito con estaciones motrices múltiples, dichas actividades enriquecen la motricidad global y fomentan la transferencia hacia deportes (Pérez & Colombé, 2024).

Entre los 8 y 12 años, muchos autores sitúan la etapa de especialización motriz inicial o diversificación pues los jóvenes pueden participar en varios deportes, consolidando la resistencia, coordinación específica y los gestos técnicos variables, los juegos y ejercicios deben ligarse más a las demandas deportivas, por ejemplo, circuitos técnicos de salto-lanzamiento), pero sin perder la amplitud motriz, los ejercicios diseñados perfectamente potencian el desarrollo motor en clases de educación física.

Más tarde, al llegar a los 12 a 15 años, se puede transicionar hacia una fase de pre especialización o especialización suave, donde el individuo comienza a focalizar esfuerzos en uno o dos deportes, pero manteniendo ejercicios generales de motricidad, los juegos intervienen como complemento para evitar repetición excesiva y fatiga motriz y la progresión se orienta a trasladar habilidades motoras básicas hacia técnicas más complejas y específicas de la disciplina elegida.

Para estimular cada fase, es fundamental usar juegos adaptados al nivel motriz del participante, pues al inicio juegos simples, luego progresión de complejidad, velocidad, precisión o incertidumbre, por ejemplo, un juego de persecución simple puede evolucionar a persecución con obstáculos o cambios de dirección, esa progresión lúdica mantiene la motivación y el desafío motor adecuado (Chicaiza, Bayas, Sandoval, & Paz, 2023).

Un principio metodológico es que en cada fase incorporar variedad de estímulos motrices (ritmo, desplazamientos, saltos y lanzamientos) para que el desarrollo motor no quede sectorizado sino dinámico, por ejemplo, dentro de un mismo bloque de sesión, alternar salto, lanzamiento, carrera, coordinación lateral, favoreciendo la interconexión neural y la capacidad de adaptación motriz.

Los juegos colectivos también son herramientas valiosas de progresión como juegos de persecución, relevos con elementos, estaciones motrices con cooperación, rondas con cambios de rol, etcétera; estas dinámicas grupales incrementan el componente social, motivacional y de transferencia motriz en entornos reales de deporte, pues el juego y las actividades motrices favorecen el desarrollo integral de los niños (Ahumada, 2021).

Un aspecto esencial es la adaptación individual, como no todos progresan al mismo ritmo, el entrenador o docente debe observar señales motrices de dominio o dificultad, ajustar el nivel del juego o ejercicio y ofrecer apoyos progresivos, esto requiere evaluación continua y flexibilidad en la planificación. La progresión del

desarrollo motor debe complementarse con estrategias de refuerzo positivo, repetición significativa y espacio de exploración libre, de modo que el niño no solo ejecute, sino que descubra variaciones motrices, ese enfoque estimula creatividad motriz, autonomía y sostenibilidad del interés.

La progresión del desarrollo motor atraviesa fases desde exploración temprana hasta especialización motriz inicial, y debe estimularse mediante juegos y ejercicios que crezcan en complejidad, variedad y especificidad, esta ruta bien diseñada garantiza que las habilidades motrices básicas se integren y transfieran efectivamente hacia el rendimiento deportivo futuro.

### **3.3 Deportes y actividades de integración**

Los deportes y actividades de integración son un espacio donde la práctica física trasciende lo competitivo para convertirse en un medio de convivencia, cooperación y aprendizaje compartido, mediante la integración del deporte sin limitar el desarrollo de habilidades motrices, fortaleciendo vínculos sociales y emocionales, pues la inclusión, el respeto y el trabajo en grupo son parte de estas experiencias, inciten la participación equitativa y el sentido de pertenencia dentro de una comunidad activa.

A través de juegos cooperativos, actividades lúdicas y encuentros deportivos, las personas pueden expresar sus capacidades, compartir metas y construir relaciones basadas en la confianza mutua, fomentando valores y la comunicación, favoreciendo la reducción de

barreras sociales y culturales, al brindar espacios donde la diversidad se convierte en una oportunidad de aprendizaje colectivo.

El incorporar las actividades de integración en contextos educativos, comunitarios y recreativos, como herramientas fortalecen la convivencia y la cooperación, la práctica de mini torneos, circuitos grupales o dinámicas participativas permite aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno real, promoviendo la unión y el disfrute colectivo, esto apoya al bienestar físico, impulsando la construcción de valores, la inclusión y el trabajo colaborativo, consolidando el deporte como agente de transformación social.

### ***3.1.1. Introducción a los deportes individuales y colectivos***

Los deportes se pueden clasificar según su naturaleza en individuales y colectivos, en los primeros, el deportista compite de forma independiente, sin depender de un equipo más allá del apoyo técnico, mientras que en los segundos la coordinación entre miembros es clave para alcanzar el éxito, esta distinción conceptual diseña estrategias de enseñanza, entrenamiento y evaluación, pues cambia el eje metodológico como la autonomía frente a la cooperación (Medicina Esportiva, 2024).

En los deportes individuales, como el atletismo, el rendimiento recae casi totalmente sobre el atleta, la toma de decisiones es autónoma, la responsabilidad de resultado es individual y la progresión del entrenamiento es personalizada y el atleta debe responsabilizarse de su motivación, control emocional y autoevaluación del progreso, sin depender directamente de otros jugadores.

En contraste, los deportes colectivos, como fútbol o básquetbol, requieren una cooperación sistemática: los miembros del equipo deben comunicar, coordinar roles y adaptarse a la dinámica del conjunto, la responsabilidad se comparte, la toma de decisiones muchas veces es grupal, y el éxito depende tanto del desempeño individual como de la sinergia entre jugadores (Coba, 2022).

El atletismo, como deporte individual paradigmático, engloba disciplinas de pista (carreras de velocidad, fondo y vallas), campo (saltos, lanzamientos) y pruebas combinadas (decatlon y heptatlón), en atletismo, cada atleta concibe, planifica y ejecuta su estrategia personal, por ritmo de carrera, técnica en salto o lanzamiento, distribución del esfuerzo, esta independencia técnica le da carácter formativo profundo.

El fútbol y el básquetbol representan deportes colectivos canónicos, en fútbol, dos equipos de once jugadores compiten para llevar el balón al arco contrario mediante pases, regates y estrategias colectivas, mientras que, en básquetbol, cada equipo de cinco jugadores busca encestar un balón en el aro rival mediante dribles, pases y penetraciones. Ambos deportes combinan técnica individual (control, drible y tiro) con dinámica táctica de equipo.

Una diferencia esencial entre los deportes seleccionados es cómo se distribuye la carga táctica y técnica: en atletismo cada atleta administra su esfuerzo y estrategia, en cambio, en fútbol y básquetbol, la táctica colectiva define cuándo, cómo y qué rol debe asumir cada participante según el momento del juego, por ejemplo,

en fútbol un extremo puede cambiar su función a defensa según la fase; en básquet, un base puede adaptar su posición o función según el rival defensa se estructure (Business School La Liga, 2025).

Desde el punto de vista metodológico, trabajar deportes individuales implica entrenamientos centrados en la técnica, el control biométrico y la mejora paulatina de capacidad física, en deportes colectivos, además de lo técnico, hay que entrenar comunicación, roles defensivos y ofensivos, transición, presión y coordinación grupal, este contraste obliga a que los docentes o entrenadores diseñen sesiones diferentes, aunque puedan compartir algunos ejercicios de base.

La transferencia motriz cruzada es un atleta de fútbol o baloncesto se beneficia entrenando atletismo (mejor velocidad, resistencia y técnica de carrera) para mejorar su desempeño colectivo, del mismo modo, un atleta de atletismo puede usar dinámicas colectivas en recreación para fortalecer aspectos sociales, motivacionales o de competencia, esto ilustra que la distinción entre individual y colectivo no impide complementariedades formativas.

Las diferencias en estrategias y preparación también se manifiestan en las competencias como en atletismo, las pruebas tienen inicio claro, marcas cronométricas o distancias; mientras que en fútbol y básquet cada acción está interrelacionada con el rival, con muchos factores impredecibles, esto hace que la exigencia cognitiva en deportes colectivos sea mayor en interpretación táctica instantánea, sin embargo, los tres deportes comparten fundamentos motrices. En

fútbol y básquet esos fundamentos se aplican dentro de contextos interactivos, mientras que en atletismo se aplican en contextos medidos y controlados, por eso, programas de iniciación motriz suelen comenzar con ejercicios básicos que luego se trasladan a los deportes específicos (Gonzalez, 2025).

Una ventaja de estudiar ambos tipos es que permite al lector entender los distintos retos del deporte, mientras un corredor no depende de sus compañeros, un jugador de equipo debe sincronizar su conducta con otros en tiempo real, esto configura perfiles de formación distintos como uno más individualizado, otro más colectivo y adaptativo, el enfoque preventivo y de desarrollo integral encuentra en esta comparación pistas para planificar rutas de aprendizaje más equilibradas.

La introducción a los deportes individuales y colectivos proporciona el marco conceptual para luego desglosar casos como atletismo, fútbol y básquet, al analizar estos ejemplos, el lector puede ver cómo se aplican las competencias motrices, tácticas y sociales en distintos contextos y este enfoque comparativo es útil para orientar clases, entrenamientos y proyectos de integración deportiva con sentido didáctico y formativo.

### ***3.1.2. Fundamentos técnicos básicos***

Todo deporte tiene un conjunto de fundamentos técnicos que sirven como base para la ejecución correcta: posturas, desplazamientos, pases y lanzamientos, estos fundamentos se aplican con diferentes matices según la disciplina (individual o colectiva), comprender su

lógica permite que el aprendiz no solo imite gestos, sino entienda por qué se realizan de esa forma y cómo adaptarlos al contexto del juego (Calzadilla, 2019).

La postura corporal es el punto de partida técnico como alineación, distribución del peso, flexión de articulaciones y control postural, en atletismo, por ejemplo, la postura de salida en carreras de velocidad exige carga sobre la punta de los pies y el tronco inclinado, con manos firmes en la línea inicial, esa actitud inicial condiciona la eficiencia de la zancada y en fútbol o básquet, mantener un tronco bajo con rodillas ligeramente flexionadas favorece reacción y estabilidad.

En cuanto a desplazamientos, el movimiento óptimo depende de técnica, eficiencia y velocidad, en fútbol se camina, corre, intercala pasos laterales, cambios de ritmo; en básquet se emplean desplazamientos laterales defensivos, cortes diagonales, aceleraciones; en atletismo, se perfecciona la zancada continua en línea recta, los desplazamientos deben estar sincronizados con la postura y la intención táctica, sin perder equilibrio (Pantoja, 2023).

El pase es el gesto de traspasar el balón a un compañero con precisión, en fútbol existen diferentes tipos: pase corto, largo, de interna, de empeine y cruzado, y en básquet, los pases pueden ser de pecho, picado, por encima de la cabeza, con efecto o entre piernas, se debe realizar estos pases correctamente, con manos firmes y buenos ángulos, la técnica del pase exige control del balón, anticipación del receptor y una postura corporal adecuada al momento del pase.

El lanzamiento busca enviar el balón hacia una meta como un aro, la portería o una distancia objetivo en atletismo (lanzamiento de jabalina, disco y martillo), en fútbol, lanzar equivale al tiro a portería con fuerza, colocación y técnica de golpeo, en básquet, el tiro a canasta puede ser tiro en suspensión, bandeja, gancho o lanzamiento libre, los fundamentos técnicos dictan que el lanzamiento efectivo requiere estabilidad, impulso corporal y coordinación entre segmentos motrices.

Cada deporte también impone reglas elementales que delimitan qué movimientos están permitidos o prohibidos, por ejemplo, en fútbol, la Regla del Juego vigente regulada por IFAB define campo, jugadores, faltas y principios de fuera de juego, en básquet, las reglas FIBA establecen que no se puede correr sujetando el balón (sin botar), se sancionan faltas personales, pasos, dobles, y el equipo debe lanzar antes de 24 segundos, estas restricciones formales condicionan qué técnicas son válidas.

Al unir fundamento técnico y regla deportiva, se construye la coherencia práctica, un pase debe realizarse según técnica aceptada, pero también respetando reglas (por ejemplo, pase sin que haya infracción), en fútbol, un pase con la mano es ilegal; en básquet, lanzar el balón con el pie o caminar sin botarlo son infracciones, por eso los entrenamientos técnicos deben incluir escenarios reglamentarios además de la ejecución motriz.

La progresión didáctica debe ir de lo simple a lo complejo, primero posturas estáticas correctas, luego desplazamientos básicos, luego

pases sin oposición, luego lanzamientos aislados, y finalmente integrar esos gestos en juego real con reglas, esta escalera técnica ayuda al aprendiz a consolidar fundamentos antes de enfrentarse a la presión del juego y de esa manera, la técnica no se desdibuja por apresuramientos (Orozco, 2025).

En atletismo el foco técnico recorre desde la salida, la zancada, el paso al esfuerzo continuo, las transiciones, hasta la llegada, en cada segmento los fundamentos de postura y desplazamiento deben aplicarse con eficiencia, por ejemplo, mantener rodilla alta, extensión de cadera y adecuado balanceo de brazos configuran una técnica eficiente de carrera, al practicar esos segmentos por separado y luego unidos, el atleta puede refinar su ejecución bajo fatiga.

En baloncesto, la coordinación entre desplazamiento, control del balón, pase y lanzamiento debe trabajarse de forma integrada, por ejemplo, moverse hacia la canasta mientras se prepara un pase o tiro obliga a mantener la postura, ajustar el pie de apoyo y sincronizar el brazo de tiro, el dominio técnico en esa transición es lo que diferencia jugadores eficientes de jugadores promedio. Por eso, los ejercicios de fundamento muchas veces los simulan dentro del contexto de juego: penetración con pase y movimiento de finta seguido de tiro.

En fútbol, medir el dominio de fundamentos técnicos básicos incluye ejercicios como posesión sin presión, pases en profundidad, remates técnicamente bien ejecutados y desplazamientos de cobertura defensiva, el entrenador puede incorporar reglas del juego en esos ejercicios, como fuera de juego simulado, control del balón con pies,

no tocar con manos (excepto portero), esta combinación técnica-reglamentaria ayuda al alumno a internalizar no solo el gesto, sino el contexto del juego efectivo.

Los fundamentos técnicos básicos (posturas, desplazamientos, pases y lanzamientos) constituyen el lenguaje motor de todo deporte, al integrarlos con conocimiento de las reglas elementales de cada disciplina (atletismo, básquet y fútbol), el aprendiz no solo aprende a moverse bien, sino a moverse legalmente, estos fundamentos servirán como punto de referencia al diseñar ejercicios, progresiones y evaluaciones motoras contextualizadas al deporte.

### **3.1.3. Integración y minitorneos**

La integración deportiva, mediante mini torneos y juegos pre deportivos, ofrece un espacio de práctica colectiva con menor presión competitiva, donde los participantes experimentan roles, reglas y cooperación, a nivel educativo y comunitario, estas actividades promueven la convivencia, la motivación y la cohesión del grupo antes de pasar a etapas más intensas, organizarlos con objetivos como la diversión, formación y cohesión, aseguran que no se conviertan en simples partidos desordenados sino en experiencias de aprendizaje valiosas (Vargas, Barros, Guaman, & Ayala, 2025).

Los juegos pre deportivos son versiones adaptadas de deportes (fútbol, básquet y voleibol) con reglas simplificadas y condiciones variables para favorecer la participación, reduciendo el espacio, el número de jugadores, el tiempo o el tamaño del balón para que la práctica sea más accesible, por ejemplo, fútbol 5×5 en espacio

reducido o mini-baloncesto con aro bajo, estas adaptaciones permiten que todos participen y aprendan los fundamentos sin la exigencia del reglamento completo.

Para organizar un mini torneo, primero se debe definir modalidad, cantidad de equipos y duración de partidos, se debe cuidar que los emparejamientos garanticen equilibrio, rotaciones de juego equitativas y descanso, incluir una fase de clasificación por puntos o diferencia de goles potencia la motivación, el diseño debe distribuirse en partidos de bloques, con tiempos justos, permitiendo que todos jueguen varias veces y evitando largos periodos de espera.

Los encuentros amistosos son ideales como puente entre lo recreativo y lo competitivo, aunque hay marcador y nivel, el foco no es ganar a toda costa, sino poner en práctica cosas aprendidas, experimentar roles y generar retroalimentación, es importante que haya claridad en el propósito (prueba de esquema, ensayo de cambios y formación de presión) y que los participantes comprendan que el rival es un aliado para el aprendizaje.

Una estrategia efectiva para fortalecer el trabajo en equipo es incluir actividades cooperativas dentro del evento deportivo como relevos mixtos, juegos de pase o rondas de comunicación motriz entre partidos, estas dinámicas fomentan la solidaridad, el apoyo entre compañeros y la empatía motriz, permitiendo romper la verticalidad del torneo competitivo, recordando que el objetivo formativo también es humano y social (García & Campillo, 2011).

Para asegurar que los mini torneos generen integración más que exclusión, es recomendable balancear equipos por habilidad, edad o experiencia, rotar capitanes y roles, y planificar que todos disputen partidos “similares” independientemente de su nivel, el enfoque inclusivo reduce frustraciones y potencia que los menos expertos se involucren activamente.

Antes del inicio de los juegos, incluir un breve calentamiento colectivo y mini-juegos de activación favorece que los jugadores se familiaricen entre sí, bajen tensiones y entren en ritmo, juegos de recogida, rondas motrices o pases cooperativos pueden romper el hielo y preparar mentalmente al equipo, esa fase inicial fortalece la cohesión y la disposición motriz antes del torneo serio.

Durante los mini torneos, el uso de cortes de tiempo, entrevistas de jugadores y retroalimentaciones cortas permite ajustar tácticas, reforzar roles y recoger impresiones, un entrenador o moderador puede hacer mini-huddles para corregir o reforzar ideas, esa conexión constante entre práctica y reflexión eleva la calidad del evento, evitando que los partidos solo se deslicen sin aprendizaje (Ministerio de Educación de Costa Rica, 2025).

Al concluir el torneo o encuentros, es conveniente realizar una actividad de cierre con reconocimiento simbólico, lenguajes de valoración mutua o reflexión de aprendizajes, esta fase fortalece la valoración del esfuerzo colectivo y permite que los participantes compartan lo que funcionó, lo que no y lo que quieren mejorar, ese

cierre emocional es tan importante como los partidos mismos para la integración.

En contextos educativos, los mini torneos pueden integrarse en proyectos semestrales, conectándose con contenidos de educación física, valores y competencias motrices, un calendario escalonado de mini torneos de distintos deportes favorece la diversidad motriz y evita centrarse siempre en uno solo, entre evento y evento, se puede trabajar técnica, táctica o coordinación motriz para potenciar el desempeño.

La evaluación formativa puede incorporarse al mini torneo como fichas donde cada jugador o equipo anote aciertos, puntos de mejora, roles cumplidos, esa autoevaluación y coevaluación entre pares potencia la conciencia motriz, el pensamiento estratégico y la autorregulación colectiva, permitiendo ajustar futuras actividades y objetivos de mejora (Vilches, 2025).

La organización de integración mediante juegos pre deportivos, encuentros amistosos y mini torneos cooperativos constituye una herramienta poderosa para fortalecer el trabajo en equipo, la práctica técnica y la cohesión social, al planificarlo con criterio, adaptando reglas, rotando roles y promoviendo reflexión, estos eventos no solo versan sobre “jugar”, sino sobre aprender juntos, disfrutar del deporte y crecer como comunidad motriz y humana.

## CAPÍTULO IV

### 4 DEPORTE Y RECREACIÓN

El deporte y la recreación son dos expansiones del movimiento humano que aportan al bienestar integral y a la calidad de vida, ambas se complementan en la formación física, emocional y social de las personas, mientras el deporte impulsa el esfuerzo, la disciplina y la superación, la recreación promueve el disfrute, la relajación y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios. El propósito de este capítulo es que el lector comprenda la importancia de equilibrar ambas prácticas como parte de un estilo de vida activo y saludable.

Las diferencias conceptuales entre el deporte, la actividad física y la recreación, aportan beneficios únicos al individuo, dentro del ámbito educativo y social, se aborda la necesidad de promover espacios accesibles y seguros donde las personas puedan participar libremente en actividades deportivas y recreativas, fomentando la inclusión y la participación ciudadana.

Transmitir que el deporte como la recreación son medios poderosos para alcanzar el equilibrio físico y mental es una forma de expresión, bienestar y desarrollo humano, a través de su práctica responsable y constante, previene el estrés y se erige una sociedad más activa, saludable y cohesionada, reconociendo que el deporte y la recreación son fundamentales para una vida plena y en armonía con los demás.

#### **4.1 Introducción al deporte y la recreación**

El deporte y la recreación forman dos ámbitos que favorecen al equilibrio entre el cuerpo, la mente y las relaciones sociales, denotamos que el deporte fomenta la disciplina, la competencia sana y el logro personal, mientras que la recreación promueve el disfrute, la libertad y la interacción social, ambos espacios se complementan, pues permiten el desarrollo integral del individuo.

La práctica regular de actividades deportivas y recreativas aporta beneficios que trascienden lo biológico, en el deporte se encuentra una oportunidad para cultivar la perseverancia, la cooperación y la autoconfianza; en la recreación, un medio para liberar tensiones, estimular la creatividad y reforzar los lazos de amistad, el movimiento se convierte en una forma de educación y bienestar, capaz de transformar rutinas sedentarias en experiencias significativas que favorecen la calidad de vida.

La necesidad de incluir el deporte y la recreación en los distintos contextos de la vida cotidiana, desde las aulas hasta los espacios laborales y comunitarios, promueve y ofrece oportunidades para el encuentro, la participación y la inclusión, independientemente de la edad o condición física y se convierte en parte de un estilo de vida que fomenta el bienestar integral, invitando a asumir el movimiento como una obligación y un placer que fortifica el cuerpo, estimula la mente y une a las personas.

#### ***4.1.1 Concepto de deporte y recreación***

Para comenzar, conviene delimitar los términos de actividad física, recreación y deporte, la actividad física abarca cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que eleva el gasto energético respecto al reposo, por su parte, la recreación es aquella actividad libre, elegida espontáneamente, que se realiza durante el tiempo libre con objetivos de descanso, disfrute y renovación personal (OMS, 2024).

El deporte escoge una fracción de la actividad física con estructura más formal, reglas, competición o superación de rendimiento, la actividad física es el paraguas mayor: caminar, subir escaleras, tareas domésticas, desplazamientos activos y juegos informales, no necesariamente competitiva ni reglamentada, pero esencial para la salud y el gasto energético cotidiano; la recreación enfatiza el carácter lúdico, social y de disfrute, sin presión formal de rendimiento, favoreciendo el bienestar emocional y la convivencia; el deporte, en cambio, incorpora reglas explícitas, objetivos medibles y tende hacia la optimización del rendimiento individual o colectivo.

Una diferencia entre deporte y recreación es la finalidad, mientras la recreación busca placer, descanso y socialización, el deporte apunta a mejorar marcas, competir, progresar técnica y ganar, en el deporte competitivo, el rendimiento y la superación son elementos centrales; en el recreativo, se privilegia la participación, la inclusión y el disfrute, en esa distinción, muchas políticas deportivas promueven el deporte recreativo como puente entre inactividad y deporte formal.

Desde el punto de vista social, el deporte cumple un rol simbólico y comunitario, actúa como factor de identidad local, cohesión social, representación colectiva y visibilidad, la recreación, en cambio, es puente de integración social más cotidiano, accesible y menos rígido en su estructura, ambos espacios contribuyen al desarrollo personal y social, pero con énfasis distintos (Romero, Ortega, Torres, & Perlaza, 2024).

En el plano del desarrollo personal, practicar deporte enseña disciplina, esfuerzo, tolerancia al error, responsabilidad individual, control emocional y constancia, la recreación fomenta creatividad motriz, espontaneidad, socialización informal y autonomía en la elección de la actividad, la actividad física general contribuye a la salud física, la prevención de enfermedades crónicas y el estado psicológico positivo.

La actividad física, deportiva y recreacional indica que estas prácticas fortalecen no solo la capacidad motriz, sino habilidades sociales, autoestima y competencias emocionales, aplicando un programa vacacional enfocado en brindar actividades recreativas y deportivas adaptadas para niños de 6 a 14 años, resaltando su impacto integral y así, deporte y recreación se entrelazan para potenciar los fines educativos, sociales y de salud.

La participación social en actividades deportivas de equipo como forma de ocio, y su influencia sobre la personalidad, el comportamiento y la calidad de vida, los hallazgos sugieren que la práctica deportiva en tiempo libre fortalece la salud mental, la

integración social y reduce conductas de riesgo asociadas a adolescentes, en ese sentido, la recreación deportiva puede actuar como factor protector psicosocial (Zhicay, Quiña, Cisneros, & Núñez, 2025).

La recreación deportiva, entonces, puede definirse como la práctica no profesional de disciplinas deportivas con sentido lúdico y de bienestar, sin presión de victoria ni rendimientos máximos, este matiz le da un carácter diferenciado frente al deporte formal, pero comparte con él la estructura motriz, el desarrollo de habilidades y el valor social de la actividad física, muchas iniciativas comunitarias adoptan esta modalidad para acercar el deporte a personas que no buscan competir.

Un argumento central es que no todo movimiento con propósito recreativo es deporte, y no todo deporte deja de tener un aspecto recreativo, la frontera es a menudo difusa, por ejemplo, alguien que practica fútbol solo por diversión en su barrio realiza un deporte recreativo, políticas modernas buscan integrar deporte de base con recreativo para que la población tenga acceso progresivo.

Intervenir en deporte y recreación con enfoque educativo implica orientar las actividades hacia fines de desarrollo humano, no sólo rendimiento técnico, se trata de que el deporte y la recreación ayuden a fortalecer identidad, valores, convivencia y empoderamiento personal, la educación física cumple un papel mediador esencial para articular dichos ámbitos (Mateo, 2014).

En el contexto escolar y comunitario, integrar deporte y recreación ayuda a contrarrestar el sedentarismo y potenciar hábitos saludables, la práctica regular de actividad física mejora el rendimiento académico, reduce la ansiedad, mejora la atención y fortalece la condición corporal, se ese modo, la actividad física se convierte en vehículo educativo para el cuerpo y la mente.

Comprender las diferencias y convergencias entre actividad física, recreación y deporte permite diseñar intervenciones más coherentes con los propósitos educativos, sociales y de salud, el deporte aporta estructura, reglas y metas; la recreación brinda disfrute y flexibilidad; y la actividad física cotidiana el movimiento saludable y su rol conjunto en el desarrollo personal y social es decisivo, pues motiva, integra, transforma hábitos y contribuye al bienestar integral de las personas.

*Tabla 8. Cuadro comparativo entre Actividades, deporte y recreación.*

<b>Categoría</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Beneficios</b>	<b>Cantidad de Personas</b>
<b>Actividad Física</b>	Caminar, trotar, subir escaleras, ejercicios de movilidad, baile libre	30–60 min diarios (según OMS)	Mejora salud cardiovascular, controla peso, reduce sedentarismo, aumenta energía diaria	1 o más (puede ser individual)

---

	Juegos de mesa, caminatas recreativas, senderismo, yoga grupal, actividades lúdicas en parques	2–3 veces por semana en tiempo libre (30–90 min)	Reduce estrés, fortalece vínculos sociales, promueve bienestar emocional y descanso activo	1 a grupos medianos (2–10 personas recomendado)
<b>Recreación</b>				
	Fútbol, básquetbol, atletismo, natación, voleibol, tenis	3–5 días por semana (60–120 min según nivel)	Desarrolla técnica y disciplina, fomenta trabajo en equipo, mejora rendimiento físico y mental, favorece inclusión social	Variable: individuales (1), colectivos (5–11 por equipo)
<b>Deporte</b>				

---

a) *Notas aclaratorias*

- La actividad física incluye cualquier movimiento corporal que incremente el gasto energético, no requiere instalaciones ni equipamiento especial.
- La recreación es elegida de forma voluntaria, busca disfrute y relajación, puede ser física o no física (juegos mentales, artísticos).
- El deporte requiere mayor planificación, reglas formales y, en muchos casos, entrenadores o supervisión técnica.
- Los tiempos recomendados son orientativos basados en la

OMS y guías de educación física.

- La cantidad de personas puede ajustarse según espacio, propósito (individual, grupal, competitivo) y recursos disponibles.

#### **4.1.2 *Juegos recreativos***

Los juegos recreativos son actividades lúdicas que buscan primordialmente el disfrute, la socialización y el bienestar, más que la competencia estricta, en el ámbito educativo y comunitario se emplean para estimular la participación, la creatividad motriz y el hábito de moverse en un contexto agradable, en ese sentido, los juegos recreativos pueden incluir aspectos del deporte, pero sin presión de rendimiento ni expectativas competitivas estrictas (Colegio Santa Gema Galgani, 2022).

Una clasificación frecuente distingue entre juegos competitivos, cooperativos y tradicionales (o populares), los competitivos implican que unos participantes compitan contra otros bajo reglas para determinar un ganador; los cooperativos promueven que todos juntos logren un objetivo común; y los tradicionales remiten a juegos heredados culturalmente, con reglas locales, formas sencillas y adaptables.

Los juegos competitivos suponen rivalidad, puntajes o eliminación, reglas explícitas y un ganador, en contextos recreativos suelen suavizarse esas condiciones, de modo que no se genere excesiva presión sobre los participantes ni se fomente la frustración, esa

adaptación ayuda a que los juegos competitivos funcionen también como puentes formativos hacia el deporte formal, manteniendo la motivación.

Por su parte, los juegos cooperativos promueven la cooperación, la empatía y la solidaridad: los jugadores no compiten entre sí, sino que colaboran para superar retos o cadencias grupales, este tipo de juegos evita que alguien quede excluido y fortalece la cohesión social, la comunicación y el sentido de comunidad motriz, en educación infantil, los juegos cooperativos se usan para que todos ganen o pierdan juntos, sin eliminar participantes (Arranz, 2017).

Los juegos tradicionales o populares son aquellos que surgen de la cultura local, en fiestas, celebraciones, o simplemente por tradición comunitaria, su riqueza radica en sus variaciones locales, adaptabilidad de reglas y fortaleza simbólica como refuerzan identidad y memoria colectiva, juegos como “carrera de sacos”, “rayuela”, “escondite” o “balón prisionero” son ejemplos típicos que se transmiten entre generaciones.

La importancia educativa de los juegos recreativos es múltiple, pues fomentan hábitos activos, promueven la internalización del movimiento como algo placentero, y no como obligación, al disfrutarse, se reduce la posibilidad de rechazo motor a largo plazo, permitiendo experimentar reglas, roles, autonomía motriz y socialización de forma gradual y segura.

En la formación de hábitos activos, los juegos recreativos funcionan como puente entre el sedentarismo y una práctica deportiva

sistemática, si los niños y jóvenes interiorizan que moverse es divertido y social, es más probable que mantengan ese hábito en la vida adulta, por ello, muchas políticas de salud y educación integran juegos recreativos como estrategia preventiva frente al sedentarismo (Saraldi, 2019).

Las adaptabilidades de estos juegos pueden modificarse espacio, reglas, número de participantes o intensidad para acomodarse al grupo, esa flexibilidad permite que tanto niños pequeños como adolescentes disfruten de la misma actividad, con variaciones apropiadas, esa adaptabilidad supone que el juego puede crecer con el participante, facilitando su continuidad y reto progresivo.

Los juegos recreativos permiten introducir valores y habilidades transversales como cooperación, respeto, autogestión, comunicación y tolerancia a la frustración, por ejemplo, un juego cooperativo enseña que el objetivo no es vencer al otro, sino colaborar para completar una tarea conjunta y así, el juego recreativo se convierte en estrategia educativa para la ciudadanía motriz.

En la programación pedagógica, se recomienda alternar juegos competitivos suaves con cooperativos y tradicionales, para garantizar que la experiencia motriz no sea monotemática, esa combinación favorece que los participantes experimenten distintos roles: a veces competir, a veces cooperar, a veces recrearse sin presión, esa diversidad fortalece el gusto por moverse desde distintas perspectivas motrices (Forma Infancia, 2021).

Un ejemplo actual de práctica recreativa cooperativa es el uso de juegos con paracaídas o dinámicas grupales sin marcador, donde el objetivo es mantener objetos en movimiento colaborando, estos juegos favorecen la participación inclusiva, el diálogo entre menores y la coordinación motriz grupal, sin divisor competitivo fuerte.

Los juegos recreativos, clasificados en competitivos, cooperativos y tradicionales, constituyen herramientas fundamentales para fomentar hábitos saludables, socialización motriz y valores, su correcta planificación permite que el movimiento sea vivenciado como disfrute y no solo como ejercicio, incorporarlos con criterio en tus capítulos fortalecerá tu obra, conectando teoría motriz con praxis lúdica activa.

#### **4.1.3 *Beneficios de la recreación***

La recreación, entendida como actividad libre escogida con el fin de disfrute y renovación personal, aporta beneficios que trascienden el mero entretenimiento, al integrarse con la actividad física, potencia la salud corporal, fortalece la mente y promueve vínculos sociales, en ese sentido, la recreación actúa como puente entre el ocio pasivo y el ejercicio consciente, facilitando que las personas incorporen movimiento sin sentirlo como obligación, esta relación integral es esencial para promover estilos de vida saludables.

Desde el punto de vista físico, las actividades recreativas activas contribuyen a mejorar la condición cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal, la actividad física regular (incluida la realizada en tiempo libre) ayuda a prevenir

enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer, cuando la recreación incluye movimiento intencional, actúa como estrategia preventiva frente al sedentarismo (OMS, 2024).

La recreación activa ayuda a mejorar parámetros metabólicos y cardiovasculares al estimular el gasto energético de manera sostenible, al practicarse con disfrute, favorece adherencia más duradera que el ejercicio estrictamente protocolar, quienes combinan recreación física con hábitos regulares logran mejoras en presión, lípidos sanguíneos o resistencia pulmonar de forma mantenida en el tiempo.

En el plano mental, la recreación aporta beneficios contundentes para el bienestar psicológico, el ejercicio físico reduce síntomas depresivos, mejora el bienestar subjetivo y eleva el estado de ánimo, complementariamente, la recreación reduce la ansiedad, favorece la autoestima y facilita la regulación emocional, al ofrecer pausas activas de distracción y conexión consigo mismo.

La recreación también actúa como herramienta de socialización, las actividades recreativas grupales o comunitarias promueven la participación, el diálogo, el trabajo colaborativo y el sentimiento de pertenencia, los deportes de equipo revelan que su integración social incrementa su centralidad en grupos sociales, la recreación genera encuentros menos formales donde las relaciones emergen naturalmente (Franco, Aguirre, Montes, & Robles, 2025).

La integración social que genera la recreación puede disminuir la sensación de aislamiento, así como fortalecer las redes de apoyo interpersonal, en contextos escolares y comunitarios, las actividades recreativas funcionan como espacios inclusivos donde personas de diversas edades, géneros o condiciones pueden participar con igualdad, la recreación inclusiva es un enfoque contemporáneo que apunta a incorporar a personas con discapacidad, adaptando juegos para que tengan acceso a estos beneficios.

Cuando la recreación se organiza bien, puede convertirse en plataforma de prevención psicosocial: ofrece alternativas saludables al uso excesivo de pantallas, al sedentarismo y al aislamiento social, en la sociedad contemporánea, el aumento del abuso de dispositivos electrónicos y la escasez de espacios recreativos urbanos han incrementado los riesgos de sedentarismo, estrés psicológico y disminución del bienestar, la recreación saludable compensa esas tendencias mediante propuestas atractivas.

La recreación en el agua (natación recreativa, juegos acuáticos) ha demostrado particular eficacia en reforzar la salud física y mental, por ejemplo, un estudio reciente destaca que la actividad física acuática no sólo mejora la condición física, sino que también eleva la autoestima, el bienestar emocional y la inclusión social, la naturaleza suave del medio acuático la hace accesible a muchas poblaciones, y su componente lúdico potencia su valor recreativo (Cordellat, 2025).

La recreación activa reflexiona sobre la prevención de enfermedades coronarias y sociales mediante actividades recreativas, las

Conclusiones destacan que los programas recreativos estructurados tienen impactos positivos en salud física, mental y social, especialmente cuando se diseñan con continuidad y diversidad, esto corrobora la idea de que la recreación es más que “juego”: es estrategia de salud integral.

La recreación favorece el fortalecimiento de funciones cognitivas como atención, memoria, creatividad y resolución de problemas, al combinar movimiento, estímulos variados y contexto social, se activan múltiples circuitos cerebrales, la actividad física regular (incluyendo recreativa) estimula la plasticidad cerebral y la salud cognitiva en todas las edades, este efecto es especialmente valioso en etapas escolares y envejecimiento (Fiallos, 2025).

La recreación también puede actuar como instrumento de rehabilitación y recuperación emocional tras situaciones estresantes, al ofrecer espacio de desconexión, recreación recreativa reduce la fatiga mental, mejora el sueño y sirve como amortiguador ante el estrés diario, planes urbanos que integran espacios verdes recreativos contribuyen al bienestar social y a la salud poblacional, pues facilitan la recreación comunitaria, ese diseño ambiental respalda que la recreación saludable no dependa solo del individuo, sino del entorno.

Los beneficios de la recreación (físicos, mentales y sociales) la convierten en una pieza clave del bienestar integral, no se limita al momento de ocio, transforma hábitos, reúne personas, genera salud y conecta comunidades, es valioso enfatizar que la recreación bien diseñada trasciende el pasatiempo y actúa como agente formativo,

preventivo y cohesivo. Incorporar programas recreativos con propósito social puede ser tan relevante como el entrenamiento deportivo técnico en una visión holística del movimiento humano.

## **4.2 Deportes de conjunto**

Los deportes de conjunto representan una de las formas más completas de interacción humana a través del movimiento, que integran el esfuerzo individual con la cooperación colectiva para alcanzar un objetivo común, las principales características de estas disciplinas adquieren un papel protagónico en actividades como fútbol, el básquetbol y el voleibol, fortalecen las habilidades físicas, los valores sociales y emocionales, pues practicar deportes de conjunto enseña a compartir responsabilidades, respetar reglas y construir confianza dentro de un grupo.

La importancia de estas disciplinas radica en su capacidad para fomentar la colaboración y resultados competitivo, en cada juego se desarrolla destrezas motoras, pensamiento táctico y capacidad de adaptación ante diversas situaciones, favoreciendo el desarrollo de la toma de decisiones para la formación integral de la persona, transformando en una experiencia educativa al deporte como la técnica y el rendimiento físico.

Los deportes de conjunto en la construcción de comunidades son actividades más unidas y activas, pues los jugadores aprenden que el éxito depende del esfuerzo compartido y de la cohesión del grupo, estas actividades inciden la inclusión, la equidad y la sana

competencia, mejorando la condición física y mental para la vida en sociedad.

### ***2.1.1 Fundamentos de los deportes colectivos***

Los deportes colectivos son disciplinas en las cuales los participantes se organizan en equipos con el objetivo de interactuar cooperativamente para vencer a otro equipo mediante la consecución de un objetivo compartido (marcar goles, encestar, pasar la pelota sobre la red), estas modalidades requieren no solo habilidades individuales, sino coordinación interdependiente entre los integrantes, la esencia radica en el equilibrio entre acción individual y estratégico colectivo (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2025).

Una característica distintiva de los deportes colectivos es la interdependencia entre jugadores, el éxito de cada miembro depende de las decisiones y acciones de los compañeros, otra característica común es la regulación mediante reglas formales que estructuran cómo debe moverse el balón o el móvil, límites espaciales, tiempos de juego y sanciones, incluyendo roles diferenciados y rotaciones según la posición y la fase del juego.

Los objetivos de un deporte colectivo pueden articularse en ofensiva y defensiva, en ofensiva, los equipos buscan progresar, crear espacios, sorprender con combinaciones y atacar el objetivo contrario (portería, aro o cancha), en defensa, el propósito es neutralizar al adversario, recuperar posesión o contener avances, esa dualidad

obliga a que los equipos planifiquen transiciones rápidas entre atacar y defender.

Tomando fútbol como ejemplo, los fundamentos técnicos básicos incluyen control del balón con pies, pase, dribleo, remate y cobertura defensiva, tácticamente, el fútbol maneja espacios, líneas defensivas, presión y transición; también roles estructurados como defensa, mediocampo y delantera, el objetivo último es anotar más goles que el adversario dentro del tiempo reglamentario (Martínez, 2024).

En básquetbol, los fundamentos técnicos incluyen dribleo, pase de pecho/picado, tiro en suspensión, rebote y bloqueo, tácticamente, maneja conceptos como bloqueo y continuación, cambio de ritmo, defensa zonal o individual, y manejo del ritmo del juego y su objetivo en básquet es encestar la pelota dentro del aro contrario más veces que el rival, respetando tiempos y reglas de posesión.

El vóley (voleibol) requiere fundamentos técnicos como saque, recepción, colocación, remate (ataque) y bloqueo, el sistema de rotaciones y la limitación de toques por equipo obligan a estrategias de equipo continuas y su objetivo es que el balón toque el suelo en la cancha rival, o que el adversario incurra en infracción, manteniendo el balón por encima de la red.

Aunque fútbol, básquet y vóley operan con diferente móvil y mecanismos, comparten elementos estructurales: espacialidad delimitada, reglas de contacto, roles ofensivos y defensivos, límites de tiempo y toma de decisiones colectiva, esta base común permite

que ciertos principios tácticos y técnicos se trasladen entre deportes, especialmente durante la enseñanza inicial.

La gestión del espacio: los equipos deben ocupar, liberar o mantener espacios estratégicos para atacar o defender con eficacia, por ejemplo, en fútbol usar bandas o espacios entre líneas; en básquet cortar hacia la canasta; en vóley cubrir zonas del campo rival en bloque y defensa, ese manejo espacial exige anticipación, movimiento sin balón y coordinación entre compañeros.

La rotación de roles y posiciones es igualmente fundamental, los jugadores deben adaptarse a diferentes posiciones según la fase del juego o rotaciones tácticas, por ejemplo, en fútbol un mediocampista puede retroceder como defensa si es necesario; en básico, un escolta puede asumir tareas de base; en vóley, jugadores rotan por posiciones al ganar el saque, ese dinamismo exige versatilidad técnica del deportista (TEF, 2021).

En la dimensión estratégica, los equipos definen sistemas de juego (formaciones, esquemas ofensivos y defensivos) que orquestan el movimiento colectivo, la estrategia busca optimizar recursos del equipo, explotar debilidades del rival y equilibrar el desgaste entre jugadores, por ello, antes y durante el partido, el entendimiento táctico del conjunto guía la ejecución individual.

Los deportes colectivos también persiguen objetivos educativos y formativos, fortalecimiento del trabajo en equipo, respeto a reglas, comunicación, solidaridad y control emocional, estas dimensiones formativas hacen del deporte colectivo una herramienta que va más

allá del rendimiento competitivo, contribuyendo al desarrollo personal y social.

Los fundamentos de los deportes colectivos conjugan técnica, táctica, estructura colectiva y objetivos compartidos, los ejemplos de fútbol, básquet y vóley ilustran cómo estos principios se adaptan a cada disciplina, al estudiar esos fundamentos, el lector podrá aplicar esos conceptos al diseñar entrenamientos, juegos y evaluaciones coherentes con la naturaleza colectiva del deporte.

### ***2.1.2 Reglas básicas y técnica individual***

Los fundamentos técnicos individuales son ejes en los deportes colectivos, cada gesto técnico requiere precisión motriz, control sensorial y repetición progresiva, pero ese dominio debe articularse dentro del marco de reglas que regulan el juego y con criterios arbitrales que sancionan acciones inválidas, por lo tanto, comprender estos gestos y las reglas vinculadas es clave para un desarrollo deportivo consciente.

El pase implica transmitir el balón a un compañero con intención, fuerza adecuada y dirección controlada, en fútbol, se ejecuta con el pie interno, empeine, exterior o de tacón; cada tipo de pase tiene su función táctica, en básquet se usan pases de pecho, picado, por encima de la cabeza, etcétera, y en vóley los pases con dedos (voleos) o antebrazos (toques bajos), en todos los casos, el pase efectivo requiere que el receptor esté atento, bien ubicado y tenga espacio para recibir (Stars Volleyball, 2025).

La recepción es la acción que sigue al pase y exige anticipación visual, ajuste corporal y control técnico, en básquet, la recepción del pase exige controlar el balón sin desplazamiento irregular (evitando pasos); en fútbol, recibir y amortiguar el balón con el pie, muslo o pecho ayuda a dominar la continuidad ofensiva; en vóley, la recepción (o recepción de saque) con antebrazos o dedos define la calidad del primer toque, permitiendo una colocación efectiva posterior.

El lanzamiento (o tiro) es la culminación ofensiva, enviar el balón hacia el objetivo con precisión y potencia, en fútbol, el disparo al arco exige coordinación entre impulso, apoyo y contacto del pie con el balón, en básquet, el tiro (en suspensión, bandeja o tiro libre) demanda técnica en brazos, muñeca, piernas y alineación corporal, en vóley, el remate o ataque requiere salto, extensión del brazo, muñeca firme y timing para superar el bloqueo.

Cada gesto técnico está regulado por reglas específicas, en vano puede estar un gran pase si el receptor comete un “doble toque” o un “paso” en básquet; o si en fútbol se comete una falta al empujar al rival al recibir, sancionable con tiro libre o penal, en vóley, el pase con dedos o recepción debe respetar el número máximo de 3 toques, y no estar permitidos dobles contactos.

El arbitraje en deportes colectivos implica juzgar la legalidad del juego, sancionar infracciones y aplicar correctamente los reglamentos, en básquet, los árbitros controlan pasos, dobles, faltas personales, conducta antideportiva y el estado del balón (vivo o

muerto), los árbitros también interpretan acciones dudosas y toman decisiones inmediatas que afectan el ritmo del juego (FEB, 2022).

En fútbol, el árbitro principal tiene la autoridad para sancionar faltas, manejar los tiempos, indicar saques de esquina, tiros libres o penalidades, las decisiones incluyen tarjetas amarillas/rojas, reinicio del juego y cobros disciplinarios, el árbitro asistente (líneas) colabora con decisiones de offside, balones fuera o saques de banda, juntos controlan la legalidad del juego.

En vóley, los árbitros deben controlar faltas como invasión bajo la red, toque de red, sobrepasar la antena, toques consecutivos, errores de rotación, se utilizan señales manuales para comunicar fallas, rotación, sustituciones y sanciones al público y jugadores, los jugadores deben conocer señales arbitrales para interpretar sanciones: por ejemplo, en vóley el árbitro puede levantar su mano para indicar falta, o señal de rotación, en básquet, los árbitros emplean gestos para pedir falta personal, violaciones de paso, violaciones de 24 segundos, lanzamiento libre, etc.

El conocimiento conjunto de técnica individual y arbitrado fortalece la disciplina deportiva: jugadores más conscientes cometen menos faltas y actúan con más fluidez, las reglas establecen límites técnicos al gesto, por ejemplo, en vóley no puede tocarse el balón dos veces consecutivas salvo que sea bloqueo; en básquet el jugador no puede botar el balón, detenerse y rebotarlo otra vez (doble) y en fútbol no usar la mano voluntariamente, estas restricciones obligan a

perfeccionar los gestos técnicos dentro de los límites permitidos (FIBA, 2024).

Durante la enseñanza y entrenamiento, es útil incorporar simulaciones de arbitraje, pedir a jugadores que juzguen pases o recepciones según reglas, que usen señalización simbólica, o que integren interrupciones reglamentarias en ejercicios, esa vivencia normativa ayuda a internalizar qué comportamientos son válidos o ilegales en la práctica real, ese enfoque pedagógico fortalece la relación entre técnica motriz y cumplimiento de reglas.

Los fundamentos técnicos articulados con un conocimiento básico del arbitraje constituyen la base de la conducta deportiva eficaz, un jugador que domina esos gestos en el marco reglamentario reduce errores, mejora su rendimiento colectivo y respeta la esencia del juego, se brinda al lector una visión integral del gesto técnico y su regulación en deportes colectivos.

### ***2.1.3 Trabajo en equipo y estrategias***

El trabajo en equipo es la columna vertebral de cualquier deporte colectivo eficaz, implica que los jugadores coordinen sus acciones para multiplicar el rendimiento individual hacia el bien común, la coordinación grupal requiere sinergia motriz y anticipación compartida entre los miembros, este tipo de coordinación no surge espontáneamente, sino que debe entrenarse mediante ejercicios de interacción motriz, juegos de roles y pautas tácticas compartidas.

Una dimensión fundamental de esa integración es la comunicación en el juego, que puede ser verbal o no verbal, gestos, señas, miradas o palabras precisas permiten que el equipo ajuste posiciones, señalice presión, active coberturas o bosqueje cambios tácticos en tiempo real, en deportes donde el ritmo y la velocidad son altos (fútbol, básquet, vóley), la comunicación no verbal es prioritaria, pues el habla constante no siempre es viable, las dinámicas entrenadas fortalecen esa interacción gestual con velocidad y claridad (Fiallos, 2025).

Los principios de cooperación dentro del equipo implican que cada jugador no solo persiga su propio rendimiento, sino que actúe según roles definidos que apoyen las metas colectivas, la cooperación implica cubrir espacios para otros, ofrecer apoyo, recibir pases incluso cuando no se está en posición ideal y asumir responsabilidades de cambio, equipos cooperativos generan dinámicas fluidas donde el éxito no depende del superhombre individual, sino del engranaje colectivo.

Para estructurar la coordinación grupal, los entrenadores pueden usar ejercicios de pared motriz, rondas de pases en amplitud variable, circuitos sincronizados y tareas condicionadas por roles, estos ejercicios permiten que los jugadores experimenten la distribución de esfuerzos, los tiempos compartidos y las repeticiones sincronizadas, gradualmente, dichos patrones motrices se trasladan hacia situaciones reales de juego con mayor incertidumbre.

Un ejemplo de coordinación grupal es el movimiento por bloques en defensa, en fútbol o básquet, los defensores se trasladan como unidad

para cerrar espacios al rival, evitando que algún compañero quede desbordado, esa sincronía exige que cada miembro conozca su rol y se ajuste al movimiento del bloque, la cohesión de bloqueo es esencial para contener ataques y minimizar brechas entre líneas ofensivas del rival.

La cooperación también se manifiesta en los movimientos de apoyo ofensivo, desmarques, líneas de pase, pivotes o “screens” en básquet, triangulaciones en fútbol, temporal descargues en vóley, estos principios cooperativos crean superioridades numéricas o espaciales frente al adversario, aquellos equipos que mejor coordinan apoyo y ocupación de ventajas territoriales tienden a dominar el juego (Muñoz, 2009).

Para facilitar esa cooperación, se trabajan señales y estrategias compartidas: códigos tácticos simples, gestos pre acordados, llamadas verbales cortas, un ejemplo podría ser que un jugador al levantar el brazo indique apoyo por esa zona, o que un toque suave desencadene un cambio táctico, esa previsibilidad interpretada fortalece el entendimiento colectivo y reduce errores de sincronización.

La inteligencia colectiva también exige que los jugadores comprendan el plan de juego como saber cuándo presionar, cuándo retroceder, cuándo cambiar de ritmo, esa comprensión táctica compartida alimenta la coherencia del equipo ante variantes del rival, equipos entrenados saben adaptar estrategias sobre la marcha en

función del equilibrio del partido, respondiendo con ajustes cooperativos más que impulsos individuales.

Durante la competencia, la comunicación debe complementarse con retroalimentación rápida y corregible, un líder de equipo u entrenador puede hacer mini reuniones de 15-30 segundos entre secuencias para reordenar roles, ajustar posiciones o recordar funciones, esa retroacción realinea al equipo sin romper su sincronía ni foco y el uso de pausas controladas potencia la eficiencia del equipo.

El entrenamiento del trabajo en equipo incluye rotaciones de roles para que todos experimenten distintas funciones cooperativas (ataque, defensa y conducción), esto favorece la empatía motriz y mejora la adaptabilidad táctica, en etapas formativas, rotar roles ayuda a que el jugador desarrolle una visión más holística del juego (Johnston, 2023).

Para consolidar estos principios, los mini torneos o juegos recreativos condicionados pueden integrar reglas que obliguen a cooperar como límite de pases antes de lanzamiento, zonas específicas por jugador y tareas de apoyo obligatorio, estas reglas forzadas generan que el equipo deba coordinar, comunicarse y cooperar para alcanzar el objetivo, de ese modo, el trabajo en equipo se entrena y no se da por sentado.

El trabajo en equipo y estrategia en deportes colectivos se sustentan sobre coordinación grupal, comunicación efectiva y principios de cooperación, estos elementos transforman el rendimiento individual en fuerza colectiva, integrar estas prácticas en entrenamientos y

programas didácticos fortalece la cohesión, la capacidad motriz colectiva y el disfrute del juego compartido.

### **4.3 Recreación y bienestar integral**

La recreación y el bienestar integral están estrechamente vinculados, pues el uso consciente del tiempo libre a través de actividades placenteras favorece al equilibrio físico, mental y social del individuo, a través del juego, la actividad física y la convivencia, las personas logran liberar tensiones, expresar emociones y vigorizar vínculos; la recreación, en este sentido, se entiende como una necesidad humana que promueve el desarrollo integral y la felicidad cotidiana.

El bienestar integral busca abarcar la estabilidad emocional, la interacción social y el crecimiento personal, la práctica de actividades recreativas fomenta hábitos saludables, previene el estrés y estimula la creatividad, brindando un espacio para el descanso activo y la autorrealización, en el contexto educativo y laboral, la recreación se convierte en un medio eficaz para mejorar la convivencia, la motivación y el desempeño, reforzando la importancia de equilibrar las responsabilidades con momentos de disfrute y relajación.

El lector reconoce el valor de la recreación como componente del desarrollo humano sostenible, promueve espacios y programas recreativos accesibles favorece la inclusión, la participación ciudadana y la cohesión social; la práctica de actividades lúdicas y deportivas deja de ser un simple movimiento para convertirse en un

camino hacia el bienestar integral, donde cuerpo, mente y sociedad se encuentran en equilibrio y plenitud.

#### **2.1.4 *Recreación como herramienta educativa***

La recreación educativa concibe el juego como espacio formativo donde los participantes pueden interiorizar valores, experiencias de interacción y aprendizajes afectivos, al organizar actividades lúdicas con propósito pedagógico, no solo se entretiene, sino que se construye ciudadanía y convivencia, en ese sentido, la recreación deja de ser mero pasatiempo para convertirse en medio mediante el cual el individuo aprende a relacionarse con el otro, negociar y compartir reglas comunes dentro del contexto del juego.

Uno de los aportes principales es el desarrollo de valores como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad y la tolerancia, los estudiantes manifestaron una mejora en su apreciación de valores sociales tras participar en actividades recreativas planificadas, en ese estudio de campo, la interacción lúdica permitió que los jóvenes expresaran ideas sobre convivencia, normas y colaboración (Moreno & Machado, 2023).

La recreación también ofrece oportunidades seguras para resolución de conflictos, porque los juegos plantean tensiones naturales (competencia, discrepancias de reglas, fallos motrices) en un entorno controlado, al supervisar esas dinámicas, el facilitador puede intervenir para guiar la negociación, la autonomía en acuerdos y la autorregulación emocional, de ese modo, los participantes aprenden

que los conflictos no son necesariamente negativos, sino oportunidades de regulación social.

La socialización es otro beneficio en el juego recreativo genera espacios de interacción entre pares donde se construyen códigos, miradas comunes, empatía y redes afectivas, en niños de 4 a 5 años fortalecieron cooperación, comunicación y autonomía mediante el juego, ese estudio con enfoque mixto y metodologías de observación, evidencia que la recreación promueve vínculos sociales tempranos y respetuosos.

La recreación educativa debe planificarse con intencionalidad, elegir juegos que instalen situaciones de dilema moral, roles rotantes, reglas negociables y cooperación exigida, el implementar programas con actividades divertidas, participativas y que integran componentes físicos, cognitivos y sociales, buscando impacto integral, esto asegura que el juego no sea azaroso, sino herramienta didáctica con propósito (Calderón, y otros, 2025).

Un aspecto metodológico útil es alternar juegos dirigidos (con roles y reglas claras) con espacios de juego libre guiado, permitiendo que los participantes experimenten autonomía, creatividad y responsabilidad compartida, esa mezcla permite que la estructura educativa no sea rígida ni caótica, sino flexible y adaptativa, el juego libre facilita que los niños experimenten escenarios de cooperación espontánea, negociación de reglas y autorregulación grupal, para que la recreación cumpla esta función educativa, el monitor o docente actúa como facilitador, guía la reflexión, propone preguntas de

sentido, modula la dificultad y estimula la empatía entre participantes, esa postura de acompañamiento transforma el juego en experiencia significativa de aprendizaje social.

La recreación como herramienta educativa también contribuye a inclusión y equidad, pues los juegos pueden adaptarse para que participen niñas, niños de diverso nivel motor, personas con discapacidad, y distintos ritmos de desarrollo, esta adaptación promueve que todos experimenten sentido de pertenencia y aprecien la diferencia, en el discurso educativo contemporáneo se enfatiza que la recreación debe ser inclusiva y debe romper barreras de discriminación (Quintero, Paternina, & De la Espriella, 2023).

El juego recreativo favorece la interiorización de normas sociales sobre la marcha, los participantes aprenden a respetar reglas, turnos, gestos de cortesía y límites aceptados por el grupo, esa vivencia normativa es más efectiva que la instrucción formal porque se experimenta concretamente el valor de las reglas en contexto, en ese sentido, la recreación educativa transversaliza el aprendizaje de valores en un entorno vivencial.

Las dinámicas con conflicto leve ofrecen terreno para que los participantes practiquen la mediación, negociación y ajuste de acuerdos grupales, estas experiencias pueden ser reforzadas con fases de reflexión grupal donde se analicen decisiones, emociones y alternativas de resolución, esa reflexión compartida fortalece la autoconciencia, la empatía y la capacidad de dialogar (Domínguez, Mendoza, & Mendoza, 2023).

El juego motiva a los niños a anticiparse, planear estrategias y reflexionar sobre sus acciones y las de otros, lo cual hace que el juego no sea solo motriz sino cognitivo y social y así, participar en recreación educativa promueve que los jugadores interioricen la relación entre sus actos y sus consecuencias en el grupo.

La recreación como herramienta educativa potencia valores, socialización y resolución de conflictos a través del juego estructurado y libre, su uso consciente en contextos educativos y comunitarios convierte la diversión en aprendizaje ético, relacional y emocional, incluir estas aproximaciones en tu obra reforzará el carácter formativo de la recreación, situándola como puente entre el cuerpo, la mente y la comunidad activa.

### **2.1.5 *Bienestar físico y mental***

En la búsqueda del bienestar integral, la actividad física recreativa sostiene un rol esencial como puente entre el cuerpo y la mente, no se trata de entrenar con metas competitivas, sino de moverse con sentido, constancia y moderación para desbloquear efectos positivos emocionales, esa práctica habitual permite que el organismo movilice tensiones, active mecanismos fisiológicos antiestrés y estimular estados internos favorables y así, la recreación activa se perfila como estrategia accesible para cuidar la salud mental desde el movimiento (Franco, Aguirre, Montes, & Robles, 2025).

El ejercicio físico produce efectos favorables en la reducción de síntomas depresivos y en el aumento del bienestar subjetivo, los ejercicios moderados y de bajo impacto pueden generar mejoras en

la percepción emocional, en medida, no se requiere una carga deportiva alta: lo relevante es la regularidad, la variación y la conexión con disfrute, puesto que incrementar la actividad física ayuda a disminuir los niveles percibidos de estrés y ansiedad en distintos grupos poblacionales, la práctica regular del movimiento es recomendada como estrategia no farmacológica para enfrentar las cargas cotidianas, reforzando los mecanismos de afrontamiento y reduciendo la activación fisiológica continua.

El ejercicio activa la liberación de endorfinas y neuromoduladores que favorecen sentimientos de bienestar, la actividad física eleva la producción de betaendorfina, neurotransmisor asociado con sensaciones positivas y analgesia, esa estimulación bioquímica colabora con la estabilización del estado de ánimo y la mitigación de emociones negativas, desde la perspectiva de política pública y salud global, la actividad física regular reduce síntomas de depresión y ansiedad, mejora la salud mental y forma parte de las recomendaciones mínimas de movimiento, esto posiciona a la recreación física no como lujo, sino como prioridad preventiva dentro de los sistemas de bienestar (Montañez, Rebolledo, & Caro, 2024).

La actividad física atenúa la sintomatología de estrés, ansiedad o depresión en este grupo, la presión académica, la carga emocional y los cambios de estilo de vida convierten a este público en escenario ideal para intervenciones recreativas con propósito de bienestar mental, las actividades deportivas y recreativas tienen un potencial muy alto para mejorar la salud mental, especialmente en poblaciones vulnerables, la intervención física organizada promueve

autopercepción favorable, reduce el aislamiento emocional y genera espacios de expresión motriz saludable.

La práctica habitual de ejercicio también fomenta hábitos saludables correlacionados, mejor sueño, alimentación más consciente, reducción de conductas sedentarias y mayor disciplina personal, en medios de divulgación se señala que quienes adoptan un estilo de vida activo tienden a reportar mayores niveles de optimismo, autoconfianza y bienestar general, ese efecto multiplicador convierte al ejercicio recreativo en palanca para transformaciones globales del estilo de vida.

La recreación física no solo moviliza músculos, sino que estimula la cognición, la concentración y la resiliencia emocional, existe correlaciones significativas entre actividad física, reducción del estrés percibido, mejor autoestima y auto concepto positivo, estos resultados subrayan el valor de promover recreación motriz integrada en contextos educativos y comunitarios (Peña, Leandro, Lirola, & Cangas, 2025).

En entornos terapéuticos, la actividad física como herramienta de bienestar ha sido usada para mitigar síntomas de ansiedad, depresión y estrés, el ejercicio regular es una estrategia eficaz y accesible para poblaciones con trastornos de ansiedad o estrés crónico, ese uso terapéutico resalta que no es solo para quienes están bien, sino también para quienes están en procesos emocionales afectados.

Es importante mencionar que los efectos positivos dependen de la dosis adecuada: frecuencia, intensidad, duración y tipo de

movimiento deben calibrarse para que el organismo responda sin caer en sobre entrenamiento o fatiga mental, en la práctica recreativa se recomienda combinar modalidades suaves, aeróbicas y variadas, con descansos suficientes, esa combinación respeta el cuerpo, evita agresión física y favorece la continuidad del hábito de movimiento.

El bienestar físico y mental converge en la actividad física recreativa como herramienta poderosa, reduce estrés, mejora el estado de ánimo y promueve hábitos saludables, cuando esa práctica se inserta como parte de la vida cotidiana, se convierte en un sostén emocional, una válvula de alivio mental y un fortalecedor corporal, enfatizar esta doble dimensión del movimiento (física y psíquica) dará sentido profundo a la recreación como factor de salud integral.

#### **2.1.6 *Estilos de vida activos***

Un estilo de vida activo va más allá de realizar ejercicio en momentos puntuales, implica integrar la actividad física y recreativa en la cotidianidad, de manera sostenible y coherente, promueve esta idea al definir que elevar los niveles de actividad física repercute positivamente en la salud y el bienestar global, para lograrlo, es fundamental planificar rutinas que consideren frecuencia, variedad, progresión y disfrute, de modo que no se vean como obligación, sino como parte de la vida diaria (OMS, 2024).

La planificación debe comenzar con una evaluación personal, nivel actual de condición física, limitaciones, intereses y contexto (tiempo disponible, recursos y entorno), medir parámetros iniciales como frecuencia cardiaca, capacidad de desplazamiento o fuerza básica

como punto de partida, con esa referencia se puede diseñar una rutina adecuada, progresiva y segura, respetando las condiciones individuales.

Un esquema semanal balanceado podría incluir actividades aeróbicas, ejercicios de fuerza o resistencia y tiempo de recuperación y recreación suave, en los días menos activos, incorporar actividades cotidianas (usar escaleras, caminar más) refuerza el estilo activo, mantener actividad física planeada y mantenerse activo el resto del día con desplazamientos, escaleras, caminatas y así, la vida activa no solo ocurre en las sesiones estructuradas, sino en lo habitual.

Para diversificar y mantener la motivación, se recomienda combinar modalidades recreativas (baile, ciclismo, natación y juegos) con ejercicios estructurados, por ejemplo, se sugiere que en el tiempo libre se realicen actividades físicas como baile, aeróbicos, natación y fútbol, esa variedad impide monotonía y permite que distintos músculos y habilidades se trabajen de forma lúdica y saludable (OMS, 2025).

La progresión debe ser gradual desde intensidades suaves hacia moderadas o más intensas, siempre respetando el cuerpo, evitar saltos bruscos para prevenir lesiones y desgaste, el plan debe incluir fases de recuperación activa y descanso según la carga ejercida, integrando recreación suave los días de menor exigencia.

Otra estrategia útil es combinar ejercicios formales con movilidad activa o transporte activo como caminar, bicicleta, desplazamientos no motorizados, la movilidad activa como medios no motorizados

como caminar o pedalear, que aportan al estilo de vida activo, incluir esos movimientos como parte del trayecto diario convierte la rutina en oportunidad de salud.

En el ámbito educativo, los estudiantes integren la actividad física regular a su proyecto de vida, diseñando estrategias que le permitan construir comunidades activas sustentables, este enfoque curricular revela que planear rutinas no es solo un asunto personal, sino también colectivo y cultural (UCE, 2020).

Para facilitar el cumplimiento de una rutina activa, es preferible tener un plan alternativo, por ejemplo, para días lluviosos o espacios cerrados, se recomienda contar con alternativas, caminar en centros cerrados, usar estaciones o ejercicios en casa, este tipo de flexibilidad ayuda a mantener la continuidad frente a contingencias externas. La constancia es lo más importante es la constancia al iniciar actividades como caminar, andar en bicicleta, saltar la cuerda o jugar, sin constancia, cualquier rutina, por más bien diseñada, pierde su eficacia para generar cambios duraderos.

Para estructurar bien la rutina, es útil establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo, monitorear progresos y hacer ajustes, el entrenamiento puede dividirse en fases de 4 a 8 semanas con metas incrementales, tanto para condición física como para actividades recreativas, ese enfoque ciclado evita estancamientos y mantiene la motivación a lo largo del tiempo (American Heart Association, 2023).

En paralelo a la actividad física, el estilo de vida activo debe incorporar hábitos complementarios: sueño adecuado, alimentación balanceada y control del tiempo sedentario. Por ejemplo, la AAP recomienda combinación de actividad física, nutrición de calidad y sueño para promoción de salud en niños, de esta manera, el estilo activo se inscribe en una ecuación integral de bienestar, no en un segmento aislado.

Planear rutinas regulares de actividad física y recreativa con sentido, variedad, progresión y adaptabilidad es la clave para promover estilos de vida activos y sostenibles, al integrar movimiento recreativo en la semana, acompañarlo con alternativas móviles, fijar objetivos y cultivar hábitos de salud asociados, se construye un desarrollo integral, este enfoque robustecerá tu capítulo al ofrecer rutas prácticas que transformen la teoría en acción para el bienestar humano.

## GLOSARIO

- **Actividad física:** Movimiento corporal voluntario que incrementa el gasto energético y fortalece la salud general, favorece la prevención de enfermedades y mejora la calidad de vida.
- **Arbitraje:** Supervisión y control de las reglas dentro de una competencia deportiva, garantiza el juego limpio y la equidad entre los participantes.
- **Autoeficacia:** Confianza personal en la capacidad de ejecutar acciones y alcanzar metas, influye en la motivación y el rendimiento físico o académico.
- **Autonomía:** Habilidad para tomar decisiones propias de manera responsable, en el deporte, implica autorregulación y compromiso con los objetivos.
- **Autorregulación:** Capacidad de controlar emociones, pensamientos y conductas, para mantener la concentración y el autocontrol durante la práctica física.
- **Bienestar integral:** Estado de equilibrio físico, mental y emocional que permite una vida saludable, se logra mediante hábitos activos, recreación y autocuidado.
- **Calentamiento:** Conjunto de ejercicios progresivos que preparan al cuerpo para el esfuerzo físico, aumenta la temperatura corporal y previene lesiones.

- **Cardiorrespiratorio:** Relacionado con la función del corazón y los pulmones durante la actividad física, determina la capacidad de resistencia y oxigenación del cuerpo.
- **Coordinación:** Capacidad de sincronizar los movimientos de diferentes partes del cuerpo, favorece la precisión técnica y la eficiencia motriz.
- **Competencia motriz:** Nivel de dominio de las habilidades físicas y motoras, refleja la eficacia y el control en la ejecución de movimientos.
- **Comunicación motriz:** Interacción corporal no verbal entre los jugadores durante una actividad, facilita la cooperación y la comprensión en el juego.
- **Condición física:** Conjunto de capacidades corporales que permiten realizar esfuerzos físicos, incluye fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.
- **Deporte:** Práctica reglamentada que puede tener fines competitivos o recreativos, promueve la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal.
- **Disciplina:** Cumplimiento constante de normas y compromisos, en el ámbito deportivo, garantiza el progreso y el respeto por el entrenamiento.
- **Endorfinas:** Sustancias neuroquímicas que generan sensación de placer y bienestar. Se liberan durante la actividad física y

reducen el estrés.

- **Equilibrio:** Capacidad para mantener la estabilidad del cuerpo en movimiento o en reposo, para la postura y la ejecución técnica.
- **Evaluación física:** Proceso para medir el estado y las capacidades corporales de una persona, permite planificar entrenamientos adecuados y seguros.
- **Estilo de vida activo:** Forma de vivir que incluye movimiento diario y ejercicio regular, contribuyendo a la salud y al bienestar integral.
- **Estiramiento:** Ejercicio que busca elongar los músculos y aumentar la flexibilidad, favorece la recuperación y previene lesiones.
- **Estrés:** Respuesta fisiológica y emocional ante demandas o presiones externas, puede controlarse mediante la actividad física y la relajación.
- **Fair play:** Principio del juego limpio basado en el respeto, la honestidad y la igualdad, recordando que es un valor en toda práctica deportiva.
- **Flexibilidad:** Capacidad de los músculos y articulaciones para realizar movimientos amplios, mejora la postura, la movilidad y previene lesiones.
- **Flexibilidad cognitiva:** Habilidad mental para adaptarse a

nuevas situaciones o cambios, favoreciendo el aprendizaje y la resolución de problemas.

- **Fuerza:** Capacidad del sistema muscular para vencer resistencias o mover cargas para el rendimiento y la estabilidad corporal.
- **Hábitos activos:** Prácticas diarias que promueven el movimiento y la vitalidad, incluyendo el caminar, subir escaleras o realizar ejercicio regularmente.
- **Inclusión:** Principio que promueve la participación de todos sin discriminación, fomenta la igualdad de oportunidades en el ámbito deportivo.
- **Inclusión social:** Integración de personas y grupos diversos dentro de la comunidad, el deporte y la recreación son medios eficaces para lograrla.
- **Juego competitivo:** Actividad lúdica con reglas, puntuación y rivalidad, desarrolla la concentración, la estrategia y el espíritu deportivo.
- **Juego cooperativo:** Dinámica donde los participantes colaboran para alcanzar una meta común, refuerza la empatía y el sentido de grupo.
- **Juego pre deportivo:** Actividad adaptada para introducir fundamentos deportivos, favorece el aprendizaje lúdico y la coordinación motora.

- **Juego tradicional:** Actividad transmitida de generación en generación, refleja la identidad cultural y fortalece el sentido de pertenencia.
- **Mini torneo:** Competencia breve y de menor escala con fines formativos o recreativos que estimula la motivación y la práctica de valores deportivos.
- **Motivación intrínseca:** Impulso interno que lleva a realizar una actividad por placer o interés personal, potencia el aprendizaje y la constancia.
- **Motricidad fina:** Control preciso de movimientos pequeños, especialmente de manos y dedos; en tareas que requieren destreza y coordinación.
- **Motricidad gruesa:** Control de movimientos amplios del cuerpo que involucran grandes grupos musculares, siendo la base del desarrollo motor infantil.
- **Planificación:** Organización anticipada de actividades y recursos para lograr un objetivo, en el deporte, asegura un entrenamiento estructurado y eficaz.
- **Prevención:** Conjunto de acciones destinadas a evitar lesiones o enfermedades e implica una práctica responsable y una preparación adecuada.
- **Progresión:** Aumento gradual de la intensidad o dificultad en el entrenamiento, permite adaptaciones seguras y mejora

continua del rendimiento.

- **Psicomotricidad:** Relación entre la mente, el cuerpo y el movimiento, favorece el equilibrio emocional y la coordinación corporal.
- **Recreación:** Conjunto de actividades lúdicas que generan descanso, diversión y bienestar, para mantener la salud física y mental.
- **Resiliencia:** Capacidad para adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas, en el deporte, impulsa la perseverancia y la fortaleza emocional.
- **Resolución de conflictos:** Estrategias para afrontar desacuerdos y promover la armonía grupal, fomentando la comunicación y el respeto mutuo.
- **Resistencia:** Habilidad del cuerpo para sostener un esfuerzo físico prolongado, mejorando la capacidad cardiovascular y la recuperación.
- **Ritmo circadiano:** Ciclo biológico que regula las fases de sueño, actividad y descanso, su equilibrio influye en el rendimiento físico.
- **Sedentarismo:** Estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física aumentando el riesgo de enfermedades crónicas y reduce la vitalidad.
- **Socialización:** Proceso de interacción a través del cual se

aprenden normas y valores sociales que facilita la integración y la cooperación.

- **Táctica:** Conjunto de estrategias aplicadas en una situación de juego, permite optimizar decisiones y aprovechar las oportunidades del entorno.
- **Técnica deportiva:** Forma precisa y eficiente de ejecutar movimientos específicos, es fundamental para el rendimiento y la prevención de lesiones.
- **Trabajo en equipo:** Colaboración coordinada entre varias personas para alcanzar una meta común. Fortalece la comunicación, el respeto y la confianza.
- **Velocidad:** Capacidad para realizar un movimiento o desplazamiento en el menor tiempo posible. Depende de la fuerza, la coordinación y la reacción.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, A. (01 de 07 de 2024). *Revisión de Programas de Antiviolencia o Valores en el Fútbol (Review of Anti-Violence or Values in Football Programmes)*. Obtenido de Revisión de Programas de Antiviolencia o Valores en el Fútbol (Review of Anti-Violence or Values in Football Programmes): <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/104017>
- Aguirre, J., Aguirre, J., Robles, G., & Montes, K. (08 de 2024). *Metaanálisis sobre los beneficios de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas*. Obtenido de Metaanálisis sobre los beneficios de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas: [https://www.researchgate.net/publication/382905427\\_Metaanálisis\\_sobre\\_los\\_beneficios\\_de\\_la\\_actividad\\_física\\_regular\\_en\\_la\\_prevenición\\_de\\_enfermedades\\_crónicas\\_Meta-analysis\\_on\\_the\\_benefits\\_of\\_regular\\_physical\\_activity\\_in\\_the\\_prevention\\_of\\_chronic\\_disease](https://www.researchgate.net/publication/382905427_Metaanálisis_sobre_los_beneficios_de_la_actividad_física_regular_en_la_prevenición_de_enfermedades_crónicas_Meta-analysis_on_the_benefits_of_regular_physical_activity_in_the_prevention_of_chronic_disease)
- Aguirre, J., Franco, L., Montes, K., Ponce, A., & Robles, G. (08 de 05 de 2024). *Impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares: un análisis sistemático*. Obtenido de Impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares: un análisis sistemático: <https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/136>

Aguirregaray, F., Araújo, B., Fernández, J., Hernández, M., Milat, J.,  
Núñez, A., . . . Zócalo, Y. (2023). *Capacidad cardio-  
respiratoria y recuperación frente al ejercicio: componentes  
de la condición física como factores explicativos*. Obtenido  
de Capacidad cardio-respiratoria y recuperación frente al  
ejercicio: componentes de la condición física como factores  
explicativos:

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/46483/1/G9-2023.pdf>

Ahumada, L. (2021). *Juegos Motores para Todas las Edades*.  
Obtenido de Juegos Motores para Todas las Edades:  
[https://es.scribd.com/document/735231483/JUEGOS-  
PARA-EL-DESARROLLO-MOTOR](https://es.scribd.com/document/735231483/JUEGOS-PARA-EL-DESARROLLO-MOTOR)

American Heart Association. (09 de 2023). *¿Cómo puede la  
actividad física convertirse en un estilo de vida?* Obtenido de  
*¿Cómo puede la actividad física convertirse en un estilo de  
vida?:* [https://www.heart.org/-/media/files/health-  
topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/how-can-  
phy-activity-become-way-of-life\\_span.pdf](https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/how-can-phy-activity-become-way-of-life_span.pdf)

Arranz, E. (09 de 2017). *Juegos Cooperativos y sin competición para  
la educación infantil*. Obtenido de Juegos Cooperativos y sin  
competición para la educación infantil:  
[https://www.orientacionandujar.es/wp-  
content/uploads/2017/09/juegos\\_cooperativos\\_y\\_sin\\_compe-  
ticion\\_para\\_infantil.pdf](https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/09/juegos_cooperativos_y_sin_competicion_para_infantil.pdf)

Ayala, S. (03 de 2011). *Unidad didáctica: Coordinación óculo manual*. Obtenido de Unidad didáctica: Coordinación óculo manual: <https://www.efdeportes.com/efd154/unidad-didactica-coordinacion-oculo-manual.htm>

Bennasar, M., Romero, O., & Durán, A. (23 de 10 de 2023). *Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria*. Obtenido de Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria: <https://www.camjol.info/index.php/multiensayos/article/view/17562/21195>

Business School La Liga. (25 de 08 de 2025). *Deportes Individuales vs colectivos*. Obtenido de Deportes Individuales vs colectivos: <https://business-school.laliga.com/noticias/deportes-individuales-vs-colectivos-s>

Calderón, M., Mera, M., González, M., Macías, M., Vincés, V., & Estupiñán, T. (01 de 2025). *Juegos recreativos en el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de Educación Inicial*. Obtenido de Juegos recreativos en el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de Educación Inicial: [https://www.researchgate.net/publication/387968774\\_Juegos\\_recreativos\\_en\\_el\\_desarrollo\\_de\\_las\\_habilidades\\_sociales\\_en\\_los\\_estudiantes\\_de\\_Educacion\\_Inicial\\_Recreational\\_ga](https://www.researchgate.net/publication/387968774_Juegos_recreativos_en_el_desarrollo_de_las_habilidades_sociales_en_los_estudiantes_de_Educacion_Inicial_Recreational_ga)

mes\_in\_the\_development\_of\_social\_skills\_in\_Initial\_Education\_students

Calero, M. (06 de 2017). *Manual del Protagonista Condición Física y Salud*. Obtenido de Manual del Protagonista Condición Física y Salud: <https://jovenesydesarrollo.org/wp-content/uploads/2023/07/Espan%CC%83ol.-Manual-Condicio%CC%81n-Fi%CC%81sica-y-Salud.-Te%CC%81cnico-Especialista.2017.pdf>

Calzadilla, R. (27 de 07 de 2019). *Los movimientos básicos en el Baloncesto*. Obtenido de Los movimientos básicos en el Baloncesto: <https://angeljareno.es/tecnica/los-movimientos-basicos/>

Caracuel, R., Alonso, J., Melguizo, E., Ubago, J., & Salazar, M. (09 de 2023). *Programas de prevención de lesiones en la clase de Educación Física. Una revisión sistemática*. Obtenido de Programas de prevención de lesiones en la clase de Educación Física. Una revisión sistemática: [https://www.researchgate.net/publication/373579384\\_Programas\\_de\\_prevenccion\\_de\\_lesiones\\_en\\_la\\_clase\\_de\\_Educacion\\_Fisica\\_Una\\_revision\\_sistemica?enrichId=rgreq-6ed7d59bf8d773a6bf37b7cb418a2278-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzMzU3OTM4NDtBUzoxMTQzMTE4MTE4NT](https://www.researchgate.net/publication/373579384_Programas_de_prevenccion_de_lesiones_en_la_clase_de_Educacion_Fisica_Una_revision_sistemica?enrichId=rgreq-6ed7d59bf8d773a6bf37b7cb418a2278-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzMzU3OTM4NDtBUzoxMTQzMTE4MTE4NT)

Carillo, J. (29 de 03 de 2023). *Diferencias entre Estiramiento Dinámico y Estático*. Obtenido de Diferencias entre

Estiramiento Dinámico y Estático:  
<https://www.topdoctors.mx/articulos-medicos/diferencias-entre-estiramiento-dinamico-y-estatico/>

Castillo, R. (21 de 02 de 2025). *Estiramientos dinámicos y balísticos. ¿Qué son y sus diferencias?* Obtenido de Estiramientos dinámicos y balísticos. ¿Qué son y sus diferencias?: <https://fisiolution.com/estiramientos-dinamicos-y-balisticos-que-son-y-sus-diferencias/>

CedtAcademy. (2022). *Test Course Navette*. Obtenido de Test Course Navette: <https://cedtacademy.org/tests/test-course-navette/>

Céspedes, D., & Saraví, J. (26 de 04 de 2023). *EL ATLETISMO: UN ANÁLISIS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PRAXIOLOGÍA MOTRIZ*. Obtenido de EL ATLETISMO: UN ANÁLISIS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PRAXIOLOGÍA MOTRIZ: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9091413.pdf>

Chicaiza, D., Bayas, R., Sandoval, F., & Paz, B. (05 de 07 de 2023). *Guía didáctica de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en el primer año de educación básica*. Obtenido de Guía didáctica de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en el primer año de educación básica: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9234505.pdf>

- Chirigliano, I., & Castro, A. (12 de 01 de 2023). *Crol y espalda en natación: posición del cuerpo, funciones* . Obtenido de Crol y espalda en natación: posición del cuerpo, funciones : <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3057/1794>
- Cidoncha, V., & Díaz, E. (08 de 2010). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. Obtenido de Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio: <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
- Coba, A. (2022). *Introducción al Estudio del Atletismo*. Obtenido de Introducción al Estudio del Atletismo: <https://es.scribd.com/document/623771855/1-Introduccion-al-estudio-del-atletismo>
- Colegio Santa Gema Galgani. (16 de 09 de 2022). *Clases de Educación Física: Juegos y deporte recreativo*. Obtenido de Clases de Educación Física: Juegos y deporte recreativo: <https://www.fp-santagema.es/juegos-de-deporte-recreativos/>
- CONMEBOL. (01 de 07 de 2023). *Reglas de Juego 2023/24 – IFAB*. Obtenido de Reglas de Juego 2023/24 – IFAB: <https://www.conmebol.com/documentos/reglas-de-juego-2023-24-ifab/>

Cordellat, A. (07 de 01 de 2025). *El abuso de pantallas y un entorno urbano con menos espacios recreativos incrementan las cifras de sedentarismo adolescente*. Obtenido de El abuso de pantallas y un entorno urbano con menos espacios recreativos incrementan las cifras de sedentarismo adolescente: <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2025-01-08/el-abuso-de-pantallas-y-un-entorno-urbano-con-menos-espacios-recreativos-incrementan-las-cifras-de-sedentarismo-adolescente.html>

Cruz, J., Valiente, L., Torresgrossa, M., & Boixados, M. (01 de 2001). *¿Se pierde el "fairplay" y la deportividad en el deporte en edad escolar?* Obtenido de ¿Se pierde el "fairplay" y la deportividad en el deporte en edad escolar?: [https://www.researchgate.net/publication/277271238\\_Se\\_pi-erde\\_el\\_fairplay\\_y\\_la\\_deportividad\\_en\\_el\\_deporte\\_en\\_edad\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/277271238_Se_pi-erde_el_fairplay_y_la_deportividad_en_el_deporte_en_edad_escolar)

De la Vega, E. (01 de 06 de 2023). *¿Qué es la sobrecarga progresiva y cómo lograrla?* Obtenido de ¿Qué es la sobrecarga progresiva y cómo lograrla?: <https://fullmusculo.com/sobrecarga-progresiva/>

Delgado, J., & Ayala, C. (28 de 03 de 2022). *Programa de ejercicios de coordinación óculo manual para mejorar la recepción con antebrazo en el voleibol*. Obtenido de Programa de ejercicios de coordinación óculo manual para mejorar la recepción con antebrazo en el voleibol:

<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/4532>

Díaz, O., Barrizonte, A., & Lóriga, J. (05 de 09 de 2024). *Efectos de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas degenerativas en Tabasco*. Obtenido de Efectos de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas degenerativas en Tabasco: <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/623>

Domínguez, A., Mendoza, M., & Mendoza, G. (16 de 11 de 2023). *El juego como estrategia para favorecer la convivencia escolar en preescolar*. Obtenido de El juego como estrategia para favorecer la convivencia escolar en preescolar: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/download/1207/865/9389>

Escuela Europea del Deporte. (18 de 03 de 2024). *¿Cuál es la historia del deporte?* Obtenido de ¿Cuál es la historia del deporte?: <https://www.eedeporte.com/cual-es-la-historia-del-deporte/>

Esneca. (18 de 01 de 2024). *¿Cuáles son los 7 principios del entrenamiento deportivo?* Obtenido de ¿Cuáles son los 7 principios del entrenamiento deportivo?: <https://www.esneca.com/blog/principios-entrenamiento-deportivo/>

Fattakwony. (2023). *5 técnicas de respiración que todo nadador debe conocer*. Obtenido de 5 técnicas de respiración que todo

nadador debe conocer: <https://coachslava.com/es/tecnicas-y-ejercicios-de-natacion/5-tecnicas-de-respiracion-que-todo-nadador-debe-conocer>

FEB. (10 de 2022). *Reglas Oficiales de Baloncesto 2022*. Obtenido de Reglas Oficiales de Baloncesto 2022: [https://www.feb.es/Documentos/Enlaces/%5B5612%5DReglas%20Oficiales%20de%20Baloncesto%20FIBA%202022\\_V2.pdf](https://www.feb.es/Documentos/Enlaces/%5B5612%5DReglas%20Oficiales%20de%20Baloncesto%20FIBA%202022_V2.pdf)

Fiallos, J. (15 de 01 de 2025). *La actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores*. Obtenido de La actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9190>

FIBA. (2024). *Las reglas oficiales del baloncesto*. Obtenido de Las reglas oficiales del baloncesto: <https://about.fiba.basketball/es/our-sport/official-basketball-rules>

FIFA. (2016). *Reglas de Juego*. Obtenido de Reglas de Juego: <https://digitalhub.fifa.com/m/938d26afa7ec425/original/fzqgbeaxkffqqfgo83k3-pdf.pdf>

Forma Infancia. (01 de 09 de 2021). *Juegos cooperativos: tipos y beneficios para los niños*. Obtenido de Juegos cooperativos: tipos y beneficios para los niños:

<https://formainfancia.com/juegos-cooperativos-ejemplos-beneficios/>

Franco, L., Aguirre, J., Montes, K., & Robles, G. (14 de 08 de 2025).

*Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios.* Obtenido de Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios: <https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/116224>

Freitas, G. (13 de 09 de 2024). *Estrategia en equipo.* Obtenido de

Estrategia en equipo: <https://www.studysmarter.es/resumenes/ciencias-del-deporte/tacticas-y-estrategias-deportivas/estrategia-en-equipo/>

Gamble, P. (09 de 09 de 2024). *Implicaciones y Aplicaciones de la*

*Especificidad del Entrenamiento para Entrenadores y Atletas.* Obtenido de Implicaciones y Aplicaciones de la Especificidad del Entrenamiento para Entrenadores y Atletas: <https://g-se.com/es/implicaciones-y-aplicaciones-de-la-especificidad-del-entrenamiento-para-entrenadores-y-atletas-1026-sa-n57cfb271b0c69>

García, F., & Campillo, F. (04 de 2011). *Unidad didáctica: "Los*

*juegos predeportivos como fase previa a la iniciación deportiva en el área de Educación Física".* Obtenido de

Unidad didáctica: "Los juegos predeportivos como fase previa a la iniciación deportiva en el área de Educación Física": <https://www.efdeportes.com/efd155/iniciacion-deportiva-en-educacion-fisica.htm>

Garzón, N. (16 de 09 de 2024). *Las capacidades motrices básicas aplicadas en los fundamentos técnicos del baloncesto en adolescentes*. Obtenido de Las capacidades motrices básicas aplicadas en los fundamentos técnicos del baloncesto en adolescentes:  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/8290>

Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. (2023). *La enseñanza del Deporte en el Sistema Educativo Bonaerense 2023*. Obtenido de La enseñanza del Deporte en el Sistema Educativo Bonaerense 2023:  
<https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2023-11/La%20ense%C3%B1anza%20del%20deporte%20en%20el%20Sistema%20Educativo%20Bonaerense-2023%20%281%29.pdf>

Gonzalez, E. (04 de 08 de 2025). *Reglas del hockey hierba*. Obtenido de Reglas del hockey hierba: <https://edusport.school/area-deportiva/blog/disciplinas-deportivas>

González, J. (07 de 2010). *Coordinación óculo Motriz*. Obtenido de Coordinación óculo Motriz:  
<https://portafoliosfranciscopulido.wordpress.com/wp->

content/uploads/2010/07/gta07-coordinacion-oculomotriz.pdf

González, S., García, L., Contreras, O., & Sánchez, D. (01 de 01 de 2009). *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad*. Obtenido de El concepto de iniciación deportiva en la actualidad:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34992>

Guaillas, J., Cajilima, V., Suquilanda, D., Berrú, C., & Buele, G. (22 de 01 de 2024). *Educación Física, Deporte y Recreación; Fenómenos Sociales que Influyen en el Rendimiento Académico de los Estudiantes*. Obtenido de Educación Física, Deporte y Recreación; Fenómenos Sociales que Influyen en el Rendimiento Académico de los Estudiantes:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9293>

3

Guillen, L., & Sanabria, J. (08 de 2023). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de Principios del Entrenamiento Deportivo:

[https://www.researchgate.net/publication/373549806\\_Principios\\_del\\_Entrenamiento\\_Deportivo\\_2](https://www.researchgate.net/publication/373549806_Principios_del_Entrenamiento_Deportivo_2)

ICBC. (2020). *Historia de los Juegos Olímpicos*. Obtenido de Historia de los Juegos Olímpicos: <https://www.coarg.org.ar/component/k2/item/209-historia-de-los-juegos-olimpicos>

Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. (22 de 11 de 2024).

*Estilos de natación: técnicas y beneficios.* Obtenido de Estilos de natación: técnicas y beneficios: <https://cienciasdeportivas.com/estilos-de-natacion/>

Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. (31 de 08 de 2025).

*Deportes colectivos de alto rendimiento: características y ejemplos.* Obtenido de Deportes colectivos de alto rendimiento: características y ejemplos: <https://cienciasdeportivas.com/deportes-colectivos/>

Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. (31 de 08 de 2025).

*Deportes colectivos de alto rendimiento: Características y ejemplos.* Obtenido de Deportes colectivos de alto rendimiento: Características y ejemplos: <https://cienciasdeportivas.com/deportes-colectivos/>

Instituto Nacional de Ciencias Deportivas. (01 de 03 de 2023).

*Principios del entrenamiento deportivo y tipos.* Obtenido de Principios del entrenamiento deportivo y tipos: <https://cienciasdeportivas.com/entrenamiento-deportivo-puntos-principales/>

ISAF. (15 de 06 de 2018). *Test de Cooper: qué es, en qué consiste,*

*cual es el origen y tabla con resultados.* Obtenido de Test de Cooper: qué es, en qué consiste, cual es el origen y tabla con resultados: <https://blog.institutoisaf.es/test-de-cooper/>

- Jenkins, K. (02 de 07 de 2024). *¿Cuándo los eventos top se volvieron deportes olímpicos?* Obtenido de ¿Cuándo los eventos top se volvieron deportes olímpicos?: [https://espndeportes.espn.com/olimpicos/nota/\\_/id/13855410/juegos-olimpicos-cuando-eventos-se-volvieron-deporte-olimpico](https://espndeportes.espn.com/olimpicos/nota/_/id/13855410/juegos-olimpicos-cuando-eventos-se-volvieron-deporte-olimpico)
- Johnston, B. (12 de 2023). *Beneficios del ejercicio*. Obtenido de Beneficios del ejercicio: <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/fundamentos/ejercicio-y-forma-f%C3%ADsica/beneficios-del-ejercicio>
- K., Q., Landázuri, C., & Chávez, E. (01 de 2023). *Las habilidades motrices básicas en la técnica de los deportes de la Concentración Deportiva de Pichincha*. Obtenido de Las habilidades motrices básicas en la técnica de los deportes de la Concentración Deportiva de Pichincha: [https://www.researchgate.net/publication/366846184\\_Las\\_habilidades\\_motrices\\_basicas\\_en\\_la\\_tecnica\\_de\\_los\\_deportes\\_de\\_la\\_Concentracion\\_Deportiva\\_de\\_Pichincha](https://www.researchgate.net/publication/366846184_Las_habilidades_motrices_basicas_en_la_tecnica_de_los_deportes_de_la_Concentracion_Deportiva_de_Pichincha)
- Kavanaugh, A. (10 de 09 de 2024). *El Rol de la Sobrecarga Progresiva para el Acondicionamiento Deportivo*. Obtenido de El Rol de la Sobrecarga Progresiva para el Acondicionamiento Deportivo: <https://g-se.com/es/el-rol-de-la-sobrecarga-progresiva-para-el-acondicionamiento-deportivo-885-sa-x57cfb27198544>

Lago, M. (26 de 07 de 2022). *Historia del deporte: origen y evolución a través de los años*. Obtenido de Historia del deporte: origen y evolución a través de los años: <https://www.ui1.es/blog-ui1/historia-del-deporte-origen-y-evolucion-traves-de-los-anos>

Las Aventuras de Kenko. (2023). *Actividades para la estimulación del desarrollo psicomotor*. Obtenido de Actividades para la estimulación del desarrollo psicomotor: <https://www.quironsalud.com/kenko/es/0-2-anos-53b0f/actividades-estimulacion-desarrollo-psicomotor>

López, D. (19 de 10 de 2023). *Fase de activación: mejores ejercicios pre entreno*. Obtenido de Fase de activación: mejores ejercicios pre entreno: <https://somabarcelona.com/blog/fase-de-activacion-mejores-ejercicios-pre-entreno/>

Martín, R. (2022). *Capacidades Físicas Básicas: Tipos, ejemplos y ejercicios*. Obtenido de Capacidades Físicas Básicas: Tipos, ejemplos y ejercicios: <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/>

Martínez, I. (2024). *Fundamentos Tecnicos y Tacticos de los Deportes Colectivos Basquetbol y Voleibol*. Obtenido de Fundamentos Tecnicos y Tacticos de los Deportes Colectivos Basquetbol y Voleibol: <https://es.scribd.com/document/493071337/FUNDAMENT>

## OS-TECNICOS-Y-TACTICOS-DE-LOS-DEPORTES- COLECTIVOS-BASQUETBOL-Y-VOLEIBOL

Mateo, J. (09 de 2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. Obtenido de Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios: <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Mayo Clinic. (18 de 11 de 2023). *Ejercicio aeróbico: los 10 motivos más importantes para hacer actividad física*. Obtenido de Ejercicio aeróbico: los 10 motivos más importantes para hacer actividad física: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/aerobic-exercise/art-20045541>

Medicina Esportiva. (10 de 05 de 2024). *Deportes de Equipo vs. Deportes Individuales: ¿Qué los diferencian?* Obtenido de Deportes de Equipo vs. Deportes Individuales: ¿Qué los diferencian?: <https://medicinaesportiva.cat/es/deportes-de-equipo-vs-deportes-individuales-que-los-diferencian/>

Méndez, R. (22 de 09 de 2023). *Test de Cooper: ¿Qué es, cómo hacerlo y qué datos nos aporta?* Obtenido de Test de Cooper: ¿Qué es, cómo hacerlo y qué datos nos aporta?: <https://www.palabraderunner.com/test-de-cooper/>

Mendoza, A. (27 de 10 de 2020). *La actividad física y la prescripción de ejercicio: conceptos básicos*. Obtenido de La actividad

física y la prescripción de ejercicio: conceptos básicos:  
<https://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/download/81738/71797>

Ministerio de Educación de Costa Rica. (2025). *Deportes y Juegos Colectivos*. Obtenido de Deportes y Juegos Colectivos:  
[https://dresjo.mep.go.cr/sites/all/files/dresjo\\_mep\\_go\\_cr/adjuntos/deporte\\_y\\_juegos\\_colectivos.pdf](https://dresjo.mep.go.cr/sites/all/files/dresjo_mep_go_cr/adjuntos/deporte_y_juegos_colectivos.pdf)

Montañez, M., Rebolledo, R., & Caro, A. (21 de 09 de 2024). *Ejercicio físico para síntomas de estrés y ansiedad durante la pandemia*. Obtenido de Ejercicio físico para síntomas de estrés y ansiedad durante la pandemia:  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10012736.pdf>

Moreno, J., & Machado, J. (26 de 03 de 2023). *RECREACIÓN: UN MEDIO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS VALORES DE CONVIVENCIA*. Obtenido de RECREACIÓN: UN MEDIO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS VALORES DE CONVIVENCIA:  
<https://revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/download/2292/2369/5198>

MoveIT. (31 de 07 de 2023). *Los principios de entrenamiento*. Obtenido de Los principios de entrenamiento:  
<https://moveit.webs.upv.es/es/los-principios-de-entrenamiento/>

Muñoz, D. (04 de 2009). *Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas*. Obtenido de Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas: <https://efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

MVP Coaching Institute. (07 de 08 de 2023). *Herramientas para mejorar la comunicación con los deportistas*. Obtenido de Herramientas para mejorar la comunicación con los deportistas: <https://mvpcoaching.academy/2023/08/07/herramientas-para-mejorar-la-comunicacion-con-los-deportistas/>

NIH. (18 de 02 de 2025). *Los tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física*. Obtenido de Los tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/tres-tipos-ejercicio-pueden-mejorar-su-salud-capacidad-fisica>

Ogarrio, C. (01 de 2023). *Fundamentos y bases de la enseñanza en la técnica de natación*. Obtenido de Fundamentos y bases de la enseñanza en la técnica de natación: [https://www.researchgate.net/publication/371618158\\_Fundamentos\\_y\\_bases\\_de\\_la\\_ensenanza\\_en\\_la\\_tecnica\\_de\\_natacion](https://www.researchgate.net/publication/371618158_Fundamentos_y_bases_de_la_ensenanza_en_la_tecnica_de_natacion)

Olympic. (27 de 08 de 2023). *World Athletics Championships 2023: All track and field and road race results and medals table*.

Obtenido de World Athletics Championships 2023: All track and field and road race results and medals table: <https://www.olympics.com/en/news/world-athletics-championships-2023-all-track-and-field-and-road-race-results-medals-table>

Olympics. (03 de 11 de 2023). *¿En qué se diferencian los aparatos de gimnasia artística?* Obtenido de *¿En qué se diferencian los aparatos de gimnasia artística?:* <https://www.olympics.com/es/noticias/diferencias-entre-aparatos-disciplinas-gimnasia-artistica>

Olympics. (2023). *Atletismo*. Obtenido de *Atletismo:* <https://www.olympics.com/es/deportes/atletismo/>

Olympics. (2024). *Atletismo en París 2024: Estrellas a seguir, calendario completo y dónde ver el deporte en los Juegos Olímpicos*. Obtenido de *Atletismo en París 2024: Estrellas a seguir, calendario completo y dónde ver el deporte en los Juegos Olímpicos:* <https://www.olympics.com/es/noticias/atletismo-paris-2024-estrellas-calendario-donde-ver>

Olympics. (22 de 09 de 2024). *Campeonato Mundial de Gimnasia Acrobática de la FIG 2024 - Guimarães*. Obtenido de *Campeonato Mundial de Gimnasia Acrobática de la FIG 2024 - Guimarães:* <https://www.olympics.com/es/eventos-deportivos/2024-acrobatic-gymnastics-world-championships-guimaraes>

- OMS. (26 de 06 de 2024). *Actividad física*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (04 de 02 de 2025). *Actividades físicas para mantener una vida saludable*. Obtenido de Actividades físicas para mantener una vida saludable: <https://guatemala.cuentanos.org/articles/5963422152861>
- Orozco, J. (24 de 09 de 2025). *Reglas del básquetbol: ¿Cómo se juega este deporte?* Obtenido de Reglas del básquetbol: ¿Cómo se juega este deporte?: <https://journey.app/blog/reglas-del-basquetbol/>
- OSM. (24 de 06 de 2024). *Actividad física*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pantoja, E. (2023). *Reglas y Fundamentos del Baloncesto*. Obtenido de Reglas y Fundamentos del Baloncesto: <https://es.scribd.com/document/131554310/Reglas-y-Fundamentos-Del-Baloncesto>
- Pedro, J. (31 de 01 de 2023). *Sobrecarga progresiva: la clave para tu progreso del gimnasio*. Obtenido de Sobrecarga progresiva: la clave para tu progreso del gimnasio: <https://enfaf.com/sobrecarga-progresiva-claves/>
- Peña, G., Leandro, J., Lirola, M., & Cangas, A. (05 de 03 de 2025). *Actividades deportivas y bienestar en personas con trastorno*

*mental grave*. Obtenido de Actividades deportivas y bienestar en personas con trastorno mental grave: <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2025a2>

Pérez, A., & Colombé, M. (01 de 2024). *Conjunto de ejercicios para potenciar el desarrollo motor en escolares*. Obtenido de Conjunto de ejercicios para potenciar el desarrollo motor en escolares: [https://www.researchgate.net/publication/377791959\\_Conjunto\\_de\\_ejercicios\\_para\\_potenciar\\_el\\_desarrollo\\_motor\\_en\\_escolares](https://www.researchgate.net/publication/377791959_Conjunto_de_ejercicios_para_potenciar_el_desarrollo_motor_en_escolares)

Pizarro, M. (24 de 05 de 2023). *Principales diferencias entre juego y deporte*. Obtenido de Principales diferencias entre juego y deporte: [https://www.bizkaia.eus/es/kirolbidepro/publicacion-detalle/-/asset\\_publisher/hAfe1q5ipej5/content/jolasaren-eta-kirolaren-arteko-desberdintasun-nagusiak/880303](https://www.bizkaia.eus/es/kirolbidepro/publicacion-detalle/-/asset_publisher/hAfe1q5ipej5/content/jolasaren-eta-kirolaren-arteko-desberdintasun-nagusiak/880303)

Planet Fitness. (2023). *10 estiramientos dinámicos para cualquier entrenamiento*. Obtenido de 10 estiramientos dinámicos para cualquier entrenamiento: <https://www.planetfitness.com/es/blog/articles/10-estiramientos-dinamicos-para-cualquier-entrenamiento>

Quintero, J., Paternina, A., & De la Espriella, F. (14 de 12 de 2023). *Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas*. Obtenido de Actividades lúdico-recreativa para instituciones

educativas:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9769487.pdf>

Ramos, S., & Taborda, J. (01 de 2001). *Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños*. Obtenido de Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños:

[https://www.researchgate.net/publication/277275902\\_Orientaciones\\_para\\_la\\_planificacion\\_del\\_entrenamiento\\_con\\_ninos](https://www.researchgate.net/publication/277275902_Orientaciones_para_la_planificacion_del_entrenamiento_con_ninos)

RFEG. (10 de 2022). *Gimnasia Artística Masculina. Programa Técnico de Base 2023*. Obtenido de Gimnasia Artística Masculina. Programa Técnico de Base 2023: <https://rfegimnasia.es/getdata/Getfilenoattachmentmicrosites/name/1fe17ff661c35dd7e589310c4f514adb.pdf>

Rodríguez, A. (22 de 03 de 2025). *Educación Física y valores: un camino hacia la formación personal y social*. Obtenido de Educación Física y valores: un camino hacia la formación personal y social: <https://soeici.org/index.php/alcon/article/view/553>

Romero, O., Ortega, M., Torres, H., & Perlaza, A. (28 de 02 de 2024). *Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes*. Obtenido de Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre

y ocio dirigido a niños y adolescentes:  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9398904.pdf>

Salvador, E. (06 de 2015). *Resistencia aeróbica y flexibilidad*.  
Obtenido de Resistencia aeróbica y flexibilidad:  
[salvadoroseducacionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistencia-aeróbica-y-la-flexibilidad.pdf](http://salvadoroseducacionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistencia-aeróbica-y-la-flexibilidad.pdf)

Sanitas. (10 de 08 de 2023). *Claves del calentamiento deportivo para evitar lesiones*. Obtenido de Claves del calentamiento deportivo para evitar lesiones:  
<https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/Lesiones/prevencion-recuperacion/calentamiento-deportivo>

Sanitas. (10 de 08 de 2023). *Claves del calentamiento deportivo para evitar lesiones*. Obtenido de Claves del calentamiento deportivo para evitar lesiones:  
<https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/Lesiones/prevencion-recuperacion/calentamiento-deportivo>

Saraldi, C. (10 de 06 de 2019). *Juegos cooperativos VS juegos competitivos*. Obtenido de Juegos cooperativos VS juegos competitivos:  
<https://cristinasaraldi.com/juegos-cooperativos-vs-juegos-competitivos/>

Sipamoncha, A. (15 de 12 de 2023). *INICIACIÓN DEPORTIVA EN LAS DIMENSIONES: COORDINATIVA, EMOCIONAL Y*

*COGNITIVA EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS: REVISIÓN DOCUMENTAL* . Obtenido de INICIACIÓN DEPORTIVA EN LAS DIMENSIONES: COORDINATIVA, EMOCIONAL Y COGNITIVA EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS: REVISIÓN DOCUMENTAL : <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9255758.pdf>

Soriano, P. (09 de 2022). *El secreto detrás del éxito deportivo: El poder de trabajo en equipo*. Obtenido de El secreto detrás del éxito deportivo: El poder de trabajo en equipo: <https://patriciasoriano-psicologa.com/el-poder-del-trabajo-en-equipo/>

Soufi, D. (19 de 12 de 2024). *“Gamificar no es jugar”*: cómo devolver la esencia del juego a las aulas. Obtenido de “Gamificar no es jugar”: cómo devolver la esencia del juego a las aulas: <https://elpais.com/proyecto-tendencias/2024-12-20/gamificar-no-es-jugar-como-devolver-la-esencia-del-juego-a-las-aulas.html>

Stars Volleyball. (2025). *Reglas básicas del voleibol y su terminología*. Obtenido de Reglas básicas del voleibol y su terminología: <https://starsvolleyball.es/reglas-voleibol/reglas-basicas-voleibol/>

TEF. (20 de 10 de 2021). *TÁCTICA EN DEPORTES COLECTIVOS*. Obtenido de TÁCTICA EN DEPORTES COLECTIVOS: <https://www.todoeducacionfisica.com/post/tactica-deportes-colectivos>

Tlatoa, H., Ocaña, H., Márquez, M., Aguilar, J., Morales, F., & Gallo, A. (12 de 2014). *Artículo de historia de la medicina y el deporte: la actividad física, un estilo de vida saludable que se perdió en la historia de la humanidad*. Obtenido de Artículo de historia de la medicina y el deporte: la actividad física, un estilo de vida saludable que se perdió en la historia de la humanidad: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medicina-e-investigacion-353-articulo-articulo-historia-medicina-el-deporte-S221431061530011X>

Torres, Y. (09 de 2011). *Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores*. Obtenido de Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores: <https://www.efdeportes.com/efd160/ejercicios-aerobicos-para-de-la-hipertension-arterial.htm>

UCE. (2020). *Promoción de estilos de vida activos y saludables*. Obtenido de Promoción de estilos de vida activos y saludables: <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Diferenciado-Humanista-Cientifico/Educacion-fisica-y-salud/Promocion-de-estilos-de-vida-activos-y-saludables/>

Ulloa, O. (06 de 02 de 2025). *Importancia del calentamiento para hacer ejercicio*. Obtenido de Importancia del calentamiento para hacer ejercicio:

<https://www.uag.mx/es/mediahub/importancia-del-calentamiento-para-hacer-ejercicio/2025-02>

UNESCO. (2021). *Promoviendo políticas de Educación Física de Calidad*. Obtenido de Promoviendo políticas de Educación Física de Calidad: <https://www.unesco.org/es/quality-physical-education>

UNESCO. (2024). *Educación de valores a través del deporte*. Obtenido de Educación de valores a través del deporte: <https://www.unesco.org/es/sport-and-anti-doping/sports-values-education>

Uribe, I. (01 de 2010). *Iniciación deportiva y praxiología motriz*. Obtenido de Iniciación deportiva y praxiología motriz: [https://www.researchgate.net/publication/277755484\\_Iniciacion\\_deportiva\\_y\\_praxiologia\\_motriz](https://www.researchgate.net/publication/277755484_Iniciacion_deportiva_y_praxiologia_motriz)

Valdecabres, V. (2021). *Todo sobre el Test Course Navette*. Obtenido de Todo sobre el Test Course Navette: <http://victorvaldecabres.com/todo-sobre-el-test-course-navette/>

Vargas, G., Barros, P., Guaman, G., & Ayala, J. (21 de 06 de 2025). *Efectos de los Juegos Predeportivos en el Desarrollo de Habilidades Motrices en Estudiantes de Primaria: Una Revisión Bibliográfica*. Obtenido de Efectos de los Juegos Predeportivos en el Desarrollo de Habilidades Motrices en Estudiantes de Primaria: Una Revisión Bibliográfica :

<https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/download/741/1793/4061>

Vilches, L. (26 de 09 de 2025). *Juegos predeportivos: la clave para mejorar la coordinación o la agilidad física de los estudiantes*. Obtenido de Juegos predeportivos: la clave para mejorar la coordinación o la agilidad física de los estudiantes: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/juegos-predeportivos/>

World Athletics. (2024). *Reglamento de Competición y Técnico*. Obtenido de Reglamento de Competición y Técnico: [https://atletismorfea.es/sites/default/files/2025-02/Reglamento\\_2024-25.pdf](https://atletismorfea.es/sites/default/files/2025-02/Reglamento_2024-25.pdf)

Zhicay, G., Quiña, F., Cisneros, I., & Núñez, L. (2025). *¿Las actividades físicas recreativas son la respuesta para evitar la exclusión de personas con discapacidad?: Revisión Sistemática*. Obtenido de ¿Las actividades físicas recreativas son la respuesta para evitar la exclusión de personas con discapacidad?: Revisión Sistemática: <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3700>



**Deporte, recreación y desarrollo humano: estrategias para el bienestar integral, se publicó en el mes de diciembre de 2025.**

**ISBN: 978-9907-0-0522-6**

**Editorial InvestiGo  
Riobamba – Ecuador  
Cel: +593 97 911 9620  
publicaciones@grupobl.com**

# BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES

---

## **Victor Hugo Chimbo Orellana:**

Victor Chimbo (Guaranda) es docente universitario e investigador. Máster Universitario en Entrenamiento Deportivo, ejerce la docencia en la Universidad Estatal de Bolívar.

## **Miguel Ángel Lombeida Aguilar:**

Miguel Lombeida, es un docente Universitario e investigador. Máster Universitario en el área del derecho, ejerce la docencia en la Universidad Estatal de Bolívar.

## **Danny Fernando Perez Castillo:**

Danny Fernando Pérez Castillo, Psicólogo Educativo, Magister en Atención e Inclusión a la diversidad y Magister en Neuropsicología, cuenta con amplia experiencia docente universitaria de pre y posgrado.

# DEPORTE, RECREACIÓN Y DESARROLLO HUMANO: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR INTEGRAL

---

El libro "Deporte, Recreación y Desarrollo Humano: Estrategias para el Bienestar Integral" es una guía práctica y científica que busca la integración del deporte y la recreación para fortalecer el bienestar físico, mental y social de las personas.

La obra, dirigida a profesionales y estudiantes, combina fundamentos teóricos sobre la condición física y los principios del entrenamiento con estrategias de iniciación deportiva gradual y el análisis de deportes individuales y colectivos, destacando el desarrollo de habilidades como el liderazgo y el trabajo en equipo.

Un componente crucial es la valorización de la recreación para fomentar la socialización y aliviar el estrés, promoviendo en última instancia la adopción de estilos de vida activos y saludables como estrategia clave para la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la calidad de vida.



Editorial InvestiGo  
Riobamba – Ecuador  
Cel: +593 97 911 9620  
publicaciones@grupobl.com

ISBN: 978-9907-0-0522-6

