

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 1
Especial

2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Original

Mini Athletics for the Development of Specific Motor Skills in Basic General Education

El mini atletismo para el desarrollo de habilidades motrices específicas en la Educación General Básica

Ximena Patricia León Quinapallo¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0258-1350>

Olyvert Jonathan Benítez Chica²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1747-2292>

Edith Marithza García Herembas²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3850-6293>

Gerardo Vinicio Murillo Ortiz²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8404-0945>

Harold Munster de la Rosa²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5658-519X>

Shirley Patricia Villarreal Arias²

ORCID: <https://doi.org/10.56200/mried.v1i1.2165>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador¹

Unidad Educativa Marquesa de Solanda. Quito-Ecuador²

Autor de correspondencia

xpleon@uce.edu.ec

Recibido: 01-05-2025

Aceptado: 10-10-2025

Disponible en línea: 15-11-2025

Abstract

The study analyzed the need to transform traditional athletics teaching into more playful and inclusive models. Its objective was to evaluate the effect of a Holistic Perceptual Didactic Strategy based on Mini Athletics on the development of specific motor skills in seventh-grade students of Basic General Education. A pre-experimental design with pretest and posttest was applied to 30 students in Quito, using expert-validated tests of speed, strength, and endurance. The results showed significant improvements in all motor abilities and in attitudinal indicators such as motivation, coordination, and enjoyment. It was concluded that the strategy strengthened meaningful learning, participation, and body awareness, demonstrating the effectiveness of Mini Athletics as a comprehensive educational resource.

Keywords: mini athletics, motor skills, physical education, didactic strategy, meaningful learning.

Resumen

El estudio analizó la necesidad de transformar la enseñanza tradicional del atletismo hacia modelos lúdicos e inclusivos. Tuvo como objetivo evaluar el efecto de una Estrategia Didáctica Holística Perceptual basada en el Mini Atletismo en el desarrollo de las habilidades motrices específicas de estudiantes de séptimo año de Educación General Básica. Se aplicó un diseño preexperimental con pretest y posttest a 30 estudiantes de Quito, utilizando pruebas de velocidad, fuerza y resistencia validadas por expertos. Los resultados mostraron mejoras significativas en todas las capacidades motrices y en indicadores actitudinales como motivación, coordinación y disfrute. Se concluyó que

la estrategia fortaleció el aprendizaje significativo, la participación y la conciencia corporal, demostrando la eficacia del Mini Atletismo como recurso educativo integral.

Palabras clave: mini Atletismo, habilidades motrices, educación física, estrategia didáctica, aprendizaje significativo.

Introducción

El atletismo, considerado la disciplina base de la Educación Física y del desarrollo de las capacidades motrices, ha sido históricamente un referente en la formación corporal y social de los escolares. No obstante, su enseñanza tradicional en la Educación General Básica ha estado dominada por un enfoque conductista centrado en el rendimiento, la cuantificación de tiempos y marcas, y la reproducción técnica, lo que ha provocado desmotivación, fatiga física y escasa apropiación del aprendizaje motor (Castro et al., 2013).

El proceso de enseñanza-aprendizaje en escolares (11-12 años) son influenciados por factores cognoscitivos, procedimentales y actitudinales inherentes al carácter humanista y cultural del deporte (Pabón Guevara, 2021), para la comprensión del movimiento y la vivencia del esfuerzo, el proceso pedagógico se ha reducido a la obtención de resultados medibles, dejando de lado la dimensión lúdica y la participación activa del estudiante

Estudios han advertido la necesidad de transformar esta visión reduccionista hacia modelos de enseñanza más integrales que promuevan el desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotor en armonía (Delgado Fernández et al., 2003). Este giro responde a las tendencias actuales de la

didáctica de la Educación Física, que plantean la articulación entre aprendizaje significativo, motivación intrínseca y desarrollo de la conciencia corporal (Posso-Pacheco, 2024; Posso-Pacheco et al., 2023). En este contexto, el atletismo escolar requiere un replanteamiento metodológico que lo desvincule del paradigma competitivo y lo posicione como una herramienta de educación integral para la formación de hábitos activos y saludables (Barajas Pineda et al., 2021).

Como respuesta a esta necesidad, el Mini Atletismo (MA) surge como una alternativa pedagógica que adapta los contenidos técnicos del atletismo a las posibilidades reales del alumnado entre 8 y 12 años, manteniendo la esencia del deporte, pero con un enfoque lúdico, cooperativo y educativo (Chávez-Estrella et al., 2024a). El MA propone la recreación del atletismo mediante juegos y desafíos cooperativos, priorizando la experimentación del movimiento, la autoevaluación y la corresponsabilidad colectiva. Esta propuesta pedagógica integra el desarrollo de las habilidades motrices específicas correr, saltar y lanzar con la formación de valores, la regulación emocional y el sentido del logro personal (Rodríguez Moreta & Torres Gómez, 2023), constituyendo así una estrategia didáctica coherente con los principios del aprendizaje por competencias.

El estudio se sustenta en una perspectiva holística-perceptual, que entiende la enseñanza-aprendizaje del atletismo como un proceso complejo donde convergen la acción motriz, la reflexión consciente y la interacción social. Desde este enfoque, el juego es un medio para el aprendizaje técnico y un espacio de significación donde el estudiante asume un rol protagónico, desarrolla autonomía y fortalece su autoconfianza motriz (Delgado-Farías & Vásquez-Solorzano, 2023a).

Por tanto, se planteó como objetivo evaluar el efecto de una Estrategia Didáctica Holística Perceptual basada en el Mini Atletismo en el desarrollo de las habilidades motrices específicas de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, promoviendo un ambiente de aprendizaje participativo, consciente y motivador.

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño preexperimental con aplicación de un pretest y un postest sin grupo de control. Este tipo de diseño permitió valorar los cambios producidos tras la implementación de la Estrategia Didáctica Holística Perceptual basada en el Mini Atletismo, a fin de determinar su efecto en el desarrollo de las habilidades motrices específicas de los escolares. El estudio se sustentó en los principios del método dialéctico, el cual concibe el conocimiento científico como un proceso dinámico de transformación de la práctica educativa mediante la interacción entre teoría, experiencia y evidencia empírica.

La muestra estuvo conformada por treinta estudiantes de séptimo año de Educación General Básica Media pertenecientes a una institución educativa fiscomisional de la ciudad de Quito, con edades comprendidas entre once y doce años. La selección se realizó mediante un muestreo intencionado no probabilístico, en función de la disponibilidad de los participantes, la autorización institucional y el consentimiento informado de los representantes legales. Esta cohorte etaria representa un momento crucial en la consolidación de las habilidades motrices básicas y la

transición hacia la práctica deportiva estructurada, lo que justifica la aplicación de metodologías lúdico-formativas orientadas a fortalecer la coordinación, la velocidad y la fuerza explosiva (Revelo Sánchez et al., 2023). El trabajo de campo se desarrolló durante el segundo trimestre del año lectivo 2024-2025 en el horario regular de la asignatura de Educación Física.

El procedimiento se organizó en tres fases: diagnóstico inicial, intervención didáctica y evaluación final. En la primera fase se aplicó un pretest elaborado por el investigador con el propósito de identificar el nivel de desempeño motor de los estudiantes en tres dimensiones fundamentales: velocidad, salto y resistencia. En la segunda fase se ejecutó la Estrategia Didáctica Holística Perceptual, también diseñada por el investigador, cuyo propósito fue integrar el juego, la percepción corporal y la cooperación como medios pedagógicos para estimular el desarrollo de las habilidades motrices específicas. Esta estrategia se implementó en el contexto de la clase regular, mediante secuencias de actividades que combinaron desplazamientos, relevos, lanzamientos y saltos adaptados al nivel evolutivo del grupo, promoviendo la participación activa, la conciencia del movimiento y la socialización del aprendizaje. Finalmente, en la tercera fase se aplicó el postest utilizando el mismo instrumento con el fin de comparar los resultados y valorar el impacto de la intervención.

El instrumento de evaluación fue diseñado por el investigador en correspondencia con los objetivos del estudio. Este incluyó una batería de pruebas motrices estandarizadas para medir la velocidad mediante la carrera de 30 metros planos, la fuerza explosiva mediante el salto de longitud sin impulso y la resistencia a través de la carrera de 600 metros. A estas pruebas se sumó una lista

de cotejo estructurada para la valoración cuantitativa de indicadores de coordinación, ejecución técnica, actitud y motivación durante la práctica. Dicha lista utilizó una escala numérica de cinco niveles, lo que permitió convertir las observaciones del desempeño en datos cuantificables y comparables entre ambos momentos de evaluación. Los criterios de valoración fueron definidos a partir de estándares pedagógicos de Educación Física y de la experiencia docente acumulada en contextos escolares similares.

Tanto la Estrategia Didáctica Holística Perceptual como el instrumento de evaluación fueron sometidos a un proceso de validación por juicio de expertos, con la participación de docentes e investigadores especializados en didáctica deportiva y desarrollo motor infantil. Los expertos analizaron la pertinencia, claridad y coherencia de los indicadores, cuyas observaciones fueron consideradas en la versión final. Posteriormente, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach para verificar la consistencia interna del instrumento, obteniendo valores adecuados que confirmaron su fiabilidad para el análisis comparativo de los resultados pretest–postest.

Resultados

Desempeño en las pruebas motrices específicas

En la Tabla 1 se presentan los resultados comparativos de las tres pruebas motrices administradas antes y después de la aplicación de la estrategia didáctica. Los datos corresponden a la media aritmética y desviación estándar obtenidas en la carrera de 30 metros planos, salto de longitud sin impulso y carrera de 600 metros.

Tabla 1

Resultados del desempeño motor en pruebas motrices específicas (N = 30)

Prueba motriz	Dimensión evaluada	Pretest (Media ± DE)	Posttest (Media ± DE)	Mejora Absoluta	Significancia (p)
Carrera 30 m planos	Velocidad	6.48 ± 0.37 s	5.70 ± 0.33 s	-0.78 s	0.000
Salto de longitud sin impulso	Fuerza explosiva	1.43 ± 0.11 m	1.56 ± 0.12 m	+0.13 m	0.000
Carrera 600 m	Resistencia	142.1 ± 7.5 s	135.3 ± 6.8 s	-6.8 s	0.000

Los resultados reflejan mejoras estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en las tres dimensiones evaluadas. La carrera de 30 metros planos evidenció una disminución media de 0.78 segundos, lo que sugiere un incremento notable en la capacidad de aceleración y coordinación intermuscular. En el salto de longitud sin impulso, el promedio aumentó 13 centímetros respecto a la medición inicial, indicando un avance en la fuerza explosiva y la coordinación segmentaria. Por su parte, la carrera de 600 metros presentó una reducción promedio de 6.8 segundos, lo que demuestra un incremento en la resistencia aeróbica y la eficiencia cardiorrespiratoria de los estudiantes.

Estos resultados confirman que la Estrategia Didáctica Holística Perceptual generó un impacto positivo en el rendimiento motriz, favoreciendo el desarrollo armónico de las capacidades condicionales y coordinativas. El trabajo mediante juegos, relevos y dinámicas cooperativas permitió a los estudiantes mejorar su desempeño sin percibir la práctica como un proceso competitivo o fatigante.

Evaluación actitudinal y técnica mediante lista de cotejo estructurada

Complementariamente, la lista de cotejo diseñada por el investigador permitió obtener información cuantitativa sobre cuatro indicadores transversales al proceso de aprendizaje: coordinación, ejecución técnica, actitud y motivación. Cada uno se valoró en una escala de 1 a 5, donde 1 representa un nivel insuficiente y 5 un desempeño excelente. Los resultados agregados se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2

Promedios comparativos de los indicadores actitudinales y técnicos (escala 1–5)

Indicador evaluado	Pretest (Media ± DE)	Postest (Media ± DE)	Diferencia	Significancia (p)
Coordinación corporal	3.1 ± 0.6	4.5 ± 0.4	+1.4	0.001
Ejecución técnica	2.9 ± 0.5	4.3 ± 0.5	+1.4	0.001
Actitud en la práctica	3.4 ± 0.5	4.6 ± 0.3	+1.2	0.002
Motivación y disfrute	3.2 ± 0.7	4.8 ± 0.3	+1.6	0.000

El análisis evidencia un incremento generalizado en todos los indicadores evaluados. Los mayores avances se registraron en el componente de motivación y disfrute, con un aumento promedio de 1.6 puntos, lo cual sugiere que las estrategias basadas en el juego y la cooperación resultaron determinantes para fortalecer la disposición y el interés por la actividad física. Asimismo, la coordinación corporal y la ejecución técnica mejoraron significativamente, consolidando el control postural, la sincronización de movimientos y la precisión en las acciones motoras. En el ámbito actitudinal, se observó una progresiva asimilación de valores como la colaboración, el respeto y la perseverancia, evidenciando un proceso de aprendizaje integral

Discusión

Los hallazgos del presente estudio confirman que la Estrategia Didáctica Holística Perceptual basada en el Mini Atletismo constituye una alternativa pedagógica eficaz para el desarrollo de las habilidades motrices específicas en estudiantes de Educación General Básica Media. Las mejoras evidenciadas en la velocidad, la fuerza explosiva y la resistencia reflejan un progreso significativo en la coordinación y en el control del movimiento, resultados que coinciden con investigaciones previas que reconocen al Mini Atletismo como una modalidad idónea para la iniciación deportiva infantil (Delgado-Farias & Vásquez-Solorzano, 2023b). Estos autores destacan que, al adaptar las exigencias técnicas del atletismo convencional a las capacidades psicofísicas del escolar, se potencia la ejecución motriz sin generar sobrecarga física ni fatiga psicológica, condición que también se observó en la presente intervención.

Desde el plano metodológico, la estrategia implementada se distinguió por su carácter integrador y lúdico, lo que permitió superar los modelos tradicionales centrados exclusivamente en la repetición técnica. (Chávez-Estrella et al., 2024b) ya advertía que los enfoques conductistas del atletismo escolar, orientados a la obtención de marcas o tiempos, provocaban desmotivación y escaso sentido de apropiación en los estudiantes. En contraposición, la Estrategia Didáctica Holística Perceptual desarrolló la conciencia del movimiento, la cooperación y el aprendizaje activo, promoviendo la participación masiva y la autoconfianza del alumnado. Este cambio de paradigma, sustentado en el principio de “conciencia en la actividad”, permitió que los escolares asumieran un papel protagónico en su proceso de aprendizaje motor, favoreciendo una comprensión significativa de la práctica física.

En el ámbito actitudinal y motivacional, los resultados también confirman la relevancia de incorporar componentes socioafectivos en la enseñanza del atletismo. (Castro et al., 2013) sostienen que las experiencias motrices mediadas por el juego fortalecen la motivación intrínseca, incrementan la persistencia y estimulan el disfrute, aspectos que repercuten directamente en el aprendizaje y en la formación de hábitos activos. En coherencia con esta perspectiva, el presente estudio evidenció un incremento notable en los niveles de motivación y actitud positiva hacia la práctica, lo que sugiere que el Mini Atletismo, concebido desde un enfoque lúdico-perceptual, cumple no solo una función motriz, sino también formativa y socioemocional.

De forma complementaria, la evidencia empírica de este estudio aporta sustento a la necesidad de reformular las estrategias curriculares en la Educación Física ecuatoriana hacia modelos más inclusivos y participativos. Los resultados corroboran que la planificación de secuencias didácticas basadas en el Mini Atletismo puede integrarse efectivamente al currículo nacional como recurso metodológico para fortalecer competencias motrices, cognitivas y actitudinales. Este enfoque concuerda con lo propuesto por Valladares Fuente & Jacobo Posso Pacheco (2022) quienes destacan que los aprendizajes significativos en Educación Física emergen de experiencias donde el estudiante se reconoce como agente activo y reflexivo del movimiento..

Conclusión

Se cumplió el objetivo de elaborar y aplicar una Estrategia Didáctica Holística Perceptual basada en el Mini Atletismo, orientada al desarrollo de habilidades motrices específicas en estudiantes de Educación General Básica Media. Se evidencia que la implementación de dicha estrategia generó mejoras significativas en la velocidad, fuerza explosiva y resistencia, así como en la coordinación corporal y la ejecución técnica. También se confirma la efectividad del enfoque lúdico–perceptual como medio pedagógico para estimular el desarrollo motor integral y promover aprendizajes significativos en el contexto escolar, demostrando que la práctica del atletismo puede ser adaptada con éxito a las necesidades y potencialidades del estudiantado infantil.

El estudio aporta a la Educación Física escolar y a la didáctica del atletismo una propuesta metodológica sustentada en la integración del juego, la cooperación y la percepción consciente del movimiento como ejes de aprendizaje. La Estrategia Didáctica Holística Perceptual constituye una alternativa pedagógica aplicable dentro del currículo, que contribuye a transformar las prácticas tradicionales centradas en el rendimiento hacia modelos inclusivos, motivadores y orientados al bienestar. En este sentido, la investigación no solo valida la pertinencia del Mini Atletismo como recurso educativo, sino que también fortalece el vínculo entre la teoría motriz, la práctica pedagógica y la formación integral del estudiante, ofreciendo una base empírica útil para futuras innovaciones curriculares en el ámbito de la iniciación deportiva escolar.

Referencias

Barajas Pineda, L., Salazar Carrillo, C., & Vizuet Carrizosa, M. (2021). Aportaciones de los colegios del exilio a la educación física y el deporte escolar en México. *XVI Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 1-10.

Castro, R., Jeffers, B., & Quiñonez, D. (2013). Estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje del atletismo en las edades escolares. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 10(34), 91-104.

Chávez-Estrella, A., Restrepo-Salvatierra, R., Bermúdez-Zea, P., & Maqueira-Caraballo, G. (2024a). Programa de Mini atletismo para la Inclusión Paralela Socioeducativa de escolares entre 8 a 11 años con TDAH. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1), 841-860.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1.2188>

Chávez-Estrella, A., Restrepo-Salvatierra, R., Bermúdez-Zea, P., & Maqueira-Caraballo, G. (2024b). Programa de Mini atletismo para la Inclusión Paralela Socioeducativa de escolares entre 8 a 11 años con TDAH. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1), 841-860.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1.2188>

Delgado Fernández, M., Valero Valenzuela, A., & Conde Caveda, J. L. (2003). Justificación del atletismo como contenido curricular de primaria basándose en una propuesta práctica. *Retos*, 5, 21-26. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i5.35086>

Delgado-Farias, P., & Vásquez-Solorzano, R. W. (2023a). El mini atletismo como estrategia para motivar a los estudiantes a la práctica de actividad física. *MQR Investigar*, 7(4), 1587-1609.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.1587-1609>

- Delgado-Farías, P., & Vásquez-Solorzano, R. W. (2023b). El miniatletismo como estrategia para motivar a los estudiantes a la práctica de actividad física. *MQR Investigar*, 7(4), 1587-1609. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.1587-1609>
- Pabón Guevara, G. C. (2021). Competencias cognitivas, procedimentales y actitudinales en ciencias naturales de los estudiantes de grado 4to y 5to de primaria: The cognitive, procedural and attitudinal skills in natural sciences of students in the 4to and 5to grades. *Mérito - Revista de Educación*, 3(8). <https://doi.org/10.33996/merito.v3i8.594>
- Posso-Pacheco, R. J. (2024). Transformando la Educación Física: Del tradicionalismo militar a un enfoque lúdico-inclusivo. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 3(7), 1-8. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.7287>
- Posso-Pacheco, R. J., Paz-Viteri, B. S., Córdor-Chicaiza, M. G., Marcillo Ñacato, J. C., & Ramos-Álvarez, O. (2023). Physical education by competencies in the South American context: Pedagogical perspectives and curricular approaches for the integral development of children. *Environment and Social Psychology*, 9(2). <https://doi.org/10.54517/esp.v9i2.1950>
- Revelo Sánchez, P., Recalde Drouet, E., & Tello Salazar, D. (2023). La relación entre la educación y la psicomotricidad: Un enfoque interdisciplinario para el desarrollo integral de los estudiantes. *Revista Conrado*, 19(S1), 231-239.
- Rodríguez Moreta, A. D. J., & Torres Gómez, E. J. (2023). El juego como estrategia para la alfabetización física en los estudiantes del nivel primario. *MENTOR revista de*

investigación educativa y deportiva, 2(6), 946-967.

<https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6522>

Valladares Fuente, F., & Jacobo Posso Pacheco, R. (2022). METODOLOGÍA PARA FORTALECER LA DIMENSIÓN SALUD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. UNA PERSPECTIVA DESDE ECUADOR. *Fiep Bulletin- Online*, 92(I), 1-12.
<https://doi.org/10.16887/92.a1.32>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documento.