

**Diseño De Un Programa De Atletismo Adaptado A Través De La Evaluación Motriz Para
Las Personas Con Discapacidad Intelectual En La Región Almeidas**

Brayan Rafael Díaz Gil
Cristian Camilo Torres Calderón
Yeison Oswaldo Rojas Choconta

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Deporte
Bogotá, Colombia

2026

**Diseño De Un Programa De Atletismo Adaptado A Través De La Evaluación Motriz
Para Las Personas Con Discapacidad Intelectual En La Región Almeidas**

Brayan Rafael Díaz Gil
Cristian Camilo Torres Calderón
Yeison Oswaldo Rojas Choconta

Asesor:
Mg Juan David Paucar Uribe

Trabajo de grado para obtener el título de Licenciado en Deporte

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Deporte
Bogotá, Colombia

2026

Dedicatoria

Dedico este logro a mi familia, que ha sido un eje fundamental en este camino, a mi pareja, por su compañía, paciencia y apoyo constante, a mi hijo, por ser la motivación que me impulsa a crecer y a dar siempre lo mejor de mí; a mi madre y a mi familia de crianza, por sus enseñanzas, valores y por estar presentes en cada etapa de mi vida; y a mi padre, que, aunque ya no está físicamente, sigue vivo en mi memoria y en todo lo que me enseñó. También agradezco a Dios y a la vida por brindarme la oportunidad de llegar hasta aquí, y a la universidad por abrirme las puertas al conocimiento y al crecimiento personal. Este logro es el reflejo del apoyo, el esfuerzo y las experiencias que me han formado.

Brayan Rafael Díaz Gil

Hoy quiero dedicar este proyecto de grado, a quienes de alguna manera han sido apartados por su condición intelectual los cuales han sido pilares fundamentales en este camino, gracias a su esfuerzo, disciplina, pasión por el deporte y todo lo que él puede fortalecer como medio en la inclusión social, nos demuestran que por medio de la licenciatura en deporte podemos cambiar vidas mejorando sus habilidades y capacidades en sus actividades diarias.

A Dios, por darme la vida, la fortaleza la sabiduría para superar cada reto y permitirme cumplir uno de mis más grandes sueños que con el tiempo de iban apagando, pero con su ayuda una vez más nos demuestra que los tiempos de Dios son perfectos, , por su amor incondicional y apoyo constante a mi familia, por creer incluso en los momentos más difíciles. El logro también es de ustedes. a mis profesores, quienes con su conocimiento, paciencia y vocación guiaron mi formación académica y personal, dejando huella en cada paso de este proceso.

A la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, por abrirme sus puertas creer que en el territorio hay personas que pueden aportar desde su experiencia a una mejor sociedad y brindarme las herramientas necesarias para crecer como profesional y como ser humano en el campo del deporte, a mis compañeros, con quienes compartí aprendizajes, retos, alegrías y experiencias que hicieron de este camino una etapa inolvidable.

Finalmente, dedico esto a mí mismo recordándome que con esfuerzo, constancia y pasión, todo es posible nunca debo de dejar de soñar porque todo si te lo propones lo podrás lograr.

Gracias a todos por ser parte de este gran paso en mi vida.

Yeison Oswaldo Rojas Choconta

Quiero dedicar este nuevo paso de mi vida lleno de esfuerzo, disciplina y amor el dónde me Convierto en licenciado en deportes fue una meta que muchas veces pareció lejana, pero que se fue construyendo entre madrugadas de estudio, kilómetros y horas sobre la bicicleta y retos que pusieron a prueba mi mente y mi corazón.

A mi hija, mi motor más grande: cada sacrificio tuvo tu nombre. En los momentos de cansancio, fuiste esa voz que me impulsó a no rendirme y a seguir adelante. A mi esposa, gracias por tu paciencia, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por sostenerme en los días difíciles y caminar a mi lado en este proceso. Este logro también es tuyo. A mi familia, por ser mi apoyo incondicional, por cada palabra de aliento y por nunca dejarme caer.

Al ciclismo, que me enseñó que, aunque el camino se ponga tedioso y sienta no poder seguir, me ayudó a formar el carácter; que el equilibrio entre esfuerzo y constancia siempre da resultados, así como en el estudio y en la vida. A Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la oportunidad de alcanzar este sueño.

A la Universidad Pedagógica Nacional, por brindarme las herramientas, el conocimiento y la formación para crecer como profesional y como ser humano. Y a mí, por no rendirme, por seguir adelante aun cuando el camino se hacía cuesta arriba, por demostrarme que, con disciplina y pasión, los sueños sí se cumplen. A mis compañeros de quienes aprendí bastante y con su ayuda también poder hacer este sueño realidad gracias a ese gran trabajo en equipo y la amistad que se formó de este proceso. Hoy celebro este logro con el corazón lleno de gratitud. Este no es el final, es solo el comienzo de un nuevo camino, donde con mi experiencia deportiva espero poder aportar conocimientos a las nuevas generaciones,

Cristian Camilo Torres Calderón

Tabla De Contenido

Introducción	1
Capítulo 1 Planteamiento Del Problema.....	2
Descripción Del Problema	2
Pregunta Del Problema	3
Justificación	4
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	5
Capítulo 2. Marco Teórico	6
Antecedentes	6
Discapacidad Intelectual	7
Programa De Actividad Física Y/O Deportiva	9
Atletismo Adaptado	12
Evaluación Motriz.....	13
Marco Conceptual	16
Discapacidad	17
Discapacidad Intelectual	18
Deporte.....	18
Deporte Adaptado	19
Atletismo Adaptado	19
Inclusión Social.....	20
Evaluación Motriz.....	21
Programa De Atletismo Adaptado	22
Políticas Públicas	23
Capítulo 3. Marco Metodológico.....	24
Paradigma En La Investigación	24
Enfoque Cuantitativo	24
Alcance De La Investigación	24
Corte De La Investigación	24
Diseño De La Investigación.....	25
Variables	25

Variable Independiente:	25
Variable Dependiente:	25
Variables De Control:	25
Población.....	27
Muestra	28
Tipo De Muestra	30
Criterios De Participación.....	30
Inclusión.....	30
Exclusión.....	31
Aspectos Éticos.....	31
Clasificación De Riesgo.....	31
Principios Bioéticos Aplicados	32
Confidencialidad Y Manejo De Datos	32
Consentimiento Informado	32
Protocolo De Intervención	32
Test Locomotor.....	33
Test Control De Objetos	38
Pilotaje	41
Fundamentación Del Protocolo.....	41
Objeto Del Protocolo	41
Procedimiento General.....	42
Capítulo 4 Análisis De Resultados	54
Resultados	54
Análisis Descriptivo De Los Resultados.....	57
Revisión General De Las Pruebas.....	57
Distribución Del Desempeño	57
Relación Entre Los Resultados De Las Pruebas	57
Comportamiento Observado En Los Participantes	58
Interpretación General De Los Resultados	58
Diseño Del Programa.....	58
Validación De Diseño Teórico-Metodológico	58

Principios Pedagógicos Del Programa.....	62
Progresión	62
Individualización.....	62
Variante Práctica	62
Conciencia En La Acción	63
Feedback Pedagógico.....	63
Protagonismo Activo	63
Motivación Lúdica	63
Ficha Del Entrenador	63
Matriz De Evaluación	67
Sesiones Del Programa	75
Capítulo 5 Conclusiones Y Recomendaciones	94
Conclusiones	94
Recomendaciones	95
Referencias.....	97
Anexos	104
Anexo 1 Prueba 1 (Correr).....	104
Anexo 2 Prueba 2 (Galopar)	110
Anexo 3 Prueba 3 (Salto En Un Pie)	116
Anexo 4 Prueba 4 (Salto Lateral).....	123
Anexo 5 Prueba 5 (Salto Sobre Objeto).....	129
Anexo 6 Prueba 6 (Salto Horizontal).....	136
Anexo 7 Prueba 7 (Golpe A Pelota Parada).....	143
Anexo 8 Prueba 8 (Driblar En El Puesto).....	150
Anexo 9 Prueba 9 (Atrapar Pelota).....	156
Anexo 10 Prueba 10 (Patear Pelota Parada)	162
Anexo 11 Prueba 11 (Lanzamiento Por Encima De La Cabeza).....	169
Anexo 12 Prueba 12 (Lanzamiento Rodado).....	178

Índice De Tablas

Tabla 1 <i>Criterios de búsqueda</i>	6
Tabla 2 <i>Operacionalización de variables</i>	26
Tabla 3 <i>Características descriptivas</i>	29
Tabla 4 <i>Identificación del deportista</i>	33
Tabla 5 <i>Test locomotor - correr</i>	35
Tabla 6 <i>Test locomotor - galopar</i>	35
Tabla 7 <i>Test locomotor - salto unipodal</i>	36
Tabla 8 <i>Test locomotor - salto lateral</i>	36
Tabla 9 <i>Test locomotor - salto sobre objeto</i>	37
Tabla 10 <i>Test locomotor - salto horizontal</i>	37
Tabla 11 <i>Test control - golpe a pelota parada</i>	38
Tabla 12 <i>Test control – driblar en el puesto</i>	38
Tabla 13 <i>Test control – atrapar pelota</i>	39
Tabla 14 <i>Test control – patear pelota parada</i>	39
Tabla 15 <i>Test control – lanzamiento por arriba de la cabeza</i>	40
Tabla 16 <i>Test control – Lanzamiento rodado</i>	40
Tabla 17 <i>Resultados del instrumento TGMD-2</i>	55
Tabla 18 <i>Resultados basados en porcentaje del instrumento TGMD-2</i>	56
Tabla 19 <i>Cronograma de actividades</i>	59
Tabla 20 <i>Contenidos del programa</i>	60
Tabla 21 <i>Mesociclo del programa</i>	61
Tabla 22 <i>Ficha del entrenador</i>	66
Tabla 23 <i>Matriz de evaluación</i>	68

Índice De Figuras

Figura 1. <i>Categorías de la investigación</i>	16
Figura 2. <i>Calentamiento</i>	43
Figura 3. <i>Calentamiento dinámico</i>	43
Figura 4. <i>Carrera</i>	44
Figura 5. <i>Galopada</i>	45
Figura 6. <i>Salto a un pie</i>	46
Figura 7. <i>Desplazamiento lateral</i>	46
Figura 8. <i>Salto valla</i>	47
Figura 9. <i>Salto largo</i>	48
Figura 10. <i>Bateo</i>	49
Figura 11. <i>Drible</i>	49
Figura 12. <i>Atrapar</i>	50
Figura 13. <i>Patear</i>	51
Figura 14. <i>Lanzamiento de pelota por encima del hombro</i>	52
Figura 15. <i>Lanzamiento de pelota rodado</i>	53
Figura 16. <i>Sesión 1</i>	76
Figura 17. <i>Sesión 2</i>	77
Figura 18. <i>Sesión 3</i>	78
Figura 19. <i>Sesión 4</i>	79
Figura 20. <i>Sesión 5</i>	80
Figura 21. <i>Sesión 6</i>	81
Figura 22. <i>Sesión 7</i>	82
Figura 23. <i>Sesión 8</i>	83
Figura 24. <i>Sesión 9</i>	84
Figura 25. <i>Sesión 10</i>	85
Figura 26. <i>Sesión 11</i>	86
Figura 27. <i>Sesión 12</i>	87
Figura 28. <i>Sesión 13</i>	88
Figura 29. <i>Sesión 14</i>	89
Figura 30. <i>Sesión 15</i>	90

Figura 31. <i>Sesión 16</i>	91
Figura 32. <i>Sesión 17</i>	92
Figura 33. <i>Sesión 18</i>	93

Introducción

Partiendo de la premisa de que la actividad físico-deportiva es una herramienta fundamental para el desarrollo integral de todas las personas, y que esta cobra particular relevancia en el contexto de la discapacidad intelectual, se permite sustentar junto a diversos estudios que han demostrado que el hábito deportiva regular, favorece la salud corporal general, fomenta la socialización, afianza la autoestima promoviendo la inclusión social, sin embargo, a pesar de estos beneficios, las personas con discapacidad intelectual a menudo enfrentan barreras significativas que limitan su acceso a programas deportivos estructurados y adaptados a sus necesidades específicas; estos obstáculos pueden incluir la falta de programas inclusivos, la escasez de personal capacitado y la ausencia de metodologías adecuadas.

En la región de Almeidas, los centros de vida sensorial han identificado la necesidad de fortalecer la oferta de actividades deportivas para personas con discapacidad intelectual, si bien estos centros brindan un apoyo esencial, a menudo las actividades deportivas existentes no están diseñadas de manera sistemática ni personalizada para maximizar el desarrollo potencial de cada individuo. La limitación de oportunidades deportivas adaptadas prolonga el sedentarismo y restringe el desarrollo de habilidades motrices y sociales, afectando negativamente la calidad de vida de esta población. Por ello, se hace necesario desarrollar una propuesta que responda a estas carencias y que sirva como modelo de intervención inclusiva.

Por tal sentido, la investigación se propone diseñar un programa estructurado para el desarrollo de personas con discapacidad intelectual, implementable en los centros de vida sensorial de la región de Almeidas. La propuesta se fundamenta en la evidencia científica del deporte adaptado y en las necesidades específicas de la población, incorporando el atletismo como disciplina principal debido a su carácter formativo, su accesibilidad y su potencial para estimular las habilidades motrices básicas. Las modalidades de carrera, salto y lanzamiento permiten trabajar componentes como la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la percepción corporal, aspectos esenciales para el desarrollo funcional de esta población. De esta manera, el atletismo se convierte en un medio para promover la participación, la inclusión social y la adopción de hábitos de vida saludable, ofreciendo alternativas significativas de aprovechamiento del tiempo libre y reducir el sedentarismo.

Capítulo 1 Planteamiento Del Problema

El Capítulo 1, llamado "Planteamiento del problema", de este proyecto de investigación se estructura inicialmente por la formulación del problema, y posteriormente dando continuidad a la justificación, los objetivos generales y específicos, y la delimitación del estudio. Su propósito es establecer el contexto, definir el problema a investigar, justificar la importancia del estudio y establecer qué se pretende lograr y qué se limitará en la investigación.

Descripción Del Problema

La Organización Mundial de la Salud (s.f.), define la discapacidad como el fenómeno que resulta del vínculo entre la deficiencia de un individuo con barreras sociales y ambientales. Esta condición, hace que la práctica deportiva se desarrolle de forma limitada, en comparación, con las personas que no la poseen (Clutterbuck et al., 2024) donde el desarrollo de propuestas se hace necesarias que permitan la participación adaptada y la optimización de la inclusión social (Bickenbach et al., 2011). Autores Clutterbuck et al. (2024) han reportado estrategias de programas que permitan la participación deportiva basadas en siete etapas: i. Características del atleta; ii. Prácticas creadas por profesionales; iii. Creación de programas con estructura; iv. Deporte formativo; y v. Competencia.

Si bien, la evidencia en los últimos años ha incrementado el reporte de estudios con discapacidad, los reportes realizados por World Health Organization (WHO, 2023) señala que solo un cuarto de la población mundial tiene discapacidad (16%), teniendo en cuenta, que esta población posee características particulares y múltiples clasificaciones, de las cuales 291 enfermedades reportadas en la carga global de enfermedad 289 causan algún tipo de discapacidad (Vos et al., 2015). Lo anterior, representa un reto para los profesionales de Ciencias del Deporte en la integración de programas y en las múltiples discapacidades existentes.

La discapacidad intelectual es una de las múltiples discapacidades, que agrupa diferentes afecciones mentales (Yang et al., 2022) su clasificación es asignada de acuerdo con el manual de trastornos mentales en sus siglas (DSM-V) en su quinta versión (Regier et al., 2009). Sin embargo, el 16% reportado por la OMS (WHO, 2023) solo el 1% de la población mundial es considerado con discapacidad intelectual predominando en hombres y en su gran mayoría (85%) son reportados en nivel 3 (American Psychiatric Association, s.f.).

La necesidad de diseñar un programa deportivo adaptado se sustenta, en primer lugar, en los antecedentes investigativos que evidencian la importancia de la actividad física estructurada para el desarrollo motor y social de personas con discapacidad intelectual. Por ejemplo, Ponce-Garzarán et al. (2019) demostraron que las actividades basadas en el atletismo favorecen mejoras significativas en la coordinación, la motivación y la participación de esta población, lo cual confirma la pertinencia de propuestas metodológicas adaptadas. En segundo lugar, se aplicó un cuestionario previamente elaborado en los centros de vida sensorial de la región de Almeidas, con el propósito de identificar las perspectivas de los encuestados.

Los resultados evidenciaron que una tasa del 90.9 % de 11 profesionales a cargo en centros de vida sensorial reportan la importancia de programas deportivos adaptados para personas con discapacidad. Lo cual nos permitió identificar una ausencia de programas deportivos para esta población los resultados del cuestionario aplicado en los centros de vida sensorial de la región de Almeidas evidenciaron la ausencia de programas deportivos sistemáticos, la baja participación en actividades estructuradas y la necesidad manifestada por cuidadores y profesionales de contar con intervenciones específicas.

Finalmente, desde nuestra experiencia como profesores en la implementación de actividades deportivas con esta población, hemos observado dificultades persistentes en la ejecución de habilidades básicas como correr, saltar y lanzar, así como limitaciones en la participación debido a la falta de metodologías adaptadas. Esta experiencia confirma la urgencia de diseñar un programa de atletismo adaptado que permita un desarrollo progresivo, seguro y significativo de sus capacidades motoras y sociales. En este contexto, resulta fundamental promover iniciativas que permitan fortalecer la inclusión y el desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual a través del deporte. El diseño de un programa deportivo basado en la evaluación motor no solo permitirá identificar las capacidades y necesidades específicas de esta población, sino también establecer estrategias pedagógicas y metodológicas adecuadas para su participación deportiva.

Pregunta Del Problema

¿Cómo diseñar un programa deportivo a través de la evaluación motor para las personas con discapacidad intelectual en la región Almeidas?

Justificación

La presente investigación se enmarca en la urgente necesidad de abordar la limitada participación y el desarrollo físico-motriz de las personas con discapacidad intelectual en la región de Almeidas. A menudo, esta población enfrenta barreras significativas para acceder a actividades deportivas estructuradas y adaptadas, lo que contribuye al sedentarismo, el aislamiento y la falta de desarrollo integral. Esta realidad subraya la necesidad crítica de implementar programas específicos que promuevan la inclusión deportiva y un estilo de vida saludable, garantizando el derecho fundamental al deporte y a la participación social en igualdad de condiciones.

El proyecto se fundamenta en un enfoque que se alinea con los principios sociales de las personas con discapacidad intelectual, el cual postula que los obstáculos para la participación no inciden en la persona, pero sí en el contexto social y las limitaciones estructurales y programáticas. Este marco teórico es crucial porque guía la creación de un programa de atletismo adaptado que responde a las necesidades específicas de la población, en lugar de centrarse únicamente en la "rehabilitación" del individuo. La evaluación motriz mediante tests de habilidades básicas permite identificar y cuantificar las falencias o virtudes de la población, generando las bases para un diseño de programa inclusivo y adaptado que elimina barreras y fomenta la autonomía.

Desde esta perspectiva, el proyecto realiza aportes significativos en varias líneas. En primer lugar, propone un aporte metodológico al utilizar la evaluación motriz como base empírica para el diseño de un programa de atletismo adaptado, permitiendo una intervención precisa y basada en datos cuantificables. En segundo lugar, ofrece un aporte práctico al servir como un modelo de buenas prácticas replicable para otras comunidades e instituciones locales en la región, demostrando la viabilidad y efectividad del atletismo adaptado.

La importancia de esta investigación para las personas con discapacidad intelectual es fundamental, ya que el programa busca impactar directamente en su desarrollo integral y calidad de vida. La participación deportiva mejora la autoestima, fomenta las habilidades sociales, brinda herramientas motrices que contribuyen en la vida cotidiana y facilita la integración comunitaria de los participantes, combatiendo el sedentarismo y el aislamiento. En última instancia, mediante la implementación del programa de atletismo adaptado, se busca mejorar la autonomía de las

personas con discapacidad intelectual en Almeidas, reconociéndolas como sujetos de derechos y promoviendo su plena participación e inclusión social.

Objetivo General

Diseñar un programa de atletismo adaptado a través de la evaluación motriz para las personas con discapacidad intelectual en la región Almeidas.

Objetivos Específicos

Caracterizar las habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual a través de pruebas sobre evaluación motriz.

Diseñar un programa de atletismo adaptado a partir del análisis del protocolo de evaluación motriz.

Validar en primera instancia el programa a través del juicio de expertos, afines al campo del deporte adaptado.

Capítulo 2. Marco Teórico

El Capítulo 2, llamado “marco teórico” pretende presentar antecedentes históricos de la investigación, explorar bases teóricas y describir diferentes tipos aportes científicos. Además, incluye una revisión de investigaciones previas relevantes y, bases legales y conceptuales para la investigación.

Antecedentes

El marco de antecedentes se construyó a partir de una búsqueda sistemática de artículos de investigaciones realizadas en las bases de datos Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Scholar, siguiendo criterios de inclusión previamente definidos: publicaciones entre 2012 y 2025, disponibilidad de texto completo, pertinencia temática y relevancia metodológica para la población con discapacidad intelectual. Las ecuaciones de búsqueda empleadas, presentadas en la tabla uno permitió identificar estudios centrados en atletismo adaptado, evaluación motriz, discapacidad intelectual y programas de actividad deportiva, constituyendo la base teórica necesaria para sustentar el diseño del programa de atletismo adaptado.

Todos los artículos seleccionados corresponden directamente a los criterios y ecuaciones de búsqueda establecidos, garantizando rigurosidad metodológica y coherencia entre el proceso de búsqueda y los documentos incorporados en la revisión. Estas fuentes aportaron fundamentos conceptuales, evidencia empírica y orientaciones metodológicas relacionadas con la discapacidad intelectual, el atletismo adaptado y la evaluación motriz, permitiendo construir un marco referencial sólido y pertinente para el desarrollo del presente proyecto.

Tabla 1

Criterios de búsqueda

Nº	Ecuaciones de búsqueda			Nº artículos por ecuación	Nº artículos encontrados
1	discapacidad	AND	intelectual	74	7
2	evaluación	AND	motriz	57	8
3	programa	AND	actividad física	20889	9
4	atletismo	AND	adaptado	3910	7
Total				24930	30

Nota: elaboración propia.

Posteriormente, se llevó a cabo una revisión crítica y detallada del material recopilado, seleccionando de manera prioritaria aquellos estudios que presentaban una estructura metodológica sólida, claridad en sus procedimientos y resultados empíricos aplicables al contexto de la discapacidad intelectual y el atletismo adaptado. Asimismo, se incorporaron documentos académicos y marcos conceptuales que aportan definiciones, categorías analíticas y enfoques interpretativos relacionados con la actividad física adaptada y la evaluación motriz. Este proceso de depuración permitió construir un cuerpo documental coherente, pertinente y actualizado, que ofrece una base teórica y metodológica robusta para orientar el diseño del programa de atletismo adaptado propuesto en esta investigación.

El estudio de la discapacidad intelectual y el deporte adaptado ha adquirido gran relevancia en los últimos años debido a su impacto en la inclusión social y el bienestar integral. Los antecedentes que sustentan esta investigación se agrupan en cuatro categorías principales: discapacidad intelectual, programas de actividad física, evaluación motriz y atletismo adaptado. Cada una aporta bases conceptuales, metodológicas y empíricas que orientan el diseño del programa propuesto en la región de Almeidas.

Discapacidad Intelectual

En Lemmey et al. (2021) en su investigación desarrollo de clases de competencia adicionales para atletas con discapacidades intelectuales: enfoque conceptual y eficacia de una medida derivada de la International Classification of Functioning, Disability and Health ICF con el propósito de los sistemas de clasificación para deportes es minimizar el impacto de la discapacidad en el resultado de la competencia. Actualmente, los atletas con discapacidad intelectual (di) compiten en una clase, independientemente del grado de limitación de la actividad resultante de su discapacidad. En consecuencia, los atletas con di que causan dificultades relativamente menores en el deporte tienen una ventaja competitiva sobre los atletas que tienen discapacidades intelectuales que causan una ventaja más significativa.

Inicialmente, este artículo se centra en el grupo poblacional a estudiar, lo cual es crucial para comprender las particularidades y adaptar metodologías y enfoques que maximicen la inclusión y el rendimiento deportivo, a diferencia de enfoques más generales, el artículo puede

aportar significativamente a la investigación al proporcionar una base sólida para entender la competencia en personas con discapacidad intelectual.

En Sánchez-Romero et al. (2018) en su investigación sobre el papel de los valores en estudiantes con compromiso cognitivo luego de un proyecto predeportivo con situaciones de moralidad donde la finalidad de dicha investigación es hacer un análisis que permita valorar a alumnos adultos con discapacidad intelectual con relación a valores personales y luego de la aplicación de un programa formativo de predeportes y dilemas morales. Esto permite que este documento acerque conceptualmente, sobre la percepción de valores y el desarrollo moral en personas con discapacidad intelectual, así como una propuesta metodológica para promoverlos a través de actividades predeportivas y dilemas morales; proporciona información sobre la eficacia de los predeportes y los dilemas morales como herramientas para el fomento de valores y el desarrollo moral en esta población específica, la investigación aborda aspectos amplios de la discapacidad intelectual, este estudio contribuye a entender cómo se puede trabajar el área de valores y desarrollo moral dentro de un contexto educativo.

Además, Salamanca-Duque et al. (2019) en su artículo investigativo para personas con discapacidad intelectual y múltiple, sustenta la importancia y necesidad de generar instrumentos validados para el desarrollo integral desde aspectos físicos, sociales y culturales, también resaltan la necesidad de estos instrumentos adaptados específicos de esta población. Este artículo proporciona una base para utilizar una herramienta de evaluación de calidad de vida probada y adaptada específicamente para la población colombiana con discapacidad intelectual y múltiple, permitiendo recopilar datos relevantes y confiables para la investigación como lo es en la escala KidsLife pretendiendo evaluar la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual en el contexto colombiano; aportando un referente metodológico para medir el impacto del programa propuesto en términos de bienestar y calidad de vida, garantizando pertinencia cultural y científica.

Continuando el sustento Carmona Gallego (2024). En su investigación con personas discapacidad intelectual de un centro de día argentino. Comprende las apreciaciones del cuidado y la atención de adultos con discapacidad intelectual en un entorno institucional. Esto permite enfatizar el valor del acompañamiento profesional y familiar, lo cual respalda la implementación del programa deportivo en articulación con terapeutas y cuidadores. Lozada-Muñoz et al. (2020) presenta una revisión conceptual sobre la discapacidad intelectual, abordando sus características,

implicaciones en el desarrollo humano y los retos en los procesos educativos y sociales. Este estudio permite fundamentar conceptualmente la discapacidad intelectual y comprender las características de la población objetivo, lo cual es fundamental para el diseño de un programa deportivo adaptado acorde con sus necesidades.

Pérez García (2018) y el deporte como método de inclusión social, analiza el papel de este como una herramienta para la inclusión social de poblaciones vulnerables, señalando que las actividades deportivas permiten fortalecer valores como el respeto, la cooperación y la integración social. Este estudio refuerza la dimensión social del proyecto, demostrando que el deporte adaptado puede convertirse en un medio para favorecer la cooperación y la inclusión de las personas con discapacidad intelectual de la comunidad.

Programa De Actividad Física Y/O Deportiva

El trabajo de Valarezo Mendoza et al. (2017) constituye una investigación aplicada que busca diseñar, implementar y evaluar un programa de actividades físico-recreativas orientado a fortalecer las habilidades motrices y la integración social de personas con discapacidad intelectual. La autora parte del reconocimiento de que la actividad física adaptada no solo mejora las condiciones motoras, sino que también incide en la autonomía, la autoestima y la interacción social, componentes fundamentales del desarrollo integral.

El programa diseñado incluyó actividades recreativas y deportivas básicas (como juegos cooperativos, desplazamientos, lanzamientos y ejercicios de ritmo) distribuidas en sesiones semanales. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la coordinación dinámica general, la estabilidad postural y la precisión motriz, así como un incremento en la motivación y la participación de los sujetos. es el antecedente más cercano y pertinente para la presente investigación, ya que comparte el propósito de diseñar un programa deportivo adaptado enfocado en personas con discapacidad intelectual.

A su vez, Este estudio propone una estrategia de pedagogía de inclusión para la práctica del lanzamiento de bala en educandos con compromiso cognitivo dentro de las sesiones de preparación física. Los autores plantean estrategias de adaptación en la metodología, el material y la evaluación para facilitar la participación de los estudiantes, Lino-Tigrero et al. (2024), nos resulta que el artículo es especialmente relevante porque aborda una disciplina específica del atletismo. Sus aportes metodológicos pueden servir como referencia para adaptar pruebas de lanzamiento dentro del programa deportivo propuesto en la investigación.

Por la misma vía Valarezo Garcia (2023) propone deporte adaptado como alternativa de vida, investigación que analiza cómo la práctica del deporte adaptado influye positivamente en la vida de las personas con discapacidad, destacando beneficios físicos, emocionales y sociales derivados de la participación en actividades deportivas. Trabajo que respalda la importancia de crear programas deportivos adaptados que permitan optimizar la calidad de vida y promover estilos activos de vida en personas con discapacidad intelectual.

Tapia Suquitana et al. (2025) postulan la investigación titulada estrategia metodológica para la inclusión en Educación Física, planteamiento metodológico orientado a acrecentar la fase inclusión en alumnos con compromiso intelectual en sesiones de actividad física escolar, mediante adaptación en tareas, metodologías y evaluaciones. Este estudio aporta orientaciones pedagógicas útiles para la planificación de actividades dentro del programa de atletismo adaptado, especialmente en la adaptación de ejercicios y la organización de las sesiones de entrenamiento. Anzules Molina et al. (2024) en su estudio efecto del deporte en la calidad de vida analiza las experiencias de juventudes con discapacidad intelectual que participan en actividades deportivas, evaluando cómo estas influyen en su bienestar, autoestima y participación social. Demostrando que el deporte tiene un aporte favorable en la vida de estas personas, lo cual respalda cuando se habla de la importancia de implementar programas deportivos estructurados como el propuesto en esta investigación.

Los autores del Programa de Educación Física para desarrollo motor Ogarrio Perkinson et al. (2021) evaluaron los efectos de un programa de educación física orientado al desarrollo motor en niños con discapacidad intelectual. Esto demuestra que los programas estructurados de actividad física generan mejoras significativas en el desarrollo motor, Valarezo Mendoza et al. (2017) a su vez propone el programa de actividades físico-recreativas, programa diseñado a partir de propuestas recreo deportivas para el desarrollo de destrezas motoras en individuos con compromiso intelectual, proporcionando ejemplos con actividades que pueden complementar el programa deportivo propuesto. Vílchez et al. (2017) con el estudio presenta un programa de predeporte orientado al desarrollo moral y social en personas con discapacidad intelectual.

Los autores plantean que las actividades físicas estructuradas, cuando se desarrollan con una metodología pedagógica adecuada, pueden contribuir significativamente al fortalecimiento de valores como el respeto, la cooperación, la responsabilidad y el trabajo en equipo. El programa se basa en actividades deportivas básicas adaptadas a las capacidades de los

participantes, en las que se promueve la participación, la interacción entre compañeros y la toma de decisiones durante el juego. Además, se destaca que el predeporte funciona como una etapa inicial que facilita el aprendizaje progresivo de habilidades motrices y sociales necesarias para la práctica de deportes más estructurados. Este estudio demuestra que las actividades deportivas adaptadas no solo generan beneficios físicos, sino también sociales y formativos. Para el presente proyecto, este antecedente respalda la importancia de incluir en el programa de atletismo adaptado componentes pedagógicos que promuevan valores, la convivencia y la participación social de las personas con discapacidad intelectual.

Vásquez Herrera (2022) y su investigación presenta el diseño de un plan de entrenamiento deportivo dirigido a adolescentes con discapacidad cognitiva, que a pesar de que no es la misma población, es pertinente tenerlo en cuenta pues en el de investigación SINDIS del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. El estudio busca estructurar un programa sistemático de entrenamiento que permita mejorar las capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza, la coordinación y la velocidad en esta población.

El autor plantea una planificación organizada en sesiones de entrenamiento progresivas, teniendo en cuenta principios del entrenamiento deportivo como la progresión de cargas, la adaptación de los ejercicios y la seguridad de los participantes. Además, se enfatiza la necesidad de considerar las características cognitivas y motrices de los adolescentes para garantizar un proceso de aprendizaje adecuado. Este estudio resulta especialmente relevante para el presente proyecto, ya que ofrece una referencia metodológica para la estructuración de programas de entrenamiento adaptados. Sus aportes pueden orientar la planificación de sesiones, la organización de ejercicios y la aplicación de principios del entrenamiento dentro del programa de atletismo adaptado que se propone desarrollar.

Adicional, propuestas como la de Ponce-Garzarán et al. (2019) analizan las vivencias de jóvenes con discapacidad intelectual que participan en sesiones de atletismo y deportes alternativos, con el objetivo de identificar las diferencias en términos de participación, motivación y desarrollo de habilidades motrices. Los autores observaron que el atletismo, al incluir movimientos básicos como correr, saltar y lanzar, facilita el desarrollo de habilidades motrices fundamentales y permite una participación más estructurada y progresiva de los jóvenes. Por otro lado, los deportes alternativos promueven un ambiente más recreativo, favoreciendo la motivación y la interacción social entre los participantes.

Los resultados del estudio evidencian que ambas modalidades deportivas pueden complementarse dentro de programas de actividad física adaptada, contribuyendo tanto al desarrollo físico como al bienestar emocional de los jóvenes con discapacidad intelectual. Este antecedente aporta evidencia sobre la efectividad del atletismo como una disciplina adecuada para trabajar habilidades motrices básicas en personas con discapacidad intelectual. Además, respalda la idea de diseñar programas deportivos que combinen aspectos formativos, recreativos y de desarrollo motor, elementos que pueden ser incorporados en el programa de atletismo adaptado propuesto en la investigación.

Atletismo Adaptado

Ponce et al. (2019). En su investigación, compara el efecto de diferentes tipos de sesiones deportivas en el rendimiento y la motivación de jóvenes con discapacidad intelectual. Que sustenta la elección del atletismo como disciplina base, al demostrar su efectividad en el desarrollo de habilidades motrices y la mejora del compromiso deportivo. Palacio González et al. (2021) plantea en su investigación potencialidades físicas en atletas con discapacidad intelectual características antropométricas y las capacidades físicas de atletas con discapacidad intelectual que participan en Olimpiadas Especiales, evaluando variables como fuerza, resistencia y coordinación. Los resultados permiten comprender las capacidades físicas de esta población, lo cual es fundamental para diseñar ejercicios adecuados dentro del programa de atletismo adaptado.

Por otro lado, González Delgado et al. (2023) pretende en la investigación Actividades deportivas adaptadas para la inclusión social, presenta un conjunto de actividades deportivas adaptadas dirigidas para promover la inclusión social de personas con discapacidad intelectual que permite a este estudio ofrecer ejemplos de actividades que pueden ser adaptadas e incorporadas dentro del programa deportivo propuesto. A su vez, Osorio Ramírez et al. (2024) con Deporte adaptado y habilidades de afrontamiento analiza cómo la práctica del deporte adaptado contribuye al desarrollo de habilidades de afrontamiento, resiliencia y autoestima en personas con diversidad funcional. El estudio demuestra que el deporte no solo mejora el desarrollo físico, sino también el bienestar psicológico y social.

Tarqui-Silva et al. (2022) Analizan el papel del deporte adaptado, inclusivo y paralímpico como una herramienta para transformar las percepciones sociales sobre la discapacidad. Los autores plantean que la práctica deportiva permite visibilizar las capacidades de las personas con

discapacidad, contribuyendo a romper estereotipos y barreras sociales que históricamente han limitado su participación en diferentes ámbitos de la sociedad. La investigación destaca que el deporte adaptado no solo promueve beneficios físicos y psicológicos, sino que también cumple una función social importante al fomentar la igualdad de oportunidades, la inclusión y el reconocimiento de la diversidad funcional.

Asimismo, se analizan experiencias del movimiento paralímpico y su impacto en la construcción de sociedades más inclusivas. Este artículo aporta un enfoque social e inclusivo que fortalece la justificación del presente proyecto. El diseño de un programa de atletismo adaptado en la región de Almeidas puede contribuir a promover la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual, favoreciendo su participación en actividades deportivas y ayudando a transformar percepciones sociales sobre sus capacidades.

Evaluación Motriz

Abellán y Sáez-Gallego (2015). Investiga las variables edad y género influyen en el rendimiento motriz de personas con discapacidad intelectual en pruebas deportivas. Permite definir parámetros de evaluación diferenciados y contextualizados, reforzando la necesidad de personalizar las actividades del programa según el perfil de los participantes y a su vez Goveia Ezpinosa (2012) plantea obstáculos epistemológicos y metodológicos que impiden el acercamiento a realidades de las personas con discapacidad intelectual, reflexiona sobre las limitaciones teóricas y metodológicas que afectan la investigación en discapacidad intelectual esto proporciona una mirada crítica que refuerza la importancia de adoptar metodologías inclusivas y respetuosas, orientando el diseño ético y científico del estudio.

Investigadores de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física, Fajardo (2021) analizan estrategias metodológicas basadas en el karate para favorecer la inclusión educativa de estudiantes con discapacidad intelectual. Este trabajo evidencia que los deportes pueden adaptarse mediante estrategias metodológicas específicas, lo cual respalda la creación de un programa de atletismo adaptado como herramienta de inclusión y desarrollo motriz. Muñoz Jiménez et al. (2015) en su estudio analiza la importancia del deporte estrategia que mejora el bienestar físico, psicológico y social de quienes tienen discapacidad intelectual.

Los autores destacan que el deporte favorece el desarrollo de habilidades motoras, la autoestima y la participación social. Este trabajo fundamenta la importancia de promover

programas deportivos estructurados dirigidos a esta población, lo cual respalda la necesidad de diseñar un programa de atletismo adaptado en la región de Almeidas.

Lozada-Muñoz et al. (2020) presentan la Caracterización de habilidades motrices, este estudio analiza el desarrollo de habilidades motrices básicas en personas con discapacidad intelectual, evaluando aspectos como coordinación, equilibrio y control corporal. El artículo es fundamental porque respalda la importancia de realizar evaluaciones motrices previas para diseñar programas de actividad física adaptados. Por la misma conceptualización Espinoza-López y Torres-Palchisaca (2021) con Educación Física y desarrollo motriz analiza cómo la educación física contribuye al desarrollo de habilidades motrices en estudiantes con discapacidad cognitiva; esto refuerza el papel de la actividad física como medio para estimular el desarrollo motor y que al cruzar postulados como los Cavalcante Neto (2023) se encuentran semejanzas en procesos de aprendizaje motor en niños con discapacidad intelectual, identificando factores que influyen en la adquisición de habilidades motrices permitiendo que la última cita mencionada aporte fundamentos científicos sobre cómo se desarrolla el aprendizaje motor en esta población. También Jeoung (2018) compara el desarrollo de habilidades motoras entre estudiantes con discapacidad intelectual, autismo y otros trastornos del desarrollo respaldando la importancia de evaluar las capacidades motrices antes de diseñar programas de actividad física.

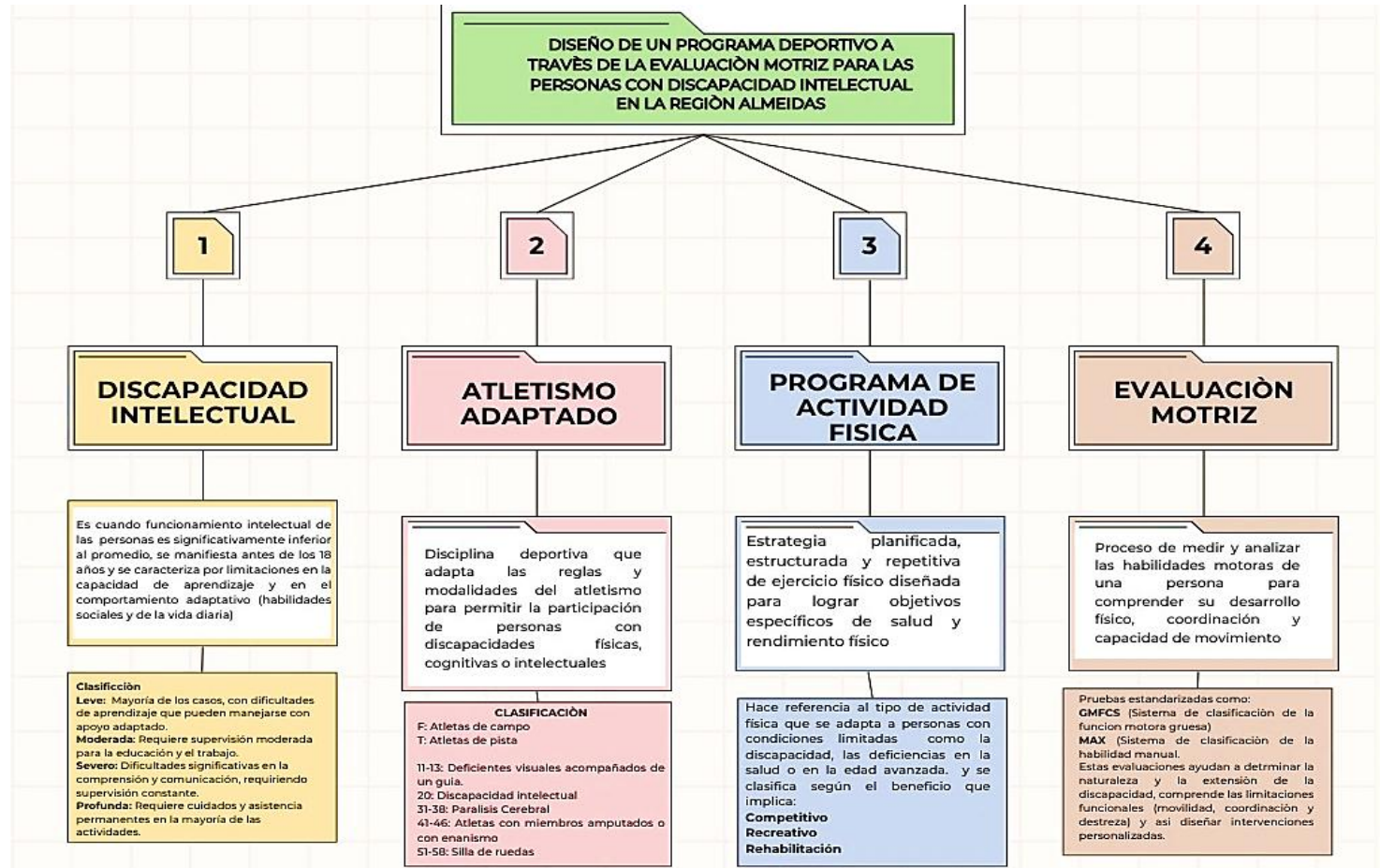
Es por eso, que la revisión de los antecedentes permite identificar diversos estudios relacionados con la discapacidad intelectual, la evaluación motriz y la implementación de programas de actividad física adaptada, especialmente en el ámbito del atletismo. Los artículos analizados evidencian la importancia de diseñar estrategias pedagógicas y programas estructurados que favorezcan avance en habilidades motoras, además la inclusión junto a la participación de personas con discapacidad intelectual en actividades deportivas, más específicamente atletismo adaptado. Asimismo, las investigaciones destacan que la evaluación motriz constituye una herramienta fundamental para conocer el nivel de desempeño de los participantes y orientar adecuadamente las intervenciones en actividad física. De igual manera, los estudios revisados demuestran que la práctica del atletismo adaptado y de programas de actividad física planificados contribuye significativamente al mejoramiento de la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la autonomía de esta población.

Estos aportes teóricos y prácticos fortalecen la necesidad de seguir investigando y desarrollando propuestas que promueven la inclusión deportiva y el bienestar integral de las personas con discapacidad intelectual. Por lo tanto, los antecedentes analizados sustentan la pertinencia de la presente investigación, ya que evidencian la importancia de implementar programas de actividad física y evaluaciones motrices que potencien el desarrollo físico, social y emocional de los participantes, contribuyendo así a la consolidación de prácticas deportivas inclusivas dentro del contexto educativo y social.

Marco Conceptual

Figura 1

Categorías de la investigación



En este esquema se incluyen, en primer lugar, los conceptos relacionados con la discapacidad asociada al componente intelectual, entendida como la condición del desarrollo caracterizada por la significativa limitación en la función intelectual y en su conducta adaptación, implicando necesidades específicas en los procesos de aprendizaje y en el desempeño motor. En segundo lugar, se integran los conceptos derivados del desarrollo motriz, que abarcan las habilidades locomotoras (correr, saltar, galopar) y las habilidades de control de objetos (lanzar, atrapar, golpear), las cuales constituyen la base funcional para una adecuada participación en actividades deportivas.

Asimismo, el mapa incorpora los fundamentos del atletismo adaptado, enfatizando la importancia de ajustar las condiciones, reglas y metodologías para garantizar la participación equitativa de personas con discapacidad. En este contexto, el atletismo adaptado se presenta como la disciplina central del programa debido a su estructura simple, su capacidad de adaptación y su potencial para estimular patrones motores básicos a través de pruebas como carrera, salto y lanzamiento. Finalmente, la evaluación motriz, representada como eje articulador del mapa, se concibe como el proceso sistemático que permite medir el nivel de competencia motriz, identificar necesidades individuales, orientar la planificación de actividades y validar los avances obtenidos. De esta manera, el mapa conceptual no solo organiza los componentes teóricos, sino que evidencia sus relaciones funcionales y el rol que desempeñan en la construcción del programa de intervención.

Discapacidad

Los autores definen la discapacidad a través del modelo Biopsicosocial que habla de que no es una característica absoluta del individuo, es el producto del intercambio entre las limitaciones funcionales y las barreras del entorno y se centra en el "ajuste" entre las capacidades del individuo y las demandas del contexto. Gómez et al. (2021) concluyen que el objetivo de las políticas y la ciencia en esta década debe ser la equidad Definiendo que una persona tiene discapacidad solo en la medida en que la sociedad no le proporciona las herramientas para equiparar sus oportunidades.

El artículo estructura la vida de la persona con discapacidad en 8 dimensiones que deben ser evaluadas en cualquier investigación seria: el bienestar emocional que habla de la seguridad, felicidad y ausencia de estrés también las relaciones interpersonales como lo son las amistades, familia y apoyos sociales, el bienestar material el estatus financiero, empleo y vivienda, su Desarrollo personal en la educación, competencias y habilidades sin dejar de lado el bienestar físico como la salud, nutrición, movilidad acompañado de la

autodeterminación es la autonomía, elecciones personales y control fortaleciendo la inclusión social donde la participación en la comunidad y roles sociales es muy importante brindando los derechos a la privacidad, voto, acceso igualitario. La tesis central de la investigación es que la discapacidad puede "reducirse" si se proporcionan los apoyos adecuados. El artículo clasifica los apoyos como la tecnología (Software, dispositivos de movilidad), apoyo humano (Asistencia personal, mediación) y ajustes a la inclusión (Modificaciones en el entorno o leyes).

Discapacidad Intelectual

Gómez et al. (2021) definen la discapacidad intelectual de la siguiente manera: el funcionamiento intelectual el cual se refiere a capacidades mentales generales como el razonamiento, la resolución de problemas y el aprendizaje, la conducta adaptativa, siendo el cambio de enfoque más importante ya que no basta con un test de CI; se debe evaluar cómo la persona se desenvuelve en la vida diaria (higiene, manejo de dinero, interacciones sociales), la edad de inicio la cual se extendió de los 18 a los 22 años en esta última edición, reconociendo que el desarrollo cerebral y social continúa durante la adultez temprana. Y finalizando con el enfoque en los apoyos o en su entorno social artículo enfatiza que esta condición no es solo una característica del individuo, sino la relación entre el sujeto y su entorno. Con los apoyos adecuados, el funcionamiento de la persona mejora.

Deporte

Es una actividad desarrolla el componente físico y mental del ser humano, de carácter competitivo el cual funciona con reglas oficializadas, que ha pasado de ser un pasatiempo de élites a convertirse en el rito social más importante de la modernidad" el artículo define el deporte no solo como actividad física, sino como un fenómeno sociocultural complejo que implica que el ejercicio físico es una base motriz activa, lo lúdico es un componente de juego o recreación, la competición y la búsqueda de un resultado o superación y las reglas son un marco normativo institucionalizado que lo diferencia del simple juego, Pérez Rodríguez et al. (2021) también estructura la definición diferenciando el deporte de otras prácticas como lo son frente al juego donde el deporte está institucionalizado (federaciones, reglamentos fijos) y frente a la educación física donde el deporte tiene un fin en sí mismo (la victoria o la marca) y no solo un fin pedagógico.

Este artículo destaca cómo en la actualidad el concepto se ha expandido para incluir términos claves como deporte para todos que involucra la salud y bienestar, el espectáculo en

sus dos dimensiones la económica y mediática y finalizando con nuevas tendencias la aceptación de los e-sports y deportes urbanos dentro de la discusión académica actual.

Deporte Adaptado

Pérez-Torralba et al. (2021) propone un modelo donde el deporte adaptado deja de verse desde una perspectiva médica (rehabilitación) para verse desde una perspectiva social y competitiva. La discapacidad no es el foco, sino la funcionalidad del deportista para realizar una tarea motriz específica. El artículo estructura el deporte adaptado no como una actividad "especial", sino como una modificación técnica del deporte convencional, una de sus definiciones dice que es la forma deportiva que se ajusta al conjunto de individuos con discapacidad, ya sea porque se hizo una serie de cambios para beneficiar el desarrollo de la actividad, o porque la forma del propio ejercicio permite su ejecución. donde sus 3 pilares de la estructura para que una actividad se defina como deporte adaptado según el artículo, debe cumplir con la adaptación de reglas las cuales modifican el reglamento para compensar la desventaja funcional, adaptación de material por ejemplo el uso de prótesis, sillas de ruedas competitivas o balones sonoros y una clasificación funcional es el elemento muy importante en un sistema ya que agrupa a los deportistas según su capacidad de movimiento para asegurar la equidad en la competición.

El artículo es muy preciso al separar el deporte adaptado de otros términos similares como lo son el deporte inclusivo es cuando personas con y sin discapacidad practican juntas o comparten espacios deportivos, el deporte específico los cuales son deportes creados exclusivamente para un tipo de discapacidad (como el Goalball para personas con discapacidad visual), el deporte paralímpico donde se refiere únicamente a la línea de alta competición o rendimiento bajo el amparo del Comité Paralímpico Internacional. Pérez-Torralba et al. (2021) propone un modelo donde el deporte adaptado deja de verse desde una perspectiva médica (rehabilitación) para verse desde una perspectiva social y competitiva. La discapacidad no es el foco, sino la funcionalidad del deportista para realizar una tarea motriz específica.

Atletismo Adaptado

Según Pérez Rodríguez et al. (2021) definen el atletismo adaptado como "Un conjunto de modalidades (carreras, saltos y lanzamientos) que han sido modificadas en la técnica y reglamentariamente para permitir la participación de atletas con discapacidades físicas, intelectuales o sensoriales, garantizando la igualdad de oportunidades mediante un sistema de clasificación funcional." Castillo Rodríguez enfatiza que el atletismo adaptado es la disciplina

más emblemática del movimiento paralímpico debido a su universalidad. Define el éxito de la adaptación no por la ayuda externa, sino por la capacidad de permitir que el atleta demuestre su máximo potencial físico sin que la barrera biológica sea el factor determinante del resultado.

El artículo estructura las disciplinas según el tipo de adaptación requerida y las divide en dos, pruebas de pista que incluyen carreras con guías (para discapacidad visual) y carreras en silla de ruedas (usando handbikes o sillas de competición) y las pruebas de campo que son lanzamientos (peso, disco, jabalina) y saltos, donde se permiten apoyos técnicos o lanzamientos desde sillas ancladas, también se hace el apoyo en el Sistema de Nomenclatura (Clave para la definición) ya que es un aporte fundamental de este artículo es explicar la codificación que define la identidad del atleta, vigente hasta la actualidad (2026) Dándonos estos ejemplos Prefijo "T" (Track): Para carreras y saltos. Prefijo "F" (Field): Para lanzamientos y los Dígitos donde el primer número indica el tipo de discapacidad (ej. 1 para visual, 3 para parálisis cerebral, 5 para médula espinal) y el segundo el grado de afectación.

Inclusión Social

Los autores definen la inclusión social para personas con discapacidad intelectual como: Es un procedimiento dependiente de múltiples factores que permite que las personas con discapacidad intelectual tengan posibilidades para mantener una vida plena basada en factores socioculturales, económicos y de bienestar integrados en una sociedad (Verdugo et al, 2017).

El artículo estructura la inclusión en tres dimensiones operativas las cuales deben cumplirse simultáneamente, la presencia comunitaria es donde la persona vive en entornos normalizados, no segregados así evitando la discriminación, la participación Social donde debe tener roles sociales valorados (ser vecino, trabajador, amigo, ciudadano) sin ser diferenciado de los demás por su condición, la autodeterminación es el garantía de tomar decisiones sobre su existencia, contando con las ayudas requeridas para que esa voluntad logre ser efectiva.

El punto clave de este artículo es la distinción técnica que se mantiene vigente hasta 2026 son las palabras integración la persona se "adapta" al sistema existente (el sujeto debe cambiar) e inclusión el entorno y la sociedad se "transforman" para eliminar barreras y dar la bienvenida a la diversidad (el sistema cambia) y para finalizar se concluye que la inclusión social es directamente proporcional a la calidad de los apoyos personalizados. No se trata de

dejar a la persona sola en la comunidad, sino de dotarla de una red (tecnológica, humana y social) que facilite su funcionamiento independiente.

Evaluación Motriz

Arruda et al. (2019) definen la evaluación motriz como "El proceso sistemático de recolección de información sobre la calidad y eficiencia de los movimientos de un individuo, con el fin de comparar su desempeño con estándares de desarrollo establecidos (normativos) o con sus propios niveles previos (criteriales), permitiendo identificar retrasos, potencialidades y orientar la intervención pedagógica o clínica." También concluye que la evaluación motriz no debe ser un evento aislado, sino un proceso continuo que se defiende como una evaluación bien estructurada es el único método fiable para diseñar apoyos personalizados que mejoren la calidad de vida de las personas, especialmente aquellas con dificultades en el desarrollo.

El artículo estructura la evaluación en dos grandes áreas funcionales tales como la motricidad gruesa donde se evalúan grandes grupos musculares, equilibrio, locomoción (correr, saltar) y control de objetos (lanzar, recibir) y la motricidad fina: Evaluación de la precisión óculo-manual, la pinza digital y la coordinación en tareas de manipulación pequeña, según el modelo de Arruda, la evaluación motriz cumple tres funciones críticas, la diagnóstica la cual Identifica si existe un Trastorno del Desarrollo de la Coordinación (TDC), la formativa su función es monitorear el progreso durante un programa de educación física o terapia y la pronóstica donde se puede predecir el éxito en la adquisición de habilidades deportivas o de autonomía diaria.

El artículo analiza los instrumentos de evaluación más utilizados y validados internacionalmente, como: TGMD-3 (Test of Gross Motor Development), MABC-2 (Movement Assessment Battery for Children) y BOT-2 (Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency).

Actividad Física

Casajús et al. (2021) contemplan el ejercicio físico como una acción del cuerpo realizada por los segmentos musculares en este caso los esqueléticos el cual exige un consumo energético alto comparado con el de reposo. Esto abarca movimientos realizados a durante las actividades diarias como laborar, oficios domésticos, desplazamientos, y los momentos de esparcimiento, el artículo estructura la evaluación de la actividad física según cuatro dominios o dimensiones, la frecuencia es el número de veces que se realiza (días por semana) la intensidad es la magnitud del esfuerzo (leve, moderada o vigorosa). Se mide a

menudo en METs (Equivalentes Metabólicos) el tiempo que es la duración de la sesión y el tipo si es de naturaleza aeróbica, de fuerza, flexibilidad o equilibrio, también concluye que la actividad física es una "herramienta de salud pública" de bajo costo, pero alto impacto. Define la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad global, equiparable al tabaquismo

Un aporte clave de este trabajo es la clarificación de términos que suelen confundirse como lo son, actividad física El cual es el concepto general (cualquier movimiento), el entrenamiento es una actividad programada, organizada y reiterativa que tiene como fin el desarrollo de la aptitud corporal y el sedentarismo que no es solo "no hacer ejercicio", sino el tiempo que se pasa sentado o acostado con un gasto energético muy bajo (METs).

Programa De Atletismo Adaptado

Es una estructura organizada de sesiones de entrenamiento sistemático que utiliza las disciplinas del atletismo (carreras, saltos y lanzamientos) mediante adaptaciones metodológicas, materiales y reglamentarias, con el doble objetivo de mejorar la competencia motriz y fomentar la autodeterminación del atleta con discapacidad" el artículo divide la estructura del programa en tres componentes críticos:

componente Técnico-Táctico el cual define cómo se modifican las tareas (ej. el uso de apoyos visuales en la pista o el ajuste de las técnicas de lanzamiento según la capacidad de agarre), componente psicosocial el programa no solo busca la marca deportiva, sino la mejora de las habilidades sociales y la autonomía y el sistema de clasificación interno el artículo propone una estructura de niveles de habilidad para asegurar que el programa sea inclusivo y que cada atleta compita contra sus iguales en funcionalidad, el estudio describe una estructura de cuatro fases para que el programa sea válido científicamente, la evaluación inicial realizar pruebas de la capacidad motriz y funcional del deportista la fase de familiarización introducción a los materiales específicos (sillas de pista, tacos de salida adaptados, guías), la fase de desarrollo el entrenamiento enfocado en la técnica específica de carrera o lanzamiento y la fase competitiva la participación en eventos reglamentados bajo el marco del IPC (International Paralympic Committee).

El artículo concluye que un programa de atletismo adaptado bien estructurado genera mejoras significativas en la composición corporal y en la velocidad de procesamiento en personas con discapacidad intelectual, validando el deporte como una herramienta de desarrollo cognitivo, subraya que un programa de este tipo debe estar liderado por profesionales con formación híbrida en Ciencias del Deporte y Educación Especial, para

garantizar que las adaptaciones no desvirtúen la esencia competitiva del atletismo, Cavalcante et al. (2023)

Políticas Públicas

El artículo organiza la definición de las políticas públicas en Colombia bajo un enfoque interpretativo y cualitativo, estructurándose de la siguiente manera "es un conjunto de marcos legales, lineamientos estratégicos y acciones del estado que buscan asegurar el disfrute completo, con plena libertad de los individuos en situación de discapacidad, orientadas en eliminar las barreras físicas, actitudinales y digitales que impiden su participación en igualdad de condiciones en la sociedad" concluyendo que, aunque Colombia cuenta con uno de los marcos normativos más robustos de América Latina, la definición de la política pública aún enfrenta el reto de la gestión territorial. Es decir, la diferencia entre lo que la ley define y lo que el ciudadano vive en municipios alejados. El artículo subraya que la verdadera inclusión social ocurre cuando la política deja de ser un documento técnico y se convierte en una corresponsabilidad entre el Estado, la familia y la sociedad civil.

El artículo destaca que la política colombiana se define a través de dos hitos fundamentales que donde se analiza a Ley 1618 de 2013 (Congreso de Colombia, 2013) la cual La establece las disposiciones para garantizar los derechos el Decreto 2011 de 2017 (Ministerio de Educación Nacional, 2017) donde es regulado la cantidad de personas con discapacidad vinculadas laboralmente en entidades públicas, marcando una definición de política basada en la acción afirmativa, la investigación estructura los objetivos de la política pública colombiana en cuatro dimensiones críticas la transformación del entorno donde la accesibilidad es universal en espacios públicos y transporte, la inclusión productiva son los incentivos para el empleo y reconocimiento de la capacidad jurídica, la educación inclusiva buscando Implementación del Decreto 1421 de 2017 (ajustes razonables y PIAR) y fortalecimiento institucional generando La articulación entre el nivel nacional y los entes territoriales (municipios).

Capítulo 3. Marco Metodológico

El Capítulo 3, llamado "Marco Metodológico", describe el "cómo" la investigación de tesis detalla los pasos, técnicas y procedimientos que se usan para abordar el problema y alcanzar los objetivos. Incluye el paradigma, enfoque, diseño, alcance y corte de la investigación, así como las variables que enmarcan la investigación a su vez los participantes, grupo de estudio y los métodos de obtención de la información.

Paradigma En La Investigación

Hurtado (2000), El estudio se enmarca en el paradigma positivista, el cual parte de la idea de que la realidad puede ser analizada de manera objetiva mediante la aplicación de métodos científicos. Este enfoque prioriza la observación, la medición y la verificación de los hechos, con el fin de explicar los fenómenos a partir de datos concretos. Desde la perspectiva de Hurtado (2000), este paradigma se distingue por su carácter estructurado y sistemático, orientado al análisis de información cuantificable, donde el investigador procura mantener distancia del objeto de estudio para evitar sesgos subjetivos.

Enfoque Cuantitativo

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, pues se centra en la recopilación y el análisis de información numérica logrando así describir el fenómeno y responder a los objetivos planteados, para Hurtado (2000), este enfoque se desarrolla a través de un proceso ordenado y secuencial, en el que los datos son medidos y analizados estadísticamente, facilitando la identificación de tendencias y la posibilidad de generalizar resultados a poblaciones más amplias.

Alcance De La Investigación

El trabajo presenta un alcance descriptivo, debido a que se orienta a detallar las características y manifestaciones del fenómeno estudiado dentro de un contexto específico este tipo de estudios busca especificar cómo se presentan las variables en la realidad, sin profundizar en relaciones causales, permitiendo obtener una visión clara de la situación analizada.

Corte De La Investigación

Para Hurtado (2000), El estudio es de corte transversal, dado que la información se recolecta en un único momento del tiempo. tal como plantea este tipo de corte permite examinar las variables en un instante específico, ofreciendo una visión general del fenómeno sin considerar su evolución temporal.

Diseño De La Investigación

Hurtado (2000) plantea la investigación como no experimental, puesto que las variables no son tergiversadas por el investigador, más bien constatadas tal como ocurren en su contexto propio. En este sentido, señala que en este tipo de estudios el investigador no interviene en el fenómeno, sino que se limita a registrar y analizar la información, respetando las condiciones en las que se presenta.

Variables

Variable Independiente:

Programa de atletismo adaptado que el investigador manipula e introduce la intervención diseñada por los mismos, compuesta por actividades específicas de atletismo (carrera, salto, lanzamiento, coordinación y control de objetos) adaptadas a las capacidades de los participantes con discapacidad intelectual.

Variable Dependiente:

Desarrollo de las habilidades motrices básicas con la que se quiere medir, para saber si la variable independiente tiene impacto ya que corresponde al conjunto de capacidades físicas y de coordinación evaluadas mediante la batería TGMD-2 (Test of Gross Motor Development– 2ª edición), que mide las habilidades locomotoras y de control de objetos.

Variables De Control:

- Edad, sexo y tipo de discapacidad intelectual.
- Nivel previo de condición física.
- Asistencia a las sesiones del programa.
- Condiciones del entorno (espacio, materiales y clima).

Tabla 2*Operacionalización de variables*

Objetivos específicos	Variable de medición	Indicador de medición	Instrumento de evaluación
Diagnosticar las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual mediante la aplicación de pruebas físicas.	Habilidades motrices básicas.	• Lanzar: distancia alcanzada y técnica de lanzamiento (rotación de tronco, coordinación brazo-pierna). • Saltar: longitud o altura del salto (medida en centímetros). • Correr: tiempo de desplazamiento en 15 m y coordinación de movimiento contralateral. • Atrapar o botar: número de ejecuciones exitosas sobre el total de intentos.	Test TGMD-2 (Webster y Ulrich, 2012).
Elaborar un programa de atletismo adaptado a partir de los resultados de la evaluación motriz.	Programa de atletismo adaptado.	Coordinación motriz	El programa
Validar el programa a través del juicio de expertos, afines al campo del deporte adaptado y con experiencia significativa en la intervención motriz de personas con discapacidad intelectual.	Viabilidad del programa		Expertos profesionales de la universidad

Población

La investigación se localiza en Almeidas, es una Provincia ubicada en la Sabana Norte, del departamento de Cundinamarca, según la consulta de la cantidad del territorio de la región es de 1.238 km², siendo así el 5,5% de la superficie total del territorio cundinamarqués ubicándola en el puesto nueve por la cantidad de territorio. Su división política y administrativa compuesta por 7 municipios, Chocontá la cual es la ciudad principal de la Provincia rodeado por Suesca Sesquilé Macheta Manta Villapinzón y Tibirita,

Sesquilé es el municipio que se toma como referencia para nuestro programa deportivo de evaluación motriz para personas con discapacidad intelectual, está ubicado en la provincia de Almeidas, Cundinamarca, conocido por su riqueza natural, cultural y su cercanía a Bogotá. Se caracteriza por ser un destino de turismo histórico y ecológico, con una economía basada en la agricultura, ganadería y producción láctea, y una historia que se remonta a la época de los muisca. Su ubicación geográfica se encuentra a aproximadamente 45-65 km al noreste de Bogotá, su paisaje está rodeado de montañas, siendo la Laguna de Guatavita un punto geográfico de gran relevancia histórica y natural con una altitud media de 2.5952.msnm y una temperatura promedio anual de 14°C. La población actual estimada para 2023 es de 13,506 habitantes de los cuales 220 personas tienen discapacidad y 72 personas con discapacidad intelectual están registradas en la administración municipal.

El centro de vida sensorial de Sesquilé es un programa de la administración municipal el cual hace parte de la secretaria de desarrollo social el cual fue fundado en el 2007, tiene como objetivo focalizar la población con discapacidad para favorecer su inclusión bajo la normativa de la política pública genera en el 2017, está inspirado en un modelo integral de atención ofreciendo a cada población etaria diferentes servicios. El centro de vida sensorial de Sesquilé maneja dos formas de atención permanente la cual está constituida por 18 usuarios los cuales reciben diariamente actividades de las profesionales y eventuales que asisten a apoyo terapéutico con sesiones grupales de 60 minutos según el diagnóstico que se presenta.

- Atención terapéutica: fisioterapia institucional y domiciliaria, terapia ocupacional, fonoaudiología, psicología.
- Apoyo a la inclusión educativa: educación especial y psicopedagogía.

Inclusión laboral: proyectos productivos.

- Talleres artísticos y deportivos: danza, pintura, música, actividad física y deporte.

Actualmente en el registro de localización y focalización de personas con discapacidad se registran 225 personas, distribuidas de la siguiente manera. 72 personas con

discapacidad intelectual, 58 con discapacidad física, 35 con discapacidad múltiple, 32 con discapacidad auditiva, 17 con discapacidad visual, 11 con discapacidad psico-social. Donde se evidencia mayor prevalencia en hombres (114) y mujeres (111). La discapacidad intelectual en el programa engloba población con diagnóstico como son, síndrome de Down, coeficiente intelectual leve, moderado, severo y profundo, están divididos por edades recibiendo atención terapéutica.

- 0 a 5 años: fonoaudiología, psicología terapia ocupacional y fisioterapia en (Down)
- 6 a 18 años: fonoaudiología, psicología, terapia ocupacional, educación especial y fisioterapia en (Down)
- 19 a 59 años: proyecto de vida, terapia ocupacional, actividades vocacionales, deportivas y culturales.
- Mas de 60 años: psicología fisioterapia y terapia ocupacional.

Muestra

El grupo de permanencia estipulado en 18 personas con discapacidad intelectual donde sus principales características son síndrome de Down que son 8 y los demás son de compromiso cognitivo, reciben el programa de deporte y actividad física 4 horas a la semana, dos horas de actividades de conjunto como lo son fútbol y baloncesto e individuales como el atletismo en pista y campo. Las restantes en el gimnasio municipal estimulando sus capacidades físicas.

La tabla 3 presentada a continuación sintetiza las características antropométricas y sociodemográficas de los participantes que conforman la muestra del estudio. En ella se detallan variables como talla con un promedio de $150 \pm 8,9$ cm, una masa corporal $54 \pm 8,3$ kg, el índice de masa corporal obtuvo $24 \pm 4,1$ kg/m² y finalmente una edad comprendida de $28 \pm 7,4$ años, las cuales permiten describir de manera precisa las condiciones físicas de los 17 sujetos con discapacidad intelectual que integran el programa. Esta información resulta fundamental para establecer el perfil inicial de la población, identificar posibles variaciones en el estado nutricional y determinar consideraciones relevantes para la planificación de las actividades del programa de atletismo adaptado. Además, los valores registrados permiten comprender la heterogeneidad del grupo en términos de constitución física y etapas de desarrollo, lo cual es esencial para garantizar la adecuación metodológica, la progresión de las cargas y la seguridad motriz durante la implementación del protocolo de evaluación y la intervención deportiva.

Tabla 3*Características descriptivas*

Perfil	Talla (cm)	Masa corporal (kg)	IMC (kg/m2)	Edad (años)
Perfil 1	147	51,6	23,88	31
Perfil 2	145	62,1	29,54	15
Perfil 3	151	50,7	22,4	23
Perfil 4	150	52,1	23,16	34
Perfil 5	166	68,4	24,82	22
Perfil 6	152	54,1	23,42	20
Perfil 7	142	52,2	25,89	30
Perfil 8	147	39	18,05	22
Perfil 9	144	59,1	28,5	40
Perfil 10	147	51,2	23,69	30
Perfil 11	164	55,2	19,52	21
Perfil 12	131	60,4	35,2	45
Perfil 13	163	72,2	27,1	27
Perfil 14	148	51,8	23,65	26
Perfil 15	147	45,5	21,06	24
Perfil 16	146	38,9	18,25	36
Perfil 17	166	56,1	20,36	35
Perfil 18	152	54,1	23,42	29
TOTAL	150±8,9	54±8,3	24±4,1	28±7,4

Nota: Elaboración propia

Tipo De Muestra

La muestra seleccionada para esta investigación corresponde a una selección no probabilística por conveniencia, ya que se caracteriza por la elección intencional de las personas que celebran con los criterios establecidos y accesibilidad para el investigador. En este estudio, la selección de la muestra se basó en la disponibilidad y participación de los usuarios del Centro de Vida Sensorial de Sesquilé, perteneciente a la región de Almeidas. Este grupo está conformado por 18 personas con discapacidad intelectual, quienes asisten de manera regular a las actividades deportivas y terapéuticas del centro.

El uso del muestreo por conveniencia se justifica debido a que la población total es limitada y específica, y no resulta viable aplicar técnicas de selección aleatoria debido a las condiciones particulares de los participantes, el control institucional y los requerimientos éticos de protección. Además, este tipo de muestreo permite garantizar continuidad, accesibilidad y acompañamiento constante durante las etapas de evaluación e intervención.

Según Hernández-Sampieri et al. (2018), el muestreo por conveniencia es apropiado en investigaciones de carácter descriptivo o de intervención aplicada, donde se busca comprender o mejorar procesos en grupos poblacionales determinados más que generalizar los resultados a una población amplia.

Criterios De Participación

Inclusión

Se incluyen en la investigación aquellas personas que cumplan con las siguientes características:

- Diagnóstico clínico de discapacidad intelectual en cualquiera de sus niveles (leve, moderado o severo), avalado por un profesional de la salud o institución educativa especializada.
- Pertenecer al programa del Centro de Vida Sensorial del municipio de Sesquilé, dentro de la región de Almeidas.
- Edad comprendida entre los 15 y 50 años, correspondiente a la población adulta joven y adulta media atendida de forma permanente en el centro.
- Participación voluntaria mediante consentimiento informado firmado por el representante legal o cuidador responsable.
- Capacidad funcional básica para realizar actividades físicas adaptadas, determinada a partir de la observación previa del equipo investigador.

- Asistencia regular a las sesiones deportivas y disposición para participar en las evaluaciones motrices establecidas en el protocolo.

Exclusión

Serán excluidas las personas que presenten alguna de las siguientes condiciones:

- Discapacidades múltiples o físicas severas que limiten significativamente la ejecución de pruebas motrices o puedan poner en riesgo la integridad del participante.
- Condiciones médicas agudas o descompensadas (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas no controladas) que impidan la práctica deportiva segura.
- Ausencia frecuente o inasistencia superior al 40 % del proceso de evaluación motriz.
- Negativa del representante legal o cuidador a autorizar la participación en el estudio.
- Alteraciones conductuales graves o episodios de crisis que dificulten la interacción grupal o comprometan la seguridad durante las actividades.
- Participantes que se encuentren simultáneamente en otro programa de intervención deportiva o terapéutica que pueda interferir en los resultados del presente estudio.

Aspectos Éticos

El presente estudio se desarrolla bajo los principios fundamentales de la ética en la investigación con seres humanos, por la Resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud de Colombia, 1993), donde regula los estudios de carácter biomédico y de intervención con personas, así como en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

El propósito de esta investigación es realizar una intervención respetando los principios éticos que garantice la integridad de los participantes, el diseño de programa basado en datos en los cuales no será revelada la identidad de ninguna persona que estuvo presente.

Clasificación De Riesgo

Con base al artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud de Colombia, 1993), esta investigación se clasifica como un estudio sin riesgo, dado que no implica manipulación biológica, farmacológica ni psicológica de los participantes. Las actividades realizadas corresponden a pruebas motrices y ejercicios físicos de baja intensidad, adaptados a las capacidades individuales de las personas con discapacidad intelectual y bajo supervisión profesional.

Principios Bioéticos Aplicados

La investigación se rige por los principios de la bioética propuestos por Beauchamp y Childress (2001):

Autonomía: Se garantiza el respeto a la voluntad de cada participante, quien decide libremente participar o retirarse del estudio. Dado el tipo de población, la participación se formaliza a través del consentimiento informado del representante legal y el asentimiento verbal o gestual del participante.

Beneficencia: Todas las actividades están orientadas al beneficio físico, psicológico y social de los participantes, promoviendo la inclusión y el desarrollo motriz.

No maleficencia: Se evita cualquier tipo de daño físico o emocional durante las pruebas o sesiones de intervención. Los ejercicios serán diseñados con criterios de seguridad, adecuación y supervisión constante.

Justicia: Se garantiza igualdad de oportunidades en la selección y participación, sin ningún tipo de discriminación por género, edad, nivel de discapacidad o condición socioeconómica.

Confidencialidad Y Manejo De Datos

Toda la información recolectada será tratada de forma confidencial y anónima, según la Ley 1581 de 2012 (Congreso de Colombia, 2012) sobre el cuidado de datos personales en Colombia. El registro de evaluación se codificará mediante un sistema numérico, omitiendo su nombre o datos sensibles que identifique directamente a los individuos. Los resultados se utilizarán exclusivamente con fines académicos y científicos, preservando la dignidad y privacidad de las personas involucradas.

Consentimiento Informado

Previo al inicio de la intervención, cada participante (o su representante legal) firma un consentimiento informado, en el cual se especifican propósitos del estudio, así como procedimientos a realizar, sin antes desconocer riesgos posibles, beneficios, y los derechos de la persona que evalúa, incluyendo el retiro voluntario. Este proceso es acompañado por los profesionales del Centro de Vida Sensorial de Sesquilé, quienes asegurarán la comprensión adecuada del contenido.

Protocolo De Intervención

La prueba de Desarrollo Motor Grueso TGMD-2 (Webster y Ulrich, 2012) es un instrumento estandarizado que evalúa el dominio de habilidades motoras fundamentales

mediante la observación directa del desempeño. Aunque fue diseñado para niños, su uso se ha extendido a personas adultas con discapacidad intelectual (DI), ya que estas habilidades básicas continúan siendo bajas para la autonomía motriz en la edad adulta. El método de evaluación del TGMD-2 se basa en la observación sistemática de 12 habilidades motoras, divididas en dos subtests: habilidades locomotoras (correr, galopar, salto en un pie, salto lateral, salto sobre objeto, salto horizontal) y habilidades de control de objetos (Golpe a pelota parada, gambetear en el puesto, atrapar pelota, patear pelota parada, lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamiento rodado), cada una de ellas valorada mediante criterios específicos de ejecución.

Cada criterio se le asigna una puntuación (“1” si se cumple; “0” si no), lo que permite describir con precisión la calidad del movimiento y no solo el resultado final. En adultos con DI, este enfoque resulta especialmente útil porque posibilita detectar limitaciones motoras que pueden influir en su participación social, su autonomía en actividades cotidianas y su nivel de actividad física. Además, los resultados obtenidos sirven como guía para diseñar programas de intervención individualizados orientados a mejorar la coordinación, la fuerza funcional y la competencia motora general.

Tabla 4

Identificación del deportista

Identificación del deportista	
Nombre de los evaluadores:	
Nombre del deportista:	Perfil:
Escuela:	Centro de vida sensorial Sesquilé
Mano preferida:	Derecha: _____ Izquierda: _____
Pie preferido:	Derecha: _____ Izquierda: _____

Test Locomotor

Webster y Ulrich (2012) Iniciando con los primeros ejercicios del instrumento, se evaluó los test locomotores y posteriormente las pruebas de control de objetos, los cuales se

evidencian desde la tabla hasta la tabla 16, describiendo la habilidad evaluada, los instrumentos que se requiere, las instrucciones que deben ser proporcionadas a cada persona evaluada, los criterios de ejercicio y la puntuación. Cabe aclarar que el instrumento asigna la siguiente puntuación: 0 = no se realizó la prueba o 1= si realizó la prueba, para finalmente tener un puntaje final. Los resultados fueron presentados en porcentaje para comprender cuales ejercicios fueron realizados con más efectividad y cuales presentaron mayores dificultades.

Tabla 5*Test locomotor - correr*

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos Metro Silbato	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.			
			2) Tiempo de vuelo entre zancadas.			
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.			
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.			

Tabla 6*Test locomotor - galopar*

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos Metro Silbato	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue			
			2) El rechazo debe ser en dos fases			
			3) La fase de vuelo es optima			
			4) Maneja patrón rítmico al galopar			
						Total

Tabla 7

Test locomotor - salto unipodal

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto unipodal	Conos Metro Silbato	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre			
			2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior			
			3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo			
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante			
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante			
						total

Tabla 8

Test locomotor - salto lateral

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos Metro Silbato	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo			
			2) Reposicionamiento de los pies según avanzada			
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda			
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho			
						total

Tabla 9

Test locomotor - salto sobre objeto

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario			
	Metro		2) Se presenta vuelo en la carrera			
	Silbato		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior			
						total

Tabla 10

Test locomotor - salto horizontal

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta Metro Silbato	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo			
			2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
			3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico			
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
						total

Test Control De Objetos

Tabla 11

Test control - golpe a pelota parada

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base	1) Predomina el agarre con una mano			
	Pelota	donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará	2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota			
	Soporte de bateo	golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	3) Cintura rota con relación a los hombros			
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota			
			5) Impacta el objetivo			
						total

Tabla 12

Test control – driblar en el puesto

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su	1) Mantiene control del dribling desde la cadera			
	baloncesto	mano dominante, se inicia la prueba	2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Aro	con estímulo auditivo (silbato) y visual	3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón			
	Silbato	(movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles			
						total

Tabla 13

Test control – atrapar pelota

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso			
	Aro		2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto			
	Silbato		3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.			
						total

Tabla 14

Test control – patear pelota parada

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal Metro Silbato	Se marca una línea a 9 metros del muro	1) Contactar con el balón con pie dominante			
		donde se ubica el deportista y otra a 6 metros				
		donde se pone el balón, en el muro se	2) Los brazos se extienden con fuerza hacia			
		establece un cuadrado en cinta am con una	adelante para compensar movimiento			
		medida de tres metros de ancho x dos metros				
		de alto, inicia la prueba con estímulo auditivo	3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del			
		(silbato) y visual (movimiento del brazo), Se	pie dominante.			
		realizan dos intentos	4) Se observa potencia en el impacto			
total						

Tabla 15*Test control – lanzamiento por arriba de la cabeza*

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento por arriba de la cabeza	Balón	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el individuo arroja una pelota con la mano dominante a la mayor distancia lograda sobre la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero			
	plástico		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Metro		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento			
	Silbato		4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota			
total						

Tabla 16*Test control – Lanzamiento rodado*

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se ubican dos demarcaciones de altura huaqueadas ubicadas a una lejanía de 1.20 metros al lado de una pared y un palo, se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Además, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El evaluado lanza una pelota con la mano dominante, entre conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada			
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
total						

Pilotaje

El protocolo de intervención constituye la guía práctica que orienta la aplicación de las pruebas motrices y el diseño del programa de atletismo adaptado para personas con discapacidad intelectual de la región de Almeidas. Este proceso se fundamenta en la observación sistemática de las habilidades motrices básicas, permitiendo identificar fortalezas, debilidades y áreas susceptibles de mejora en la población participante.

Fundamentación Del Protocolo

La intervención se sustenta en el Test of Gross Motor Development – Segunda Edición (TGMD-2), diseñado por Webster y Ulrich (2012), instrumento estandarizado internacionalmente que evalúa la competencia motriz gruesa en niños y adultos con y sin discapacidad. Este test se compone de 12 habilidades motrices divididas en dos subcategorías: habilidades locomotrices y habilidades de control de objetos.

Para el contexto de esta investigación, el TGMD-2 fue adaptado metodológicamente a la población adulta con discapacidad intelectual, respetando sus niveles de comprensión, ritmo de ejecución y condiciones físicas, siguiendo las orientaciones de sobre la adaptación funcional de pruebas motrices en entornos de inclusión.

Objeto Del Protocolo

Identificar el nivel de desarrollo motriz de las personas con discapacidad intelectual mediante la aplicación de pruebas estandarizadas, con el fin de diseñar un programa deportivo adaptado de tipo recreativo-formativo basado en el atletismo, orientado al mejoramiento de la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la percepción corporal.

Población y lugar de aplicación

El protocolo se aplica a 18 participantes pertenecientes al Centro de Vida Sensorial de Sesquilé, adscrito a la Secretaría de Desarrollo Social del municipio. Las pruebas y sesiones de intervención se desarrollarán en el coliseo municipal, espacio adecuado por su accesibilidad, seguridad y superficie libre de obstáculos.

Materiales y recursos

- Conos de señalización.
- Cinta métrica y cronómetro.
- Balones de diferentes tamaños (baloncesto, fútbol, tenis).
- Palo o bate de práctica.

- Colchonetas de seguridad.
- Cinta adhesiva para demarcación de áreas.
- Hojas de registro y lápices.

Todo el material fue seleccionado para garantizar la seguridad y adaptación funcional de las actividades a las capacidades físicas y cognitivas de los participantes.

Procedimiento General

Se realiza un primer acercamiento con los deportistas desarrollando un simulacro de las baterías del test, buscando despejar dudas, mejorar la técnica y las habilidades motrices existentes en las pruebas.

Se inicia la sesión haciendo la presentación de los entrenadores, luego de los deportistas y la fisioterapeuta acompañante por parte del centro de vida sensorial de Sesquilé, también les contamos de que se trata el test que se quiere observar y evaluar.

Se continua con movilidad articular un calentamiento general pasivo con los siguientes movimientos.

Tobillos: Realiza planti-flexión y dorsiflexión amplios, rodillas (Haz flexo extensiones suaves de las rodillas elevando una pierna en equilibrio, la cadera se mueve la con balanceos suaves de un lado a otro, los hombros se hacen rotaciones con los brazos, ya sea hacia adelante o hacia atrás, en movimientos amplios y relajados.

También puedes hacer aperturas horizontales y verticales, Cuello se gira el cuello suavemente hacia ambos lados para reducir la rigidez, muñecas y codos: Realiza círculos con las muñecas y flexiones/extensiones de codo, intentando tocar los hombros con las puntas de los dedos (Ver figura 2).

Figura 2*Calentamiento*

Luego se pasa a la segunda fase del calentamiento específico de la siguiente manera: Realizar desplazamientos de 10 a 30 metros con intensidad creciente en los cuales incluiremos ejercicios como el "skipping" (rodillas altas), "talones al glúteo" o "pasos laterales" con mayor intensidad que en la fase general con una duración de 60 segundos por 90 segundos de descanso 5 series y termina con lanzamientos con implementos más ligeros a una distancia de 2 metros entre parejas o tríos durante 3 minutos

Figura 3*Calentamiento dinámico*

Seguidamente se dará a conocer la elaboración y los parámetros para la evaluación de los deportistas en las doce baterías:

Correr. Se ubican 2 platillos separados uno del otro a 2m donde será la salida, y a 15 m se pondrán otros dos platillos que indicaran el sitio de llegada, el entrenador dará la salida con un silbato, el segundo entrenador estará encargado de mirar la ejecución de la técnica y el tercer

entrenador tomara el tiempo de recorrido. El deportista comienza la prueba con la indicación del profesor, tomando el tiempo de recorrido en segundos (s). Tendrá 2 ensayos y se toma el tiempo mínimo realizado para el estudio. Se grabará el test en vídeo para las pautas de valoración, dando 1 punto por cada criterio cualitativo realizado y 0 si no lo logra, para esta evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- El movimiento de los brazos debe ser forma opuesta de las piernas y los codos en flexión.
- El participante mantiene un periodo de vuelo en el transcurso de la carrera.
- No cae en punta de pie o ubica realiza en pie plano el recorrido.
- Flexiona la pierna contraria a la de apoyo a 90° más o menos.

Figura 4

Carrera



Galopada. Se sitúan dos conos a una distancia de 0.5m donde será la partida, y 7.5 m otros dos conos donde será la llegada, uno de los entrenadores estará cronometrando el tiempo de la prueba, el otro entrenador observando la técnica del movimiento. además, se genera un espacio de 2 m para el giro, El deportista comienza la prueba con la indicación del profesor tomando el tiempo de recorrido en segundos (s). Tendrá 2 ensayos, se toma el tiempo mínimo realizado para el estudio. grabando el test en vídeo para las pautas de valoración, dando 1 punto por cada criterio cualitativo realizado y 0 si no lo logra, para esta evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Mantiene los brazos doblados y levantados a la altura de la cadera en el arranque
- El descenso lo hace en dos momentos y el pie de atrás termina adelante.

- El participante puede efectuar el periodo de vuelo.
- Sostiene ritmo constante a lo largo cuatro galopadas continuas

Figura 5

Galopada



Carrera A La Pata Coja. Se sitúan dos conos a 0.5 donde será la salida y a 15 m de distancia otros dos donde será la meta a 0.5 m, por detrás se deja una distancia de 2 m para el giro del participante. Un entrenador estará cronometrando el tiempo de la prueba, el otro entrenador observando la técnica del movimiento. El deportista comienza la prueba al con la indicación del profesor, tomando el tiempo de recorrido en segundos (s). Tendrá 2 ensayos y se toma el tiempo mínimo realizado para el estudio. grabando el test en vídeo para las pautas de valoración, dando 1 punto por cada criterio cualitativo realizado y 0 si no lo logra, para esta evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Aprovecha el movimiento pendular de la pierna para producir y optimizar el desplazamiento.
- El pie de la pierna libre se mantiene atrás del cuerpo.
- Se ayuda con los brazos flexionados realizando un balance hacia delante para generar fuerza.
- Realiza 3 veces consecutivas el despegue y aterrizaje con el pie dominante.
- Realiza 3 veces consecutivas el despegue y aterrizaje con el pie no dominante.

Figura 6*Salto a un pie*

Resbala. Se instalan dos conos donde será la salida separados a 0.5m y a 7.5 m que es la distancia de recorrido otros dos conos donde será la llegada con una separación de 0.5m entre ellos, por detrás se deja una distancia de 2 m para el giro del participante, un entrenador estará cronometrando el tiempo de la prueba, el otro entrenador observando la técnica del movimiento. El deportista comienza la prueba al con la indicación del profesor, tomando el tiempo de recorrido en segundos (s). Tendrá 2 ensayos y se toma el tiempo mínimo realizado para el estudio. grabando el test en vídeo para las pautas de valoración, dando 1 punto por cada criterio cualitativo realizado y 0 si no lo logra, para esta evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Gira el cuerpo, alineando los hombros en dirección al piso.
- Se desplaza hacia un lado con un pie apoyado del arrastre del pie contrario.
- Realiza un mínimo de cuatro deslizamientos seguidos hacia el lado izquierdo.
- Realiza un mínimo de cuatro deslizamientos seguidos hacia el lado derecho.

Figura 7*Desplazamiento lateral*

Salto Sobre Objeto: Se colocan dos conos huecos en los cuales se insertará un palo de madera que tendrá una altura de 10 cm y a 3 m se ubicara la salida desde donde deberá correr para realizar el salto, el deportista tendrá varias oportunidades de brinco para establecer la altura con la que se sienta confiado de realizar el ejercicio a valorar. Se tendrá como referencia para análisis el salto con mayor altura conseguida. Se grabará el test en vídeo para las pautas de valoración, dando 1 punto por cada criterio cualitativo realizado y 0 si no lo logra, para esta evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Se impulsa con un pie y cae con el pie contrario.
- El deportista mantiene un periodo de vuelo en el transcurso de la carrera.
- El deportista mueve el brazo contrario a la pierna con la que inicia en el salto.

Figura 8

Salto valla



Salto En Distancia: se ubica una recta donde se hará la batida, donde se hace la medición de la distancia del salto en centímetros. Ejecutando 2 oportunidades escogiendo el mejor para analizar. Si excede la recta de batida se considera el movimiento invalido y deberá realizar otra oportunidad. Cuando se ejecute el salto se registrará en vídeo para ser evaluado bajo la norma cualitativa. Se registra un punto en relación con cada pauta realizada, dividiendo dentro el total de criterios así lograr la calificación descriptiva al terminar:

- El gesto inicial debe incluir flexión de las dos extremidades inferiores y la posición de los dos brazos en la parte posterior del cuerpo.
- Los dos brazos hacen a extensión generando fuerza hacia el frente y hacia arriba, logrando una elevación completa por encima de la cabeza.

- Iniciar el despegue y terminar con las 2 plantas de los pies al tiempo.
- Los dos brazos hacen el movimiento hacia abajo lo que dura el impacto contra el suelo.

Figura 9

Salto largo



Golpeo De Pelota Parada. Se busca impactar un objeto circular ubicado en un apoyo con el bate se mide la velocidad de los cinco ensayos puntuables, el deportista de colocar detrás del apoyo todo el tiempo. Si el objeto no se desplaza más de un metro del apoyo se considera un golpe invalido, registrando la velocidad del elemento en kilómetros / hora y la variabilidad en el tiempo de desplazamiento (coeficiente de variación -CV-) del impacto realizado, obteniendo la medición y desviación estándar de cada uno de los ensayos positivo. El deportista tiene 2 ensayos antes de ser puntuado, siendo usados para la valoración descriptiva, con cinco pruebas que serán evaluadas de manera numérica. Registrándolo en vídeo los distintos impactos para su posterior valoración de las normas cualitativas, registrándose un punto por cada norma ejecutada y partiéndose entre la totalidad de normas y tener la calificación descriptiva final:

- Cuando se sujeta, la mano hábil se ubica por arriba de la inhábil.
- El extremo no hábil del cuerpo observa en direccional elemento con los pies en paralelo
- La cadera y el hombro hacen rotación toda la duración del lanzamiento.
Se trasfiere el peso al pie de adelante.
- Se impacta la pelota.

Figura 10*Bateo*

Bote En Estático. se hace la referencia con un aro en el suelo de 1 metro de circunferencia. ubicando un punto guía 10 centímetros en el medio del aro. El deportista debe driblar cuatro veces continuas el elemento con la mano hábil, lo más próximo a la señal, midiendo la variación de la equivocación (CV: %) en 2 medidas, estimando la distancia dentro del impacto real y la mitad del círculo. La evaluación registra en vídeo donde su valoración para las normas cualitativas, contando 1 punto por cada noma realizada y partiendo entre el total, para tener la calificación final numérica:

- Impactar la pelota con la mano por arriba de la cadera.
- impulsar la pelota con la yema de los dedos y no solo con la palma.
- El impacto con la pelota debe ser con la misma extremidad de la mano hábil.
- Mantener el dominio de los 5 impactos, sin desplazar las piernas para regresarlo.

Figura 11*Drible*

Agarrar Él Balón. Uno de los entrenadores lanzara la pelota al deportista, entre los hombros y su cintura, debe cogerlos antes de que haga contacto con el suelo. La colocación del entrenador será con más alto desnivel a 55° y a una velocidad ajustada de 18 kilómetros/hora. El deportista se colocará a 4.5 metros de separación, donde lanzarán 2 pelotas como práctica, las cuales se utilizarán en la valoración descriptiva, y 5 valorables de forma numérica (las veces que pueda de agarrar % eficacia). La atrapada se registra en grabación para la valoración de las normas cualitativas, registrándose un punto por cada norma obtenida, partiéndose entre la totalidad de normas teniendo la calificación descriptiva al terminar:

1. En el periodo de iniciación, las dos manos están al frente del cuerpo y la articulación de los dos codos en flexión.
2. El participante hace la extensión de las extremidades superiores para atrapar el balón hasta este hace el contacto.
3. El balón se recibe únicamente con ambas manos.

Figura 12

Atrapar



Golpear Un Balón Parado. Se delimita una recta a 9 metros de un muro y el otro a 6 metros en ese mismo muro. el muro se demarca con un rectángulo con cinta de enmascarar que mida de 3 x 2 metros y se ubica una marca de 10 centímetros en todo el punto medio. Se ubica un balón en la recta más próxima al muro y el participante, desde la otra línea, deberá ejecutar un desplazamiento aproximándose y golpear el balón con su extremidad hábil, intentando golpear en el centro del rectángulo. Se realizan dos pruebas de ensayo que son utilizadas para la

valoración descriptiva, y tendrá 4 ensayos calificables de forma numérica. Se calcula las variantes de la equivocación en 2 medidas, se calcula la separación dentro cada golpe puntuable y la mitad del rectángulo (variabilidad de error en la dirección de los impactos: CV-%-). cada golpe se registra en grabación para la valoración de las normas cualitativas, calculando una unidad en cada norma realizada y partiéndose entre el total de normas para tener la calificación descriptiva al terminar:

El desplazamiento es rápido y continuo

- El participante realizara la zancada anterior más larga antes del impacto.
- El pie que no impacta estará ubicado en la parte posterior y cerca al balón
- impacta el balón en la parte frontal del pie hábil.

Figura 13

Patear



Lanzamiento Por Encima De La Cabeza. El participante deberá lanzar el balón con la mano hábil buscando máxima distancia posible por arriba de la cabeza, se medirá los metros con una cinta numérica. utilizando 2 pruebas y utilizando la más adecuada para estudio. Se registra en grabación para la valoración las normas cualitativas, contabilizándose un punto en cada norma realizada y se parte entre la totalidad de las normas y tener una calificación descriptiva al terminar:

- La terminación del movimiento es realizada con la mano y brazo hacia abajo.

- Se hace la rotación de la cadera y hombros hacia el objetivo orientando hacia el muro.
- El peso se transfiere a la pierna colateral a la mano de lanzamiento.
- Cuando se hace el lanzamiento la mano debe finalizar de lado contrario al cuerpo.

Figura 14

Lanzamiento de pelota por encima del hombro



Lanzamiento Rodado. Se ubican 2 bases a 1.20 metros uno del otro, pegados a un muro y con un palo de escoba encima de estas bases de a modo de portería. Luego se elige una línea del campo deportivo, a 6 metros del área de gol. El deportista lanzara un balón de futsal con su mano hábil, y debe ingresar por las 2 bases que hacen como columnas. Se harán 2 pruebas que serán tomados como práctica los cuales serán utilizados para la valoración cualitativa, más otros 5 valorables de forma cuantitativa. Se considera acertado cuando hace la anotación, valorándose en (%) de efectividad por la cantidad de anotaciones realizadas. Se registra en vídeo para la valoración de las normas cualitativas, contabilizándose un punto en cada norma realizada y se parte entre la totalidad de las normas y tener una calificación descriptiva al terminar

- La mano hábil ejecuta el gesto hacia delante y terminar en dirección al suelo, termina por frente del tronco, con el pectoral observando hacia el muro.
- El participante pone adelante el pie contrario a la mano de que realiza el movimiento.
- El participante flexiona la articulación de la rodilla para bajar el abdomen.

Figura 15

Lanzamiento de pelota rodado



Capítulo 4 Análisis De Resultados

El Capítulo 4 llamado "Análisis de Resultados" presenta los datos obtenidos de la investigación de manera objetiva, describiendo lo que se encontró y relacionándolo con los fundamentos teóricos del Capítulo 2. Este capítulo se enfoca en la presentación de los resultados a través de tablas, gráficos y estadísticas, análisis descriptivo, interpretado dando significado.

Resultados

Los resultados de las 18 personas que conformaban la muestra, se recopiló toda la información basada en la puntuación del instrumento (ver tabla 17) donde cada prueba tenía una puntuación específica según el TGMD-3, donde se cuantificaba cada punto con 1= si la persona lo desarrollaba o 0=si la persona no lo desarrollaba. Para facilitar los resultados se optó por clasificarlos con el porcentaje de desarrollo de cada prueba como se demuestra en la tabla 18 observando cuales fueron las pruebas de mayor dificultad.

Tabla 17*Resultados del instrumento TGMD-2*

Perf il	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Prueba 6	Prueba 7	Prueba 8	Prueba 9	Prueba 10	Prueba 11	Prueba 12
1	5	7	5	6	5	6	8	2	5	7	6	7
2	4	5	6	5	4	5	6	4	5	8	4	4
3	3	6	7	7	6	7	8	6	5	7	7	7
4	6	6	7	7	6	7	8	7	4	7	6	7
5	5	5	4	4	3	5	6	5	5	7	5	5
6	2	6	6	6	4	5	8	6	4	6	3	5
7	8	8	7	6	4	7	7	6	6	5	7	6
8	1	3	1	2	2	4	3	0	3	2	2	3
9	5	1	6	6	5	6	4	7	4	7	4	7
10	3	6	3	6	3	5	6	7	4	6	8	5
11	2	5	7	7	5	7	4	7	6	8	2	5
12	3	7	6	6	4	7	7	7	5	7	4	7
13	8	7	7	6	5	8	9	7	6	8	8	7
14	6	7	6	6	4	7	7	6	5	7	6	7
15	3	6	7	6	5	7	7	5	6	7	6	6
16	6	6	6	6	5	5	8	5	6	7	6	8
17	7	7	7	7	6	7	8	8	6	8	8	8
18	7	6	7	6	6	7	6	5	5	6	7	6

Tabla 18

Resultados basados en porcentaje del instrumento TGMD-2

Perfil	Sexo	Correr	Galopar	Salto a un pie	Salto lateral	Salto sobre objeto	salto horizontal	Golpear	Driblar	Atrapar	Patear	Lanzar	Lanzamiento rodado
1	M	62,5	87,5	50,0	75,0	83,3	75,0	80,0	25,0	83,3	87,5	75,0	87,5
2	F	50,0	62,5	60,0	62,5	66,7	62,5	60,0	50,0	83,3	75,0	50,0	62,5
3	F	37,5	75,0	70,0	87,5	100,0	87,5	80,0	60,0	83,3	87,5	87,5	87,5
4	F	75,0	75,0	70,0	87,5	100,0	87,5	80,0	87,5	66,7	87,5	75,0	87,5
5	M	62,5	62,5	40,0	50,0	50,0	62,5	60,0	62,5	83,3	87,5	62,5	62,5
6	M	25,0	75,0	60,0	75,0	66,7	62,5	80,0	75,0	66,7	75,0	37,5	62,5
7	F	100,0	100,0	70,0	75,0	66,7	87,5	70,0	75,0	100,0	62,5	75,0	75,0
8	M	12,5	37,5	10,0	25,0	33,3	87,5	30,0	0,0	50,0	25,0	25,0	37,5
9	F	62,5	12,5	60,0	75,0	83,3	75,0	40,0	87,5	66,7	87,5	50,0	87,5
10	F	37,5	75,0	30,0	75,0	50,0	62,5	60,0	87,5	66,7	75,0	100,0	62,5
11	M	25,0	62,5	87,5	87,5	83,3	87,5	40,0	87,5	100,0	100,0	25,0	62,5
12	F	37,5	87,5	60,0	75,0	66,7	87,5	70,0	87,5	83,3	87,5	50,0	87,5
13	M	100,0	87,5	70,0	75,0	83,3	100,0	90,0	87,5	100,0	100,0	100,0	87,5
14	F	75,0	87,5	60,0	75,0	66,7	87,5	70,0	75,0	83,3	87,5	75,0	87,5
15	F	37,5	75,0	70,0	75,0	83,3	87,5	70,0	62,5	100,0	87,5	75,0	75,0
16	F	75,0	75,0	60,0	75,0	83,3	62,5	80,0	62,5	100,0	87,5	75,0	100,0
17	M	87,5	87,5	70,0	87,5	100,0	87,5	80,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
18	F	87,5	75,0	70,0	75,0	100,0	87,5	60,0	62,5	83,3	75,0	87,5	75,0
Promedio		58,3	72,2	59,3	72,9	75,9	79,9	66,7	68,6	83,3	81,9	68,1	77,1
D.E.		26,8	20,4	17,7	15,0	19,2	12,2	16,4	24,8	15,1	17,3	24,0	16,2

Nota: D.E.: Desviación Estándar; todos los resultados presentados son en porcentaje (%) de acuerdo con la puntuación que clasifica el instrumento TGMD-3

Análisis Descriptivo De Los Resultados

La información obtenida se analizó a partir de las distintas evaluaciones aplicadas a un grupo de 18 participantes, cuyos resultados se encuentran organizados por prueba, corresponde a una actividad específica orientada a valorar diferentes habilidades. De manera global, los datos muestran que el rendimiento del grupo no es uniforme, evidenciándose diferencias entre los participantes según la prueba considerada.

Revisión General De Las Pruebas

Al observar los resultados en conjunto, se identifica que los puntajes promedio fluctuaron entre el 58,33% y el 83,33%, lo que muestra que la mayoría de los evaluados logra desarrollar las actividades propuestas, aunque con distintos niveles de desempeño, algunos participantes destacan en ciertas pruebas.

Las pruebas con mayor rendimiento fueron las numero 6 (79,86%), 9 (88,33) y 10 (81,94) mientras que en las pruebas 1 (58,33%) y 3 (59,31%) presentan mayores dificultades y un menor desempeño, se repiten patrones en determinadas puntuaciones, lo cual permite reconocer tendencias comunes dentro del grupo.

Distribución Del Desempeño

A partir de la revisión de los resultados, se puede señalar que un número considerable de estudiantes se ubica en un nivel intermedio, mostrando cumplimiento parcial de los criterios evaluados, un grupo reducido alcanza desempeños más altos, reflejando mayor dominio en las habilidades valoradas también se observan algunos casos con resultados más bajos, lo que indica posibles dificultades en el desarrollo de las tareas.

Relación Entre Los Resultados De Las Pruebas

Al comparar los desempeños obtenidos en cada prueba, se evidencia que algunas actividades presentan mayor nivel de dificultad, lo cual se refleja en resultados más bajos o en mayor variabilidad entre los participantes en otras pruebas, los resultados tienden a ser más similares.

Lo que sugiere que fueron más accesibles para el grupo, no todos los individuos mantienen un mismo nivel en todas las evaluaciones, lo que pone de manifiesto que las habilidades analizadas no se desarrollan de forma homogénea.

Comportamiento Observado En Los Participantes

El análisis permite identificar distintos comportamientos dentro del grupo, algunos participantes mantienen resultados relativamente estables en todas las pruebas, otros muestran variaciones importantes en su desempeño, destacándose en unas actividades y presentando dificultades en otras, estas diferencias reflejan la diversidad en el desarrollo de las habilidades evaluadas.

Interpretación General De Los Resultados

Predomina un nivel de desempeño medio dentro del grupo, aunque con diferencias individuales, las pruebas aplicadas facilitan la identificación de fortalezas y aspectos por mejorar en los participantes se evidencia una variedad en los niveles de desarrollo, lo que sugiere la necesidad de considerar estrategias ajustadas a las características del grupo.

La alta variabilidad en los resultados pone en manifiesto la diversidad funcional dentro de la población con DI, lo que coincide con el énfasis de la individualización en los procesos de evaluación e intervención, con base a los datos obtenidos se refuerza la necesidad de diseñar programas adaptados a las características de cada persona.

Diseño Del Programa

El diseño del programa está compuesto con un cronograma que permite observar cada una de las fases, actividades y objetivos basados en los resultados obtenidos del instrumento de medición (ver tabla 19) dicho programa se fundamenta desde una visión formativa en la población de la región Almeidas, se espera generar este insumo como herramienta de apoyo para los centros de vida sensorial de los diferentes municipios de esta región, permitiendo así lograr un aporte de inclusión de las personas con discapacidad intelectual en el deporte.

Validación De Diseño Teórico-Metodológico

El diseño del programa de atletismo adaptado para personas con discapacidad intelectual en la región de Almeidas fue sometido y validado por un experto, con el objetivo de dar solidez académica para cumplir con los criterios de evaluación y consolidar el programa como una propuesta que tenga sustento teórico y aplicabilidad desde conceptos epistemológicos, metodológicos y pedagógicos.

Tabla 19

Cronograma de actividades

FASES	ACTIVIDADES	SEMANAS						OBJETIVOS
		Sesión: 4 días por semana Duración: 2 horas por sesión						
		1	2	3	4	5	6	
Valoración inicial	Desarrollo de test inicial	X						Indicar los valores iniciales de las habilidades locomotoras y con elemento por medio de la aplicación del test, arrojando las principales debilidades y fortalezas de los deportistas.
Adaptación	Se explicará mediante demostración de los ejercicios a realizar y mediante el feedback se harán las recomendaciones necesarias.		X	X				Desarrollar un proceso de adaptación motriz con el trabajo técnico adecuado mediante movimientos relacionados con el deporte generando un estímulo a nivel fisico, cognitivo, de propiocepción y coordinativo
Profundización	Ejecución de los movimientos más específicos ya sean de pista o de campo.				X	X		Automatizar los gestos técnicos mediante sesiones de entrenamientos donde se segmenté el movimiento, brindando las herramientas para que el deportista potencialice sus capacidades físicas específicas, generando una estabilidad psicológica y emocional que genere la comprensión del deporte.
Valoración final	La toma de test final es una herramienta para medir el progreso real y reajustar los diferentes métodos o pruebas a futuro.						X	consolidar los logros, validar la metodología utilizada y, sobre todo, empoderar al atleta mostrándole su propia evolución también se mide la autonomía alcanzada por el deportista dentro del entorno deportivo a nivel cognitivo y físico.

El cronograma de actividades permite observar de manera sistemática la fundamentación metodológica, que le da una estructura coherente al diseño, por lo que, fue utilizado para los contenidos del mesociclo del programa (ver tabla 20), en el cual, se observa las semanas, junto a las actividades, variantes, frecuencia, duración e intensidad para posteriormente tener coherencia con los contenidos del programa (ver tabla 21).

Tabla 20

Contenidos del programa

Prueba	habilidades motrices	capacidades
Carrera	Correr	velocidad, coordinación, equilibrio dinámico, reacción y orientación espacial
Relevos	Correr	Coordinación óculo-manual, trabajo en equipo, atención y ritmo
salto largo adaptado	Salto	fuerza explosiva, coordinación, equilibrio, percepción espacial.
salto triple adaptado	Salto	coordinación segmentaria, ritmo, equilibrio dinámico.
lanzamiento de pelota o jabalina adaptada	Lanzar	fuerza tren superior, coordinación óculo manual, precisión, dirección del movimiento
vallas adaptadas	Trote	coordinación, ritmo, agilidad, equilibrio
marcha adaptada	Caminar	resistencia, coordinación, resistencia

Tabla 21*Mesociclo del programa*

Semanas	Actividad	Variante	frecuencia	Duración	Intensidad
Semana 1: Se realizará una valoración inicial del estado físico de cada participante para diseñar un programa con las intervenciones adecuadas	Valoración y acondicionamiento de los movimientos locomotores mediante ejercicios básicos del atletismo y control viso manual con el uso de objetos	Se realizará ejercicios de trote, caminata, salto controlado de cetro de cancha a cancha durante unos minutos en combinación con el control de objetos, donde se harán lanzamientos recepciones y golpe al elemento, y una evaluación de equilibrio estático y dinámico	3 veces por semana	60 min.	Baja de nivel máximo 3
Semana 2 y 3: Adaptación mediante una progresión de ejercicios suaves con énfasis en comprensión de tareas de coordinación y diversión favoreciendo la adaptación inicial al atletismo	Reconocimiento de los movimientos corporales, buscando una mejora en la coordinación básica y la familiarización con las actividades y la introducción de elementos básico del atletismo adaptado	Calentamiento inicial de 15 min seguido de ejercicios de carrera, saltos mono-podales y bipodales, lanzamientos de objetos en grupos pequeños variando la intensidad en los días de intervención	3 veces por semana	60 min	Nivel moderado máximo 6
Semana 4 y 5: Desarrollo de habilidades específicas del atletismo adaptado mediante ejercicios progresivos y repetitivos	Manejo de la técnica base mediante patrones simples de ejecución y un control estricto del movimiento, buscando mejorar el gesto deportivo con ajustes en la intensidad y dando un feedback inmediato teniendo en cuenta los patrones físicos y cognitivos	Se realizan trabajos específicos pero accesibles priorizando el aprendizaje de los gestos de carrera, salto y lanzamiento con ejercicios guiados, repetitivos y controlados buscando que cada vez se realice el ejercicio más fluido, con mayor exactitud y rapidez	3 veces por semana	60 min	Nivel alto máximo 8-9

Semanas	Actividad	Variante	frecuencia	Duración	Intensidad
Semana 6: Valoración final del del atletismo adaptado para personas con discapacidad intelectual	Evaluación integral de las capacidades las capacidades físicas, técnicas y cognitivas adquirías durante el programa	Determinar el nivel de adaptación motriz y técnico, mediante la evaluación de coordinación, equilibrio y control corporal en la realización de los ejercicios físicos en cada una de las actividades (circuitos, lanzamientos, competencias), a su vez también como mejora la parte psicológica y cognitiva en el momento de las indicaciones	3 veces por semana	60 min	Nivel alto máximo 8-9

Principios Pedagógicos Del Programa

Los principios que centran el programa en una formación integral desde una línea holística, que combinan el desarrollo técnico, con el bienestar cognitivo y social del atleta; a continuación, se detallan dichos principios:

Progresión

Se pretende como base fundamental para la adquisición de confianza y bases solididades, yendo de lo simple a lo más complejo, allí no solo se refiere a la capacidad física sino mental, adicional se respeta el ritmo de captación del mensaje permitiendo avanzar más a quienes comprenden mejor el concepto.

Individualización

Este principio está fundamentado desde los aprendizajes y desarrollo propio, cada deportista cuenta con una ventana de oportunidades diferente que podrá favorecer he influir el desempeño del deporte. En sentido motriz se ajusta las cargas y tiempos según la capacidad física individual; en el sentido cognitivo se explica en metáforas para unos deportistas y para otros de manera más lógica.

Variante Práctica

Schmidt (1975) explica el aprendizaje motor mediante "Programas Motores Generalizados", estructuras abstractas en la memoria que permiten adaptar movimientos a nuevas situaciones. En palabras simples se define como que la práctica hace al maestro, pero a su

vez teniendo en cuenta las modificaciones o alteraciones intencionales como cambio de objetos, o cambio de superficies.

Conciencia En La Acción

Aquí la intención del deportista es de alto grado de valor, ya que el saber por qué está repitiendo un ejercicio permite avanzar en el proceso de ejecución y aprendizaje, se tienen en cuenta repeticiones, pero variantes en el ejercicio que a su vez desarrollen la habilidad deseada.

Feedback Pedagógico

Es el vínculo que se puede lograr desde la reflexión del ejercicio con el gusto por el mismo, es necesario desarrollar feedback intrínseco y extrínseco que permita al deportista descubrir y reconocer errores y aciertos.

Protagonismo Activo

Aquí el deportista es el centro del proceso, dejando al entrenador como facilitador de experiencias y guía de procesos de mejora, es necesario que se planteen problemas de solución posible que genere en los deportistas el reto por poder cumplirlos, permitiendo así mayor retención de lo aprendido.

Motivación Lúdica

En este principio, el juego es el mayor aliado del entrenador, es una herramienta de aprendizaje significativo, por su naturaleza en aporte emocional, influyendo en componentes de mayor plasticidad cerebral, además permite trabajar y favorecer la toma de decisiones y trabajo en equipo, como también la integración de valores personales y sociales.

Ficha Del Entrenador

Esta ficha (ver tabla 22) hace la función de registrar, organizar y evaluar el desarrollo de cada sesión de entrenamiento ya sea individual o grupal, permitiendo al formador llevar un control profesional sobre, el progreso del participante. las dificultades que presenta, las adaptaciones necesarias y el nivel de desempeño físico, cognitivo, emocional y social. Es una herramienta de observación y seguimiento que ayuda a tomar decisiones adecuadas dentro del proceso de entrenamiento.

Ayuda a evaluar el progreso del participante identificando si el deportista mejora sus habilidades, mantiene su rendimiento o presenta retrocesos a detectar dificultades, adaptar el entrenamiento, llevar evidencia del trabajo realizado, facilitar la planificación futura, medir el desempeño integral, este formato convierte el entrenamiento en un proceso, organizado,

sistemático, medible, profesional y ayuda a que el entrenador no trabaje únicamente por observación general, sino con información concreta sobre cada sesión.

Esta ficha inicia con la fecha donde se registra el día en que se realizó la sesión, con una numeración de día, mes y año. El siguiente ítem es el del entrenador el cual nos indica el nombre del profesional responsable a cargo de dirigir y supervisar la sesión, continua la persona donde se diligencia el nombre del deportista, participante o usuario que realiza la actividad, la semana se indica que número de la semana que va dentro de la planificación general del entrenamiento, continuamos con la sesión de entrenamiento dando un número del entrenamiento realizado(Nº).

El objetivo de la sesión la cual describe la meta principal que se busca alcanzar durante la sesión, esta debe redactarse de manera clara y específica con logros alcanzables, continuamos con el seguimiento de la sesión acá nos permite verificar el nivel de cumplimiento de las actividades programadas, dándole paso a si se logró o no la indicación de la sesión con tres medidas las cuales son: si, cuando el deportista ejecuta las actividades programadas de forma correcta, no cuando no se logra cumplir la sesión o no siguió las instrucciones propuestas por el entrenador y parcialmente se utiliza cuando realizó solo una parte de las actividades o necesitó apoyo constante.

Observaciones es el espacio para describir actividades o comentarios relevantes sobre el desarrollo del entrenamiento, se tiene el campo de dificultades observadas es donde se registran los problemas detectados durante la sesión en distintas áreas como lo son las motrices que describe los dificultades relacionados con el movimiento y la ejecución física, las cognitivas las cuales demuestran el impedimento relacionado con la comprensión, atención y procesamiento de información, las emocionales que son los aspectos relacionados con emociones y conducta durante la actividad, y las Sociales demuestran las dificultades en la interacción con los demás compañeros del entorno.

Los ajustes realizados para la adaptación son donde se registran las modificaciones aplicadas para facilitar la participación y mejorar el desempeño de la persona, teniendo como base el ajuste propuesto el cual describe el cambio o adaptación implementada, el motivo explica por qué fue necesario realizar el ajuste y finalizando con resultado observado donde se describe el efecto que tuvo la adaptación aplicada.

El método de evaluación de indicadores en esta sección permite valorar el desempeño general mediante una escala numérica, en el área motriz ejecución técnica de la tarea, se evalúa cómo realiza físicamente los ejercicios y movimientos observados como lo son coordinación, equilibrio, precisión y la técnica, área cognitiva nos describe la comprensión de la tarea evaluando el nivel de entendimiento de instrucciones y actividades, como lo son atención, la capacidad de seguir instrucciones y resolución de tareas, el área emocional es la motivación y participación en la actividad, evaluando la actitud, disposición compromiso durante la sesión, el área social la cual involucra la interacción con el entorno y también evalúa cómo se relaciona con compañeros, entrenador y ambiente, escala de evaluación con el siguiente puntaje de descripción donde, 1 muy bajo, 2 bajo, 3 moderado, 4 bueno y 5 muy bueno.

Tabla 22*Ficha del entrenador*

Información		
Fecha		
Entrenador		
Persona		
Semana		
sesión N°		
Objetivo de la sesión		
Seguimiento de la sesión		
cumplió el seguimiento de la sesión		
Si		
No		
Parcialmente		
Observaciones		
Dificultades observadas		
Motrices		
Cognitivas		
Emocionales		
Sociales		
Ajustes realizados para la adaptación		
Ajuste propuesto		
Motivo		
Resultado observado		
Evaluación de indicadores		
Motriz	Ejecución técnica de la tarea	N°
Cognitiva	Compresión de la tarea	N°
Emocional	Motivación y participación de la actividad	N°
Social	Interacción con el entorno	N°
1=muy bajo		
2=bajo		
3=moderado		
4=bueno		
5=muy bueno		

Matriz De Evaluación

En este apartado se describe la relación que hay entre los resultados del test de evaluación, con el diseño del programa permitiendo así una concordancia entre los mismos, allí el análisis de las habilidades que favorecen la práctica del deporte y las habilidades que se deben desarrollar permite tener mayor objetividad académica y organizacional dentro del diseño del programa. (Ver tabla 23)

Tabla 23

Matriz de evaluación

Dimensión motriz	Resultado de la evaluación	Interpretación pedagógica	Decisión metodológica	Intervención (actividades)	Criterios de progresión	Indicadores de logro
Coordinación óculo-manual	Dificultad para lanzar y atrapar objetos con precisión Promedio: 58,3 D.E.: 26,8	Déficit en integración visomotora y control del movimiento, mientras algunos atletas tienen conexiones básicas, otros presentan una desconexión entre la vista y el segmento del movimiento o el elemento, lo que dificultará pruebas técnicas como los lanzamientos.	Priorizar tareas manipulativas progresivas con apoyo visual, la metodología debe ser individualizada y progresiva. usando implementos con texturas llamativas y tamaños grandes para facilitar la comprensión y el seguimiento visual en las pruebas de lanzamiento mejorando su capacidad de comprensión del ejercicio.	Lanzamientos en pareja, juegos de precisión, actividades con objetos de diferentes tamaños y pesos ejemplo: "El Blanco Gigante" son Lanzamientos de pelotas con diferentes texturas y tamaños hacia objetivos grandes y coloridos ya sea en la pared o el suelo, iniciando a corta distancia y se aumenta progresivamente según la precisión lograda.	Aumentar distancia, variar velocidad, reducir ayudas externas mediante los fundamentos de la progresión e individualización del entrenamiento.	Mejora en la precisión del lanzamiento y control en la recepción donde los porcentajes de exactitud sean mayores a los del promedio de la etapa inicial.

Dimensión motriz	Resultado de la evaluación	Interpretación pedagógica	Decisión metodológica	Intervención (actividades)	Criterios de progresión	Indicadores de logro
Equilibrio estático y dinámico	Inestabilidad al mantenerse en un solo apoyo o durante desplazamientos . Promedio: 72,2 D.E.: 20,4	Bajo control postural y limitada propiocepción existiendo una inestabilidad que afecta la fase de apoyo. La interpretación de los porcentajes sugiere que el sistema propioceptivo no está enviando información de una manera clara al cerebro en el momento del estímulo auditivo o visual lo que aumenta el tiempo de respuesta y el riesgo de caídas y limita la potencia en el arranque de carrera.	Incorporar ejercicios de equilibrio progresivo en condiciones estables e inestables, incorporando entrenamientos propioceptivos, en cada sesión se deben utilizar superficies estables para generar confianza y control del movimiento antes de pasar a las inestables para desarrollar y fortalecer el control postural durante la carrera.	Caminata sobre líneas, equilibrio en un pie, desplazamientos controlados, por ejemplo: "El Puente de la Calma" se trata de caminar sobre líneas rectas y curvas pintadas en la pista, integrando paradas en un solo pie durante 5 segundos cuando el entrenador dé una señal auditiva ya sea con el silbato o una palabra clave como un color (rojo)	Reducir apoyos, aumentar tiempo de ejecución, introducir variabilidad, manejando niveles donde se tenga presente la parte física y cognitiva del deportista para la progresión de los ejercicios.	Mantiene estabilidad durante 5–10 segundos sin apoyo externo en superficies estables inestables.
Habilidades locomotoras (correr,	Ejecución descoordinada y baja fluidez en	Déficit en patrones básicos de movimiento, se	Desarrollar patrones locomotores	Juegos de desplazamiento, carreras cortas,	Aumentar la velocidad, la complejidad del	Mejora en ritmo, coordinación y

Dimensión motriz	Resultado de la evaluación	Interpretación pedagógica	Decisión metodológica	Intervención (actividades)	Criterios de progresión	Indicadores de logro
caminar, saltar)	los desplazamientos . Promedio: 59,3 D.E.: 17,7	observa una ejecución descoordinada como en correr o saltar, Pedagógicamente hablando esto implica que el gesto técnico del atletismo no está automatizado y el deportista consume su energía cognitiva en el proceso de en el control de su cuerpo, restando eficiencia al movimiento y por ende al desplazamiento.	mediante repetición guiada y tareas lúdicas, realizando una descomposición de la técnica de carrera, segmentado el movimiento, metodológicamente , se deben utilizar herramientas donde mantenga su atención como juegos de persecución y carreras cortas con guías visuales	saltos controlados ejemplo: "Circuito de Huellas" e deportista debe caminar, trotar y saltar dependiendo las indicaciones del entrenador siguiendo un camino marcado con huellas de colores en el suelo de la pista. El uso de guías visuales ayuda a automatizar el paso y mejorar el ritmo del desplazamiento atlético.	movimiento, así mismo integrando con otras habilidades motrices mediante actividades lúdicas las cuales generen interés y de fácil asimilación cognitiva la cuales se verán reflejadas en la armonía y la técnica del movimiento.	fluidez del movimiento, ejecutando desplazamientos rítmicos y fluidos en línea recta, manteniendo la coordinación rítmica sin pausas o saliéndose de la misma.

Dimensión motriz	Resultado de la evaluación	Interpretación pedagógica	Decisión metodológica	Intervención (actividades)	Criterios de progresión	Indicadores de logro
Coordinación general	Dificultad para combinar movimientos simultáneos (brazos-piernas) Promedio: 72,9 D.E.: 15,0	muestra la dificultad para combinar brazos y piernas simultáneamente, al ser el dato con menor desviación, indica un desafío común en el grupo: la falta de ritmo Inter segmentario, el cual es esencial para la mejora de la técnica de carrera atlética y que se desarrolle de una manera eficiente.	Diseñar tareas que integren múltiples segmentos corporales, la metodología debe priorizar el ritmo mediante ejercicios como el de "skipping" el cual se puede alternar con palmadas lo cual ayudara a sincronizar los segmentos corporales de forma divertida.	Circuitos motores, ejercicios combinados de carrera y lanzamiento ejemplo: "Carrera de Soldaditos" Ejercicios de velocidad en puesto donde se realiza progresivamente el movimiento desde una intensidad baja hasta el alta ahí se exagera el braceo coordinado con la elevación de rodillas. Se puede usar un ritmo marcado por palmadas o un silbato para ayudar a sincronizar los movimientos segmentarios.	Incrementar complejidad de tareas y reducir instrucciones con comando de larga duración, si no llevando a directrices más específicas sin que el deportista se sienta agrumado y entienda el objetivo de la actividad.	Ejecuta movimientos coordinados sin interrupciones, ejemplo: ejecuta movimientos coordinados de brazos y piernas de manera simultánea durante la marcha o carrera técnica del punto A al punto B de una forma armónica

Dimensión motriz	Resultado de la evaluación	Interpretación pedagógica	Decisión metodológica	Intervención (actividades)	Criterios de progresión	Indicadores de logro
Atención y respuesta a estímulos	Baja capacidad de respuesta a señales visuales o auditivas Promedio: 75,9 D.E.: 19,2	Déficit en procesamiento de información y toma de decisiones, el puntaje sugiere un retraso o demora en el proceso de asimilación de información, el deportista siente el estímulo ya sea por la escucha del silbato o ve la señal, pero el proceso de asimilación de esta señal en el movimiento o la acción motriz es lento, impactando directamente en los tiempos de reacción de salida.	Incorporar tareas con estímulos externos controlados, se necesita una metodología con espacios controlados donde los deportistas sean capaces de captar de una manera rápida las indicaciones dadas por el entrenador, teniendo manejo del espacio de clase reduciendo el ruido ambiental para poder utilizar señales claras como colores o silbatos específicos, para entrenar la velocidad de reacción en la salida de atletismo.	Juegos con señales de colores, salidas con estímulo visual o auditivo ejemplo: "Semáforo Deportivo" Los deportistas se desplazan por el campo deportivo, al ver un platillo de color verde aceleran hasta encontrarse con el platillo amarillo ahí reducen su velocidad trotando lento y con el de color rojo, deben detenerse en haciendo una parada en un tiempo. Esto estimula mediante el entrenamiento la velocidad de procesamiento mental.	Reducir tiempo de la velocidad de reacción, aumentando variedad de estímulos auditivos y visuales.	Responde de manera adecuada a señales visuales y auditivas en el tiempo y forma requeridos para un desempeño optimo en la salida de la carrera.

Dimensión motriz	Resultado de la evaluación	Interpretación pedagógica	Decisión metodológica	Intervención (actividades)	Criterios de progresión	Indicadores de logro
Autonomía motriz	Dependencia constante de instrucciones del entrenador Promedio: 79,9 D.E.: 12,2	Baja capacidad de autorregulación y toma de decisiones, Pedagógicamente , esto significa que el deportista no puede ejecutar la tarea, y carece de la iniciativa o determinación para hacerlo sin el comando del entrenador.	Incluir actividades que fomenten elección y ejecución autónoma, donde el entrenamiento debe transitar entre las indicaciones del entrenador y una pedagogía del descubrimiento guiado. Realizando sesiones las cuales deben proponer circuitos por estaciones donde el deportista decida el orden en el cual desea participar para fomentar la toma de decisiones y así aumentar su capacidad de seguridad ante diferentes situaciones.	Circuitos con decisiones, juegos cooperativos, tareas por estaciones ejemplo: "Estaciones de Libre Elección" en la sesión se disponen 4 estaciones con actividades ya conocidas (salto, lanzamiento, equilibrio y carrera). El atleta debe completar el circuito decidiendo de manera independiente en qué estación desea iniciar y terminar, sin intervención directa del entrenador.	Disminuir guía del entrenador donde el deportista toma un papel protagónico en su aprendizaje al aumentar su responsabilidad en la toma de decisiones mejorando su autonomía acerca de la actividad que está realizando	Participa de manera autónoma en la ejecución de tareas, ya sean físicas o cognitivas siguiendo una secuencia previamente establecida.

Dimensión motriz	Resultado de la evaluación	Interpretación pedagógica	Decisión metodológica	Intervención (actividades)	Criterios de progresión	Indicadores de logro
Interacción social	Baja participación en actividades grupales Promedio: 66,7 D.E.: 16,4	Limitaciones en habilidades sociales, cooperación, poca comprensión de dinámicas grupales. En atletismo, esto se traduce en dificultades para asimilar el trabajo en equipo, como la entrega de testimonios en relevos o el respeto a los carriles ajenos.	Diseñar actividades cooperativas y de trabajo en equipo, es importante implementar actividades de juego donde la meta dependa de la comunicación no verbal y el apoyo mutuo.	Juegos grupales, relevos, dinámicas de colaboración ejemplo: "Relevos de Cooperación" Carreras de relevos por parejas donde los atletas deben realizar una tarea conjunta (como llevar un aro entre ambos sin tocarlo con las manos) antes de entregar el testimonio al siguiente compañero.	Incrementar complejidad social donde las tareas requieran un nivel más alto de comunicación y los todos los deportistas tengan la misma importancia en el resultado final.	Participa activamente e interactúa con sus compañeros en juegos grupales y dinámicas de relevos mejorando sus capacidades comunicativas mediante su expresión y empatía hacia los demás.

Sesiones Del Programa

El programa cuenta con 18 sesiones de entrenamiento, diseñadas bajo un modelo de aprendizaje activo y experiencial, están diseñadas en la búsqueda de mejora en desarrollo motriz de personas con discapacidad intelectual, se plantean 3 sesiones por semana, algunas consideraciones y/o apartados claves de las sesiones a tener en cuenta como prioridad de dichas sesiones son: objetivos, tema central, percepción del esfuerzo o subjetiva “escala de Borg”, esto desde la mirada del entrenador y teniendo en cuenta que se evalúa es la complejidad de la sesión mas no el desempeño individualizado del deportista, pues para el seguimiento del proceso individual se asigna la ficha del entrenador(ver tabla 22); así mismo se debe tener presente número de sesión, lugar de desarrollo, apartado metodológico y de desarrollo de actividades junto a tiempo y recursos necesarios.

Figura 16*Sesión 1*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 1	GRUPO: Discapacidad intelectual		LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: ligero	SEMANA: 1 valoración inicial		DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: evaluación inicial			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Evaluar las habilidades de desplazamiento (caminar, correr, saltar) en diferentes direcciones y ritmos.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Identificar patrones básicos de movimiento como lo son la marcha y carrera, evaluando el equilibrio estático o dinámico durante el desplazamiento y observando coordinación general en movimientos simples.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	Inicio: “Sigue al líder” (caminar, girar, detener)	Movilidad articular básica (con apoyo visual o demostración). Desplazamientos suaves: Caminaren línea recta Caminar en puntas talones	campo deportivo y silbato y tendrá una duración de 10 minutos
		Y marcha con elevación de rodillas todo con base a las indicaciones del entrenador.	
CENTRAL	1 caminata libre (10 m ida y vuelta)	1 caminata suave observando la coordinación, ritmo y elevando la velocidad progresivamente,	conos o platillos teniendo 40 minutos
	2 Zig-zag entre conos 3 equilibrio estático y dinámico	2 se realizará desplazamientos en dirección izquierda y derecha según el orden de los conos alternando la velocidad entre marcha y carrera	
		3 los deportistas se ubicarán por las líneas laterales y de fondo, donde harán desplazamientos sin pisar otro espacio que no sea la línea.	
FINAL	caminata a intensidad baja y estiramientos segmentados	se busca bajar pulsaciones y hacer elongaciones musculares	10 minutos
OBSERVACIONES: se evaluará la técnica adecuada del patrón del movimiento, los cambios de dirección y velocidad			

Figura 17*Sesión 2*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 2	GRUPO: Discapacidad intelectual		LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: ligero	SEMANA: 1 valoración inicial		DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: control de objetos			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Evaluar habilidades manipulativas como lanzar, atrapar y golpear objetos.			
OBJETIVO SECUNDARIO: diagnosticar la coordinación óculo-manual, Identificando control en los lanzamientos, recepciones y observando fuerza y dirección del movimiento			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL		se realiza movilidad articular segmentada con repeticiones de 15 a 20,	campo deportivo 20 pelotas o balones silbato y tendrá una duración de 15 minutos
	1Movilidad articular de brazos y hombros.	2 cada deportista tendrá una pelota o balón y lo lanzará con desplazamiento libre por el campo de juego,	
	2 Lanzamientos simples hacia arriba y recepción.		
CENTRAL	1 Lanzar pelota a un compañero (distancia corta).	1 se ubican de a parejas a una distancia de 2 metros lanzando el balón a la altura del pecho sin dejarla caer.	conos o platillos pelotas de plástico o balones de baloncesto teniendo como referencia en tiempo 40 minutos de actividad.
	2 Atrapar pelota (con bote previo si es necesario)	2 la variante al ejercicio 1 es dejar que la pelota toque el suelo máximo una vez y atraparla.	
	3 Rodar pelota en línea recta hacia un objetivo.	3 los dos deportistas de ubican a una distancia de 4 metros y lanzaran la pelota a ras de piso buscando contactar al compañero.	
FINAL	charla de retro alimentación	se desarrolla la charla buscando escuchar a los deportistas de cómo se sintieron durante la actividad	5 minutos
OBSERVACIONES: se observa la cantidad de repeticiones que realizan los deportistas			

Figura 18*Sesión 3*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 3	GRUPO: Discapacidad intelectual		LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: ligero	SEMANA: 1 valoración inicial		DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: equilibrio y coordinación			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Evaluar el equilibrio estático y dinámico, así como la coordinación general			
OBJETIVO SECUNDARIO: • Identificar control postural, evaluando la estabilidad en diferentes posiciones y observando coordinación segmentaria.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	1Movilidad articular	se realiza movilidad articular segmentada con	campo deportivo y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
	2 Juego: “Estatuas” (quedarse quietos en diferentes posiciones).	2 los deportistas se desplazarán por las líneas del campo de juego y cuando el entrenador haga sonar el silbato todos deberán quedarse quietos.	
CENTRAL	1Ejercicios de equilibrio básicos: Pararse en un pie Caminar lento por las líneas del campo deportivo.	1 por las líneas laterales del campo deportivo los deportistas se desplazan ya sea con el pie izquierdo o derecho según las indicaciones ya sean visuales o auditivas del formador	conos o platillos pelotas de plástico o balones de baloncesto teniendo como referencia en tiempo 40 minutos de actividad.
	2 Equilibrio en un pie el tiempo determinado y luego con los ojos abiertos y cerrados.	2 se ubican los deportistas a una distancia de 4 metros uno del otro y con la indicación del entrenador deberán quedar en un pie durante determinado tiempo y luego con el pie no hábil lanzando una pelota sin dejarla caer.	
FINAL	estiramientos segmentados de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	se desarrolla la charla buscando escuchar a los deportistas de cómo se sintieron durante la actividad	10 minutos
OBSERVACIONES: se observa que los participantes mantengan la postura indicada por el entrenador ya sea estáticos o en movimiento.			

Figura 19

Sesión 4

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
ENTRENADORES: Brayan Díaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 4	GRUPO: Discapacidad intelectual		LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado	SEMANA: 2 - fase de intervención adaptada		DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Patrón de carrera			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Desarrollar el patrón básico de carrera coordinación brazos-piernas			
OBJETIVO SECUNDARIO: Mejorar la atención y respuesta a estímulos fomentando la confianza en desplazamientos rápidos			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	1, Caminata + trote	1.Empezan caminando a paso rápido (marcha), moviendo los brazos de forma natural para subir la temperatura del cuerpo. Luego pasan a una carrera muy suave y continua, manteniendo un ritmo cómodo donde puedan respirar sin dificultad.	Pañuelos -15 minutos
		2, Cada participante se coloca un pañuelo (o trozo de tela) colgado de la cintura, por la parte de atrás, de modo que parezca una cola. El objetivo es quitarles las colas a los demás jugadores mientras evitas que te quiten la tuya.	
	2, “Atrapa la cola” (pañuelo en cintura)	Reglas básicas:	
		Sin manos: Solo puedes usar las manos para quitar pañuelos, no para sujetar el tuyo ni para empujar a otros. Fuera de juego: Si te quitan el pañuelo, quedas eliminado o debes realizar una tarea simple (como 3 saltos) para volver a entrar. El ganador: Gana quien consiga recolectar más pañuelos o sea el último en conservar su "cola"	
CENTRAL	1. Técnica o Rodillas altas (3 x 15 m) o Brazos coordinados frente a espejo	1. Consiste en desplazarte elevando las rodillas hacia el pecho en cada paso (mínimo a la altura de la cadera). Se hacen 3 series, la primera frente a espejo y las siguientes con desplazamiento de 15 metros.	Espejo
			Banderas
		Frente al espejo se realiza el movimiento de carrera con los brazos. Los codos deben estar flexionados a 90 grados y moverse de atrás hacia adelante (sin cruzar el pecho). El espejo sirve para corregir que no muevas los hombros de más.	30 minutos
	2. Carreras o 5 repeticiones de 15–20 m	2.5 repeticiones de 15–20 m se realizan piques o carreras cortas a máxima velocidad dentro de la condición de cada deportista. La distancia es pequeña para enfocarse en la potencia del arranque. Salida con señal visual: En lugar de salir al oír un silbato, la salida es cuando ven un estímulo (una bandera que baja o un color que aparece). Esto entrena la agudeza visual y la rapidez de respuesta del cerebro hacia los músculos.	
	o Salida con señal visual (bandera/color)		
FINAL	1. Caminata, respiración guiada, estiramientos sencillos	1. Caminata: Se camina despacio reduciendo el ritmo hasta que las pulsaciones bajen. No hay que detenerse de golpe. Respiración guiada: Se realizan inhalaciones profundas por la nariz (llenando el abdomen) y exhalaciones lentas por la boca. Estiramientos sencillos: Se estiran los músculos principales que trabajaron (piernas, espalda y brazos) manteniendo cada postura unos 15 a 20 segundos sin hacer rebotes.	
	2. dialogo de retroalimentación.	2. Charla breve entre el instructor y los participantes (o una reflexión personal) para evaluar la sesión	
OBSERVACIONES: se busca que el movimiento se vuelva armónico y se vean las diferencias en la técnica de carrera con respecto a la valoración inicial			

Figura 20

Sesión 5

		PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO	
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 5		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 2 - fase de intervención adaptada	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Resistencia aeróbica adaptada			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Estimular la base aeróbica mediante el esfuerzo continuo que permita desarrollar ritmo propio de carrera.			
OBJETIVO SECUNDARIO: mejorar autonomía en el esfuerzo físico desarrollando la orientación espacial en circuito			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	1. Juego “seguir al líder”	1. Se designa a una persona como el "líder" que puede ser el entrenador o un compañero y los demás se colocan en fila detrás de él. El líder comienza a desplazarse realizando diferentes movimientos, y el resto del grupo debe copiar exactamente lo que él haga al instante.	15 minutos
	2. Movimientos balísticos	2. Balanceo de piernas: De adelante hacia atrás (como un péndulo) o de lado a lado. Círculos de brazos: Girar los brazos en círculos grandes y rápidos para activar los hombros.	
		Giro de tronco: Rotar el torso de izquierda a derecha dejando que los brazos sigan el movimiento.	
CENTRAL	1. Carrera continua	1.Resistencia fraccionada para mantener el esfuerzo sin agotarse se realiza 3 intervalos de trote suave o caminata rápida que duran entre 3 y 4 minutos cada uno y se descansa: Entre cada bloque, detenerse o caminar muy lento durante 1 minuto para recuperarse.	30 minutos
	2. Circuito guiado	2.Se enfoca en el control del cuerpo y los cambios de dirección.	
	3. Juego “No te quedes atrás”	Recorrido con conos: Se sigue una ruta marcada en el suelo. En óvalo: Correr en curvas largas y continuas (como en una pista de atletismo). En zigzag: Realizar giros de izquierda a derecha entre los conos.	
		3.El grupo corre junto, en fila o bloque, a un ritmo marcado por un líder. La regla principal es que nadie puede sobrepasar al de adelante ni quedarse rezagado; el grupo debe permanecer compacto.	
		Variante: A una señal, el último de la fila debe correr a máxima velocidad hasta ponerse primero.	
FINAL	1.Permittir caminar - ritmo individual (no competitivo)	1. Se camina a un paso natural y constante. No es un paseo lento, sino una marcha fluida donde los brazos se mueven relajados a los costados. Se busca que la respiración se establezca gradualmente.	15 minutos
	2. Ejercicios de yoga	2. Se seleccionan posturas sencillas para estirar y centrar la mente:	
		Postura de la Montaña (Tadasana): Parado derecho, pies juntos, brazos a los lados y mirada al frente.	
		Postura del Árbol (Vrikshasana): Apoyado en una pierna, colocas la planta del otro pie en la parte interna de la rodilla o el tobillo. Junta las palmas frente al pecho.	
		Gato-Vaca (si es en suelo): En cuatro puntos de apoyo, arqueas la espalda hacia arriba (gato) y luego hacia abajo (vaca) rítmicamente con la respiración.	
		Estiramiento de cobra suave: Tumbado boca abajo, apoyas las manos y levantas ligeramente el pecho para estirar el abdomen.	
OBSERVACIONES: desarrollar el esfuerzo aeróbico según la individualización de cada deportista			

Figura 21

Sesión 6

		PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 6		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 2 - fase de intervención adaptada	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Salto de longitud adaptado			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Desarrollar coordinación en fase de impulso y caída permitiendo aumentar percepción de distancia			
OBJETIVO SECUNDARIO: Mejorar fuerza explosiva en miembros inferiores sin dejar de lado la coordinación viso-pedica			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	1. Juego: "El Suelo es Lava	1.Se distribuyen en el suelo(pueden ser aros, pañuelos, hojas de papel o marcas de tiza).Los deportistas deben desplazarse alrededor de las marcas realizando ejercicios de movilidad (por ejemplo: caminar como un oso, hacer círculos con los brazos o caminar de lado como un cangrejo).Cuando el líder grita "¡El suelo es lava!", todos deben buscar el aro o marcación más cercana y saltar dentro de este.	aros - 15 minutos
		variante: Para llegar a la zona y mantenerse a salvo, deben desplazarse dando saltos suaves con los dos pies juntos o saltos de rana	
CENTRAL	1. Saltos básicos o pies juntos (5 repeticiones) o aros progresivos	1, Desde una posición de pie, se realiza un pequeño impulso doblando las rodillas y se salta hacia arriba o hacia adelante, aterrizando siempre con ambos pies al mismo tiempo para amortiguar el impacto la caída debe ser a colchonetas.	colchonetas, aros 30 minutos
	2. Salto de longitud desde posición estática o 6 intentos por participante	2. Se colocan aros en el suelo a distancias cada vez un poco más largas. El participante debe saltar de uno a otro, controlando la fuerza para no quedar corto ni pasarse. El salto se realiza sin carrera previa. Te paras detrás de una línea, te balanceas para ganar impulso y saltas lo más lejos que puedas.	
	3. Juego o “Salta al color” (zonas marcadas)	3. Es una actividad de reacción rápida y precisión, Se marcan zonas en el suelo con diferentes colores (pueden ser tizas, aros o colchonetas). El instructor grita un color (por ejemplo: "¡Rojo!") y todos deben buscar la zona de ese color y llegar a ella dando un solo salto largo o una serie de saltos rápidos.	
FINAL	1.Espejo Lento (Movilidad y Calma)	1. En parejas, uno frente al otro. Uno mueve los brazos y el tronco de forma muy fluida y lenta (como si estuviera bajo el agua) y el otro debe imitarlo con total precisión. No se habla, solo se acompaña el movimiento con respiraciones profundas.	15 minutos
	2. Círculo de Aplausos	2. Sentados en círculo, se comenta brevemente qué fue lo que más costó y qué fue lo más divertido. Al final, se elige a alguien que se haya esforzado mucho y se le da un aplauso grupal.	
OBSERVACIONES: se analizan las diferentes fases del salto			

Figura 22**Sesión 7**

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 7		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 3 - fase de intervención adaptada	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Lanzamientos adaptados			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Estimular coordinación óculo-manual mediante el control del movimiento direccional del objeto			
OBJETIVO SECUNDARIO: Incrementar atención en tareas específicas y desarrollar la fuerza de tren superior			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	1. Lanzamientos suaves en pareja " Paso Atrás "	1. Las parejas se colocan muy cerca (a 1 metro de distancia).Deben lanzarse el balón suavemente. Si ambos logran lanzar y atrapar el balón sin que caiga al suelo, ambos dan un paso hacia atrás, si el balón se cae, deben volver a la posición inicial (un paso de distancia) y empezar de nuevo.	balones o pelotas
			10 minutos
CENTRAL	1. Lanzamiento pecho y sobre hombro Precisión " Derribar conos "	1.En lugar de solo pasar el balón, vamos a imaginar que estamos enviando "paquetes de energía" a un compañero.	balones, conos, arco
		El Lanzallamas (Pecho): Deben imaginar que tienen un motor en el esternón. sujetar el balón con ambas manos, los codos hacia afuera, y "disparar" el balón en línea recta hacia el corazón de tu compañero. La clave es la extensión explosiva de los brazos, como si soltaras un resorte.	35 minutos
		La Catapulta (Sobre hombro): Deben llevar el balón detrás de la oreja, con el codo apuntando hacia el frente. Con un paso firme hacia adelante, lanzar el balón dibujando un arco en el aire (parábola) que derribe conos ubicados en el travesaño de una portería de fútbol	
		adición o variante: Se colocan varios conos sobre bancos, vallas o simplemente en el suelo a diferentes distancias. Los participantes, usando las técnicas de pecho o de hombro, deben intentar derribarlos.	
FINAL	1. juego de bolos	1. Se colocan varios conos (los bolos) en un extremo. Los jugadores se sitúan a una distancia moderada (3-5 metros).	botellas o pinos, pelotas
		Variante Pase de Pecho: El jugador debe lanzar el balón desde el pecho con un movimiento fluido. El objetivo no es "golpear" fuerte, sino que el balón ruede o vuele con exactitud hasta tocar el cono.	15 minutos
	2. Respiración consciente y guiada	Variante Sobre Hombro: Se lanza con una mano buscando una parábola suave.	
		2. Mientras respiran, se les pide que visualicen cómo el aire fresco entra al cuerpo llenándolos de energía y cómo, al exhalar, sale toda la tensión o el cansancio acumulado en los músculos.	
OBSERVACIONES: se observa la fluidez del movimiento y la exactitud a la hora del lanzamiento del objeto.			

Figura 23*Sesión 8*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 8		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 3 - fase de intervención adaptada	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Vallas adaptadas			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Incrementar control corporal en obstáculos que fortalezcan confianza ante desafíos motores			
OBJETIVO SECUNDARIO: Mejorar coordinación viso pedica desarrollando un ritmo en los desplazamientos			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	1.la goma	1.Dos participantes se colocan frente a frente dentro del lazo elástico, estirándolo con sus piernas (generalmente a la altura de los tobillos) para formar un rectángulo. Un tercer jugador debe realizar una serie de saltos rítmicos y movimientos coreografiados (entrar, salir, pisar la goma o enredarla) siguiendo una secuencia o canción sin equivocarse.	goma o caucho elástico
			15 minutos
CENTRAL	1. Paso de vallas o 4–6 obstáculos bajos o 5 repeticiones	1. Se colocan 4 a 6 vallas bajas alineadas. El participante debe pasar sobre ellas manteniendo un ritmo fluido. No se busca saltar muy alto, sino "atravesarlas". Se inicia a 5 cm del suelo y según desempeño se aumenta dificultad	conos, palos de escoba
	2. Carrera con obstáculos	2.Aquí la técnica del paso de vallas se aplica en un entorno más dinámico la ejecución es recorriendo un circuito donde los obstáculos no están solo en línea recta. Puede incluir cambios de dirección, giros y diferentes tipos de saltos. A diferencia del primer ejercicio, aquí el ritmo es de carrera continua. El objetivo es aprender a ajustar la zancada automáticamente antes de llegar a cada obstáculo sin perder velocidad.	30 minutos
FINAL	1. Caminata, respiración guiada, estiramientos sencillos	1. Caminata: Se camina despacio reduciendo el ritmo hasta que las pulsaciones bajen. No hay que detenerse de golpe. Respiración guiada: Se realizan inhalaciones profundas por la nariz (llenando el abdomen) y exhalaciones lentas por la boca. Estiramientos sencillos: Se estiran los músculos principales que trabajaron (piernas y brazos) manteniendo cada postura unos 20 segundos y se deben hacer correcciones individualizadas.	15 minutos
	2. dialogo de retroalimentación.	2.Charla breve entre el instructor y los participantes (o una reflexión personal) para evaluar la sesión	
OBSERVACIONES: se busca la progresión en la dificultad con los elementos			

Figura 24

Sesión 9

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 9		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 3 - fase de intervención adaptada	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Relevos			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Mejorar la capacidad de reacción, la coordinación óculo-manual, el control del ritmo individual y la coordinación temporo espacial.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Fortalecer la confianza entre pares y la comunicación asertiva entre los participantes del mismo equipo.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	1. juego "El Mensajero"	1. Relevos por equipos. Cada corredor lleva una pieza de un rompecabezas o un objeto de color al otro lado. Nadie sale hasta que su compañero llegue y le entregue el objeto. Si alguien necesita asistencia, un "compañero guía" puede correr a su lado sin intervenir en el movimiento.	Fichas
			15 minutos
		2.observando y siguiendo al entrenador deben desarrollar:	
	2. Movilidad articular	Cuello y Hombros: Giros lentos de cabeza (como diciendo "no") y rotaciones de hombros hacia atrás y adelante.	
		Tronco: Rotaciones suaves de cintura (como si estuviéramos dibujando un círculo con el ombligo) y flexiones laterales del torso.	
		Brazos y Muñecas: Abrir y cerrar manos, y girar las muñecas. Esto es vital para el agarre del testigo en los relevos.	
		Tren inferior: Movimientos de "péndulo" con las piernas, círculos con los tobillos y flexión de rodillas.	
CENTRAL	1.Relevo de colores	1. Grupos de 3 o 4 personas, Ada equipo tiene un color asignado (ej. equipo azul). Los receptores esperan en una zona marcada con un cono de su color. El corredor lleva un testigo del mismo color que el cono de su compañero. Al llegar, debe decir en voz alta el nombre de su compañero y entregar el objeto.	espuma forma de testigo, tira elástica
		Adaptación: Si el alumno se desorienta, el guía o un compañero se coloca al lado del cono final agitando una bandera del color correspondiente para servir de "faro".	
	2.El Puente de la Amistad	2. Los equipos se forman en dos filas enfrentadas a corta distancia (5 metros). El corredor no solo entrega el testigo, sino que sigue la línea de trayecto. Adaptación: Si la comprensión del ejercicio es difícil, se usa una cuerda elástica que se sostiene durante el trayecto, lo que les da una referencia física de unión.	35 minutos
FINAL	1. Caminata Guiada y Círculo de Voz	1. Caminar despacio recuperando el aliento, y movimiento de brazos según instrucción del entrenador, Luego se realiza diálogo de retroalimentación, sentados en círculo, cada uno menciona una cosa que le gustó del desempeño de un compañero.	10 minutos
OBSERVACIONES: se desarrolla la comunicación estimulando las habilidades motrices y la coordinación			

Figura 25*Sesión 10*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Díaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 10		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: pesado		SEMANA: 4 habilidades específicas	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Técnica básica de carrera y velocidad de reacción.			
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: Mejorar la técnica de carrera y la capacidad de reacción mediante estímulos auditivos y visuales.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Coordinar brazos y piernas, respondiendo estímulos simples manteniendo el equilibrio en el movimiento durante la actividad a realizar.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	Imita al entrenador	El entrenador genera diferentes movimientos como correr, saltar o caminar y ellos imitan.	campo deportivo y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	1 Salida desde posición de pie (salida alta) Brazos adelante y atrás	1 los deportistas se ubican en el sector norte del campo deportivo y harán el desplazamiento hasta la línea sur realizando el gesto técnico indicado.	conos o platillo, silbato y pañoleta teniendo como referencia en tiempo 45 minutos de actividad.
	2 palmada, silbato o color estimulando la parte Cognitiva y velocidad de reacción.	2 el entrenador se ubicará en la línea norte y con ayuda de un silbato o una pañoleta para estimular la salida por un estímulo auditivo o visual.	
	3 relevos	3 se simula la prueba de relevos donde los deportistas se ubican de a 4 y harán la entrega del objeto o testimonio en el menor tiempo y con la mejor técnica posible.	
FINAL	caminata hasta bajar pulsaciones cardiacas, estiramientos segmentados.	se realiza estiramientos de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	5 minutos
OBSERVACIONES: se realiza charla con los deportistas socializando la sesión de clase buscando una retroalimentación de la parte técnica, física y cognitiva según su percepción individual.			

Figura 26

Sesión 11

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 11		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: pesado		SEMANA: 4 habilidades especificas	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: pruebas de salto			
OBJETIVO PRIORITARIO: Desarrollar habilidades de salto integrando coordinación y toma de decisiones.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Ejecutar saltos básicos, coordinando movimientos simultáneos y Siguiendo secuencias simples que fortalezcan el salto triple y largo.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	Saltan cuando escuchan una palabra clave	El entrenador genera diferentes palabras para que los deportistas realicen diferentes saltos, ya sea en un tiempo (blanco), dos tiempos (negro) o varios saltos simultáneos (arcoíris)	campo deportivo y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	1 salto en aros	1 se ubicaran aros en forma de golosa y los deportistas deberán saltar en un tiempo ya sea en un pie o bi-podal.	conos o platillos silbato y aros. teniendo como referencia en tiempo 45 minutos de actividad.
	2 Salto largo sin impulso	2 se ubican los deportistas en la línea lateral realizan la flexión de rodilla, se impulsan con los brazos y deben lograr la mayor distancia en 3 intentos.	
	3 salto largo con impulso	3 se ubican los deportistas a una distancia de 3 metros de la línea lateral realizan la carrera y cuando lleguen a la línea deben la flexionar la rodilla, se impulsan con los brazos y deben lograr la mayor distancia posible en 3 intentos.	
	4 salto triple	4 se ubican los deportistas a una distancia de 3 metros de la línea lateral realizan la carrera y cuando lleguen a la línea deben la flexionar la rodilla, se impulsan con los brazos y deben lograr la mayor distancia posible en 3 intentos.	
FINAL	estiramientos segmentados de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	se realiza estiramientos de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	5 minutos
OBSERVACIONES: se observa que las fases del salto sean las indicadas.			

Figura 27

Sesión 12

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 12		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: pesado		SEMANA: 4 habilidades especificas	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Lanzamientos de objeto y precisión.			
OBJETIVO PRIORITARIO: Desarrollar habilidades de lanzamiento y precisión.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Coordinar el movimiento viso-manual, controlando la dirección siendo lo mas precisos posibles y Siguiendo instrucciones simples del entrenador.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	movilidad articular activa y Juego con balones pelotas (lanzar y atrapar libre)	los deportistas se ubican a una distancia de 3 metros y deberán pasar la pelota en 3 alturas, baja, media y alta. Sin dejarla que toque el suelo.	campo deportivo balones o pelotas y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	Lanzar a colores	1 se ubicarán platillos de diferentes colores y el deportista deberá impactar con la pelota el color que indique el entrenador.	conos o platillos silbato y aros teniendo como referencia en tiempo 45 minutos de actividad
	Lanzamiento por encima del hombro (simulación lanzamiento de la jabalina)	2 Los deportistas se ubicasen a una distancia de 5 metros donde uno de ellos tendrá una pelota y la deberá lanzar al otro compañero, donde el mismo tendrá un aro que lo colocara por encima de su cabeza. el objetivo es introducir la pelota entre el aro.	
	lanzamiento con línea guía	3 los deportistas se ubicarán a una distancia de 5 metros donde uno de ellos tendrá una pelota y la deberá lanzar al otro compañero antes de tocar la línea lateral o línea guía, si la toca con el pie el lanzamiento será invalido, al otro lado el compañero tendrá un aro que lo colocará por encima de su cabeza. el objetivo es introducir la pelota entre el aro.	
FINAL	retro alimentación y estiramientos segmentados en parejas	se realiza estiramientos de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	5 minutos
OBSERVACIONES: se busca la máxima precisión manejando la técnica adecuada.			

Figura 28*Sesión 13*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Díaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 13		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: pesado		SEMANA: 5 habilidades específicas	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Circuito integral (técnico + físico + cognitivo).			
OBJETIVO PRIORITARIO: Integrar habilidades motrices, técnicas y cognitivas mediante un circuito de 4 estaciones			
OBJETIVO SECUNDARIO: Realizar la combinación entre correr, saltar y lanzar, resolviendo tareas simples Mejorando autonomía en la toma de decisiones.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	movilidad articular y quítale la cola al burro	1 se realiza movilidad articular activa, la mitad del grupo se colocará una pañoleta o un peto en la cintura y la otra mitad debra quitarle el peto mientras se desplazan por toso el campo deportivo.	campo pañoletas o petos y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	Circuito (4 estaciones):	1 Correr solo cuando se diga un color.	conos o platillos silbato y teniendo como referencia en tiempo 45 minutos de actividad.
	1 Carrera con señal	2 Seguir patrón (ej: rojo-azul-verde). Rojo un salto, azul dos saltos y verde 6 saltos continuos	
	2 Saltos en secuencia	3 Elegir el objetivo correcto según indicación del entrenador	
	3 Lanzamiento a objetivo	4 Cambiar dirección según señal ya sea auditiva o visual	
	4 Zig-zag con decisión		
FINAL	caminata hasta bajar pulsaciones cardiacas, estiramientos segmentados.	se realiza estiramientos de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	5 minutos
OBSERVACIONES: mediante el circuito observaremos la capacidad técnica y física de los deportistas.			

Figura 29*Sesión 14*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 14		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZ: pesado		SEMANA: 5 habilidades especificas	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Desplazamientos dentro de los carriles y normas básicas de carrera			
OBJETIVO PRIORITARIO: Desarrollar habilidades técnicas de desplazamiento y comprensión de reglas simples en carrera.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Ejecutar la marcha y trote técnicamente correcto y controlado. Identificando señales y normas básicas como el carril indicado y así Mejorando su orientación espacial.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	movilidad articular dinámica e identifico mi cuerpo	1 entrenador nombra partes del cuerpo y los participantes las mueven generando un estímulo cognitivo y físico.	campo pañoletas o petos y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	1 Caminata y trote con señales	platillos de colores: Verde = correr,	platillos silbato y teniendo como referencia en tiempo 45 minutos de actividad.
	2 Carrera corta (30 metros)	Rojo = parar, Amarillo = caminar en la pista de atletismo se ubicarán pastillos de los colores anteriormente nombrados y cuando el deportista pase por ese color deberá realizar el movimiento indicado con una demostración previa del entrenador.	
		2 Salir desde línea hasta un platillo marcando el fin de la distancia, Manteniendo el carril marcado.	
FINAL	estiramientos segmentados de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	se realiza estiramientos de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	5 minutos
OBSERVACIONES: se evalúa que los deportistas sean conscientes del reglamento y se ubiquen temporo espacialmente en la en su carril.			

Figura 30*Sesión 15*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 15		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: pesado		SEMANA: 5 habilidades específicas	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Técnica de carrera y salidas reglamentadas			
OBJETIVO PRIORITARIO: Mejorar la técnica de carrera y comprender reglas básicas de salida baja y alta.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Coordinar brazos y piernas, respondiendo correctamente a señales de salida ya sea visual o auditiva.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	movilidad articular dinámica e imita al entrenador	1 entrenador realiza movilidad articular y ejercicios técnicos específicos de la carrera y los deportistas deben seguir el patrón de movimiento.	silbato, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	1 salida baja	1 posición de pie detrás de una línea cuando el entrenador de la señal (voz o silbato), inicia la carrera según el reglamento adaptado evitando salir antes de la señal.	platillos silbato y teniendo como referencia en tiempo 45 minutos de actividad.
	2 desplazamiento 50 metros	2 Mantener trayectoria recta y dentro de su carril manteniendo la técnica como la postura y el ritmo.	
	3 prueba de relevos	3 se ubican 4 deportistas a una distancia de 50 metros y deben pasar un objeto (testigo) al compañero entregándolo en la mano.	
		sin dejarlo caer, cuando este se reciba se debe desplazar donde está el otro compañero y así hasta completar la pista de 200 metros en el menor tiempo posible.	
FINAL	caminata hasta bajar pulsaciones cardíacas, estiramientos segmentados.	se realiza estiramientos de tren inferior y luego superior con una duración de 30 segundos.	5 minutos
OBSERVACIONES: se realiza charla con los deportistas socializando la sesión de clase buscando una retroalimentación de la parte cognitiva según su percepción individual.			

Figura 31

Sesión 16

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 16		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 6 Valoración final	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: Evaluación físico motriz y control corporal			
OBJETIVO PRIORITARIO: evaluar de las capacidades físicas básicas y el control corporal como base para la práctica del atletismo adaptado teniendo en cuenta los procesos formativos ya establecidos.			
OBJETIVO SECUNDARIO: estimular el equilibrio estático y dinámico seguido de la evaluación de coordinación general midiendo la fuerza y resistencia básica, y observación de la comprensión de instrucciones simples dadas por el entrenador			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	caminata guiada con indicaciones	los participantes caminan en la cancha mientras el entrenador da indicaciones "rápido, lento, medio y alto" mediante señales visuales y verbales para estimular atención y reacción	campo deportivo y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
	Movilidad articular dinámica	En la movilidad articular se realizan movimientos de brazos, piernas y tronco mediante la imitación de lo que hace el profesor	
CENTRAL	1. carrera corta	1. se ubican dos conos donde se hará la salida y otros dos a 15 metros que serán la llegada, el deportista se deberá desplazar a la máxima velocidad que pueda y se evaluará la coordinación y velocidad.	conos, silbato, silla y cinta adhesiva 45 minutos de actividad.
	2. circuito de equilibrio	2. se marca una línea recta con cinta adhesiva por donde deberá caminar en línea recta el deportista manteniendo un equilibrio de 5-10 seg antes de dar el siguiente paso.	
	3. fuerza funcional	3. el deportista hará 10 sentadillas sentándose sobre una silla y levantándose seguido de saltos en el lugar.	
	4. juego cognitivo y motriz	4. se ubican conos de diferentes colores y cuando el entrenador de el pitazo el participante debe ir corriendo a tocar el cono del color indicado y tocarlo.	
FINAL	caminata hasta bajar pulsaciones cardiacas, estiramientos segmentados.	se realiza un ejercicio de respiración guiada junto con estiramientos suaves y retroalimentación positiva	5 minutos
OBSERVACIONES: se realiza charla para socializar los resultados de la evaluación			

Figura 32

Sesión 17

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 17		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 6 Valoración final	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: evaluar la técnica del salto en el atletismo adaptado			
OBJETIVO PRIORITARIO: observar que la ejecución del movimiento en carrera, salto y lanzamiento sea segmentado y realizado con precisión.			
OBJETIVO SECUNDARIO: Analizar la técnica de carrera seguido de la evaluación de coordinación en saltos y medición de control en lanzamientos y el fortalecimiento de comprensión de tareas			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	juego de imitación	los participantes realizaran los movimientos que el entrenador este haciendo (correr, saltar, lanzar)	campo deportivo y silbato, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	1. técnica de carrera	1. se ubican dos platillos donde se indicará la salida y a 20 mtrs dos platillos donde será la llegada se iniciará con la indicación bajando la bandera.	platillos, metro, balón, tendrá una duración de 45 minutos
	2. salto horizontal	2. se realizarán 5 saltos con ambos pies desde la posición estática y el participante deberá caer de manera controlada y será medida la distancia del salto.	
	3. lanzamiento de balón	3. el deportista deberá lanzar un balón hacia adelante por encima del hombro se evaluará la distancia y la técnica del lanzamiento.	
	4. recepción de objeto	4. se ubicarán en parejas y cada uno deberá realizar lanzamientos al compañero quien deberá recibir con ambas manos la pelota.	
FINAL	estiramientos guiados y juego tranquilo de relajación	se realizan caminatas suaves acompañados de ejercicios de respiración lenta y estiramientos pasivos	5 minutos
OBSERVACIONES: se hace una relación entre los datos de la valoración inicial y la final socializándolo con los deportistas.			

Figura 33*Sesión 18*

PROGRAMA INTEGRAL DE ATLETISMO ADAPTADO			
ENTRENADORES: Brayan Diaz, Yeison Rojas, Cristian Torres		DEPORTE: Atletismo adaptado	
# DE SESIÓN: 18		GRUPO: Discapacidad intelectual	LUGAR: Sesquilé
PERCEPCION SUBJETIVA DEL ESFUERZO: algo pesado		SEMANA: 6 Valoración final	DURACION: 60 minutos
TEMA CENTRAL DE LA SESION: valoración global e integración			
OBJETIVO PRIORITARIO: Evaluar la integración de habilidades físicas, técnicas y cognitivas mediante pruebas específicas del atletismo adaptado.			
OBJETIVO SECUNDARIO: evaluar la autonomía motriz, la interacción social, la toma de decisiones y la adaptación al contexto deportivo.			
PARTE	CONTENIDO METODOLOGICOS	ACTIVIDAD	MATERIALES Y DOSIFICACION
INICIAL	juego grupal dinámico	se elegirá un líder el cual los participantes deberán surgir y realizar lo diferentes movimientos que el haga.	campo deportivo, tendrá una duración de 10 minutos
CENTRAL	1. circuito integrado	1.se podrán platillos por estaciones en cada una tendrá que correr, saltar y lanzar, el participante deberá desplazarse de manera secuencial 2 veces.	platillos, silbatos, bandera, tendrá una duración de 45 minutos
	2. reacción de estímulos	2. el entrenados indicara mediante señales visuales o sonoras los cambios de dirección acción que debe realizar el deportista.	
	3. mini competencia adaptada	3. se realizará una carrera corta o juego por equipos donde cada participante se ubicará en extremo de mitad de cancha y a la indicación del entrenador saldra corriendo y tocará la mano de su compañero para darle el turno de dirigirse al otro extremo.	
FINAL	estiramientos guiados y espacio de expresión.	se realizan estiramientos pasivos durante este ejercicio se abre un espacio de reflexión sobre cómo se sintió cada participante.	5 minutos
OBSERVACIONES: se realiza charla con los deportistas socializando la sesión y escuchando a cada uno de ellos sobre sus sensaciones a lo largo de las actividades realizadas durante el programa de atletismo adaptado para personas con discapacidad intelectual.			

Capítulo 5 Conclusiones Y Recomendaciones

El Capítulo 5 llamado conclusiones y recomendaciones interpreta los hallazgos, responde a las preguntas de investigación y presenta los principales resultados para investigaciones futuras. Se declaran las sugerencias en profundidad, conectándolos con los demás capítulos y se presenta ideas concisas de las aportaciones de la investigación, junto a propuestas prácticas y académicas.

Conclusiones

- El diseño del programa de atletismo adaptado basado en la evaluación motriz permitió identificar de manera objetiva las necesidades y capacidades de las personas con discapacidad intelectual, facilitando las estrategias pedagógicas acordes con sus características funcionales y sociales.
- La aplicación de los instrumentos estandarizados de evaluación motriz evidenció diferencias significativas en el desempeño de habilidades locomotoras y de control de objetos, lo cual dio las herramientas para la planificación del programa deportivo.
- El estudio confirma la urgente necesidad de programas deportivos adaptados para personas con discapacidad intelectual en la región de Almeidas, dada la escasez de ofertas en la inclusión, por lo que subraya la urgencia de implementar propuestas como el atletismo adaptado para mitigar el sedentarismo y el aislamiento en este tipo de población.
- La evaluación motriz se reconoció como un componente fundamental dentro del proceso investigativo, no solo desde una perspectiva diagnóstica, sino también como herramienta de seguimiento y mejora, ya que arroja datos que pueden ser cuantificables en pro del desarrollo físico, técnico y mental.
- El diseño del programa de atletismo adaptado es viable y responde a las necesidades detectadas, proponiendo un plan de actividades estructuradas que fomentan el desarrollo motor integral de los participantes.

- La selección del atletismo como disciplina principal es pertinente por su accesibilidad, su carácter formativo y su potencial para estimular habilidades motrices básicas y su respectiva evaluación.
- Los antecedentes investigativos revisados (entre 2012 y 2025) respaldan consistentemente la eficacia de la actividad física estructurada en el desarrollo motriz y social de las personas con discapacidad intelectual formando espacios de inclusión deportiva.
- El programa desarrolla diferentes niveles ya que al considerar la variedad de discapacidades intelectuales y de habilidad motriz, se enfoca en principios de progresividad y adaptación tanto física como cognitiva para maximizar la participación de los deportistas en las actividades propuestas y promoviendo los procesos de inclusión social en los participantes.
- Los diferentes campos del deporte adaptado como (reglas, material y clasificación funcional) son clave para crear un entorno equitativo y maximizar el potencial de los atletas con discapacidad intelectual.
- Más allá del desarrollo físico y técnico, la práctica deportiva actúa como estrategia para mejorar la autoestima, la autonomía y la autodeterminación, también forjando en valores como el respeto, la solidaridad, compañerismo y la empatía, impactando positivamente en el bienestar psicológico y social de los participantes

Recomendaciones

- Proponer estrategias sostenibles y claras en los centros de vida sensorial, ya que el impacto del programa dependerá de su continuidad, considerando la capacitación continua de los profesionales a cargo y la elaboración de un cronograma de revisiones periódicas del programa.
- Realizar un monitoreo constante donde se incluyan la evaluación del progreso tanto en las habilidades motrices como en los aspectos psicosociales “autonomía, socialización, autoestima”. Ya que con base en los resultados se podrán hacer ajustes y mejoras del programa asegurando que siga cumpliendo con las necesidades de cada participante.

- Desarrollar una guía técnica detallada para la adaptación de las metodologías prácticas para los profesionales que implementaran el programa donde incluyan actividades donde el participante pueda avanzar de la mejor manera y a su propio ritmo.
- Implementar estrategias para la promoción de la participación familiar y comunitaria, ya que esto ayudara a fortalecer la participación y el apoyo social, reducirá las barreras y facilitara el aprendizaje de las habilidades aprendidas.
- Promover con las administraciones la gestión de recursos, espacios deportivos y la programación de horarios para la implementación de los diferentes ejercicios del atletismo adaptado para las personas con DI en espacios seguros.
- Realizar un análisis sobre la experiencia de los participantes y sus familiares ya que si bien el objetivo del programa es evaluar la mejora motriz es importante saber y entender el impacto subjetivo del programa en el día a día y en la vida de los participantes, su bienestar social y su sentido de pertenencia.
- Para la facilidad de aprendizaje de los participantes debido a la complejidad de aprendizaje se recomienda el apoyo de gestos técnicos complementados mediante instrucciones verbales, demostraciones visuales y señales rítmicas.
- Expandir el modelo del programa a las demás regiones de la provincia Almeyda para crear espacios de competencias o encuentros deportivos para que se generen espacios que fortalezcan el componente psicosocial de cada persona con DI.
- Priorizar los entrenamientos en las debilidades encontradas de cada participante mediante la elaboración de ejercicios con niveles de dificultad progresiva, sin dejar a un lado las habilidades en las que cada uno tiene mejor desempeño.
- Evaluar cada 3 o 4 meses a los participantes mediante el test TGMD-2 para hacer un seguimiento de su progreso motor y ajustar los objetivos del programa con los datos que arroje cada prueba.

Referencias

- Abellán, J., & Sáez-Gallego, N. M. (2015). Rendimiento de los deportistas con discapacidad intelectual en pruebas motrices: Diferencias en función de la edad y el género. *Retos*, 27, 40–44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764008>
- American Psychiatric Association. (s.f.). What is intellectual disability? <https://www.psychiatry.org/patients-families/intellectual-disability/what-is-intellectual-disability>
- Anzules Molina, D. R., Alcívar Pincay, G. A., & Corral Joza, K. E. (2024). El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas. *Zenodo*, 5. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13334719>
- Arruda, M., Rinaldi, W., de Oliveira, A., & López, V. P. (2019). La evaluación motriz en la infancia y adolescencia: Una herramienta para el desarrollo integral. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte (RICYDE)*, 15(56), 102–118. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7032185.pdf>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2001). *Principles of biomedical ethics* (5th ed.). Oxford University Press.
- Bickenbach, J. E. (2011). Monitoring the United Nation’s Convention on the Rights of Persons with Disabilities: Data and the International Classification of Functioning, Disability and Health. *BMC Public Health*, 11(Suppl. 4), S8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-S4-S8>
- Carmona Gallego, D. (2024). Percepciones sobre el cuidado en personas adultas con discapacidad intelectual de un centro de día argentino. *Reflexiones*, 103(1). <https://www.redalyc.org/journal/729/72972344012/>
- Casajús, J. A., Ortega, F. B., & Vicente-Rodríguez, G. (2021). Actividad física y salud: Una revisión actualizada de las recomendaciones y beneficios. *Revista Española de Salud Pública*, 95, 1–18.
- Cavalcante Neto, J. L., Silva, É. A., & Guedes, M. S. (2023). Analysis of motor learning task in children with intellectual disability. *Retos*, 49, 807–812. <https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/98355/73160>
- Clutterbuck, G. L., Sousa Junior, R. R., Leite, H. R., & Johnston, L. M. (2024). The SPORTS Participation Framework: Illuminating the pathway for people with disability to enter

- into, participate in, and excel at sport. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 28(3), 101081. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2024.101081>.
- Congreso de Colombia. (2012). *Ley Estatutaria 1581 de 2012: Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>
- Congreso de Colombia. (2013). *Ley Estatutaria 1618 de 2013: Por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=52081>
- Espinoza-López, M. I., & Torres-Palchisaca, Z. G. (2021). La educación física como medio de desarrollo motriz en estudiantes con discapacidad cognitiva. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(4), 556–571. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i4.1565>
- González Delgado, Y., Arango Jhomson, M., De La Cruz Cadaya, R., & Palacio González, D. M. (2023). Actividades deportivas adaptadas para la inclusión social de personas con discapacidad intelectual. *Revista científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 20(3), 83–95.
https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/948?utm_source%20
- Govela Espinoza, R. (2012). Obstáculos epistemológicos y metodológicos para acercarse a la realidad de las personas con discapacidad intelectual: Algunas propuestas. *Intersticios Sociales*, 3. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421739491003>
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística* (3TH ed.). Sygal.
- Jeoung, B. (2018). Motor proficiency differences among students with intellectual disabilities, autism, and developmental disability. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 275–281. <https://doi.org/10.12965/jer.1836046.023>
- Lemmey, S., Burns, J., & Jones, F. (2021). Desarrollo de clases de competición adicionales para atletas con discapacidad intelectual: Enfoque conceptual y eficacia de una medida derivada de la CIF. *Journal of Sports Sciences*, 39(supl. 1), 99–108.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1881302>
- Leyton Román, M., Ponce Garzarán, A., Calle Molina, M. T., & Cabrera García, A. (2017). Experiencia didáctica de dos sesiones de atletismo orientadas a alumnado con discapacidad intelectual. En A. Rodríguez Martín (Coord.), *Prácticas innovadoras*

- inclusivas: Retos y oportunidades* (pp. 1839–1844).
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/50230/ExperienciaDidactica.pdf?sequence=4>
- Lino-Tigrero, A., Martillo-Navarrete, M., Loaiza-Dávila, L., Maqueira-Caraballo, G., (2024). Programa de enseñanza inclusiva del lanzamiento de la bala a estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de Educación Física. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(5), 511- 526, <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.5.2615>.
- Lozada-Muñoz, Lozada-Muñoz, T. S. S., & Vargas-Hernández, J. S. (2020). Caracterización del desarrollo de las habilidades motrices básicas en personas con discapacidad intelectual. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 6(2), 14–27.
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1566>
- Pérez-Torralba, A., Reina, R., Pastor-Vicedo, J. C., & González-Víllora, S. (2019). Education intervention using para-sports for athletes with high support needs to improve attitudes towards students with disabilities in Physical Education. *European Journal of Special Needs Education*, 34(4), 455–468. <https://doi.org/10.1080/08856257.2018.1542226>
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Decreto 1421 de 2017: Por el cual se reglamenta en el marco de la educación inclusiva la atención educativa a la población con discapacidad*. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/30033428>
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993). Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
- Muñoz Jiménez, J., Rodríguez Jiménez, P., Collado Mateo, D., & León Guzmán, K. F. (2015). Deporte de orientación para personas con discapacidad intelectual. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(3), 219–227.
<https://www.redalyc.org/pdf/865/86545356004.pdf>
- Ogarrio Perkinson, C. E., Bautista Jacobo, A., Barahona Herrejon, N. C., Chávez Valenzuela, M. E., & Hoyos Ruiz, G. (2021). Efecto de un programa de educación física con actividades motrices para desarrollar el área motora en niños con discapacidad intelectual. *Revista*

- Ciencias de la Actividad Física*, 22(2), 1–12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8214763>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF)*.
https://www.who.int/es/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health?utm_source
- Osorio Ramírez, T. C., Patiño Manrique, H. C., & Núñez Luna, N. J. (2024). Deporte adaptado y habilidades de afrontamiento en población con diversidad funcional. *Revista Med*, 32(2).
<https://doi.org/10.18359/rmed.7477>
- Palacio González, D. M., Pérez Sierra, A. J., Sánchez Oms, A. B., Morales Cuellar, Y., & Montes Brown, J. (2021). Potencialidades Antropométricas físicas-condicionales de Atletas con Discapacidad Intelectual para Olimpiadas Especiales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 4038-4050. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.604
- Pérez García, C. (2018). *El deporte como medio de inclusión social de las personas con discapacidad intelectual* [Trabajo de grado, Universidad de La Rioja].
file:///C:/Users/USER/Downloads/ElDeporteComoMedioDeInclusionSocialDeLasPersonasCo_a253.pdf
- Ponce-Garzarán, A., Leyton-Román, M., Calle-Molina, M. T., & Sanz-Arribas, I. (2019). Experiencias y diferencias entre sesiones de atletismo y deportes alternativos en jóvenes con discapacidad intelectual. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (59).
 Experiencias y diferencias entre sesiones de atletismo y deportes alternativos en jóvenes con discapacidad intelectual - Dialnet
- Regier, D. A., Narrow, W. E., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2009). The conceptual development of DSM-V. *The American Journal of Psychiatry*, 166(6), 645–650.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09020279>
- Salamanca-Duque, L. M., Mora-Anto, A., & Córdoba-Andrade, L. (2019). Adaptación transcultural para Colombia de la escala KidsLife para personas con discapacidad intelectual y múltiple. *Revista de la Facultad de Medicina*, 67(2).
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v67n2.68219>
- Sánchez-Romero, E. I., Vilchez Conesa, M. P., & De Francisco Palacios, C. (2018). Percepción de la importancia de los valores en alumnos con discapacidad intelectual tras un

- programa de predeportes y dilemas morales. *Perspectiva Educacional*, 57(3).
<https://doi.org/10.4151/07189729-vol.57-iss.3-art.745>
- Gómez, L. E., Schalock, R. L., & Verdugo, M. Á. (2021). A new paradigm in the field of intellectual and developmental disabilities: Characteristics and evaluation. *Psicothema*, 33(1), 28–35. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.385>
- Richard A. Schmidt (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82(4), 225–260. <https://doi.org/10.1037/h0076770>
- Serrano Sánchez, J. A. (1993). Una concepción social del deporte. El deporte para todos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 29, 18–30. https://revista-apunts.com/en/una-concepcion-social-del-deporte-el-deporte-para-todos/?utm_source
- Tapia Suquitana, C. L., Pérez Iribar, G., & Maqueira Caraballo, G. de la C. (2025). Estrategia metodológica para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en las clases de educación física. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 123–146. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9197>
- Tarqui-Silva, L. E., Sánchez-Salinas, M. V., & Garcés-Mosquera, J. E. (2022). El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico: una ruptura de estereotipos discriminatorios contra la diversidad funcional. *Revista Innova Educación*, 5(1), 120-130.
<https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.008>
- Pérez Rodríguez, L. A., Escalante Candeaux, L., & Gómez Valdés, A. (2021). Acciones metodológicas para la inclusión educativa de educandos con discapacidad intelectual mediante el parakarate. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199624522021000100004&script=sci_arttext&lng=pt
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.
- Valarezo Garcia, M. J. (2023). *El deporte adaptado como alternativa de vida para las personas con discapacidad* [Trabajo de titulación de licenciatura, Unidad Académica de Educación]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/11a89d84-2655-4297-9725-6efc680d6316/content>

- Valarezo Mendoza, E. V., Bayas Cano, A. G., Aguilar Chasipanta, W. G., Paredes Navarrete, L. R., Paucar Ipiates, E. N., & Romero Frómata, E. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2017/cib171h.pdf>
- Vásquez Herrera, C. (2022). *Diseño de un plan de entrenamiento para adolescentes con discapacidad cognitiva del semillero de investigación SINDIS del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid* [Trabajo de grado, Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid]. <https://repositorio.elpoli.edu.co/server/api/core/bitstreams/37801ee3-ce79-4d1b-b6e5-6cc8a97bc6a0/content>
- Verdugo, M. Á., Navas, P., Gómez, L. E., & Schalock, R. L. (2012). The concept of quality of life and its role in enhancing human rights in the field of intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(11), 1036–1045. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01585.x>
- Vílchez, M. P., Sánchez-Romero, E. I., Reche, C., & De Francisco, C. (2017). Programa de predeporte para el desarrollo moral en personas con discapacidad intelectual. *Revista Complutense de Educación*. <https://doi.org/10.5209/RCED.54953>
- Vos, T., Flaxman, A. D., Naghavi, M., Lozano, R., Michaud, C., Ezzati, M., Shibuya, K., Salomon, J. A., Abdalla, S., Aboyans, V., Abraham, J., Ackerman, I., Aggarwal, R., Ahn, S. Y., Ali, M. K., Alvarado, M., Anderson, H. R., Anderson, L. M., Andrews, K. G., Atkinson, C., ... Memish, Z. A. (2012). Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2163–2196.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61729-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61729-2)
- Webster, E. K., & Ulrich, D. A. (2017). Evaluation of the Psychometric Properties of the Test of Gross Motor Development–Third Edition. *Journal of Motor Learning and Development*, 5, 45–58. <https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0003>
- World Health Organization. (2023, March 7). *Disability and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194.
<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Yang, W., Liang, X., & Sit, C. H. (2022). Physical activity and mental health in children and adolescents with intellectual disabilities: A meta-analysis using the RE-AIM framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 80.
<https://doi.org/10.1186/s12966-022-01312-1>

Anexos

Anexo 1 Prueba 1 (Correr)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	0	0
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	1	1
Total						4

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	1	1
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	1	1
Total						4

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	0	0
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	1	0	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	0	0
Total						3

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	1	1
Total						6

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	1	1
Total						5

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	0	0
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	0	0
Total						2

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	1	1	2
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	1	1	2
Total						8

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	0	0
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	0	0
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	0	0
Total						1

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	0	1
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	1	1	2
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	1	0	1
Total						5

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	0	0
	Silbato			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.		0	0
Total						3

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	0	0	0
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	0	0
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	1	1	2
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	0	0
Total						2

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	0	0
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	0	0
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	1	1
Total						3

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	1	1	2
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	1	1	2
Total						8

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	1	1
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	1	1	2
Total						6

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	0	1
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	0	0
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	0	1	1
Total						3

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	0	1	1
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	1	1	2
Total						6

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	1	0	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	1	1	2
Total						7

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Correr	Conos	se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 15m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Extremidades superiores en movimiento contrario a piernas y los codos flexionados.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Tiempo de vuelo entre zancadas.	1	1	2
			3) Apoyo del metatarso en la pisada.	0	1	1
			4) Flexión de rodilla con relación a la que da el paso.	1	1	2
Total						7

Anexo 2 Prueba 2 (Galopar)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	1	1
Total						7

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	0	1	1
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	1	1
Total						5

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	0	1	1
			3) La fase de vuelo es óptima.	0	1	1
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	1	1	2
Total						6

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	0	0
Total						6

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	0	1	1
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	0	0
Total						5

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	0	1	1
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	1	1	2
Total						6

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	1	1	2
Total						8

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	0	1	1
			3) La fase de vuelo es óptima.	0	1	1
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	0	0
Total						3

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	0	0	0
			3) La fase de vuelo es óptima.	0	0	0
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	0	0
Total						1

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	0	1	1
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	1	1
Total						6

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	0	0	0
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	1	1
Total						5

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	1	1
Total						7

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	0	1	1
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	1	1	2
Total						7

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	1	1
Total						7

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	0	0
Total						6

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	0	0
Total						6

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	1	1
Total						7

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Galopar	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 7.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Extremidades superiores en flexión a nivel de la cadera mientras se hace fase de despegue.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) El rechazo debe ser en dos fases.	1	1	2
			3) La fase de vuelo es óptima.	1	1	2
			4) Maneja patrón rítmico al galopar.	0	0	0
Total						6

Anexo 3 Prueba 3 (Salto En Un Pie)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	0	1	1
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						5

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						6

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
		brazo), Se realizan dos intentos.	4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	1	1	2
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						7

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	1	1	2
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						7

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	0	0
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	0	1	1
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	0	0	0
total						3

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro	metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con	2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	0	1	1
	Silbato	estimulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						6

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	1	1	2
	Metro	estimulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						7

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	0	0
	Metro	estimulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del	2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	0	0	0
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	0	1	1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
		brazo), Se realizan dos intentos.	4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	0	0
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	0	0	0
total						1

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	1	1	2
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	0	1
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						6

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	0	0
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	0	0	0
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	0	0	0
total						3

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	1	1	2
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	0	1	1
					total	7

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						6

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	1	1	2
	Metro	distancia de 1 metro de ancho por 4.5	2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato	metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo	3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
		(silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
					total	7

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	0	1	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	0	1	1
total						6

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	1	1	2
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
					total	7

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	0	1	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2

	4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
	5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	0	1	1
total				6

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	0	1	1
	Metro	metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	0	1
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	1	1	2
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	1	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						7

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto en un pie	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1 metro de ancho por 4.5 metros de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Péndulo con extremidad inferior que está libre.	1	1	2
	Metro		2) Extremidad inferior que no se apoya se ubica fuera del plano posterior.	1	1	2
	Silbato		3) Extremidades superiores flexionadas y generando balanceo.	0	1	1
			4) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior dominante.	0	1	1
			5) Elevación sincrónica por repetición con extremidad inferior no dominante.	1	0	1
total						7

Anexo 4 Prueba 4 (Salto Lateral)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						6

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	0	0
total						5

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	1	2
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2

	4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
			total	7

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	1	1	2
total						7

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación	
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2	
	Metro		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1	
	Silbato			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	0	1	1
				4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	0	0
					total	4	

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación	
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2	
	Metro		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	0	1	1	
	Silbato			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
				4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						6	

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	1	0	1
total						6

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	0	0	0
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	0	1	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	0	0	0
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						2

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						6

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	0	1	1
	Silbato			1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	0	1	1
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						6

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	1	2
	Silbato			1	1	2
				3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						7

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
	Silbato			1	1	2

	cuatro de lado izquierdo.	4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total					6

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	1	2
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						7

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						6

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	0	1	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2

		4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	1	0	1
total					6

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	0	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total					6	

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	1	1	2
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total					7	

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto lateral	Conos	Se colocan dos conos a una distancia de 1m de ancho por 7.5 m de largo, se inicia la	1) El tronco rota para alinearse con las demarcaciones en el suelo.	1	1	2
	Metro					

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Silbato	prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan cuatro desplazamientos de lado derecho y cuatro de lado izquierdo.	2) Reposicionamiento de los pies según avanzada.	0	1	1
			3) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior izquierda.	1	1	2
			4) Avanzada mínima de cuatro pasos con deslizamiento de extremidad inferior derecho.	0	1	1
total						6

Anexo 5 Prueba 5 (Salto Sobre Objeto)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo					
	Metro					
	Silbato		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
			3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
total						5

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	0	0
	palo					
	Metro					
	Silbato		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
		brazo), Se realizan dos intentos.	3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
total						4

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	1	1	2
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						6

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	1	1	2
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						6

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo					
	Metro					
	Silbato					

	salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	2) Se presenta vuelo en la carrera.	0	1	1
		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	0	1	1
total					3

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	0	1	1
	Silbato					
total						4

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						5

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	0	0
	palo					
	Metro					

Silbato	de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	2) Se presenta vuelo en la carrera.	0	0	0
		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
total					2

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	1	1	2
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	0	1	1
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						5

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	0	0	0
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						3

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						5

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	0	1	1
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						4

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
total						5

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	0	0
	palo					
	Metro					
	Silbato					
			2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
			3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
total						4

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo					
	Metro					
	Silbato	(silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
			3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
total						5

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	0	1	1
	palo					
	Metro					
	Silbato					
			2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2

	estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
total					5

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	1	1	2
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						6

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto sobre objeto	Conos	Se utilizan dos conos con huecos y se coloca un palo en el medio el cual estará a una altura de 10cm, a 3 metros se ubica la línea de salida, el participante realiza un intento de salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos.	1) Fase de salto con un solo pie y el rechazo con el contrario.	1	1	2
	palo		2) Se presenta vuelo en la carrera.	1	1	2
	Metro		3) Durante el salto se observa extremidad superior contralateral a extremidad inferior.	1	1	2
	Silbato					
total						6

Anexo 6 Prueba 6 (Salto Horizontal)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	0	1
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	0	1
				1	1	2
total						6

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	0	1
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				0	1	1
				0	1	1
total						5

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			

	Silbato	auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	1	2
				0	1	1
total						7

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro	(movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	1	2
				0	1	1
total						7

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	0	1	1
	Metro	(movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	0	1	1

	brazo), Se realizan dos intentos	4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento	1	1	2
			0	1	1
total					5

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	0	1
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	0	1
				0	1	1
total						5

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación	
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2	
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba				
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2	
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento				
				1	1	2	
				0	1	1	
total						7	

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	0	1
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	0	1
				0	0	0
total						4

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	0	1
				0	1	1
					total	6

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	0	1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
		brazo), Se realizan dos intentos	4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento	1	0	1
				0	1	1
total						5

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	1	2
				0	1	1
total						7

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento	1	1	2
				0	1	1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
total						7

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	1	2
				1	1	2
total						8

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	0	1
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2

Metro	el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
		4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
			1	0	1
			1	1	2
total					7

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	0	1
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	0	1
				0	1	1
total						5

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			

		1	1	2
		0	1	1
total				7

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Salto horizontal	Cinta	Se coloca una línea de salida en el suelo donde se realiza el salto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Se observa sentadilla alta y codos detrás del cuerpo	1	1	2
	Metro		2) Hay movimiento y extensión de las extremidades superiores tanto al frente como hacia arriba			
	Silbato		3) Se observa desvinculación entre la huella plantar y el suelo de ambos pies y a su vez rechazo sincrónico	1	1	2
			4) Las extremidades superiores reducen la sinergia del movimiento			
				1	1	2
				0	1	1
total						7

Anexo 7 Prueba 7 (Golpe A Pelota Parada)**Perfil 1**

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soprote de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	0	1	1
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
total						8

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	0	1	1
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	1	1
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
total						6

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
total						8

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2

	Silbato	golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	0	0
			total			8

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	0	0
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	1	0	1
			total			6

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
			total			8

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1

Golpe a pelota parada	Pelota	ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	0	0
			total			7

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	0	1	1
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	0	0
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	0	0	0
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
			total			3

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	0	0	0
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	0	0
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	0	0	0
			5) Impacta el objetivo	1	1	2
			total			4

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	0	1	1
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	0	1
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	0	1
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
total						6

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota	se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	0	1	1
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	0	0
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	0	0	0
			5) Impacta el objetivo	1	0	1
total						4

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	1	1
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	0	0	0
			5) Impacta el objetivo	1	1	2

total						7
-------	--	--	--	--	--	---

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
total						9

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	1	1
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	0	1	1
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
total						7

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	1	1

Silbato	golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
		5) Impacta el objetivo	0	1	1
total					7

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
total						8

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Golpe a pelota parada	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Predomina el agarre con una mano	1	1	2
	Pelota		2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	1	1	2
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	1	1	2
			5) Impacta el objetivo	0	0	0
total						8

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Bate	Se coloca una base de 1 metro de altura y sobre	1) Predomina el agarre con una mano	0	1	1

Golpe a pelota parada	Pelota	ella se sitúa la pelota que será golpeada con el bate, el participante estar en todo momento por detrás de la base donde está puesta la bola. Cuando la bola no bote más allá de 1 metro de la base tras el golpe se considerará golpeo nulo se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	2) Se alinean de forma paralela los pies y mano no dominante de orienta a la pelota	1	1	2
	Soporte de bateo		3) Cintura rota con relación a los hombros	0	1	1
	Silbato		4) Es trasladable el peso al pie posicionado al extremo contrario de donde inicia la pelota	0	1	1
			5) Impacta el objetivo	0	1	1
				total		6

Anexo 8 Prueba 8 (Driblar En El Puesto)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	0	1	1
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	0	1	1
				0	0	0
total						2

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	0	1	1
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			

Silbato	(movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
		4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
			0	1	1
total					4

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						6

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	0	1	1
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						5

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	0	1	1
				1	1	2
total						6

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	0	1	1
				1	1	2
total						6

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	0	0	0
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	0	0	0
				0	0	0
total						0

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo). Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	1	0	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Aro	dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	1	1
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	0	1
total						6

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				0	1	1
total						5

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	0	1	1
				1	1	2
total						5

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	1	1	2
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	1	1	2
				1	1	2
total						8

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Driblar en el puesto	Balón baloncesto	Se coloca un aro en el suelo donde el deportista debe driblar 4 veces con su mano dominante, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Mantiene control del dribling desde la cadera	1	1	2
	Aro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia abajo, recepción en dribling con yemas de los dedos			
	Silbato		3) Controla la posición de dribling y donde cae el balón	0	0	0
			4) No incide el driblin en el movimiento de los pies durante mínimo 5 dribles	0	1	1
				1	1	2
total						5

Anexo 9 Prueba 9 (Atrapar Pelota)**Perfil 1**

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro Silbato		2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2

		posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	0	1	1
total						5

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro		2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
	Silbato			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	0
total						5

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	0	1	1
total						5

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro		2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	0	1	1
	Silbato		3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	0	1	1

total						4
--------------	--	--	--	--	--	----------

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	0	1
					total	5

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	0	0	0
total						4

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	1	2
total						6

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	0	1
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	0	0	0
total						3

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	0	0	0
total						4

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	0	0	0
total						4

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	1	2
total						6

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	0	1
total						5

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	1	2
total						6

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
-----------	------------	---------------	------------------------	-----------	-----------	------------

Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	0	1
total						5

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	1	2
total						6

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	1	2
total						6

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Balón			1	1	2

Atrapar pelota	Aro	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso			
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	1	2
			total			6

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Atrapar pelota	Balón	Se lanza un balón al participante en el rango comprendido entre los hombros y la cintura, con el objetivo de que los intercepte antes de que entren en contacto con el suelo. El participante se posiciona a una distancia de 4,5 metros del lanzador.	1) Se alista con flexión de codos y manos delante del dorso	1	1	2
	Aro					
	Silbato					
			2) Alcanza el objeto con las manos en su trayecto	1	1	2
			3) Agarra el objeto únicamente con manos no antebrazo.	1	0	1
total						5

Anexo 10 Prueba 10 (Patear Pelota Parada)**Perfil 1**

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	0	1	1
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						7

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Balón fútbol			0	0	0

Patear pelota parada	Metro	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante			
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						6

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						7

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	0	1
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
	Silbato		3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
				1	1	2

4) Se observa potencia en el impacto

total 7

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	0	1	1
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
	Silbato		3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						7

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	0	1	1
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	0	1	1
	Silbato		3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						6

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Balón futsal			0	0	0

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Metro	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante			
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	0	1	1
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						5

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	0	0	0
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	0	0	0
	Silbato					
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	0	0	0
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						2

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo	1) Contactar con el balón con pie dominante	0	1	1
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
	Silbato					

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
		auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						7

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	0	0	0
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						6

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						8

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación	
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2	
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	0	1	1	
	Silbato						
				3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
				4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						7	

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación	
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2	
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2	
	Silbato						
				3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
				4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total						8	

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2
	Metro		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
	Silbato					
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
				0	1	1

		4) Se observa potencia en el impacto				
					total	7

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	0	1	1
					total	7

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo) , Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	0	1
					total	7

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metro donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual	1) Contactar con el balón con pie dominante	1	1	2
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2

	(movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
		4) Se observa potencia en el impacto	1	1	2
total					8

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Patear pelota parada	Balón futsal	Se marca una línea a 9 metros de la pared donde se ubica el deportista y otra a 6 metros donde se pone el balón, en la pared se delimita un cuadro con cinta am de unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto, se inicia la prueba con estímulo auditivo (silbato) y visual (movimiento del brazo), Se realizan dos intentos	1) Contactar con el balón con pie dominante	0	1	1
	Metro					
	Silbato		2) Los brazos se extienden con fuerza hacia adelante para compensar movimiento	1	1	2
			3) El impacto del balón se observa posterior al lugar del pie dominante.	1	1	2
			4) Se observa potencia en el impacto	1	0	1
total						6

Anexo 11 Prueba 11 (Lanzamiento Por Encima De La Cabeza)**Perfil 1**

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la una pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	1	1
				1	1	2
total						6

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	0	0
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	0	0
				1	1	2
total						4

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	1	1
				1	1	2
total						6

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	0	0
				1	1	2
total						5

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	0	1	1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
	Metro	donde el deportista debe lanzar la una pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	0	0
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	1	1
				0	1	1
total						3

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la una pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	1	1
				1	1	2
total						6

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la una pelota con la mano dominante	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
	Silbato	a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	0	0
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	0	0
				0	0	0
total						2

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la una	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro	pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	0	0
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	0	0
				1	1	2
total						4

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la una	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro	pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	1	1	2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	1	1	2
				1	1	2
total						8

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	0	0
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	0	0
				0	0	0
total						2

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	0	1	1
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	0	0
				1	1	2
total						4

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato	3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	1	1	2	
		4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	1	1	2	
			1	1	2	
total						8

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	1	1
				1	1	2
total						6

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2

	Metro	donde el deportista debe lanzar la una pelota con la	2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato	mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	0	1	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	1	0	1
				1	1	2
				total		6

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro	donde el deportista debe lanzar la una pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	1	0	1
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	1	0	1
				1	1	2
				total		6

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro	donde el deportista debe lanzar la una pelota con la mano dominante a la mayor	2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			

Silbato	distancia posible por encima de la cabeza	3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	1	1	2
		4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	1	1	2
			1	1	2
total					8

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	puntuación
Lanzamiento por encima de la cabeza	Pelota plástica	Se marca con una cinta a 6 metros de la pared desde donde el deportista debe lanzar la pelota con la mano dominante a la mayor distancia posible por encima de la cabeza	1) Se observa en la última fase del movimiento muñequero	1	1	2
	Metro		2) Se rota la cintura junto a los hombros con relación al punto objetivo			
	Silbato		3) Se transfiere la carga del pie a la mano de lanzamiento	1	1	2
			4) En la fase final cruza la extremidad con relación al cuerpo que agarra la pelota	0	1	1
				1	1	2
total						7

Anexo 12 Prueba 12 (Lanzamiento Rodado)

Perfil 1

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo	huevo más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6	2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica	metros de distancia de la portería. El participante debe	3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro	lanzar una pelota con la mano dominante,	4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato	entre los dos conos que actúan de postes		0	1	1
				1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	0	1	1
	Palo	huevo más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6	2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			

	Pelota plástica	metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	2
				0	1	1
				0	1	1
				total		5

Perfil 3

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			1	1	2
				1	1	2
				0	1	1
				total		7

Perfil 4

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			1	0	1
				1	1	2
				1	1	2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
					total	7

Perfil 5

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato		0	1	1	
			0	1	1	
			0	1	1	
total						5

Perfil 6

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato		0	1	1	
			1	1	2	
			0	0	0	
total						5

Perfil 7

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20	1) La mano dominante se mueve	1	1	2

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Palo	metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante,	observándose ángulo y fase final elevada 2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica	entre los dos conos que actúan de postes	3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	1
				0	1	1
				1	1	2
total						6

Perfil 8

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	0	1	1
	Palo	hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe	2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica	lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	1
				0	0	0
				0	1	1
total						3

Perfil 9

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo	huevo más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6	2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Pelota plástica	metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	1
				1	1	2
				1	1	2
total						7

Perfil 10

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			1	1	2
				0	0	0
				0	1	1
total						5

Perfil 11

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	1
				1	1	2

0	0	0
total		5

Perfil 12

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo	hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6	2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica	metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con	3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro	la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			1	1	2
				1	1	2
				1	0	1
total						7

Perfil 13

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo	hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6	2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica	metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con	3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro	la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			1	1	2
				0	1	1
				1	1	2
total						7

Perfil 14

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una	1) La mano dominante se mueve observándose	1	1	2

		pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	ángulo y fase final elevada			
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	1
				1	1	2
				1	1	2
				total		7

Perfil 15

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	1
				1	1	2
				0	1	1
				total		6

Perfil 16

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
	Metro	lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			1	1	2
				1	1	2
				1	1	2
total						8

Perfil 17

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato		1	1	2	
			1	1	2	
			1	1	2	
total						8

Perfil 18

Habilidad	Materiales	Instrucciones	Criterios de ejercicio	Intento 1	Intento 2	Puntuación
Lanzamiento rodado	Conos	Se colocan dos conos huaqueados ubicados a una distancia de 1.20 metros junto a una pared y un palo el cual se introduce en el hueco más alto del cono para simular una portería. Por otra parte, se coloca una línea de cinta adhesiva a 6 metros de distancia de la portería. El participante debe lanzar una pelota con la mano dominante, entre los dos conos que actúan de postes	1) La mano dominante se mueve observándose ángulo y fase final elevada	1	1	2
	Palo		2) Se observa un adelantamiento del pie contrario con relación a la mano que lanza			
	Pelota plástica		3) Se acerca más el centro de gravedad al suelo			
	Metro		4) la pelota no rebota solo rueda			
	Silbato			0	1	1
				1	1	2
				0	1	1
total						6