



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del  
título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**TEMA:**

---

**EL FÚTBOL TENNIS EN EL DESARROLLO DE LAS  
CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

---

**AUTORA: SAILEMA RAMÍREZ KARLA ANDREA**

**TUTOR: LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG**

Ambato - Ecuador

2024

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG**, con cédula de ciudadanía **1803568839** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“EL FUTBOL TENNIS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por la estudiante **SAILEMA RAMÍREZ KARLA ANDREA**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....  
**LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG**  
**C.C. 1803568839**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autora, con el tema: **“EL FUTBOL TENNIS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autora.



**SAILEMA RAMÍREZ KARLA ANDREA**

**C.C. 1850276864**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“EL FUTBOL TENNIS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por la señorita **SAILEMA RAMÍREZ KARLA ANDREA**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, debido a que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

.....

**DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANÍBAL, PhD**

**C.C. 1802017523**

**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**

**C.C. 1801892884**

**Miembro de Comisión Calificadora**

## DEDICATORIA

*Esta tesis está dedicada a:*

*A mis padres Elizabeth Ramírez y Armando Sailema por haberme dado todo su apoyo incondicional en cada momento que lo he necesitado, porque ellos han sido mi mayor fuerza para continuar con este objetivo, porque me han inculcado valores y han logrado que crea en mí misma, por su comprensión, amor, esfuerzo y dedicación que han puesto sobre mí y sobre todo por creer en que lo iba a lograr, porque sin la existencia de ellos nada de esto sería posible.*

*A mis abuelitos Blanca Ayuquina y Sergio Ramírez porque ellos han sido otros padres para mí, que me han dado su apoyo incondicional en cada momento que lo he necesitado, también porque siempre han creído en mí y me han enseñado que mientras uno se lo proponga, uno lo logra.*

*A mis hermanos Flavio, Kerly por estar conmigo en cada situación que lo necesitaba de igual formar con confiar en mí y porque quiero que se sientan orgullosos de tenerme como su hermana.*

*A mi hermana Mery porque ha sido mi pequeña quien ha estado conmigo acompañándome todos los días de mi vida, porque es quien me anima, me motiva y me da la fuerza necesaria para seguir luchando por lo que deseo y porque quiero ser su inspiración para sus logros futuros.*

*A mi tío Gonzalo Ramírez y Manuel Sailema quienes me han apoyado día tras día en todo ámbito y sobre todo porque me han sabido guiar y aconsejar para que sea capaz de ser la persona que actualmente soy.*

## AGRADECIMIENTO

*Primero agradezco a Dios por permitirme seguir con vida, por haberme dado la fuerza necesaria para continuar en cada objetivo que me lo he propuesto y porque ha sido uno de los factores fundamentales para lograr lo que he deseado.*

*A mis padres por haberme dado todas las facilidades para lograr una meta más, porque ellos son quienes con gran esfuerzo y sacrificio cada día me han aportado de forma económica y psicológica y finalmente porque ellos son quienes me dieron la vida y quienes se han sacrificado para que yo pueda lograrlo.*

*A mis abuelitos y hermanos porque han estado conmigo apoyándome no solo en la etapa universitaria sino en todos los días de mi vida hasta el momento, porque son personas que quiero que sigan compartiendo conmigo.*

*A mis amigos y amigas Paola, Sofía, Silvana, Erick, David, Alejandro con quienes he compartido toda mi etapa universitaria, son personas de quienes he recibido un apoyo incondicional y al mismo tiempo he aprendido mucho de ellos. Les agradezco por cada momento disfrutado y por cada vez que han estado para mí.*

*A una persona que ha compartido conmigo momentos buenos y malos que me ha apoyado en cada situación y quien ha estado para mí pese a las circunstancias que hemos a travesado, sin embargo, es quien ha sabido aconsejarme y también darme las fuerzas necesarias, quien siempre ha confiado en mí desde el inicio hasta estos momentos.*

*A cada uno de mis docentes dentro de la Universidad porque son quienes han compartido sus conocimientos para que pueda llegar a ser una buena profesional, y a la vez a la Universidad Técnica de Ambato por haberme abierto las puertas para poder cumplir uno de mis primeros sueños, porque ha sido mi segundo hogar en donde he convivido y he conocido a personas increíbles.*

*A la Unidad Educativa “Hispano América” por abrirme las puertas a tan prestigiosa institución y por haberme permitido realizar mi intervención, y a cada uno de los docentes dentro del área de Educación Física por compartirme sus conocimientos y por haberme brindado todo su apoyo dentro del poco tiempo que permanecí ahí.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### Contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
Keywords: .....	xvi
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1.    Antecedentes de la investigación .....	1
FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	4
1.1.1    JUEGO .....	4

1.1.2	JUEGO DE REGLAS .....	6
1.1.3	JUEGO DE CANCHA DIVIDIDA .....	7
1.1.4	FÚTBOL TENNIS .....	8
	Reglamento del Fútbol Tennis .....	9
	Puntuación.....	9
	Reglas del juego cancha .....	9
	Superficies.....	10
	Equipos.....	10
	Sacar y recibir .....	10
	Elección de lado y recepción del servicio. ....	10
	Pelota en juego .....	11
	Balones.....	11
	Beneficios del Fútbol Tennis .....	12
1.1.5	CONDICION FISICA.....	12
1.1.6	CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES .....	14
	Resistencia.....	14
	Velocidad .....	15

Fuerza.....	16
Flexibilidad .....	18
1.1.7    CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS .....	19
Capacidades Coordinativas Básicas .....	19
Capacidades coordinativas especiales.....	20
Capacidades coordinativas complejas.....	21
1.1.8    CAPACIDADES FISICAS .....	21
1.2 Objetivos .....	24
Objetivo General .....	24
Objetivo Específico 1:.....	24
Objetivo Específico 2:.....	24
Objetivo específico 3: .....	24
1.3    HIPOTESIS DE ESTUDIO .....	25
CAPÍTULO II .....	26
METODOLOGÍA .....	26
2.1 Materiales.....	26
2.2 Métodos.....	28

2.2.1 Diseño de la Investigación .....	28
2.2.2 Población y muestra de estudio.....	29
2.3 Técnica e instrumentos de la investigación.....	30
2.3.1 Procedimientos para la ejecución del proceso investigativo.....	31
2.3.2 Tratamiento estadísticos de los resultados de la investigación .....	31
 CAPÍTULO III.....	 32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	32
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	32
3.2 Verificación de hipótesis.....	42
 CAPÍTULO IV.....	 43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
4.1 Conclusiones .....	43
4.2 Recomendaciones.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXOS.....	53
ANEXO 1.....	53
CARTA DE COMPROMISO .....	53

ANEXO 2.....	54
PERCENTILES DEL TEST BATERIA EUROFIT .....	54
.....	55
ANEXO 3.....	56
TABLA DE BAREMOS.....	56
ANEXO 4.....	56
INTERVENCIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA .....	56
ANEXO 5.....	58
PROPUESTA.....	58
PLANIFICACIÓN CURRICULAR .....	59
ANEXO 6.....	62
PLAN DE CLASE .....	62

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Materiales_____	26
<b>Tabla 2</b> Recursos Humanos_____	27
<b>Tabla 3</b> Recursos Institucionales_____	27
<b>Tabla 4</b> Características de la muestra seleccionada _____	29
<b>Tabla 5</b> Técnica e Instrumentos _____	30
<b>Tabla 6</b> Resultados de las pruebas Batería Eurofit periodo PRE intervención. ____	32
<b>Tabla 7</b> Nivel de resistencia periodo PRE intervención. _____	33
<b>Tabla 8</b> Nivel de velocidad periodo PRE intervención. _____	33
<b>Tabla 9</b> Nivel de fuerza periodo PRE intervención. _____	34
<b>Tabla 10</b> Nivel de flexibilidad periodo PRE intervención. _____	34
<b>Tabla 11</b> Resultados de las pruebas Batería Eurofit periodo POST intervención__	35
<b>Tabla 12</b> Nivel de resistencia periodo POST intervención _____	36
<b>Tabla 13</b> Nivel de velocidad periodo POST intervención. _____	36
<b>Tabla 14</b> Nivel de fuerza periodo POST intervención. _____	37
<b>Tabla 15</b> Nivel de flexibilidad periodo POST intervención. _____	37
<b>Tabla 16</b> Diferencia entre los periodos PRE Y POST intervención. _____	38
<b>Tabla 17</b> Tabla cruzada nivel de resistencia PRE y POST intervención. _____	39

<b>Tabla 18</b>	Tabla cruzada nivel de velocidad PRE y POST intervención. _____	40
<b>Tabla 19</b>	Tabla cruzada nivel de fuerza PRE y POST intervención. _____	40
<b>Tabla 20</b>	Tabla cruzada nivel de flexibilidad PRE y POST intervención. _____	41
<b>Tabla 21</b>	Verificación de hipótesis _____	42

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Ilustración 1</b> Juegos de cancha dividida .....	7
--	---

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA: EL FUTBOL TENNIS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**AUTORA: SAILEMA RAMÍREZ KARLA ANDREA**

**TUTOR: LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG**

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la presente investigación se desarrolló con el objetivo de determinar la incidencia del Fútbol Tennis en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América”. El diseño investigativo para la validación de la propuesta se basó en un enfoque cuantitativo, aplicando una intervención de tipo por diseño pre experimental con un alcance explicativo, por obtención de datos de campo y de corte longitudinal. La muestra de estudio fue de 23 estudiantes pertenecientes al tercero de bachillerato paralelo “B”. En la técnica de estudio se aplicó la observación mientras que en el instrumento de estudio se desarrolló un test denominado Batería Eurofit que está diseñada y validada para diagnosticar las capacidades físicas dentro del Fútbol Tennis en la clase de Educación Física. Los resultados del pre experimento permitieron garantizar una mejora en el periodo POST intervención siendo respaldados por una significación estadística en un nivel de  $P \leq 0,05$ , evidenciando la validez de la propuesta diseñada. El resultado del análisis del test Batería Eurofit aplicada a los estudiantes reflejó que existieron cambios en sus capacidades física siendo efectivo.

**Palabras Clave:** Fútbol Tennis, Capacidades Físicas, Educación Física

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**THEME: EL FUTBOL TENNIS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**AUTHOR: SAILEMA RAMÍREZ KARLA ANDREA**

**TUTOR: LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG**

**ABSTRACT**

**Keywords:**

This research was developed with the objective of determining the impact of Football Tennis on the development of the physical abilities of the Unified General Baccalaureate students of the “Hispano América” Educational Unit. The research design for the validation of the proposal was based on a quantitative approach, applying a pre-experimental design type intervention with an explanatory scope, by obtaining field and cross-sectional data. The study sample was 23 students belonging to the third year of parallel high school “B”. In the study technique, observation was applied while in the study instrument a test called the Eurofit Battery was developed, which is designed and validated to diagnose physical abilities within Football Tennis in the Physical Education class. The results of the pre-experiment made it possible to guarantee an improvement in the POST intervention period and were statistically supported by a statistical significance at a level of  $P \leq 0.05$ , evidencing the validity of the designed proposal. The result of the analysis of the Eurofit Battery test applied to the students reflects that there were changes in their physical abilities, being effective.

**Keywords:** Football Tennis, Physical Abilities, Physical Education

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Después de haber realizado una respectiva búsqueda de proyectos de investigación que han sido ejecutados con anterioridad y en base a relación al tema del presente trabajo se han tomado en cuenta las siguientes investigaciones que garantizarán el desenvolvimiento tema a ejecutarse en este momento.

En la siguiente investigación realizada por López Serrano (2020) con el tema **“EL FÚTBOL COMO NEGOCIO”**: En el siguiente informe el Futbol Tenis es considerado una mezcla de dos deportes como lo es el futbol y el tenis, se juega en un campo rectangular con el objetivo de pasar el balón de un lado a otro en una cancha dividida por una red. Cabe recalcar que el Fútbol es una variable en la cual se le puede ofrecer en distintos ámbitos y aplicarlos para la ganancia y conveniencia de una persona, además hay que reconocer que se puede ejecutar varias actividades con el mismo y que dicha persona puede ser innovadora para aplicar y ofrecerlo como un gran negocio.

En la presente tesis menciona que el fútbol tenis se remonta en el año 1992, siendo jugado por primera vez en Bella Vista en Argentina, nace en vista de que no se completó la cantidad de jugadores necesarios para hacer un picadito, siendo Gabriel Santamaria quien crea las primeras reglas para dicho juego (Triana Avendaño y Pulgarin Herreño, 2021).

En la investigación realizada por Ausay Crespata (2023), con el tema **“RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**

El objetivo principal fue evaluar las capacidades físicas con el fin de obtener una mejora en sus resultados. El diseño fue pre experimental, de enfoque cuantitativo con una muestra de 115 estudiantes. En su resultado se muestra que fue de un valor de  $P > 0,05$  siendo positivo.

Llego a concluir que la estrategia a utilizar según el autor para la mejora de las capacidades físicas fue eficiente teniendo el conocimiento de que los ejercicios que realizo influyo para la obtención de los resultados.

Al analizar la investigación presentada por Salazar Loor (2019) con el tema **“PRACTICA DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DEL CANTON LA MANA PROVINCIA DEL COTOPAXI.”**

Después de haber revisado la información se logró entender que las capacidades físicas dentro del fútbol son necesarias, cabe recalcar que hay ocasiones en las que en la escuela Municipal del cantón la Mana se les incluye otros deportes en los cuales se requiere una buena condición física para un mejor resultado. El fútbol es un deporte en el cual nos damos cuenta de que se aplican las CF que se desenvuelven de una mejor manera aplicando ejercicios que mejoraran cada una de ella como lo es Flexibilidad, Fuerza, Resistencia y Velocidad sin embargo hay que considerar que cada capacidad es distinta por lo cual al momento de ejecutar un ejercicio se debe tomar en cuenta todos los factores que influyen en ello.

En la investigación realizada por Pulido Rodríguez y Romero Satizabal (2021) con el tema **“EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN ESCOLARES MEDIANTE EL USO DE LA BATERÍA EUROFIT”**

Las capacidades físicas son necesarias para una adecuada formación y al mismo tiempo para una vida saludable, la presente información tiene como objetivo mejorar cada una de las capacidades mediante el test Eurofit. Es de enfoque cuantitativo, no experimental de tipo transversal, su muestra de estudio fue de 116 estudiantes dando como resultado que se encuentran por el mismo nivel con otros países como lo es Perú y Venezuela, pero que a pesar de los resultados obtenidos y en base al test realizado hay que realizar continuamente ejercicios que conlleven a una mejora y en determinados tiempos o fechas que uno se le puede destinar realizar una evaluación para observar el nivel en el que se encuentran los estudiantes.

Al revisar la información ejecutada por Tenorio Quishpe y Cabezas Mejía (2020) con el tema **“LA RECREACION ESCOLAR COMO HERRAMIENTA PARA**

## **DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ADOLESCENTES”**

Tras un análisis en dicha investigación se puede decir que se tiene como objetivo la incidencia de la recreación escolar en las capacidades físicas, parte de un entretenimiento lúdico para que de esta forma vaya complementando a cada una de las capacidades. Es de diseño documental, de campo y cuasi experimental, de enfoque investigativo mixto con dos grupos uno de control y otro experimental obteniendo un resultado positivo debido a la aplicación de ejercicios recreativos e insertando métodos lúdicos en los escolares que al mismo tiempo que van jugando también aprenden de cada una de las situaciones ejecutadas.

En la siguiente investigación realizada por Lopez y Rosas (2022) con el tema **“EFECTOS SOBRE CAPACIDADES FISICAS Y VARIABLES ANTROPOMETRICAS DEL EJERCICIO EN ADOLESCENTES”**

En la presente investigación científica se menciona que se busca el efecto que realizan las capacidades físicas en un programa polimotor que se realizó en un tiempo de 12 semanas con un diseño preexperimental con una muestra de 79 jóvenes, se utilizó el test batería Eurofit para valorar dichas capacidades. Dicho estudio se realizó con el fin de aumentar los niveles de actividad físicas en los jóvenes ya que se demostró que estamos en eficacia.

Después de una profunda revisión, según Casado Vecino (2023) con su tema **“MEJORAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS RUTINAS TABATA EN EDUCACIÓN PRIMARIA”**

En el siguiente informe habla sobre como la educación va mejorando tras un correcto aprendizaje para ello el desarrollo de las capacidades físicas básicas o también se puede decir el desenvolvimiento del rendimiento físico que conlleva a una mejor calidad de vida mediante la Educación Física. En conclusión, se realizó una comparación entre la metodología tradicional y otros tipos para sacar resultado de como la CFB se desarrollan de una mejor manera.

## **FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

#### **1.1.1 JUEGO**

El juego establece un medio de expresión de los seres humanos mediante el cual se ejercitan todas las capacidades, ya que jugando ponen en práctica cada ejercicio motor como caminar, correr, saltar entre otros, cabe recalcar que el juego tiene muchos más beneficios como el desarrollo de la imaginación, creatividad, inteligencia y que a partir de ello el niño o adolescente incluso una persona adulta va aprendiendo, adquiriendo conocimiento mientras se divierte.

Cabe recalcar que tenemos dos tipos de juegos como es el (no directivo y directivo) definiéndose el no directivo como aquel en el que se juega libremente con la única intención que es divertirse sin el mando de ninguna persona, mientras que el juego directivo es aquel que lleva una persona que dirige la acción y el jugador busca lograr un objetivo propuesto sin descarta la diversión (Cano y Pedro Juan, 2019).

Hay que mencionar que últimamente el juego se ha ido convirtiendo en una herramienta muy útil para el aprendizaje de una persona, método que muchos docentes utilizan para una enseñanza creativa y al mismo tiempo el alumno aprenda divirtiéndose, razón por la cual se debe olvidar de que es solo una actividad de entretenimiento cuando claramente es una adquisición que se ha implementado en el ámbito Educativo para una correcta enseñanza – aprendizaje.

Hay dos formas de utilizar los juegos y sus elementos, la primera que se basa en usar un juego para producir aprendizajes, es decir de un juego prácticamente que todos conocemos le aplicamos o le adaptamos a una forma en la que el estudiante pueda adquirir conocimientos. La segunda que es la Gamificación que consiste en utilizar elementos del juego para diseñar experiencias de aprendizaje por ejemplo llevarle al juego a un ámbito donde no es normal y probablemente no se vaya a realizar la actividad lúdica como debe de ejecutarse, pero al ser una experiencia planificada, conlleva a una mejor enseñanza siendo muy efectiva ya que pasa a ser un mecanismo por el cual se consigue mejores resultados (Cornellá et al., 2020).

Desde la antigüedad el juego está presente a lo largo de toda la vida del ser humano, así mismo ha estado ligado al aprendizaje (Calvo y Gomez, 2018). Hay que tener en cuenta que es una forma que se ha innovado para un mejor aprendizaje.

Lo que queremos decir con toda la información establecida es que el juego es algo innato del ser humano que al pasar los años uno lo va adaptando a su formar de ser, puede ser creativo e innovador, sin embargo tenemos que destacar el hecho de que no simplemente es algo lúdico o recreativo para una simple distracción sino que es todo lo contrario ya que influye en varios ámbitos y uno de los que trataremos es en lo educativo, ya que el juego se ha introducido en la enseñanza – aprendizaje siendo ahora un método en el cual el estudiante aprenderá de una forma totalmente distinta pero que será aceptada no solo por el equipo docente sino por los propios alumnos ya que a partir de ellos el aprendizaje es muy innovador, mediante el cual desarrollamos la creatividad, innovación, inteligencia del mismo.

#### Beneficios del juego

- Contribuye al desarrollo físico
- Mejora las habilidades motrices y las capacidades físicas.
- Contribuye a la socialización del individuo.
- Influye a conocerse mejor con uno mismo.
- Desarrolla la creatividad y la imaginación
- Ocupa la mente en tiempo de ocio.
- El individuo suelta la hormona de la serotonina debido a que se divierte.

De tal manera hay que entender que el juego es una actividad que se elige participar porque nos gusta, esta se ejecuta en un lugar no determinado o en un lugar fijo el fin de este es divertirse, que cuando realicemos dicha actividad nos libremos de otras preocupaciones y tengamos el único fin de relajarnos. Esta se puede realizar en un tiempo de ocio para liberar la mente un poco, o un fin de semana y al mismo tiempo compartir con nuestra familia o amigos más cercanos donde todos ejecutemos una actividad que nos mantendrá entretenido con el único deseo de diversión.

### 1.1.2 JUEGO DE REGLAS

Este surge mucho antes de lo que se pensaba los niños de 3 años cuando comienzan a jugar lo hacen con la ayuda de un adulto o también por la imitación de ver lo que la persona realiza por ende el uso de las reglas está presente mucho antes de que el niño llegue a su etapa cognitiva es decir que se dé cuenta de que las está aplicando.

En la etapa de los 4 y 5 años los niños aun no tienen énfasis de las reglas exactas de un juego, todavía lo siguen haciendo por diversión, pero al mismo tiempo ya van aplicando las normas o reglas sin darse cuenta. A los 6 años es cuando comienza su etapa cognitiva, la mente del niño evoluciona y con ella las reglas del juego que ya fueron adquiriendo su conocimiento en su desarrollo sin embargo las mismas reglas fueron siendo transmitidas de generación en generación y el niño es quien las aplica y las adapta al juego.

El juego es un elemento primordial para el aprendizaje, pero cabe recalcar que se considera como un conjunto de actividades agradables en el que se debe aplicar reglas para un mejor trabajo y responsabilidad de este, debido a que al aplicarlas permite el fortalecimiento de valores como lo son respeto, tolerancia, responsabilidad, trabajo individual como trabajo grupal, solidaridad y confianza en sí mismo. Este juego es más propio de los niños mayores, pero a pesar de las situaciones los niños pequeños establecen sus propias reglas para su ejecución, cabe recalcar que al imponer reglas en el juego este podría volverse un poco más tedioso para los niños, sin embargo, les enseñaría a respetar cada una de ellas y a obedecerlas para que puedan lograr el objetivo (Andrade Carrión, 2020).

Para definir correctamente el término, explicamos que las reglas son aquellas pautas o normas que regulan el intercambio con alguna otra situación, esta puede ser intervenida en distintos ámbitos que nos rodean en nuestra vida cotidiana. En ocasiones pensamos que las reglas pueden ser un imponente para la libertad de una actividad o que tal vez nos delimitan a situaciones donde se tiene un límite el cual no debemos acceder, sin embargo, se considera que es una normativa con la cual nos podemos basar para facilitar una ejecución o que esta sea más recíproca. El juego de reglas viene a ser una acción en la que se practica una actividad que está establecida con normas, para que dicha situación sea equitativa entre dos personas o

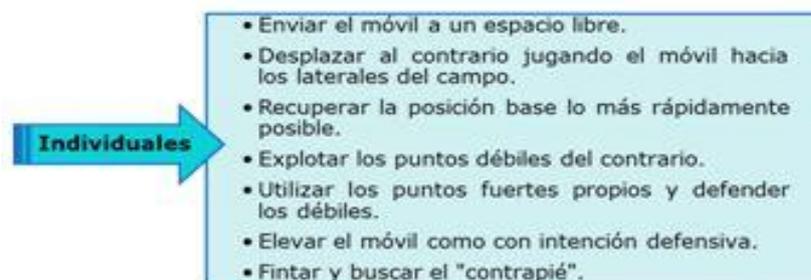
dos equipos, y como su principal finalidad es alcanzar un objetivo que se han propuesto antes de comenzar dicha actividad, cabe recalcar que estos juegos le hacen al estudiante una persona muy capaz en varios sentidos como lo es en el compañerismo, aprenden a socializar con varias personas debido al hecho de tener reglas, por la comunicación que va a necesitar y la cooperación que va a ejecutar con los mismo participantes (Andrade et al., 2020).

### 1.1.3 JUEGO DE CANCHA DIVIDIDA

El juego de cancha dividida viene a ser un factor en el que existe una gran demanda de estabilidad emocional, la toma de decisiones ya que es un segundo debe elegir que acción realizar, colocarse en una situación en la que debe sacar ventajas o crear una desventaja hacia la competencia, la exigencia de un dominio técnico la puesta en juego a una decisión táctica y varios factores que influyen, incluso hay que reconocer el alto nivel de capacidades físicas que se requiere para la práctica de dicho juego. También debe estar concentrado en cada movimiento que vaya a realizar debido a que se tomara en cuenta el espacio, donde se debe ubicar y donde colocar al adversario, analizar su forma de jugar para de esta forma poder contraatacar y dar una respuesta al contraataque (Cuesta, 2021).

El juego de cancha divide se caracteriza debido a que los jugadores de un equipo se sitúan frente a frente a otro equipo en espacios que están separados por una red, cuerda, raya entre otros, con un solo objetivo el de lanzar o pasar un móvil como puede ser una pelota o varios objetos por encima de esta al lado contrario, tratando de ganar un punto, sin que el móvil sea devuelto nuevamente (Delgado, 2022).

#### ***Ilustración 1*** *Juegos de cancha divide*



*Nota.* Fuente: Méndez Giménez (2003).

También es conocido como juego de adversario, es decir que aquí vamos a encontrar oponentes, en este tipo de juegos aparte de cualquier situación, es en la que se debe fomentar el compañerismo para llegar a cumplir el objetivo propuesto anteriormente, sin embargo podemos darnos cuenta que en los juegos de cancha dividida también aplicamos la técnica y táctica, por lo que se establece una estrategia de juego ya que su principal fin es ganarle al equipo rival, por ende se toma en cuenta algunas situaciones como:

El espacio: hay que tener en cuenta que es delimitado y sobre todo cabe recalcar que está dividido por una línea, red o diana.

El reglamento:

Objetivo de juego. Se consigue en punto cada vez que al pasar un móvil por encima de la red y caiga una o más veces dentro del límite condicionado de juego del equipo contrario y sin que este sea devuelto.

El móvil. Es el instrumento con el cual vamos a jugar como puede ser una pelota (esta puede ser de distintas materias, tamaño y peso), una pluma o volante, un dardo o cualquier otro instrumento que sea válido para este juego. Sin embargo, se debe tener en cuenta que también existe el instrumento de golpeo como puede ser una raqueta, paleta, palo o cualquier otro material, al mismo tiempo podemos utilizar las partes del cuerpo humano como puede ser mano, pie, cabeza entre otras.

El tiempo de juego. Normalmente no se cronometran este tipo de juegos al contrario se juega hasta llegar a un determinado número como puede dividirse por sets o por juegos para lo cual los jugadores deben encontrarse en un estado físico muy bueno en el que puedan durar todo el tiempo posible (Gimenéz , 2000).

#### **1.1.4 FÚTBOL TENNIS**

El fútbol Tennis es un juego deportivo que nació en Argentina durante la década de los 90 y que se ha ido expandiendo por países de América Latina, dicha expansión se llevó a cabo en el 2014 creándose la Football Tennis Association (TFA tour) en Santiago de Chile, el mismo año se realizó el primer campeonato mundial del deporte. El fútbol Tennis como su nombre lo dice es una mezcla de dos deportes como lo es el

Fútbol y el Tennis convirtiéndose en tal juego con sus propias reglas. A pesar de que es muy poco conocido viene a ser diferente al resto de los demás deportes, la finalidad del juego es tratar de pasar el balón al área contraria con el fin de que no sea devuelto correctamente de tal forma se obtener un punto a favor.

Se juega con una pelota de fútbol, se puede utilizar todas las partes del cuerpo a excepción de las manos y lo brazos en similitud al fútbol, en una cancha con espacio limitado como la de Tennis. Existen dos variantes en este juego la primera en la que se enfrentan individualmente la segunda en la que van en equipos de dos o tres personas en cada lado. Un jugador puede tocar una sola vez la pelota en la que pasará a su compañero o a la vez al lado contrincante, el máximo de pases es tres por equipo y el saque debe ser servido, no se puede rematar. Las reglas son fijadas por la federación internacional de Fútbol - Tennis (FIDFT) aunque en dicha actividad existen variantes debido a que se la realiza como una actividad para mejorar la técnica en las escuelas de Fútbol (Martínez González, 2023).

## **Reglamento del Fútbol Tennis**

### **Puntuación**

- Los partidos se jugarán por 2 sets cada uno consta de 21 puntos en caso de empate (19-19) se alarga a 22 siendo el resultado para el equipo ganador (22-19) para que un equipo gane tiene que existir una diferencia de dos puntos.
- No existirá cambios y se jugará punto por punto.

### **Reglas del juego cancha**

- El terreno de la cancha de Fútbol Tennis es similar a la cancha de Tennis, jugándose en un campo de 8,20 metros de ancho por 12.80 metros de largo, si se juega en dobles o triples la cancha se puede extender hasta los 18 metros de largo.
- La cancha estará dividida por la mitad con una red suspendida y sostenida por dos postes. Esta red será totalmente extendida de forma que cubra completamente el espacio de la anchura de la cancha, además se encontrará a una altura de 1,20 metros.

- Las líneas que delimitan los extremos de la cancha son conocidas como líneas de fondo y la que delimitan los costados de la cancha son llamadas líneas laterales, estas líneas deben tener un grosor de 5cm de ancho y de un solo color que sea visible para los jueces.

### **Superficies**

Las canchas de juego pueden ser de distintas superficies como: tabla, césped natural, césped sintético, madera, pavimento e inclusive de tierra, cabe recalcar que sin importar el material que sea el espacio de juego debería cumplir con las medidas establecidas.

### **Equipos**

Los equipos pueden estar formados por hombres, mujeres o mixto. Al mismo tiempo puede ser un juego individual o grupal ya sea entre dos o tres personas.

### **Sacar y recibir**

El saque va desde la línea de fondo o atrás de la misma con bote, sin que el móvil toque la red, en el caso de que este toque será automáticamente punto para el adversario.

### **Elección de lado y recepción del servicio.**

La elección del lado y del derecho al saque o a la recepción será mediante un sorteo lo más conveniente es que se haga con una moneda, antes de que el juego de inicio. El equipo que gane puede elegir:

- Escoger el saque o recibir el saque. Después el contrincante escogerá el lado de la cancha.
- Después del primer set el equipo que pierda será el que tiene derecho al saque, mientras que el equipo que gane recibirá el saque.

Servicio:

- Dejar picar o dar un bote una sola vez y después del saque o al momento que el contrincante pasa el balón. Si botea luego de haber tocado un jugador el punto pasara al equipo contrario.
- El saque es libre puede sacar desde el centro o de cualquier esquina siempre y cuando sea sobre la línea de fondo o atrás de ella.
- Si la pelota toca la red el punto será automáticamente para el adversario en el momento de la ejecución del saque.
- La línea es parte del juego, si el balón toca la línea es válido y continua el juego se cae fuera de la línea el punto se le dará al equipo contrario.

### **Pelota en juego**

- Después del bote de la pelota se debe realizar un mínimo de un toque y un máximo de tres toques, sin que el balón vuelva a tocar el suelo.
- Ningún jugador puede tocar dos veces seguidas el balón.
- Cuando el balón se encuentre en juego puede pegarle con cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos, antebrazos y brazos, el hombro es una parte permitida con la cual puede tocar o pasar.
- Si cualquiera de los jugadores se pasa al lado contrario o toca la red con alguna parte del cuerpo, es punto para el equipo contrario.
- La pelota tiene que pasar por encima de la red, sino lo hace el punto automáticamente ser del equipo adversario.
- En caso de que alguno de los jueces no este seguro de un punto, el podrá tomar la decisión de repetir la jugada.

### **Balones**

- Se jugará con el balón número cinco de Fútbol.
- El balón será de material sintético de cuero, con un peso de entre 396 y 453 gramos.
- Se revisará el nivel de aire del balón y se deberá tener otra pelota en caso de que la una no funcione correctamente.

## **Beneficios del Fútbol Tennis**

El Fútbol Tennis es una actividad deportiva y al mismo tiempo es recreativa e innovadora para que las personas puedan ponerla en práctica, además de ser beneficiosas para la salud, debido a que es una actividad que requiere de mucho movimiento y resistencia en el que se corre, camina, salta, golpea el balón, este ejercicio ayuda al sistema cardiovascular, también mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

Además de que fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo e imparte valores de tal forma que ayuda psicológicamente a la persona.

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

### **1.1.5 CONDICION FISICA**

La condición física es una característica que poseemos los seres humanos, además de que se relaciona con la capacidad de actividad física que poseemos. Cabe recalcar que si hablamos de tener un nivel adecuado de CF nos referimos al hecho de que en el momento de realizar actividades como correr, saltar, caminar entre otras, la fatiga será menos notable debido al hecho de que nos mantenemos en un excelente nivel en el cual no existirá problemas, no solo influye en actividades deportivas sino que también en nuestra vida cotidiana ya sea en el trabajo que después de haber terminado el horario laboral la persona es capaz de realizar algún tipo de entretenimiento en su tiempo libre que desgaste energía de nuestro cuerpo (Farinola et al., 2020).

La condición física tiene una relación extensa con la salud, debido a que viene de la mano con la actividad física, realizar ejercicio físico nos mantiene saludable ya que nuestro sistema cardiovascular funcionara de manera correcta y sin ningún problema, manteniéndonos alejado de cualquier problema de salud que exista. Cabe recalcar que al transcurrir el tiempo las personas se han despreocupado y han desarrollado una vida sedentaria por lo que al mismo tiempo han perdido la costumbre o el hecho de realizar actividad física, teniendo en cuenta el hecho de que aumenta el riesgo a exponerse a todo tipo de enfermedades.

Otros factores que determinan el estado de la condición física son la coordinación óculo manual, óculo pedal, el equilibrio, la flexibilidad, el tiempo de reacción simple y discriminativo (Ruiz, 2007).

La condición física no es un simple hecho en el que evaluamos en qué nivel de actividad física nos encontramos o si estamos aptos para realizar diversas actividades sin obtener un desgaste total de energía, muy aparte de todo lo dicho anteriormente también involucra una ayuda a la salud física sino también a la salud mental y psicológica para que se pueda obtener un equilibrio de vida (Guillamón, 2019).

El desarrollo de la condición física constituye uno de los factores más importantes de la vida del hombre, en especial en las edades con más actividad, que exige una demanda energética, para una mejora continua de las CF implica la ayuda de las capacidades condicionales y coordinativas con ellas se efectuara un mejor desenvolvimiento y el individuo se encontrara en un mejor estado (Cruz et al., 2023).

La condición física también tiene una estrecha relación con el desarrollo y el desenvolvimiento de las habilidades motrices básicas que son conocidas especialmente como los movimientos básicos que se requiere de dos o más partes del cuerpo para realizar dichos movimientos, estas se dividen en:

- Habilidades locomotrices: la carrera, el salto.
- Habilidades de control de objetos: recepción y lanzamientos.
- Habilidades de estabilidad: equilibrio estático y dinámico.

Estas habilidades son de vital importancia y de forma previa para un correcto desarrollo de la condición física debido a que estas HM se establece en la edad de los 6 a 12 años por lo cual si se logra obtener un buen desenvolvimiento del mismo tendrán una mayor relación con las actividades diarias de un individuo en su vida cotidiana, además de ser el facilitador para que se realice cualquier tipo de movimiento sin ningún problema. Además de que en la condición física entra la composición corporal, la capacidad aeróbica y anaeróbica y la capacidad motora, Un buen nivel alto de CF se obtiene una buena respuesta de las funciones anteriormente mencionadas uniéndose a correr el menor riesgo de sufrir alguna enfermedad (Lermanda et al., 2023).

### **1.1.6 CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES**

Las capacidades físicas condicionales también son conocidas como capacidades físicas básicas debido a que son fundamentales en las características de un individuo entre las que tenemos son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad y también se debe recalcar que son un punto de partida para las capacidades físicas coordinativas. Estas capacidades también necesitan de un gasto de energía para que se desarrollen de forma correcta (Bravo y Ramírez, 2023).

#### **Resistencia**

Es la capacidad física que permite realizar una actividad física y mantenerla durante el mayor tiempo posible y requiere de un desgaste de energía. Aquí tenemos dos tipos de resistencia.

##### **Resistencia aeróbica**

Es la capacidad del organismo de realizar esfuerzos de intensidad media o baja por un tiempo prolongado, además de que es la que se encarga de transportar oxígeno del sistema respiratorio y llevarlo al sistema cardiovascular de forma continua por ejemplo montar bicicleta en un recorrido largo o una caminata de una hora.

##### **Resistencia anaeróbica**

Es la capacidad de realizar una actividad física intensa durante el mayor tiempo posible sin la presencia de oxígeno, existen dos tipos: Resistencia anaeróbica aláctica (esfuerzos muy intensos en una duración del tiempo menor a los 15''). Resistencia anaeróbica láctica (esfuerzos intensos en un tiempo de 20'' hasta los 3').

La resistencia permite alcanzar los siguientes objetivos:

- Mantener una cierta intensidad de carga durante el mayor tiempo posible, esto normalmente se ve presente en deportes de larga duración.
- Aumentar la capacidad de tal forma que se soporten en un entrenamiento o en una competencia.
- Recuperarse de manera inmediata después de haber realizado un trabajo de mucha intensidad.

- Mantener la técnica deportiva y la capacidad de concentración.

Beneficios de la capacidad de resistencia:

- Mantiene el peso del individuo, además de que lo controla.
- Aumenta la energía, el estado físico y la fuerza.
- Previene cualquier tipo de enfermedades.
- Fortalece el sistema cardiovascular.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la capacidad cardiorrespiratoria.

## **Velocidad**

Es la capacidad de realizar un determinado recorrido intenso en el menor tiempo posible. Para esta CF se requiere una exigente preparación debido a la intensidad que requiere dicha actividad existen dos tipos de velocidad:

Velocidad de traslación: es la capacidad que la que el individuo debe trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar a un estímulo en el menor tiempo posible.

La velocidad se puede identificar de diferentes formas como: la distancia recorrida en un tiempo determinado o la reacción a un estímulo, temas antes mencionados. Para esto analizaremos las distintas fases que se requiere para una carrera de 100 m donde se aplica la capacidad de velocidad.

- Salida: aquí el individuo ejecuta la velocidad de reacción para responder de manera inmediata al disparo o al inicio de la carrera.
- Aceleración: aquí comienza la velocidad – fuerza debido a que aumenta su velocidad para permanecer en el nivel de la competencia.
- Velocidad máxima: entre los 40 a 60, 80 metros se intentará llegar a la velocidad máxima para mantenerse en el top de los mejores velocistas.
- Resistencia: esta se identifica en los últimos metros de la carrera ya que se ve si el individuo llega a este nivel además de que se explota el nivel máximo de

velocidad es decir lo más alto posible que el individuo pueda ejecutar para lograr ganar la competencia.

El entrenamiento de velocidad se basa en diferentes principios:

- Se trabaja con intensidades máximas y varias repeticiones de manera continua.
- Las distancias para recorrer serán cortas, es decir se tomará el tiempo en segundos.
- La recuperación será máxima para permitir una recuperación completa de las energías utilizadas.
- Es preciso un buen calentamiento para preparar al organismo para que ejecute su máximo rendimiento y evita lesiones.

Beneficios de la capacidad de velocidad:

- Mejora el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio.
- Mejora el tono muscular.
- Incrementa la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir una carrera de corta duración con mayor intensidad.
- Disminuye el tiempo de reacción ante un estímulo.
- Mejora la coordinación y la fuerza del individuo.

## **Fuerza**

La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos, para superar una resistencia. El ser humano puede ejercitar tres tipos de fuerza:

Fuerza-resistencia: es la capacidad del ser humano para realizar un ejercicio de fuerza prolongada hasta resistir el agotamiento un ejemplo son los abdominales.

Fuerza máxima: es la capacidad de contrarrestar los músculos para vencer una resistencia externa un ejemplo es el levantar pesas o el empujar un automóvil.

Fuerza rápida: es la capacidad que tiene el ser humano para vencer una resistencia externa que se deriva a una contracción muscular en un tiempo rápido.

Las diferentes acciones de fuerza se componen con el tipo de contracción:

Isométrica: son tensiones de un músculo o un grupo de músculos. Al aplicar los ejercicios isométricos no hay movimiento de la articulación, siendo actividades que ayudan a mantener la fuerza un ejemplo es ejecutar una fuerza sobre un objeto inmóvil como empujar una pared.

Isotónica: es una contracción en la cual se va a generar un movimiento y se va a cambiar la longitud de la musculatura, dentro de esta hay la contracción concéntrica en la que el músculo se va a acortar y la contracción excéntrica en la que el músculo se alarga o se estira.

La fuerza depende de varios factores como lo es el tamaño muscular, edad, sexo, el tamaño corporal, velocidad de ejecución y el nivel de entrenamiento son elementos principales que se debe conocer para poder realizar y planificar ejercicios para su desenvolvimiento. Los medios para ejercitar la fuerza en distintos ejercicios se pueden utilizar el peso propio del cuerpo y el peso de un compañero e incluso materiales externos como pueden ser las pesas, sacos de arena, botellones de agua, barras etc.

Beneficios del trabajo en fuerza

- Mejora el aparato locomotor, la postura, la coordinación muscular.
- Previene lesiones ya que los músculos son los responsables de sostener el cuerpo.
- Tarda el proceso de desgaste y envejecimiento.
- Previene la osteoporosis debido a que el trabajo de fuerza favorece al sistema óseo.
- Evita enfermedades como la diabetes, mejorando el metabolismo general para una mejora en la calidad de vida.
- Mejora la estética de las personas.

Al trabajar la fuerza se debe tener cuidado debido a la edad ya que es verdad que en todo periodo se modifica esta capacidad, sin embargo, debe ir por niveles, pero normalmente tiene un ciclo que cumplir en el que por edades se desenvuelve de una mejor manera y dependiendo la fuerza a desarrollar.

## **Flexibilidad**

Es la capacidad que tiene el músculo para ejecutar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. Existen dos tipos de flexibilidad:

Flexibilidad dinámica: es la capacidad de los músculos no activos para descansar y que se estiren durante un tiempo determinado.

Flexibilidad estática: es la capacidad de realizar un movimiento tratando de alcanzar la máxima amplitud y mantenerla en una misma posición (Valbuena García, 2007).

El trabajo de flexibilidad es un medio indicador para el cuidado, prevención y mantenimiento de las capacidades físicas de cada individuo, hay que tener en cuenta que es una capacidad que puede irse desgastando con el paso de los años, pero al mismo tiempo si se lo practica viene incluido una mejora sin importar la edad.

Ejercicios de flexibilidad para mejorar el rango de movimiento.

Estiramientos balísticos o también conocidos como estiramientos de rebote son aquellos que utilizan el impulso de un segmento corporal para ejecutar el movimiento.

Estiramiento dinámico o de movimiento lento es una transición en la que la posición del cuerpo va cambiando a otra y un aumento progresivo al alcance, este se repite varias veces.

Estiramiento estático consiste en estirar lentamente el grupo muscular y después mantener esa posición durante unos 10 a 30 segundos.

Para que los ejercicios tengan más efectividad se recomienda realizarlos de 2 a 4 veces al menos por 3 semanas, al igual que debe ser de manera continua con algún otro ejercicio que se pueda realizar diariamente y al mismo tiempo tomarle más detalle a los músculos más grandes como la cintura escapular el tronco, espalda baja, cadera, muslo y pantorrilla.

Beneficios de la flexibilidad

- Mejora el rendimiento físico del individuo.
- Previene lesiones.

- Reduce molestias articulares y mejora la postura.
- Reduce el riesgo del dolor de la parte baja de la espalda.
- Mejora la coordinación muscular

Aumenta el rango de movilidad de las articulaciones

Las capacidades físicas condicionales pueden llegar a ser las características individuales de la persona, ya que a través de ella podemos determinar la condición física en la que se encuentra un individuo, estas CFC se involucran en todo ámbito por su gran relación que posee con otros factores como también se ha llegado a ligar con la salud. Estas capacidades son medibles, además de que existen ejercicios para mejorar cada una de ellas y que el individuo se encuentre en una excelente condición física (Chasi Toapanta, 2022).

### **1.1.7 CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS**

Las capacidades físicas coordinativas tienen relación con el movimiento del cuerpo humano entre ellas encontramos las que tienen que ver con el control y gestión del movimiento como lo son la coordinación, la agilidad y el equilibrio, además de que permiten la mejora del estado físico y que el individuo desenvuelva cada una de las CFC de forma correcta y le aplique en su vida cotidiana (Herrera et al., 2023).

Las capacidades físicas coordinativas son las que permiten desarrollar un movimiento o un grupo de movimientos de manera efectiva, esta se puede dividir en tres grupos (Carrillo Linares et al., 2020).

#### **Capacidades Coordinativas Básicas**

Según Ramos (2016) indica que “las capacidades coordinativas son aquellas que se desarrollan sobre la base del organismo para que se adapte a las condiciones de movimiento bajo una nueva situación, cambiar y volver adaptarse.”

- Capacidades de regulación del movimiento: todo movimiento a realizarse debe ser capaz de ser regulado y controlado, debido a que, al no controlarlo, los movimientos se darían sin dirección y de manera que no tuviera ninguna efectiva.

- Capacidades de Adaptación y cambios motrices: tiene la función de hacer de que cualquier movimiento se adapte al organismo, debido a que existe momentos en los que en un juego o al practicar un deporte realizamos movimientos nuevos que nuestro organismo no reconoce por tal motivo esta capacidad es capaz de adaptarse a ese nuevo movimiento y realizar dicho cambio.

### **Capacidades coordinativas especiales**

El mismo autor menciona que son aquellas capacidades que buscan más el perfeccionamiento y estabilización de las destrezas motoras.

- Capacidad de Orientación: es aquella que determina la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo determinado por ejemplo en un partido de futbol tenis el saber recibir el balón en el momento del saque frente a sus compañeros y a sus adversarios.
- Capacidad de equilibrio: Es la capacidad que tiene la persona para mantenerse en un correcto equilibrio después de haber realizado una acción motora, esta puede variar depende del deporte o actividad que se realice.
- Capacidad de ritmo: Es la capacidad que mediante un movimiento pueda entrar en ritmo, es decir ni aumentar ni disminuir y es más efectiva en deportes de larga duración como puede ser una maratón en la cual tratamos de mantener el mismo ritmo durante toda la carrera con el fin de obtener excelentes resultados.
- Capacidad de anticipación: es la capacidad de anticiparse a una acción motora por ejemplo en el fútbol el estímulo de reaccionar de forma rápida antes un pase.
- Capacidad de diferenciación: es la capacidad que permite durante una acción motriz dar una respuesta inmediata y acertada por ejemplo en el momento de una jugada en el futbol tenis saber si realizar un pase o hacer pasar el balón al campo contrario de manera efectiva buscando el bienestar para el individuo.
- Capacidad de acoplamiento: capacidad de una persona para integrar y combinar varios movimientos durante una acción motriz varios movimientos de forma simultánea y sincronizada. Entre más compleja sea la actividad el

grado de acoplamiento será muy efectivo por ejemplo en el nado sincronizado que se efectúan varios movimientos.

### **Capacidades coordinativas complejas**

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

Capacidad del desarrollo motor: es el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, aquí se determina el ritmo del aprendizaje, el grado de progresividad y agilidad para ejecutar una acción motora por ejemplo los juegos deportivos primero se inicia con juegos populares, después con juegos predeportivos y finalmente se introduce los ejercicios que conllevan técnica.

Capacidad de agilidad: es aquella en la que hay que asimilar de manera inmediata un gesto motor aquí se hacen presentes todas las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas en deportes colectivos son de vital importancia debido a la técnica que se requiere en dichos deportes, por ende, al utilizar CFC tratamos de llegar a un perfeccionamiento técnico, sin embargo, se le da más énfasis a los ejercicios que se realizan en espacios condicionantes por ejemplo aquellos que usan para el acondicionamiento y la preparación física, actividades en las que vamos a requerir de mucha técnica en las cuales se desarrollarán las CFC. Estas capacidades también son necesarias debido a que contribuyen a la toma de decisiones ante un estímulo por su relación con el sistema nervioso central, teniendo en cuenta que se tendrá una respuesta inmediata (Figuroa Soriano et al., 2023).

#### **1.1.8 CAPACIDADES FISICAS**

Las capacidades físicas desenvuelven un papel importante en la salud, el rendimiento físico y el bienestar de un individuo. Son esenciales para mejorar el rendimiento físico, la salud y el bienestar general. Son capacidades que pueden ser alteradas y mejoradas a través de la actividad física y el ejercicio todo esto varía dependiendo el nivel de continuidad en el que se practique el ejercicio. Las principales capacidades físicas incluyen la resistencia aeróbica, que se refiere a la capacidad que posee el cuerpo para ejecutar una actividad de larga duración y de alta intensidad, utilizando el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio. La fuerza muscular es la capacidad de generar

fuerza mediante la contracción de los músculos. La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones lo máximo posible. La velocidad viene a ser la capacidad de ejecutar una carrera en el menor tiempo posible, además de realizar movimientos rápidos y explosivos. La agilidad es la capacidad de cambiar movimientos de forma rápida y realizarnos de forma eficaz, coordinada y ágiles. La coordinación es la capacidad de realizar movimientos coordinados y fluidos de diferentes partes del cuerpo, pudiendo combinar movimientos de los pies con los brazos (Taveras Espinal et al., 2023).

La práctica continua de las capacidades físicas reduce el riesgo de contagiarse de cualquier tipo de enfermedad cuidando el bienestar del ser humano, los principales benefactores de que el individuo se encuentre un nivel óptimo de cumplir con todas las capacidades físicas es el ser humano ya que a través de ella puede llevar una vida saludable y plena. Las capacidades físicas son el conjunto de elementos que componen la condición física y que también intervienen con nuestras habilidades motrices, con esto podemos decir que son las condiciones internas de nuestro organismo para realizar actividades físicas. Estas se pueden dividir en las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas (Enriquez et al., 2021).

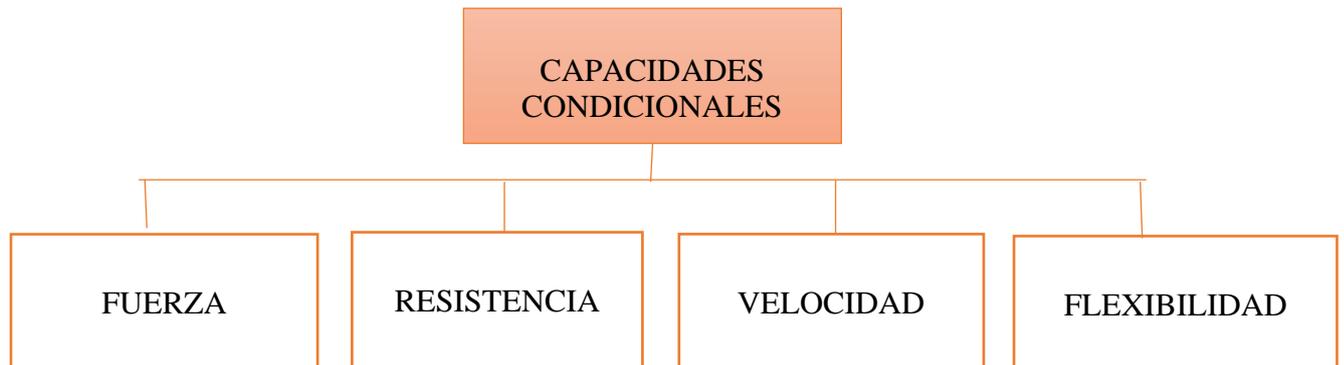
Según Cuevas Leopoldo (2021) las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y al mismo tiempo elementos esenciales para la motricidad del individuo contribuyendo en la mejora del rendimiento físico.

Capacidad motriz: se refiere al potencial que va a tener la motricidad que nutre a las habilidades motrices.

Cualidad física: es el estado más o menos óptimos en el que se identifica a toda capacidad en cada edad o momento evolutivo.

Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc. CF de tal forma que se puede lograr llegar a su máximo desarrollo con la práctica de una actividad deportiva que vendría a ser un entrenamiento. Además, a partir de ella se determina la aptitud física de un individuo que también es llamada condición física. Estas se dividen en dos grupos que son capacidades condicionales y coordinativas.

Estas capacidades están determinadas por los procesos de obtención y transmisión de energía.



Estas capacidades son aquellas en la que el individuo puede realizar determinadas acciones, además de que viene del mando del sistema nervioso. Factores determinantes para las cualidades físicas.

- Edad
- Condiciones genéticas
- Sistema nervioso
- Capacidades psíquicas
- Época de inicio de entrenamiento
- Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio etc.)

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la incidencia del Fútbol Tennis en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

- Diagnosticar el nivel inicial del desarrollo de las capacidades físicas en los Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

- Evaluar el nivel del desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación del Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

- Analizar la diferencia entre el estado inicial del desarrollo de las capacidades físicas y el nivel posterior a la aplicación de un programa basado en el Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

### 1.3 HIPÓTESIS DE ESTUDIO

En el siguiente trabajo de investigación se presentan las siguientes hipótesis.

**Ho:** El Fútbol Tennis **NO INCIDE** en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

**Hi:** El Fútbol Tennis **INCIDE** en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 MATERIALES

Para la realización del presente trabajo de investigación se requiere de los siguientes materiales para una adecuada toma de datos.

*Tabla 1*

*Materiales*

---

RECURSOS MATERIALES
Red de fútbol Tennis
Balones
Conos
Ulas
Bascula
Bocina
Celular
Cinta métrica
Cuerdas
Bascula
Cinta masking
Silbato
Cronometro
Cuaderno
Esferos
Computadora portátil
Instalaciones de la Unidad Educativa

---

*Nota:* Fuente Karla Sailema

## **RECURSOS HUMANOS**

### **Tabla 2**

Recursos Humanos

---

### **RECURSOS HUMANOS**

---

**AUTOR:** Sailema Ramírez Karla Andrea

**TUTOR:** Lic. Hidalgo Álava Dennis José, Mg

Autoridades de la Unidad Educativa “Hispano América”

Docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa “Hispano América”

Estudiantes de tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Hispano América”

---

*Nota:* Fuente Karla Sailema

## **RECURSOS INSTITUCIONALES**

### **Tabla 3**

Recursos Institucionales

---

### **RECURSOS INSTITUCIONALES**

---

Unidad Educativa “Hispano América”

UNIVERSIDAD TECNICA DE  
AMBATO

Repositorio Académico

Biblioteca FCHE Y

Biblioteca Virtual

---

## 2.2 MÉTODOS

### 2.2.1 Diseño de la Investigación

La presente Investigación se plantea a realizar en base a un enfoque cuantitativo por tipo de investigación por diseño preexperimental, por alcance explicativo, por obtención de datos de campo y de corte longitudinal, además se aplicará el método analítico sintético para la fundación teórica del estudio y para el desarrollo práctico de la investigación y obtención de resultados se aplicará el método hipotético deductivo.

“El enfoque cuantitativo es aquel que se basa en datos numéricos que posteriormente serán analizados, además de querer comprobar una teoría previa a una investigación” (Córdova et al., 2023, p. 53).

Según Hernández et al., (2014), “el diseño preexperimental es de un solo grupo cuyo grado de control es mínimo. Generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de la investigación en la realidad” (p. 174).

El alcance explicativo es un estudio en el cual se tiene que explicar por qué y el cómo se relacionan las variables, además de que también están asociados a responder causas y fenómenos de los eventos que se presentaran durante el proceso de investigación. El mismo autor nos indica que la obtención de datos de campo es aquella a la cual vamos a manipular la variable independiente con hechos realistas la cual el investigador obtendrá en el proceso de la investigación (Hernández et al., 2014, p. 128).

“El corte longitudinal se basa en reunir información de dos o más momentos a una misma muestra de estudio, además de que requiere de un tiempo para la obtención de datos” (Saldaña & De los Godos, 2019, p. 4).

“El método analítico – sintético parte a entender que al análisis complejo lo descompone por partes ejecutando una división y luego la unión de las partes analizadas, de tal manera descubriendo la relación entre ellas” (Falcón & Serpa, 2021, p. 24).

“El método hipotético – deductivo es aquel que tiene como finalidad confirmar o rechazar una hipótesis, que se basa en los hechos es decir los resultados que se irán a obtener” (Reyes y otros, 2022, p. 4).

### 2.2.2 Población y muestra de estudio.

En la siguiente investigación se cuenta con una población de estudio que está conformada por un total de 800 estudiantes hombres y mujeres pertenecientes al nivel de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América”

Por lo que se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia del Investigador, seleccionando una muestra de 23 estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado con el paralelo “B” el cual se llevará a cabo en la jornada matutina para un correcto estudio del investigador.

Las características de las muestras seleccionadas fueron

**Tabla 4**

*Características de la muestra seleccionada*

Variables	Masculino		Femenino		Total	
	(n=8-34,8%)		(n=15-65,2%)		(n=23-100%)	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
Edad (años)	16,88	±0,35	16,73	±0,59	16,78	±0,52
Peso (kg)	58,75	±11,32	50,67	±6,96	53,48	±9,33
Estatura (m)	1,63	±0,10	1,56	±0,05	1,58	±0,08

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la siguiente tabla perteneciente a la presente investigación se refiere a que en el muestreo tenemos un total de 23 estudiantes que equivalen al 100%, de los cuales 8 son del sexo masculino con el 34,8% y los otros 15 pertenecen al género femenino con el 65,2% completando el número total como se evidencia en la tabla, cabe recalcar que también se observa una media entre la edad, el peso que se tomó este valor en kilogramos y la estatura que se obtuvo en metros para mayor eficacia del investigador.

### 2.3 Técnica e instrumentos de la investigación

En la presente investigación como técnica se aplicó la observación y como instrumento se ejecutó un test para saber la condición en el que se encuentran las capacidades físicas de los estudiantes, como lo es el test Eurofit, aquel que se dividirá en varias pruebas las cuales aplicaremos para obtener los respectivos datos, cabe recalcar que el test a ejecutarse es correctamente validado.

**Tabla 5**

*Técnica e Instrumentos*

Técnica	Instrumento
	Determinación del peso corporal (Bascula Camry Digital, modelo EB9068P-59, es de un material de vidrio y plástico de color gris y tiene una capacidad máxima de 150kg)
Observación	Determinación de la estatura (Tallímetro Seca 213)
	Test Batería Eurofit que mide las capacidades físicas
	Es un test que se encuentra validado desde el año de 1993 por Prat en Europa

*Nota:* Fuente Karla Sailema

Para categorizar los niveles de las capacidades físicas se aplicaron los baremos propios del instrumento, transformando en primer lugar los valores obtenidos en los percentiles propios del instrumento. En base a los percentiles se distribuyó a la muestra de estudio en niveles por capacidad, estableciendo tres niveles por percentiles 33 y 66: Anexo tabla de percentiles y baremos.

### **2.3.1 Procedimientos para la ejecución del proceso investigativo**

- 1: Selección de la muestra de estudio.
- 2: Aplicación de técnicas e instrumentos para el diagnóstico de las capacidades físicas en los Estudiantes de Bachillerato General Unificado.
- 3: Aplicación de la propuesta basada en las capacidades físicas y el nivel posterior a la aplicación de un programa basado en el Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.
- 4: Aplicación de técnicas e instrumentos para la evaluación de las capacidades físicas posterior a la aplicación de un programa basado en el Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.
- 5: Análisis de la diferencia entre el estado inicial del desarrollo de las capacidades físicas y el nivel posterior a la aplicación de un programa basado en el Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.
- 6: Redacción de las conclusiones y recomendaciones de estudio.
- 7: Redacción del informe de investigación.

### **2.3.2 Tratamiento estadísticos de los resultados de la investigación**

El tratamiento Estadístico de los datos y resultados a obtener en la presente investigación se realizó aplicando el paquete estadístico SPSS versión 25, realizando un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándares para las variables de carácter cuantitativo y un análisis de frecuencias y porcentual para las variables de carácter cualitativo.

Para la caracterización de la muestra de estudio se realizó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual determino una distribución anormal de los datos, seleccionando la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas para determinar el proceso de la comprobación de las hipótesis de estudio.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la presente investigación luego de haber realizado tanto el PRE como POST intervención damos paso al análisis de los distintos resultados obtenidos mediante el cual vamos a reflejar a través de diferentes tablas para una mejor comprensión.

**Resultados del diagnóstico del desarrollo de las capacidades físicas en los Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.**

Aplicando los instrumentos determinados en la metodología de investigación para diagnosticar el desarrollo de las capacidades físicas de la muestra de estudio, permitió evidenciar los resultados por pruebas basadas por el test Batería Eurofit:

**Tabla 6**

*Resultados de las pruebas Batería Eurofit periodo PRE intervención.*

Prueba Batería Eurofit	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Resistencia		1,5	4,5	2,46	±0,66
Velocidad		28,0	41,0	32,83	±2,66
Fuerza	23	4	39	26,39	±11,90
Flexibilidad		7,0	24,0	13,83	±5,36

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En el respectivo análisis de la tabla se observa que si hizo una estadística general con las pruebas realizadas en el periodo PRE-INTERVENCIÓN que forman parte del test Batería Eurofit dándonos una media que es el dato en el cual vamos a tomar en cuenta.

Para entender mejor la tabla, tener claro la idea y lo que se realizó, se decidió dividir las por cada capacidad interviniendo en que niveles se encuentra cada estudiante.

**Tabla 7**

*Nivel de resistencia periodo PRE intervención.*

---

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	23	100%

---

*Nota:* Fuente Karla Sailema

Tras analizar la capacidad de resistencia en el periodo PRE intervención nos damos cuenta de que existe un total de 23 estudiantes que se encuentran en un nivel bajo equivaliendo al 100% de la muestra de estudio.

**Tabla 8**

*Nivel de velocidad periodo PRE intervención.*

---

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	23	100%

---

*Nota:* Fuente Karla Sailema

Nos damos cuenta de que en la capacidad de velocidad en el periodo PRE intervención tenemos a 23 estudiantes que se encuentran en el nivel bajo, siendo el 100% de la muestra de estudio.

**Tabla 9**

*Nivel de fuerza periodo PRE intervención.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	2	8,7%
Medio	11	47,8%
Alto	10	43,5%
Total	23	100%

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la presente investigación se observa que la capacidad de fuerza en el periodo pre intervención tiene un nivel bajo en el que se encuentran 2 estudiantes, equivaliendo al 8.7%, mientras que en el nivel medio hay 11 estudiantes perteneciendo al 47,8% y en el nivel alto existen 10 estudiantes que equivale al 10% dando una suma total de 23 estudiantes siendo el 100% de la muestra estudiada.

**Tabla 10**

*Nivel de flexibilidad periodo PRE intervención.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	22	95,7%
Medio	1	4,3%
Total	23	100%

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la capacidad de flexibilidad que se efectuó en el periodo PRE intervención la siguiente tabla nos informa que tenemos un nivel bajo en el que se encuentran 22

estudiantes perteneciendo al 95,7% y en un nivel medio hay 1 estudiante que equivale al 4,3% dando una suma total de 23 estudiante y al 100%

**Resultados de la evaluación del desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación del Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.**

Aplicando los instrumentos determinados en la metodología de investigación para determinar el desarrollo de las capacidades físicas de la muestra de estudio, permitió evidenciar los resultados por pruebas basadas por el test Batería Eurofit posteriormente haber realizado ejercicios que nos conllevan a volver a aplicar y sacar resultados por pruebas basadas por el mismo test.

**Tabla 11**

*Resultados de las pruebas Batería Eurofit periodo POST intervención*

Prueba Batería Eurofit	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Resistencia		6,5	9,0	7,61	±0,67
Velocidad	23	15,0	20,0	17,52	±1,53
Fuerza		12	43	30,70	±10,16
Flexibilidad		12,0	27,0	18,13	±4,88

*Nota:* Fuente Karla Sailema

Tras un previo análisis después de haber vuelto a aplicar nuevamente los test se obtiene una tabla en la que nos muestra los resultados en general por cada prueba perteneciente al test batería Eurofit, tomando en cuenta el valor de la media en que nos indica el valor a ser tomado en cuenta. Por lo cual se dividió y se realizó una tabla por cada

capacidad para un mejor entendimiento de los resultados, teniendo en cuenta que se obtiene los niveles respectivos de cada una de las respectivas pruebas.

**Tabla 12**

*Nivel de resistencia periodo POST intervención*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	5	21,7%
Medio	3	13,0%
Alto	15	65,2%
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En base a los resultados obtenidos del nivel de resistencia en el periodo POST intervención la presente tabla nos indica que tenemos a 5 estudiantes que se encuentran en un nivel bajo con porcentaje de 21,7%, a 3 que están en un nivel medio, a quienes les pertenece en 13% y a 15 alumnos que se encuentran en un nivel alto con un 65,2 % siendo así que cumplen los 23 estudiantes de la muestra con un porcentaje del 100%.

**Tabla 13**

*Nivel de velocidad periodo POST intervención*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	1	4,3%
Medio	8	34,8%
Alto	14	60,9%
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la presente tabla se indica el nivel de velocidad en el periodo POST intervención dándonos como resultado que existe 1 estudiante que pertenece al nivel bajo con un

4,3% mientras que en el nivel medio hay 8 estudiantes y su porcentaje es del 34,8% y en el nivel alto hay 14 estudiantes con un valor del 60,9% dándonos una suma total de 23 estudiantes siendo esta la muestra estudiada y un porcentaje del 100% correspondientes a la investigación.

**Tabla 14**

*Nivel de fuerza periodo POST intervención.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	1	4,3%
Medio	5	21,7%
Alto	17	73,9%
Total	23	100%

Nota: Fuente Karla Sailema

En el presente estudio en el nivel de fuerza en el periodo POST intervención tenemos como análisis que 1 estudiante se encuentra en el nivel bajo con un porcentaje del 4,3%, en el nivel medio se encuentran 5 estudiantes con un 21,7% y en el nivel alto a 17 estudiantes pertenecientes al 73,9% dando una suma de 23 alumnos en total con un porcentaje del 100%

**Tabla 15**

*Nivel de flexibilidad periodo POST intervención.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	20	87,0%
Medio	2	8,7%
Alto	1	4,3%

Total	23	100,0
-------	----	-------

*Nota:* Fuente Karla Sailema

La siguiente tabla nos indica que en el nivel de flexibilidad en el periodo POST intervención hay 20 estudiantes que se encuentran en el nivel bajo con un porcentaje del 87,0%, mientras que en el nivel medio existen 2 estudiantes que pertenece al 8,7% y 1 estudiante que se encuentra en el nivel alto dando un porcentaje del 4,3% de tal forma completando la muestra estudiada con un total de 23 estudiante y un porcentaje del 100%

**Resultados del análisis de la diferencia entre el estado inicial del desarrollo de las capacidades físicas y el nivel posterior a la aplicación de un programa basado en el Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.**

**Tabla 16**

*Diferencia entre los periodos PRE Y POST intervención.*

<b>Prueba Batería Eurofit</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
<b>Resistencia</b>		4,00	7,00	5,15	±0,70
<b>Velocidad</b>	23	-25,00	-9,00	-15,30	±3,01
<b>Fuerza</b>		1,00	9,00	4,30	±2,32
<b>Flexibilidad</b>		1,00	7,00	4,30	±1,46

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la presente investigación se realizó una tabla en general de las pruebas aplicadas mediante el test Batería Eurofit en el que se evidencio la diferencia entre el PRE y POST test, una vez ejecutados nos podemos dar cuenta que en la media de tres pruebas

se encuentran valores positivos debido a que sus datos son correctos mientras que en la prueba de velocidad hubo una mejora, explicando el resultado negativo se debe a que se recorta el tiempo por ende se observa su valor con un signo menos.

De igual manera se efectuó un análisis cruzado entre los niveles por estado de ánimo de los periodos post y pre intervención con el objeto de identificar variaciones de niveles posterior a la implementación de la propuesta de intervención basada en las capacidades físicas

**Tabla 17**

*Tabla cruzada nivel de resistencia PRE y POST intervención.*

Nivel de resistencia PRE intervención	Nivel de resistencia POST intervención			<b>Total</b>
	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	5	3	15	<b>23</b>
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>23</b>

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la presente investigación al haber realizado una tabla cruzada del nivel de resistencia PRE y POST intervención logramos evidenciar que según la muestra de estudio hay 23 estudiantes que se encuentran en el nivel bajo en el periodo PRE intervención mientras que en el periodo POST hay 5 estudiantes que se mantuvieron en el nivel bajo, 3 estudiantes que ascendieron a un nivel medio y 15 estudiantes que ascendieron a un nivel alto.

**Tabla 18**

*Tabla cruzada nivel de velocidad PRE y POST intervención.*

Nivel de velocidad PRE intervención	Nivel de velocidad POST intervención			<b>Total</b>
	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	1	8	14	<b>23</b>

*Nota:* Fuente Karla Sailema

La siguiente tabla nos indica que en el nivel de velocidad en el periodo PRE y POST intervención se evidencia que al ejecutarse el periodo PRE intervención hay 23 estudiantes que se encuentran en un nivel bajo, mientras que en el periodo POST intervención solo se mantuvo 1 estudiantes en el nivel bajo, de tal manera que 8 estudiantes subieron a un nivel medio y finalmente 14 estudiantes son los que ascendieron a un nivel alto.

**Tabla 19**

*Tabla cruzada nivel de fuerza PRE y POST intervención.*

Nivel de fuerza PRE intervención	Nivel de fuerza POST intervención			<b>Total</b>
	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	1	1	0	<b>2</b>
Medio	0	4	7	<b>11</b>
Alto	0	0	10	<b>10</b>
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>23</b>

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la presente investigación realizamos una tabla cruzada sobre el nivel de fuerza del PRE Y POST tras analizar dicho cuadro podemos evidenciar que en el periodo PRE intervención hay 2 estudiantes que pertenecen al nivel bajo mientras que en el periodo

POST intervención 1 estudiante se mantuvo en el nivel bajo y 1 estudiante subió al nivel medio.

En el nivel medio en el periodo PRE intervención hay 11 estudiantes, mientras que en el periodo POST intervención solo 4 estudiantes se mantuvieron en el nivel medio y 7 alumnos subieron a un nivel alto.

En el periodo PRE intervención se encuentran 10 estudiantes en el nivel alto mientras que en el periodo POST intervención los 10 estudiantes se mantuvieron en el mismo nivel.

**Tabla 20**

*Tabla cruzada nivel de flexibilidad PRE y POST intervención.*

Nivel de flexibilidad PRE intervención	Nivel de flexibilidad POST intervención			<b>Total</b>
	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	20	2	0	<b>22</b>
Medio	0	0	1	<b>1</b>
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>23</b>

*Nota:* Fuente Karla Sailema

En la siguiente tabla cruzada de los periodos PRE y POST intervención del nivel de flexibilidad, nos demuestra que en el periodo PRE intervención existieron 22 estudiantes que se encontraban en un nivel bajo, mientras que en el periodo POST intervención 20 estudiantes se mantuvieron en el nivel bajo y 2 estudiantes ascendieron a un nivel medio.

En el periodo PRE intervención en el nivel medio se encontró a 1 estudiante mientras que en el periodo POST intervención dicho estudiante subió a un nivel alto.

### 3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

El proceso de verificación de las hipótesis de estudio planteadas en la investigación se realizó aplicando la prueba estadística

**Tabla 21**

*Verificación de hipótesis*

Capacidades Físicas	N	PRE intervención		Post intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
Resistencia	23	2,46	±0,66	7,61	±0,67	0,000*
Velocidad		32,83	±2,66	17,52	±1,53	0,000*
Fuerza		26,39	±11,90	30,70	±10,16	0,000*
Flexibilidad		13,83	±5,36	18,13	±4,88	0,000*

*Nota: Diferencias significativas en un valor de  $P \leq 0,05$  (\*)*

Fuente Karla Sailema

En la siguiente tabla se puede analizar que tras evidenciar todos los resultados antes mencionados se determina que existen diferencias significativas entre los resultados PRE y POST intervención y al ser los resultados del POST intervención mejores que los del PRE intervención podemos aceptar la hipótesis alternativa que determina que el Fútbol Tennis si incide en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 CONCLUSIONES

La aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación, el análisis de los resultados obtenidos bajo el cumplimiento de los objetivos de estudio, permitieron llegar a las siguientes conclusiones:

- Se diagnosticó las capacidades físicas en los Estudiantes de Bachillerato General Unificado muestra de estudio, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio en relación con la variable de resistencia se encontró en un nivel bajo (100%).

Con la variable de velocidad en relación con la muestra de estudio se encontraron en un nivel bajo (100%). En la variable de fuerza siendo máxima la muestra de estudio en el nivel medio (47,8%), seguido por el nivel alto (43,5%) y finalmente teniendo un mínimo en el nivel bajo (8,7%). En la variable de flexibilidad la mayoría de los estudiantes se encontraron en un nivel bajo (95,7%), siguiéndole el nivel medio (4,3%)

- Se evaluó las capacidades físicas posterior a la aplicación del Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado muestra de estudio, evidenciando que la variable de resistencia tenemos con un mayor énfasis en el nivel alto (65,2%) seguidamente del nivel bajo (21,7%) y con un mínimo en el nivel bajo (21,7%).

En la variable de velocidad analizamos que la máxima muestra de estudio se encuentra en un nivel alto (60,9%), seguidamente de un nivel medio (34,8%) y finalizando con un valor menor en un nivel bajo (4,3%). Dentro de la variable de fuerza se pudo observar que el nivel que tuvo en mayor alcance de la muestra

de estudio fue alto (73,9%), continuamente un nivel medio (21,7%) y terminando con un valor pequeño en el nivel bajo (4,3%). Mientras que en la variable de flexibilidad se obtiene la máxima muestra de estudio en un nivel bajo (87%), seguidamente de un nivel medio (8,7%) y culminando con un valor mínimo en el nivel alto (4,3%).

- Se analizó la relación entre el estado inicial del desarrollo de las capacidades físicas y el nivel posterior a la aplicación de un programa basado en el Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado muestra de estudio, estableciendo los resultados obtenidos después de haber aplicado el periodo PRE y POST intervención se evidencio que en la variable de Resistencia y Velocidad se constata una mejora debido a que en el PRE obtuvimos a la muestra de estudio en su máximo valor en un nivel bajo o podemos decir que todos los estudiantes se encontraban en dicho nivel, mientras que en el POST paso ser el nivel alto el valor con más estudiantes. En la variable de fuerza nos damos cuenta de que en el PRE se obtuvo el valor máximo en el nivel medio mientras que en el nivel POST pasa a ser el nivel Alto el que tiene la mayor muestra de estudio. En la variable de flexibilidad interpretamos según los resultados obtenidos que en el PRE tenemos la mayor concentración de estudiantes en un nivel bajo, mientras que en el POST seguimos obteniendo la mayor muestra de estudio en un nivel bajo. Como complemento se puedo aceptar la hipótesis alternativa que determino que la intervención basada en el Futbol Tennis incide en las capacidades físicas, obteniendo resultados estadísticos en un nivel de significación de  $P \leq 0,05$  (\*).

## 4.2 RECOMENDACIONES

La ejecución de la investigación y de las conclusiones en las cuales se llegó permitieron plantear las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda diagnosticar el estado inicial de las capacidades físicas antes de las intervenciones basadas en los distintos bloques curriculares, debido a que esto permite que uno como investigador tenga una idea concisa para constatar el nivel del desarrollo de capacidades en los estudiantes, de tal forma que conociendo su nivel se puede diseñar programas para una mejora.
- Se recomienda evaluar los resultados posteriores a la intervención por los distintos tipos de ejercicios propuestos en base a las capacidades físicas, por ende, esto nos permite aceptar una efectividad de la propuesta o al mismo tiempo ejecutar la corrección de la investigación en curso.
- Se recomienda aplicar intervenciones basadas en los ejercicios propuestos, debido a que esto nos ayuda a mejorar los niveles de las capacidades físicas con un nexo a los niveles anteriores a la implementación, al mismo tiempo emplear métodos estadísticos que nos darán mayor confiabilidad a la propuesta planteada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pulido Rodríguez, B. E., & Romero Satizabal, D. A. (2021). *EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN ESCOLARES*.

Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>

Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado* . , 241-255.

Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.

Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.

Andrade Carrión, A. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *ournal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 5(2), 11.

Andrade, S., Branca, A., Herranz, M., & Cruz, M. (2020). *Simón dice. Tensiones entre la idea de libertad y el juego de las reglas*.

Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*.

<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Ausay Crespata, J. V. (2023). *RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS*.
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Bravo, U., & Ramírez, A. (2023). Ejercicios para mejorar la Condición Física en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos A. García Mora. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1).
- Calvo, & Gomez. (2018). *El juego* .
- Cano, S., & Pedro Juan. (2019). El juego divierte, forma, socializa y cura. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 307-312.
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Revista de Educación*, 18(4).
- Casado Vecino, R. (2023). *MEJORAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS A TRAVÉS DE LAS RUTINAS TABATA EN EDUCACIÓN PRIMARIA*.
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Jimena\\_Sarmiento\\_Bolanos/publ](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publ)

ication/307750478\_FORMACION\_DE\_LA\_ACTIVIDAD\_GRAFICA\_EN\_  
PRE-  
ESCOLARES\_APORTES\_DESDE\_LA\_NEUROPSICOLOGIA\_HISTORIC  
O-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-  
ACTIVIDAD-GRAFI

Chasi Toapanta, D. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, 7(1).

Collelledemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Cornellá, Meritxell, E., & Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. *Enseñanza de las Ciencias de la Tierra*, 28(1), 5-19.

Cruz, M., Pereira, L., Navarro, J., Mera, S., Yapó, J., & Ruiz, H. (2023). La condición física y las habilidades militares en el proceso de formación de los Grumetes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(49).

Cuesta, S. (2021). Juegos de cancha dividida en educación física. *Acción motriz*, 2.

Delgado, D. (2022). Metodologías de enseñanza para Educación Física e iniciación deportiva. *Educación Física y Deportes*, 27(287).

Enriquez, L., Cervantes Hernández, N., Candia Luján, R., & Flores Olivares, A. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal.

- Farinola, M. G., Dardano, P. L., & Maroni, G. (2020). Propuesta de evaluación de la condición física para población general: Batería Dickens. *Educación Física y Ciencia*, 22(1), 114.
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.
- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422006000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003)
- Figueroa Soriano, R., Gaytan Amador, R. A., Lanza Reyes, Y., & Martinez Saravia, N. (2023). Efectos de ejercicios físicos para mejorar las capacidades coordinativas en futbolistas del club estrella roja. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(2).
- Giménez , A. (2000). Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro. *Lecturas de Educación Física y Deportes*.
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1).
- Herrera , H., Torres, S., Zuñiga, A., & Rosell, P. (2023). Nivel de desarrollo capacidades físicas coordinativas y su influencia en el desarrollo de la técnica

- del regate en el fútbol infantil. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 3(1).
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Lermada, C., Martinez, N., Villaroel, F., Tapia, C., & Alvarez, N. (2023). Efectos de programas de ejercicio físico basados en un entorno escolar para mejorar el disfrute de la actividad física, desarrollo motor y condición física en niños y adolescentes con trastorno del desarrollo de la coordinación: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(47).
- López Serrano, A. (2020). *El fútbol como negocio* .
- Lopez, & Rosas, H. (2022). Efectos sobre capacidades físicas y variables antropométricas del ejercicio en adolescentes. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1.
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

- Martínez González, B. (2023). Duplas: la historia del Fútbol-tenis en Colombia.
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud*.  
<http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Ruiz. (2007).
- Salazar Loor, O. (2019). *PRACTICA DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES*.

- Taveras Espinal, J., Bennasar Garcia, M., & Ortiz Zorrilla, F. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3).
- Tenorio Quishpe , C. E., & Cabezas Mejía, E. (2020). *La recreación escolar como herramienta para desarrollar capacidades físicas condicionales en adolescentes* MT35LA RECREACIÓN ESCOLAR COMO HERRAMIENTA PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ADOLESCENTES.
- Triana Avendaño, Y. F., & Pulgarin Herreño, D. S. (2021). *PLAN DE NEGOCIOS PARA LA CREACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN*.
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192013000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003)
- Valbuena García, R. (2007). valuación y normas para la clasificación de la capacidad física “Flexibilidad” considerando personas entre 9 y 50 años de edad pertenecientes al Distrito Capital de la ciudad de Caracas. *Revista de Investigación*, 31(61).
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación* . <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1

### CARTA DE COMPROMISO

### ANEXO 3 CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 6 de octubre 2023

Doctor  
Marcelo Núñez  
**Presidente de la Unidad de Titulación**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
Presente

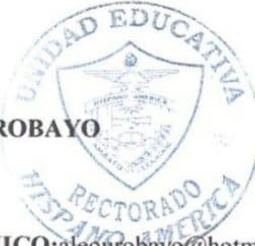
**ALEXANDRA LEÓN ROBAYO** en mi calidad de **RECTORA** de la **UNIDAD EDUCATIVA "HISPANO AMERICA"**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del **TRABAJO DE TITULACIÓN** bajo el Tema: **"EL FUTBOL TENIS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** propuesto por la señorita **SAILEMA RAMÍREZ KARLA ANDREA**, portadora de la Cédula de Ciudadanía **1850276864**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de la **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

  
.....  
**ALEXANDRA LEÓN ROBAYO**  
C.C: 1802820181  
TEL. CON:032843158  
TEL. CEL:0986457863  
CORREO ELECTRÓNICO:aleonrobayo@hotmail.com



## ANEXO 2

### PERCENTILES DEL TEST BATERIA EUROFIT

Tabla 28. PERCENTILES: CHICOS DE 16 AÑOS

	Peso kg	Altura cm	"Plate tapping" s	Flexión de tronco cm	Velocidad 10 x 5 m s	Flexión de brazos s	Salto horizontal cm	Abdominales en 30 s repeticiones	Dinamometría manual kg	"Course navette"(1) periodos
1	45,1	155,0	16"8/10	7,9	26"4/10	0"5/10	150	17	26,3	3,5
5	49,1	158,0	13"1/10	11,0	21"8/10	7"0/10	168	20	30,0	6,0
10	50,9	161,0	12"5/10	14,1	19"9/10	12"6/10	181	21	32,0	6,5
15	52,0	163,0	12"1/10	16,0	19"4/10	15"2/10	188	22	34,5	7,0
20	53,9	164,0	11"8/10	17,0	18"9/10	17"6/10	190	23	36,4	7,5
25	55,5	165,0	11"6/10	18,0	18"5/10	19"5/10	195	23	37,0	8,0
30	56,5	166,0	11"4/10	19,7	18"2/10	21"9/10	200	24	38,0	8,0
35	57,4	167,0	11"1/10	20,5	18"1/10	23"5/10	201	25	39,0	8,5
40	58,5	168,0	11"0/10	21,0	17"9/10	25"3/10	203	25	40,0	8,5
45	59,7	169,0	10"8/10	22,0	17"7/10	27"9/10	205	25	41,0	9,0
50	61,0	169,0	10"5/10	23,0	17"6/10	29"6/10	209	26	42,5	9,5
55	62,0	170,0	10"4/10	24,1	17"4/10	30"9/10	211	26	44,0	9,5
60	63,2	171,0	10"1/10	25,0	17"2/10	33"5/10	213	27	45,0	9,5
65	64,8	173,0	10"0/10	25,7	16"9/10	35"4/10	215	27	45,5	10,0
70	66,5	174,0	9"9/10	26,6	16"7/10	38"6/10	220	28	46,1	10,0
75	67,6	175,0	9"7/10	27,2	16"6/10	41"5/10	221	28	47,0	10,0
80	70,0	175,0	9"5/10	28,2	16"3/10	44"9/10	225	29	49,0	10,5
85	71,5	177,0	9"3/10	30,0	16"0/10	48"0/10	228	29	51,0	11,0
90	75,2	178,0	9"2/10	31,0	15"6/10	55"0/10	233	30	53,0	11,5
95	78,0	181,0	9"0/10	33,4	15"3/10	60"8/10	245	32	55,0	11,5
99	83,0	185,0	7"8/10	37,3	14"4/10	71"3/10	280	35	60,4	13,0

Tabla 29. PERCENTILES: CHICAS DE 16 AÑOS

	Peso kg	Altura cm	"Plate tapping" s	Flexión de tronco cm	Velocidad 10 x 5 m s	Flexión de brazos s	Salto horizontal cm	Abdominales en 30 s repeticiones	Dinamometría manual kg	"Course navette"(1) periodos
1	40,3	145,0	17"8/10	10,6	25"4/10	0"0/10	119	10	20,9	2,0
5	44,6	151,0	14"3/10	17,2	22"2/10	0"0/10	135	14	22,5	2,5
10	47,0	153,7	13"1/10	20,0	21"0/10	0"0/10	142	17	24,0	3,0
15	47,8	155,0	12"9/10	23,0	20"5/10	1"0/10	147	18	25,0	3,5
20	49,0	156,0	12"7/10	24,5	20"2/10	2"6/10	150	19	25,0	4,0
25	50,0	156,0	12"3/10	25,3	20"1/10	3"4/10	153	20	26,0	4,0
30	51,0	157,0	12"0/10	26,5	19"9/10	3"9/10	156	20	26,5	4,5
35	52,0	158,0	11"8/10	27,0	19"7/10	4"7/10	158	21	27,0	4,5
40	52,6	159,0	11"7/10	27,5	19"5/10	5"6/10	160	22	27,5	4,5
45	53,4	160,0	11"4/10	28,0	19"3/10	6"7/10	162	22	28,2	5,0
50	54,5	160,0	11"2/10	28,6	19"1/10	7"6/10	165	22	29,0	5,0
55	55,2	161,0	11"0/10	29,0	19"0/10	8"6/10	168	23	30,0	5,5
60	56,2	161,0	10"9/10	30,0	18"7/10	10"2/10	172	23	30,0	5,5
65	57,0	162,0	10"8/10	30,6	18"5/10	11"6/10	175	23	31,0	6,0
70	58,0	162,9	10"5/10	31,4	18"3/10	12"8/10	178	24	31,8	6,5
75	58,6	164,0	10"4/10	32,0	18"0/10	15"1/10	181	25	32,0	6,5
80	60,0	165,6	10"2/10	32,5	17"7/10	18"0/10	185	26	33,0	7,0
85	62,0	167,0	9"9/10	33,9	17"3/10	21"4/10	189	27	34,0	7,0
90	65,0	169,0	9"6/10	35,1	17"1/10	25"2/10	192	27	35,0	7,5
95	68,4	171,0	9"1/10	32,7	16"3/10	30"6/10	202	29	36,4	8,5
99	74,7	178,3	8"5/10	42,3	12"8/10	40"5/10	210	30	41,1	9,5

Tabla 30. PERCENTILES: CHICOS DE 17 AÑOS

	Peso kg	Altura cm	"Plate tapping" s	Flexión de tronco cm	Velocidad 10 x 5 m s	Flexión de brazos s	Salto horizontal cm	Abdominales en 30 s repeticiones	Dinamometría manual kg	"Course navette"(1) períodos
1	42,4	153,4	16"1/10	4,7	22"9/10	0"0/10	146	17	20,6	4,5
5	52,1	160,0	12"7/10	10,7	20"8/10	5"9/10	170	20	29,3	6,0
10	54,5	163,0	12"0/10	14,9	19"7/10	13"7/10	186	21	33,8	7,0
15	56,5	165,0	11"6/10	16,0	18"8/10	16"4/10	192	22	36,0	7,5
20	57,5	166,0	11"3/10	17,4	18"3/10	19"0/10	199	23	38,0	7,5
25	59,0	167,0	11"1/10	19,0	18"0/10	21"3/10	200	24	39,5	8,0
30	60,0	168,0	10"9/10	20,0	17"7/10	23"3/10	204	25	40,5	8,0
35	61,0	169,0	10"7/10	20,8	17"5/10	26"9/10	205	25	42,0	8,5
40	61,6	170,0	10"5/10	21,5	17"3/10	28"4/10	210	26	42,4	9,0
45	62,2	171,0	10"4/10	22,4	17"1/10	32"1/10	212	26	44,0	9,0
50	63,5	172,0	10"2/10	23,5	16"9/10	34"0/10	215	27	45,0	9,0
55	64,3	172,4	10"1/10	24,5	16"8/10	35"4/10	217	27	45,4	9,5
60	66,0	174,0	9"9/10	25,9	16"6/10	38"3/10	220	28	46,0	9,5
65	67,0	174,0	9"7/10	26,2	16"4/10	39"9/10	220	28	47,0	10,0
70	68,1	175,0	9"6/10	27,1	16"2/10	41"4/10	225	29	48,0	10,0
75	69,3	176,0	9"4/10	29,0	16"0/10	43"7/10	230	29	50,0	10,5
80	71,1	178,0	9"3/10	30,0	15"7/10	47"1/10	235	30	51,0	10,5
85	72,5	180,0	9"2/10	31,2	15"4/10	50"5/10	241	31	53,0	11,0
90	75,0	181,2	8"8/10	32,2	15"2/10	56"7/10	246	32	55,3	11,0
95	77,6	184,0	8"5/10	33,8	14"9/10	63"6/10	253	34	57,5	12,0
99	86,7	190,6	7"9/10	38,6	14"4/10	81"4/10	276	44	64,1	12,8

Tabla 31. PERCENTILES: CHICAS DE 17 AÑOS

	Peso kg	Altura cm	"Plate tapping" s	Flexión de tronco cm	Velocidad 10 x 5 m s	Flexión de brazos s	Salto horizontal cm	Abdominales en 30 s repeticiones	Dinamometría manual kg	"Course navette"(1) períodos
1	42,7	148,0	16"2/10	14,0	22"7/10	0"0/10	129	13	19,9	2,5
5	46,0	150,4	14"5/10	18,8	22"1/10	0"0/10	139	16	23,0	3,0
10	47,0	153,0	13"1/10	21,2	21"2/10	0"0/10	142	17	24,5	3,5
15	49,0	155,0	12"6/10	23,5	20"9/10	2"0/10	149	18	25,0	3,5
20	49,8	156,0	12"1/10	24,5	20"6/10	3"2/10	152	19	26,0	4,0
25	50,4	157,2	11"9/10	25,4	20"2/10	4"5/10	156	20	27,0	4,0
30	51,7	158,0	11"7/10	26,1	20"9/10	5"5/10	160	20	27,0	4,5
35	52,4	158,0	11"5/10	27,0	19"6/10	6"3/10	161	21	27,5	4,5
40	53,0	159,0	11"3/10	17,6	19"4/10	7"2/10	165	21	28,0	5,0
45	54,0	160,0	11"2/10	28,1	19"1/10	8"2/10	168	21	29,0	5,0
50	55,0	161,0	11"1/10	29,0	18"9/10	10"1/10	170	22	30,0	5,5
55	56,0	161,0	10"9/10	30,0	18"7/10	11"5/10	172	23	30,0	5,5
60	56,8	162,0	10"7/10	30,7	18"5/10	12"2/10	175	24	30,6	6,0
65	58,0	163,0	10"4/10	31,5	18"3/10	13"7/10	178	24	31,0	6,0
70	59,0	164,0	10"3/10	32,0	18"1/10	15"5/10	180	25	32,0	6,0
75	60,0	165,0	10"2/10	33,0	17"8/10	16"9/10	183	25	33,0	6,5
80	61,0	166,0	10"0/10	33,5	17"4/10	18"6/10	187	26	34,0	7,0
85	62,0	168,0	9"9/10	34,4	17"2/10	22"2/10	190	27	34,0	7,5
90	64,0	170,0	9"6/10	36,0	16"8/10	25"5/10	196	27	35,0	7,5
95	67,3	171,0	9"1/10	37,9	16"4/10	32"4/10	203	29	36,0	8,5
99	72,4	176,0	8"2/10	41,7	10"5/10	45"9/10	218	34	42,5	9,5

### ANEXO 3

#### TABLA DE BAREMOS

Escaleta de Likert	Mínimo	Máximo
	1	100

Nro de ítems	1	
--------------	---	--

Nro de niveles	3	
----------------	---	--

Escaleta de valoración para tres niveles

	Mínimo	Máximo
Bajo	1	34
Medio	35	67
Alto	68	100

### ANEXO 4

#### INTERVENCIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA



Realización del calentamiento.



Realización del Fútbol



Explicación de la clase



Técnica con el balón

## **ANEXO 5**

### **PROPUESTA**

**El fútbol Tennis en el desarrollo de las capacidades físicas de estudiantes de Bachillerato General Unificado.**

#### Fundamentación

El fútbol Tennis es un juego o una actividad deportiva basada en reglas, la cual se lo práctica en una cancha de tenis y se utiliza todas las partes del cuerpo a excepción de las manos y los brazos se juega con una pelota de fútbol siendo su objetivo pasar al lado contrario y obtener un punto. Las capacidades físicas son características que el individuo posee, además de que forman parte de una buena condición física.

Mi propuesta trata de mejorar las capacidades físicas a través de la aplicación del Fútbol Tennis como lo es la Flexibilidad, Resistencia, Fuerza y Velocidad durante el juego deportivo denominado Fútbol Tennis, la intención es que a través de dicha actividad el individuo mejore cada una de las CF.

## Objetivo General

- Determinar el desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes de Bachillerato General Unificado mediante la participación de un juego deportivo llamado Fútbol Tennis.

## Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel inicial de las capacidades físicas en estudiantes de Bachillerato General Unificado.
- Evaluar las capacidades físicas posterior a la intervención del Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.
- Analizar el desarrollo de las capacidades físicas para ver si hubo una mejora tras la aplicación del Fútbol Tennis en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

## PLANIFICACIÓN CURRICULAR

		<b>Unidad Educativa "HISPANO AMÉRICA"</b> Av. Bolivariana s/n y Av. del Rey Teléfono 032 520-245			<b>AÑO LECTIVO</b> 2023 - 2024	
<b>PLANIFICACION MICROCURRICULAR</b>						
<b>1. DATOS INFORMATIVOS</b>						
DOCENTE	KARLA SAILEMA	NIVEL	BACHILLERATO	SUBNIVEL	CIENCIAS-TECNICO	
AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	JORNADA	MATUTINA	
GRADO/CURSO	TERCERO DE BACHILLERATO	PARALELOS	8	TRIMESTRE	PRIMERO	
<b>TIEMPO</b>						
Carga horaria semanal	N° semanas de trabajo	N° PLAN	FECHA INICIO		FECHA FIN	
2	8	1	09-Octubre-2023		01-Diciembre-2023	

<b>FASE PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR</b>			
<b>EJES DE APRENDIZAJE</b>			
Socioemocional Cultura de aprendizaje			
<b>APRENDIZAJE DISCIPLINAR</b>			
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>			
OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según los niveles de participación en los que se involucre (recreativo, federativo, de alto rendimiento, etc.)			
OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.			
<b>N° 1 SEMANA 1</b> Del 09 al 13 de octubre del 2023			
<b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUATIVAS</b>
Actividades deportivas  EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	IEF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa.	- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular - Conversar sobre las actividades a realizar. <b>(Test Batería Eurofit)</b> . - Explicar la importancia del test. - Expresar la actividad con ejemplos - Concientizar <b>el test</b> con un valor humano - Enunciar las diferentes definiciones <b>del test</b> - Ejecutar <b>el test</b> con todas sus pruebas. - Realización <b>del test</b> en grupos.	<b>TECNICAS:</b> Observación directa  <b>INSTRUMENTOS:</b> Test Batería Eurofit

N.º 1 SEMANA 2 Del 16 al 20 de octubre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
<p>Actividades deportivas</p> <p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento).</p>	I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular</li> <li>- Conversar sobre las actividades a realizar (<i>Técnica individual con el balón de fútbol</i>).</li> <li>- Explicar la importancia sobre la Técnica individual.</li> <li>- Expresar la actividad con ejemplos</li> <li>- Concientizar el ejercicio con un valor humano.</li> <li>- Ejecutar la actividad con diferentes variantes</li> </ul>	<p>TECNICAS:</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Observación directa</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Registro</p>
N.º 1 SEMANA 3 Del 23 al 27 de octubre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
<p>Actividades deportivas</p> <p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas.</p>	I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular</li> <li>- Conversar sobre las actividades a realizar (<i>Técnica colectiva con el balón de fútbol</i>).</li> <li>- Explicar la importancia sobre la técnica de forma colectiva</li> <li>- Expresar la actividad con ejemplos</li> <li>- Ejecutar la actividad con diferentes variantes</li> <li>- Concientizar el ejercicio con un valor humano.</li> </ul>	<p>TECNICAS:</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Observación directa</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Registro</p>
N.º 1 SEMANA 4 Del 30 de octubre al 3 de noviembre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
<p>Actividades deportivas</p> <p>Capacidad de Resistencia y Flexibilidad</p> <p>EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>- Activación del sistema cardiovascular mediante el calentamiento</li> <li>- Conversar sobre los ejercicios (<i>Resistencia y Flexibilidad</i>).</li> <li>- Expresar la actividad con ejemplos</li> <li>- Concientizar el juego con un valor humano</li> <li>- Relacionar con la vida real</li> <li>- Enunciar las diferentes definiciones de la resistencia y flexibilidad</li> <li>- Ejecutar las actividades con diferentes variantes.</li> </ul>	<p>TECNICAS:</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Observación directa</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Registro</p>
N.º 1 SEMANA 5 Del 6 al 10 de noviembre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
<p>Actividades deportivas</p> <p>Capacidad de Velocidad</p> <p>EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Conversar sobre los ejercicios (<i>Velocidad</i>).</li> <li>- Expresar la actividad con ejemplos</li> <li>- Concientizar el juego con un valor humano</li> <li>- Relacionar con la vida real</li> <li>- Enunciar las diferentes definiciones de la velocidad</li> <li>- Ejecutar las actividades con diferentes variantes.</li> </ul>	<p>TECNICAS:</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Observación directa</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Registro</p>
N.º 1 SEMANA 6 Del 13 al 17 de noviembre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS

<p>Actividades deportivas</p> <p>Capacidad de Fuerza</p> <p>EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular</li> <li>- Conversar sobre los ejercicios (<b>Fuerza</b>).</li> <li>- Expresar la actividad con ejemplos</li> <li>- Concientizar el juego con un valor humano</li> <li>- Relacionar con la vida real</li> <li>- Enunciar las diferentes definiciones de la velocidad</li> <li>- Ejecutar las actividades con diferentes variantes.</li> </ul>	<p><b>TECNICAS:</b> Lista de cotejo Observación directa</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Registro</p>
---	---	---	--

**N° 1 SEMANA 7**  
Del 20 al 24 de noviembre del 2023

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
<p>Actividades deportivas</p> <p>Fútbol Tenis</p> <p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas</p> <p>EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas</p> <p>EF.5.4.5. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio.</p>	<p>I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos</p> <p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular</li> <li>- Conversar sobre el juego deportivo (<b>Fútbol Tenis</b>).</li> <li>- Expresar la actividad con ejemplos</li> <li>- Concientizar el juego con un valor humano</li> <li>- Relacionar con la vida real</li> <li>- Enunciar la reglamentación de la actividad a realizar</li> <li>- Ejecutar el juego deportivo</li> </ul>	<p><b>TECNICAS:</b> Lista de cotejo Observación directa</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Registro</p>

**N° 1 SEMANA 8**  
Del 27 de noviembre al 01 de diciembre del 2023

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
--------------------------------------	---------------------------	---	-------------------------

<p>Actividades deportivas</p> <p>EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular</li> <li>- Conversar sobre las actividades a realizar. (<b>Test Bateria Eurofit</b>).</li> <li>- Explicar la importancia del <b>test</b>.</li> <li>- Expresar la actividad con ejemplos</li> <li>- Concientizar el <b>test</b> con un valor humano</li> <li>- Enunciar las diferentes definiciones del <b>test Bateria Eurofit</b>.</li> <li>- Ejecutar el <b>test</b> con todas sus pruebas. Realización del <b>test</b> en grupos.</li> </ul>	<p><b>TECNICAS:</b> Observación directa</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Test Bateria Eurofit</p>
--	--	---	--

## ANEXO 6

### PLAN DE CLASE

 Ministerio de Educación		UNIDAD EDUCATIVA "HISPANO AMÉRICA" Av. Bolivariana s/n y Av. del Rey Teléfono 032 520-245							
PLAN DE CLASE									
DATOS INFORMATIVOS:									
<b>Docente:</b>	Lic. Karla Sailema	<b>Curso:</b>	Paralelo: B	<b>Número de estudiantes:</b>	23	<b>Número de periodos:</b>	1	<b>Fecha:</b>	
<b>Tema:</b>	Técnica Individual con el balón de fútbol								
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según los niveles de participación en los que se involucre (recreativo, federativo, de alto rendimiento, etc.) OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.								
<b>Eje transversal</b>	Buen Vivir								
DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				
EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento).	<b>Conceptual:</b> Prácticas deportivas Técnica Individual  <b>Procedimental:</b> Método Directo Explicación	<b>PRE REQUISITOS</b> Movimientos articulares Flexión y extensión del cuello Rotación del cuello Rotación interna y externa de hombro Rotación de la cadera Circunducción de cadera Flexión y extensión de rodilla Circunducción de tobillo y muñeca Activación del sistema cardiovascular	Humanos: Docente- Estudiantes Materiales: Silbato Cronometro Balones Cancha	I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan	Disfrutar la actividad deportiva  Fomentar la solidaria y el compañerismo durante la clase.  Dominar y respetar las reglas establecidas				
	Demostración Formación de grupos Ejecución Corrección de errores  <b>Actitudinal:</b> Redimir los valores culturales, así mismo para crear y concientizar los diferentes valores.	Elevación de rodillas y palmada en el muslo Talones hacia atrás Tocar los bordes internos con los dedos de las manos Puntas de pies hacia adelante Palmada arriba y contacto de talones con el suelo en salto Desplazamiento con los ejercicios antes mencionados de un lado a otro.  <b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b>  Enunciar el tema de estudio Comentar lo importante que es la técnica individual para la aplicación del Fútbol Tenis Explicar las actividades que se van a realizar y las reglas de este. Realizar una familiarización con el balón. Lanzamiento del balón al aire y recepción las distintas partes del cuerpo a excepción de las manos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabeza</li> <li>• Hombro</li> <li>• Pecho</li> <li>• Muslo</li> <li>• Empeine</li> <li>• Borde interno</li> <li>• Borde externo</li> </ul>		el alcance de los objetivos					
		Desarrollar la actividad con todos los estudiantes. Ejecutar variantes. Realizar la actividad hasta que todos los estudiantes hayan completado el ejercicio. Realizar corrección de errores  <b>TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO</b> Organizar competencias Relajar a los estudiantes mediante un juego deportivo Estiramientos. Motivar a los estudiantes por su esfuerzo. Señalar normas de higiene y aseo							
ADAPTACIÓN CURRICULAR: En este apartado se debe desarrollar las adaptaciones curriculares para todos los estudiantes con NEE asociados a no a la discapacidad									



**PLAN DE CLASE**

**DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Docente:</b>	Lic. Karla Sailema	<b>Curso:</b>	Paralelo: B	<b>Número de estudiantes:</b> 23	<b>Número de periodos:</b> 1	<b>Fecha:</b>
<b>Tema:</b>	Capacidad Velocidad					
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	<p>OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según los niveles de participación en los que se involucre (recreativo, federativo, de alto rendimiento, etc.)</p> <p>OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.</p>					
<b>Eje transversal</b>	Buen Vivir					

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	<p><b>Conceptual:</b></p> <p>Prácticas deportivas</p> <p>Velocidad</p> <p><b>Procedimental:</b></p> <p>Método Directo</p> <p>Explicación</p>	<p><u>PRE REQUISITOS</u></p> <p>Movimientos articulares</p> <p>Flexión y extensión del cuello</p> <p>Rotación del cuello</p> <p>Rotación interna y externa de hombro</p> <p>Rotación de la cadera</p> <p>Circunducción de cadera</p> <p>Flexión y extensión de rodilla</p> <p>Circunducción de tobillo y muñeca</p> <p>Activación del sistema cardiovascular</p>	<p>Humanos:</p> <p>Docente- Estudiantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Silbato</p> <p>Cronometro</p> <p>Conos</p>	I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y	<p>Disfrutar la actividad deportiva</p> <p>Dominar y respetar las reglas establecidas.</p>

	<p>Demostración</p> <p>Formación de grupos</p> <p>Ejecución</p> <p>Corrección de errores</p> <p><b>Actitudinal:</b></p> <p>Redimir los valores culturales, así mismo para crear y concientizar los diferentes valores.</p>	<p>Elevación de rodillas y palmada en el muslo</p> <p>Talones hacia atrás</p> <p>Tocar los bordes internos con los dedos de las manos</p> <p>Puntas de pies hacia adelante</p> <p>Palmada arriba y contacto de talones con el suelo en salto</p> <p>Desplazamiento con los ejercicios antes mencionados de un lado a otro.</p> <p>Desplazamiento de velocidad de un lado hacia el otro.</p> <p style="text-align: center;"><b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p>Enunciar el tema de estudio</p> <p>Comentar lo importante que es la Velocidad.</p> <p>Explicar las actividades que se van a realizar.</p> <p>Realizar técnica de velocidad.</p> <p>Realizar piques con partida alta.</p> <p>Realizar tres saltos y picar hacia el otro extremo de la cancha.</p> <p>Realizar piques en sig sag con conos.</p> <p>Realizar pique con partida baja.</p> <p>Desarrollar la actividad con todos los estudiantes.</p> <p>Ejecutar variantes.</p> <p>Realizar la actividad hasta que todos los estudiantes hayan completado el ejercicio.</p>		fuera de la institución educativa	
--	--	--	--	-----------------------------------	--

		<p>Realizar corrección de errores</p> <p style="text-align: center;"><b>TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p>Organizar competencias</p> <p>Relajar a los estudiantes mediante un juego deportivo</p> <p>Estiramientos.</p> <p>Motivar a los estudiantes por su esfuerzo.</p> <p>Señalar normas de higiene y aseo</p>			
--	--	---	--	--	--

**ADAPTACIÓN CURRICULAR:** En este apartado se debe desarrollar las adaptaciones curriculares para todos los estudiantes con NEE asociados a no a la discapacidad



**UNIDAD EDUCATIVA "HISPANO AMÉRICA"**  
 Av. Bolivariana s/n y Av. del Rey  
 Teléfono 032 520-245



**PLAN DE CLASE**

**DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Docente:</b>	Lic. Karla Sailema	<b>Curso:</b>	Paralelo: B	<b>Número de estudiantes:</b>	23	<b>Número de periodos:</b>	1	<b>Fecha:</b>	
-----------------	--------------------	---------------	-------------	-------------------------------	----	----------------------------	---	---------------	--

<b>Tema:</b>	Fútbol Tenis
--------------	--------------

<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según los niveles de participación en los que se involucre (recreativo, federativo, de alto rendimiento, etc.) OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.
---------------------------------	--

<b>Eje transversal</b>	Buen Vivir
------------------------	------------

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder	<b>Conceptual:</b> Prácticas deportivas Fútbol Tenis  <b>Procedimental:</b> Método Directo Explicación	<b>PRE REQUISITOS</b> Movimientos articulares Flexión y extensión del cuello Rotación del cuello Rotación interna y externa de hombro Rotación de la cadera Circunducción de cadera Flexión y extensión de rodilla Circunducción de tobillo y muñeca Activación del sistema cardiovascular	Humanos: Docente- Estudiantes Materiales: Silbato Cronometro Balones Red de Fútbol Tenis Cancha	<b>I.EF.5.5.2.</b> Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u	Disfrutar la actividad deportiva  Fomentar la solidaria y el compañerismo durante la clase.  Dominar y respetar las reglas establecidas

elegirlas, apropiadas y continuar practicándolas a lo largo de sus vidas EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas EF.5.4.5. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio.]	Demostración Formación de grupos Ejecución Corrección de errores  <b>Actitudinal:</b> Redimir los valores culturales, así mismo para crear y concientizar los diferentes valores.	Los estudiantes se enumeran de dos después se ubican en una formación uno a lado de otro y realizan los siguientes ejercicios.  Elevación de rodillas y palmada en el muslo Talones hacia atrás Tocar los bordes internos con los dedos de las manos Puntas de pies hacia adelante Palmada arriba y contacto de talones con el suelo en desplazamiento Sprint de espalda Sprint de frente 3 saltos de elevación de rodilla y velocidad.  <b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> Enunciar el tema de estudio Comentar lo importante que es el Fútbol Tenis Explicar las actividades que se van a realizar y las reglas de este juego. Realizar un conocimiento de la cancha y los materiales a utilizar Realizar una familiarización con el balón. Desarrollar la actividad con todos los estudiantes. Realizar la actividad hasta que todos los estudiantes hayan jugado. Realizar corrección de errores		obstaculizan el alcance de los objetivos <b>I.EF.5.5.1.</b> Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos.	
--	---	---	--	---	--

		<b>TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO</b> Organizar competencias Estiramientos. Motivar a los estudiantes por su esfuerzo. Señalar normas de higiene y aseo			
--	--	---	--	--	--

**ADAPTACIÓN CURRICULAR:** En este apartado se debe desarrollar las adaptaciones curriculares para todos los estudiantes con NEE asociados a no a la discapacidad