



**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 Integración Curricular previo a la**  
**obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad**  
**Física y Deporte**

**TEMA:**

---

**RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS**  
**CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**  
**GENERAL UNIFICADO**

---

**AUTOR: AUSAY CRESPATA JOSÉ VICENTE**

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

Ambato - Ecuador

2023

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

Yo, **LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**, con cédula de ciudadanía en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **AUSAY CRESPATA JOSÉ VICENTE**, 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. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**  
**C.C. 1801892884**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, 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”**, quién basado 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 autor.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ausay', with several large, sweeping loops and a horizontal line extending to the right.

**AUSAY CRESPATA JOSÉ VICENTE**  
**C.C. 0503242109**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **AUSAY CRESPATA JOSÉ VICENTE**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

.....

**LIC. FT. FLORES ROBALINO ROSITA GABRIELA, M.Sc**  
**C.C. 1500438617**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. SÁNCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG**  
**C.C. 1803378072**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a muchas personas que estuvieron conmigo tanto el proceso como en el final de la misma, pero si tengo que especificar a una persona pues todo el crédito se lo merece mi madre, y no solo por el apoyo económico si no por el apoyo incondicional y moral por no rendirse, por levantarse cada día y luchar conmigo para que este proyecto investigativo se cumpla.

Como segundo lugar le quiero dedicar esta tesis a mi padre pese a que no siempre estuvo en los momentos importantes siempre supo darme un consejo y fue uno de los motores principales para que yo no me rindiera.

En tercer lugar quiero dedicar esta tesis a mi hijo y a una persona especial en mi vida son dos motores fundamentales por los cuales yo me muevo ahora, mi hijo siempre me motivo para que yo fuera un modelo a seguir por el luche incansablemente y lo hare por el resto de mi vida, mi otro motivo de felicidad es una persona que me ha comprendido, que llego a armarme de pies a cabeza y que a pesar de que no estuvo en mi proceso llego a complementarme cuando menos lo imaginaba y por la cual esta tesis fue concluida le quedare mil veces agradecido y espero que Dios me enseñe a ser la persona que ella necesita en su vida.

Como último punto y no menos importante a cada uno de mis familiares y más allegados les dedico esta tesis por no haberme abandonado y no faltar una palabra de apoyo en especial a mis primos que también forman parte de mi maravillosa vida, Fernando es como un hermano para mí y siempre le daré mi apoyo incondicional por todo ello y gracias a todas estas personas hoy termino un escalón más en mi vida.

*Con mucho amor mavi.*

## **AGRADECIMIENTO**

No suelo ser muy agradecido con la vida, pero si tengo que agradecer a alguien por ser lo que soy es primero a mi madre lo recalco por que de verdad a movido cielo, mar y tierra para que yo me encuentre bien, sin ella yo no serio nada espero que nunca me falte, también quiero dar un agradecimiento inmenso a Jose Morocho por ser como un segundo padre para mí por darme un apoyo incondicional.

Segundo quiero agradecer a mi Padre por ser el motivo de inspiración para que yo no me rinda le estaré totalmente agradecido por tratarme de darme esa felicidad por luchar toda su vida para que sea una persona de bien y “lo logramos papa”.

Tercero le agradeceré a mis dos motores de felicidad mi persona especial y mi hijo que han hecho que mi vida se llene de dulzura los dos me impulsan a ser una mejor persona y por ellos luchare día a día.

Como cuarto punto agradeceré a personal docente de Idiomas por darme la apertura de concluir este gran proceso en mi vida y como no a cada uno de los docentes de la “Facultad de Ciencias Humanas y la Educación” que me impartieron sus conocimientos y me guiaron para ser un gran profesional.

Quinto agradeceré a todos mis familiares y amigos por darme palabras de apoyo en especial a mis primos les deseo siempre éxitos en sus vidas y les tengo una gran estima quisiera ponerlos a todos, pero me va a faltar hojas para hacerlo.

Por ultimo y no menos esencial quiero agradecerme a mí por no rendirme por luchar cada día de mi vida para ser un gran docente.

*Con mucho amor mavi.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

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 .....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos .....	23
Objetivo General .....	23
Objetivo Específico 1:.....	23
Objetivo Específico 2:.....	23
Objetivo específico 3: .....	23
CAPÍTULO II .....	24
METODOLOGÍA .....	24

2.1 Materiales.....	24
2.2 Métodos.....	25
CAPÍTULO III.....	30
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	30
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	30
3.2 Verificación de hipótesis.....	39
CAPÍTULO IV.....	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41
4.1 Conclusiones.....	41
4.2 Recomendaciones.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXOS.....	54
Anexo 1.....	54

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Las habilidades motrices desarrolladas y clasificadas según etapas.....	9
<b>Tabla 2</b> Destrezas de habilidades motrices .....	10
<b>Tabla 3</b> Consejos para superar un reto motriz.....	11
<b>Tabla 4</b> Fomentar el aprendizaje mediante retos motrices.....	12
<b>Tabla 5</b> Beneficios del deporte en la salud.....	13
<b>Tabla 6</b> Clasificación de deportes .....	15
<b>Tabla 7</b> Clasificación de periodos de entrenamiento .....	18
<b>Tabla 8</b> Conceptos de la clasificación de capacidades físicas.....	21
<b>Tabla 9</b> Recursos Económicos .....	25
<b>Tabla 10</b> Caracterización de la muestra de estudio .....	27
<b>Tabla 11</b> Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de fuerza en la muestra de estudio .....	30
<b>Tabla 12</b> Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de velocidad en la muestra de estudio.....	31
<b>Tabla 13</b> Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de resistencia en la muestra de estudio .....	32
<b>Tabla 14</b> Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de flexibilidad en la muestra de estudio.....	32
<b>Tabla 15</b> Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de fuerza periodo POST intervención en la muestra de estudio .....	33
<b>Tabla 16</b> Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de velocidad periodo POST intervención en la muestra de estudio .....	34

<b>Tabla 17</b> Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de resistencia periodo POST intervención en la muestra de estudio .....	35
<b>Tabla 18</b> Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de flexibilidad periodo POST intervención en la muestra de estudio .....	36
<b>Tabla 19</b> Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de fuerza entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio .....	37
<b>Tabla 20</b> Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de velocidad entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio.....	37
<b>Tabla 21</b> Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de resistencia entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio.....	38
<b>Tabla 22</b> Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de flexibilidad entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio.....	39
<b>Tabla 23</b> Verificación de hipótesis.....	39

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Figura 1</b> Movimientos del cuerpo humano .....	6
<b>Figura 2</b> Sesiones de entrenamiento.....	17
<b>Figura 3</b> Microciclo.....	18
<b>Figura 4</b> Mesociclo.....	18
<b>Figura 5</b> Macrociclo .....	19
<b>Figura 6</b> Niveles de condición física.....	20
<b>Figura 7</b> Clasificación de capacidades físicas.....	21
<b>Figura 8</b> Desarrollo de capacidad de fuerza.....	62
<b>Figura 9</b> Desarrollo de capacidad de fuerza.....	62
<b>Figura 10</b> Desarrollo de capacidad de fuerza.....	61
<b>Figura 11</b> Desarrollo de capacidad de velocidad .....	61
<b>Figura 12</b> desarrollo de capacidad de resistencia.....	62
<b>Figura 13</b> Desarrollo de capacidad de resistencia.....	62
<b>Figura 14</b> Desarrollo de capacidad de flexibilidad .....	63
<b>Figura 15</b> Desarrollo de capacidad de flexibilidad .....	63

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

**TEMA: RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**Autor: AUSAY CRESPATA JOSÉ VICENTE**

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

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente estudio referente: “RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO” tuvo el propósito de analizar la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre, para realizar esta investigación se utilizó una metodología con un enfoque cualitativo de tipo pre experimental y con un corte longitudinal, para la evidencia del análisis se emplearon diferentes alumnos 1° de BGU, 2° de BGU y 3° de BGU, de esta manera se obtuvo datos específicos por medio de un pre y un post test el cual consistió en mejorar el acondicionamiento físico mediante las capacidades físicas, posibilitando conseguir un logro favorable para constatar la hipótesis planteada asimismo dar lugar para la obtención de las conclusiones y recomendaciones de este proyecto, del mismo modo los cálculos estadísticos alcanzados en el sistema SPSS fueron de un valor de  $P > 0,05$  que exhibieron los resultados esperados.

**Palabras Clave:** acondicionamiento físico, desarrollo, retos motrices, capacidades físicas.

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

**TEMA: RETOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**Autor: AUSAY CRESPATA JOSÉ VICENTE**

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

**ABSTRACT**

The present study regarding: "MOTOR CHALLENGES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CAPACITIES WITHIN THE PHYSICAL EDUCATION CLASS IN UNIFIED GENERAL HIGH SCHOOL STUDENTS" has the purpose of analyzing the strength, speed, resistance and flexibility of unified general high school students in the educational unit September 19, to carry out this research, a methodology was used with a qualitative approach of a pre-experimental type and with a longitudinal cut, for the evidence of the analysis, different students were used 1st from BGU, 2nd from BGU and 3rd from BGU, In this way, specific data was obtained through a pre and posttest, which consisted of improving physical conditioning through physical abilities, making it possible to achieve a favorable achievement to verify the hypothesis raised, also giving rise to the conclusions and recommendations. of this project, in the same way the statistical calculations reached in the SP system SS were of a P value > 0.05 which exhibited the expected results.

**Keywords:** physical conditioning, development, motor challenges, physical abilities.

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Las capacidades físicas son características individuales de una persona, se argumentan que son acciones mecánicas que ocurren en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no engloba situaciones de elaboración sensorial complejas puesto que son las más fácilmente observables, se identifican por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico.

Se comprobó que las capacidades físicas son formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Arroyo Rovalino, 2021 )

Para obtener un óptimo desarrollo integral en los seres vivos es necesario poner en práctica las capacidades físicas estas son: la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad, se encuentran presentes en las diferentes acciones que todo ser humano realiza en su diario vivir por esta razón se aspira realizar una concisa explicación de la importancia de estas en el desempeño de los estudiantes y la mejoría que se puede lograr en los numerosos procesos que realizamos y que creemos que nuestra parte física no se encuentra inmiscuida. (Duran Peláez, 2017)

Uno de los problemas principales de las capacidades físicas son que la mayoría de los alumnos tienen constantes deficiencias para coordinar sus movimientos, lo que se aprecia es que los alumnos tienen dificultades al realizar los deportes ya sean individuales o en grupos (Velasque Arroyo, 2020.)

Es relevante referir como apreciación que la evaluación en la Educación Física a más de entregar precisiones concisas del dominio de las cualidades físicas básicas de los

estudiantes nos ayuda a definir problemas educativos, tomar decisiones curriculares y a conocer falencias del profesorado en esta rama. (Llavisaca, 2020)

Existen carencias en el desarrollo de estas capacidades, en donde se pueden apreciar la falta de organización corporal y la ejecución de actividades motrices vinculadas a la coordinación segmentaria. Por lo general en esta edad se debe aprovechar en plenitud ya que se puede desarrollar de una mejor manera el acondicionamiento físico de los estudiantes. (Azabache Alvino, 2019)

Para mejorar el acondicionamiento de los alumnos se necesita trabajar con las cualidades del ser humano innatas que se van desarrollando a través del tiempo y tienen diferentes condicionantes como la actividad física realizada, la nutrición, etc. Y es muy importante en cualquier deporte como también es necesario que los estudiantes conozcan cuáles son las capacidades físicas básicas y por qué es importante educarlas, mejorarlas y perfeccionarlas, así como los beneficios para su formación como personas y el bienestar de la sociedad en general. (Ccuno, 2019)

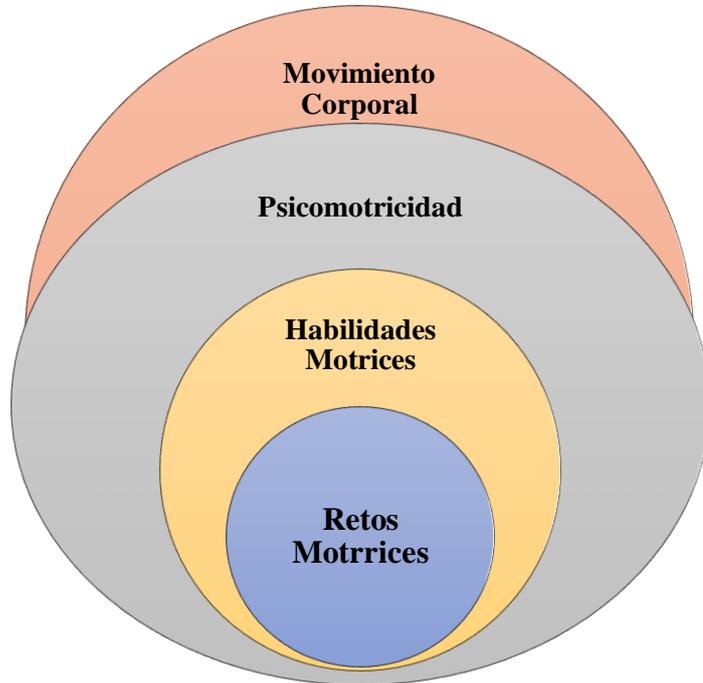
Uno de los beneficios de este proyecto de estudio es que se mejorará el desarrollo de las capacidades físicas en los adolescentes, beneficiaría a su salud física y mental en el proceso de su vida, así como las destrezas dentro del proceso educativo, permitiéndoles mejorar de una manera cognitiva y socio amigable con el entorno que los rodea. (Sinchiguano Panchi, 2017)

Por tal razón, se debe tener una mayor incidencia en la actividades físicas y si se observa alguna carencia con estudiantes y un índice bajo de condición física en nuestras clases, este también puede ser generalmente producido por la alimentación y sobre todo al desenvolvimiento de las capacidades físicas, por ende es necesario realizar actividad física y, como resultado, mantener y mejorar la condición física de nuestros alumnos repercutiendo en nuestro fin último, que mejoren su salud y adquieran estilos de vida saludables y activos dejando a un lado el sedentarismo. (Covián Fernández, 2022)

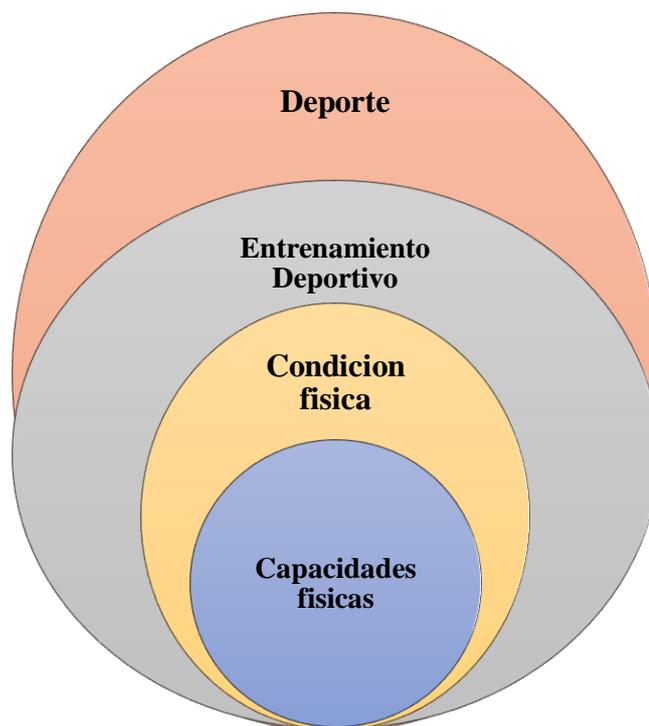
Concluyendo con una relevante reflexión que sustenta varios autores y con la cual estoy totalmente de acuerdo, dice que las autoridades políticas y públicas deberían tomar medidas necesarias y concretas en base al aumento de horas de clases semanales de Educación Física en el sistema educativo nacional con el fin de mejorar y obtener

beneficios a gran escala en la composición corporal y la capacidad física de los estudiantes, adicional se deben considerar asesorías nutricionales para cada establecimiento, con el fin de concienciar y educar al alumnado a tener una vida

**VARIABLE INDEPENDIENTE**



**VARIABLE DEPENDIENTE**



## **VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **MOVIMIENTO CORPORAL**

El desarrollo de la denominada Técnica del Movimiento de Expresión ha coincidido con los tiempos y ha sido transmitida también de una manera diferente, porque el campo del arte tiene un marco más realista y diverso. Por lo tanto, se ha estudiado y se ha convertido en algo esencial ya que es una disciplina que permite la transmisión de emociones o situaciones significativa e intensamente en el ser humano. Por ejemplo, dos casos de uso de arte de modelado movimientos, principalmente actos comunicativos no verbales, se encuentran en el arte Pantomima (Carnero Sierra, 2019)

Los movimientos corporales son un tipo de lenguaje no verbal que se desarrolla a través del silencio sincero, muchas veces realizado inconscientemente a través de gestos, señales corporales o gestos, se puede definir como el reflejo del cuerpo para responder a la comunicación sin utilizar palabras ni fonemas, finalidad de este tipo. El lenguaje es para una comunicación emocional profunda a través de la propia empatía natural del cuerpo. Las reacciones de este tipo de mensajes ayudan a detectar las intenciones de las personas porque están en la imagen involuntaria del cuerpo humano y reflejan acciones que van más allá del lenguaje verbal. (Tello Toala, 2022)

Hay tres tipos de comunicación no verbal:

#### **Paralingüística**

Esta comunicación es muy utilizada y reconocida por el conjunto de elementos no verbales de la voz, lo que significa que tiene que ver con cómo se dice algo, no con qué se dice. Los atributos invulnerables de la voz humana permiten darle una singularidad: timbre, tono y altura. Los matices de tono y timbre (suavidad, volumen, monotonía, etc.) brindan información clara sobre el estado de ánimo y las intenciones del hablante. (Caffettaro, 2019)

#### **La kinésia o Cinesis**

En el marco de la kinésica se analizan los movimientos corporales que hacen entorno de toda la cara, brazos, brazos y piernas, cabeza y cuerpo. Los gestos transmiten información sobre el estado de ánimo o muestran aprecio por algo o alguien además evalúa el impacto sobre la intención que tiene una persona. Al estudiarlos, se analiza

la forma en que las personas se paran, sientan o caminan. Todos estos factores tienden a transmitir la intensidad de sus emociones o representan el estado emocional actual en la que se encuentra un ser humano. (Saucedo-Soto, 2022)

### **La Proxémica**

La proxémica es un lenguaje no verbal que está relacionada con el movimiento de los individuos porque se encarga del estudio de la percepción y el uso humano del espacio donde se implica analizar los usos dominantes de la distancia física, la orientación del cuerpo y del movimiento, la orientación espacial de una persona o sus posiciones de movimiento. Por tanto, la proxémica se refiere al estudio del espacio expresado en términos de territorialidad; distancia entre personas; exploración espacial; movimientos, así como las consecuencias y significados de todos estos como aspectos relacionados con la comunicación corporal. (Romero-Martín, 2020)

### **Movimientos Mediante Planos y Ejes Anatómicos.**

#### **Flexión**

Reducen el ángulo de articulación del segmento móvil y el segmento adyacente, reduciendo la distancia entre las partes del cuerpo.

#### **Extensión**

Este es el movimiento natural de la articulación uniaxial y permite que la articulación se incline, enderece o separe al contraer los músculos extensores.

#### **Abducción**

Mover hacia un lado para separar la línea media del torso.

#### **Aducción**

Es un movimiento central que se realiza a la línea media del cuerpo.

#### **Rotación**

El movimiento de rotación alrededor del eje longitudinal de la articulación puede ser interno (interno) y extrínseco (externo).

## Circunducción

La articulación proporciona un amplio movimiento circular de la parte del cuerpo.

## Inversión

Las plantas de los pies miran hacia la línea media del cuerpo.

## Eversión

Este es el movimiento natural de la planta del pie desde la línea media hasta la articulación del tobillo.

## Supinación

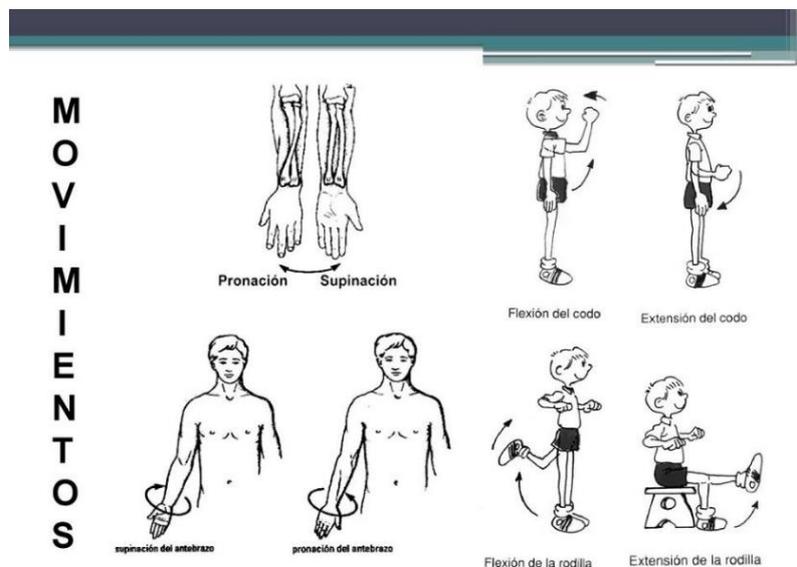
Rotación lateral alrededor del eje óseo del antebrazo, lo que hace que la mano gire hacia adelante.

## Pronación

Rotación media alrededor del eje del antebrazo en la que la mano gira de una posición anterior a una posterior. (Chourio, Google, 2020)

## Figura 1

*Movimientos del cuerpo humano*



**Autor:** (Chourio, Google, 2020)

## **PSICOMOTRICIDAD**

Un desarrollo psicomotor puede verse como la evolución de la capacidad para realizar una amplia gama de movimientos y actividades corporales, así como su expresión mental y consciente. Este desarrollo incluye componentes de la maduración del cerebro esto quiere decir que el individuo aprende a través de la práctica y todos los eventos sucedidos se van guardando como recuerdos además algunos de estos componentes son relacionados con el hecho de que, a través de sus movimientos y acciones, el sujeto entra en contacto con las personas y objetos con los que interactúa constructivamente. (Conislla Huaman, 2017)

El rol fundamental que juega el docente en la psicomotricidad es muy influyente porque ayuda al alumno a desenvolverse en todo lo que tiene que ver con valores, con variables psicosociales, con la estructura de la sociedad, la ética y la moral, y donde el ser humano no está solo sino integrado con el ecosistema social, interactuando con otros organismos, con el medio ambiente y siendo parte de la estratificación social que permitirá entablar una conversación con los demás seres de su entorno. Esto también se aplica a la función del lenguaje, y algunos autores han confirmado su mejora a través de la práctica psicológica deliberada. (Arufe-Giráldez, 2020)

A partir de otro aporte científico, se puede demostrar que el desarrollo psicomotor debe seguir tres aspectos, proporcionados por tres grandes ramas de objetivos a estos se los denomina como dimensiones psicomotrices:

### **La Sensomotricidad**

Son aquellas cualidades y habilidades sensibles que se pueden identificar con las propias sensaciones espontáneas del cuerpo, que son la apertura de vías neuronales que ayudan a transmitir la mayor cantidad de información posible al cerebro. La información a proporcionar se puede manifestar de las siguientes maneras sobre el propio cuerpo a través de las sensaciones evocadas en el cuerpo durante el movimiento y hablándonos de la tensión muscular, la posición de las partes del cuerpo, la respiración, la postura, equilibrio entre otras mientras que una actitud hacia el mundo exterior nos permite relacionar los sentidos y de esta manera adquirir conocimiento sobre el mundo que nos rodea. (Campos García, 2019)

### **La Ideomotricidad**

Esta dimensión se produce cuando el cerebro recibe información rica, estructurada y debidamente organizada de acuerdo con la realidad, el propio cerebro, sin la ayuda de factores externos, debe ser capaz de organizar y guiar el movimiento que se realiza. El objetivo primordial que tienen estos elementos es desarrollar la psicomotricidad a base de tres factores esenciales lo sensorial, perceptivo y idealismo por lo tanto busca la necesidad de reflexionar sobre un nuevo propósito, no tanto encaminado a lograr el perfecto ajuste y automatización de los patrones motores (sensoriales, perceptivos, simbólicos o de representación), sino en la comunicación y el desarrollo del lenguaje debido a la adquisición de habilidades motrices en base al conocimiento ya adquirido con el paso del tiempo. (Allasi Chavez, 2019)

### **La Perceptomotricidad**

La habilidad perceptivo motora, es un proceso psicológico por el cual los adolescentes tienen dificultad para visualizar los conceptos que obtienen de sus sentimientos, es una acción cuidadosa y gentil, por eso el docente juega un rol fundamental donde se debe establecer un proceso planificado con metas claras para aprender de una forma lúdica. Se debe tener en cuenta tres procesos el cual es percibir el automatismo del cuerpo como factor funcional, crear la estructura de sensaciones y medios de producción donde se establecen modelos funcionales para moldear el aprendizaje del joven y así desarrollar las respuestas del organismo a los estímulos ambientales por consiguiente el objetivo primordial será preservar la protección y el cuidado a través del aprendizaje del juego. (Medina Tapia, 2019)

### **Habilidades Motrices**

Las habilidades de la motricidad son aquellas que nos permiten identificar la capacidad que tiene una persona para realizar movimientos de manera independiente, debe existir una adecuada sincronización entre los mecanismos participantes (sistema nervioso, órganos de los sentidos y músculos), los cuales se subdividen en: motricidad fina (motricidad fina y precisa) y motricidad gruesa las cuales son habilidades (movimientos generales del cuerpo) donde se ve puede presenciar el desarrollo integral de los alumnos y la importancia de trabajar en estos. (Betancur Soto, 2017)

Las actividades motoras tienen como objetivo propuesto desarrollar las habilidades locomotoras de los estudiantes permitiéndoles tener una mejor interacción en su entorno diario, mediante intervenciones pedagógicas donde se podrá medir el diagnóstico inicial y un diagnóstico final tras la práctica de las mismas evidenciando una mejoría en la clase de educación física. (Carcamo Oyarzun, 2022)

A continuación, es necesario referirnos a la clasificación de habilidades motrices según. (Vanessa Cidoncha Falcón, 2010)

**Tabla 1**

*Las habilidades motrices desarrolladas y clasificadas según etapas*

<b>PRIMERA ETAPA (4-6 AÑOS)</b>	<b>SEGUNDA ETAPA (7-9 AÑOS)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.</li> <li>➤ Se aplica la estrategia de investigación y descubrimiento.</li> <li>➤ desarrollo de segmentos estratificados en cada lado (lateralidad) para asegurar que los estudiantes descubran y acepten su lado dominante.</li> <li>➤ Desarrollar habilidades cognitivas a través de tareas motoras habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se siguen la mayoría de las estrategias de recuperación, pero a veces se necesita la instrucción directa de un maestro para enseñar algunos movimientos difíciles.</li> <li>➤ En la actividad física se utiliza un componente promotor de la salud y competitivo.</li> <li>➤ Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos</li> <li>➤ Desarrollar destrezas y habilidades básicas a través de movimiento sencillos para el control del cuerpo y el agarre.</li> </ul>
<b>TERCERA ETAPA (10-13 AÑOS)</b>	<b>CUARTA ETAPA (14-17 AÑOS)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se practican habilidades comunes a muchos deportes.</li> <li>➤ Se presentan habilidades y técnicas específicas del deporte que se van a desarrollar durante la hora clase para mejorar los gestos.</li> <li>➤ Se van a realizar tareas específicas son reservadas, de naturaleza recreativa y atlética y están relacionadas con el deporte o son expresivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desarrollar algunas habilidades motoras finas y gruesas.</li> <li>➤ Realizar capacidades físicas que mejoren las habilidades locomotoras.</li> <li>➤ Trabajo técnico y táctico con aplicación práctica.</li> <li>➤ Una buena técnica tanto como lateralidad y bilateralidad con relación al cuerpo.</li> </ul>

**Nota:** Elaborado por el autor, tomado de la fuente (Vanessa Cidoncha Falcón, 2010, pág. 1)

Dentro de la clase educación física se realiza una serie de actividades motrices que aparecen desde hace un tiempo trascendental y donde ha surgido la evolución humana como caminar, correr, girar, saltar, lanzar, recibir. Es la base para el aprendizaje de las habilidades motoras básicas incluyen movimiento, salto, giro, lanzamiento y trucos, todos los cuales involucran coordinación y equilibrio donde son clasificadas en habilidades locomotoras, no locomotoras de proyección y recepción. (Barrera, 2021)

A continuación, es necesario referirnos a la clasificación de las habilidades motrices según (Espinosa De Los Monteros Viteri, 2022)

**Tabla 2**

*Destrezas de habilidades motrices*

No locomotrices	Locomotoras	Proyeccion y Recepcion
Equilibrarse	Esquivar	
Inclinarse	Pararse	Driblar
Empujar	Correr	Golpear
Traccionar	Trepar	Batear
Balancearse	Rodar	Recepcionar
Retorcerse	Caminar	Driblar
Colgarse	Saltar	Rodar
Girar	Galopar	

**Nota:** Elaborado por el autor, fuente de (Espinosa De Los Monteros Viteri, 2022, pág. 20)

La motricidad es aquella que nos permite realizar ciertas actividades que implican el movimiento de los músculos de nuestro cuerpo, por lo que se divide en dos grandes grupos los cuales son motricidad fina y motricidad gruesa. (Garrido, 2020)

**Motricidad fina**

Las capacidades motoras finas nos permiten generar con el tiempo, con la experiencia y conocimiento el poder de planificar, realizar una actividad o tarea de la manera más adecuada utilizando nuestra fuerza muscular, capacidad de coordinación normal y

sensibilidad. La motricidad se comienza a presenciar alrededor del año y medio, cuando un niño apenas recién tiene conciencia y comienza a ensuciarse, arrojar una pelota o cualquier otro objeto hasta alcanzar un alto nivel de madurez y aprendizaje durante la adolescencia mismo que se aprovecha si se lo practica. (Melgar Moran, 2022)

### **Motricidad gruesa**

La capacidad motriz gruesa se define como las actividades que desarrolla un individuo para controlar el movimiento armónico de los músculos, así como el dominio del equilibrio del cuerpo, que le permite alcanzar fuerza, agilidad y velocidad en su movimiento por lo tanto las habilidades motoras gruesas están asociadas con movimientos coordinados que tiene que ver con todo el cuerpo esto permite que la persona coordine los grupos musculares, especialmente los que controlan la postura, el equilibrio y el movimiento. Los bebés nacen sin control sobre sus movimientos y a medida que pasan los meses, se va tomando el control sobre su pequeño cuerpo para que con el tiempo se pueda tener una mayor ganancia sobre el movimiento corporal. (Román, 2020)

### **Retos Motrices**

Un desafío motriz ayuda a tener mejores sensaciones de las acciones que realiza esto con el fin de resolver algún problema y utilizar movimientos físicos que beneficien al desarrollo del conflicto, además tiende a tener un buen sentido de la autoeficacia del movimiento y una buena autopercepción. Un alumno que sabe identificar el problema que tiene al momento de desarrollar una actividad física y logra superar este tipo de retos alcanza una actitud más positiva y favorable hacia el movimiento físico y una mayor motivación en la clase de educación física. (Gómez, 2021)

A continuación, es necesario referirnos a los consejos para superar un reto motriz según. (Valladares Fuente, 2022)

### **Tabla 3**

#### *Consejos para superar un reto motriz*

- 
- Identificar la dificultad del reto motriz.
  - Asimilación de las instrucciones del docente.
  - Preguntar si se tiene alguna duda sobre la actividad.

- Consignación de tareas a cada uno de los alumnos.
- Desarrollar los ejercicios con el espacio adecuado respetando el espacio de los demás.

---

**Nota:** Elaborado por el autor, fuente de (Valladares Fuente, 2022, pág. 23)

Los retos motrices influyen al realizar una actividad física y en el encargado de potencializar estas habilidades es el docente mediante planificaciones que se les dará a conocer a todos los alumnos sobre las actividades que se van a desarrollar, para contribuir con los beneficios cognitivos, emocionales y sociales, además, permitirá garantizar el mejoramiento en las capacidades físicas del estudiante. (Valladares Fuente, 2022)

A continuación, es necesario referirnos al aprendizaje de un reto motriz según. (Soto, 2021)

**Tabla 4**

*Fomentar el aprendizaje mediante retos motrices*

<b>Tipo de aprendizaje</b>	<b>Desarrollo motriz</b>
Tarea autónoma	El alumno tiene la responsabilidad de desarrollar su actividad de manera individual propuesta por el docente.
Dominio en equipo	Aquí se pueden turnar para cumplir la función de contador o cronometrador de esta manera cada uno será un líder durante la clase.
Compromiso de compañerismo para vencer un obstáculo.	Cada uno de sus compañeros debe motivar y si es necesario ayudar al que no pueda establecer un buen tiempo adecuado.
Intervención y función del docente durante la hora clase	Se planifica la y se explica lo que se va a realizar con el propósito de que al momento de ejecutar un ejercicio se realice de una manera adecuada.
Indicaciones del profesor	Todos los alumnos deben prestar atención a las instrucciones del docente para cumplir el reto.

---

**Nota:** Elaborado por el autor, fuente de (Soto, 2021, pág. 15)

**Variable Dependiente**

## **Deporte**

En el deporte podemos afirmar que se tiene una amplia trayectoria sobre la historia de la educación física y esta relacionada con actividades que son consideradas como expresiones psicosociales y culturales que se fueron transmitiendo de diferentes civilizaciones, arraigadas enteramente en la vida cotidiana de mujeres y hombres, niños, adolescentes y adultos. Aun así, se cree que proporciona solo información parcial sobre juegos, actividades físicas y deportes practicados por varias comunidades en la antigüedad, pero va más allá de eso porque se involucran factores importantes como la biomecánica del cuerpo y una buena técnica para la ejecución de un ejercicio. (Redondo, 2021)

En la actualidad no se tiene un censo a ciencia cierta sobre cuantas personas realizan actividades físicas ya que se practica en todo el mundo y se pueden desarrollar de varias maneras: de forma competitiva, recreativa o con fines de salud; Es común en diferentes poblaciones como: niños, adolescentes, adultos, ancianos y poblaciones especiales sin embargo hay estudios que comprueban que existe mucho sedentarismo por la falta de deporte sin darse cuenta los beneficios que aporta el mismo. (León, 2019)

La Organización Mundial de la Salud reconoce que alrededor de 3,2 millones de personas mueren cada año debido a un estilo de vida sedentario (OMS, 2010). También se ha demostrado que las personas que realizan actividad física ligera tienen un 20-30% más de riesgo de morir por cualquier causa que otras (OMS, 2010). En este sentido, se enfatiza la importancia de la actividad física y el deporte, que pueden reducir el riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad como la obesidad, hipertensión, estrés, colesterol alto, presión arterial alta entre otros que se da tanto en mujeres y hombres debido al sedentarismo (OMS, 2004). (Soto-Lagos, 2018)

A continuación, es necesario referirnos a la ganancia que nos ofrece el deporte según. (Campos Fernández, 2019)

### **Tabla 5**

#### *Beneficios del deporte en la salud*

- 
- Se reducen las endorfinas, es decir, sustancias naturales sintetizadas por el cerebro.

- aportan al organismo la cantidad necesaria para sentirse con energía para el trabajo diario.
- Beneficia a la reacción inmunitaria frente a diversos tipos de infecciones o ataques.
- También es buena para el cerebro, ayuda a oxigenar las células, por lo que el sistema nervioso mejorará y su funcionamiento será más positivo.
- El desarrollo de actividades físicas permite reducir los niveles de agresión, ira, ansiedad, melancolía y depresión.

---

**Nota:** Elaborado por el autor, fuente extraída de (Campos Fernández, 2019, pág. 21)

### **Clases de deporte**

El concepto de deporte abarca un amplio conocimiento y se puede desglosar en varios tipos:

**Deportes Ginnásticos o Atlético:** Esta forma de actividad física influye en el desarrollo físico del propio individuo por que le permite esmerarse para obtener un buen resultado de una manera objetiva tanto para una medición atlética o gimnastica. (López Reques, 2022)

**Deportes de Balón o Pelota:** El impacto de este deporte es colectivo ya que por lo general está asociada con un grupo de personas donde su objetivo principal es movilizarse con el balón hacia una portería, meta o arco con el fin de obtener puntos y un triunfo ante el rival. (Ramírez Joya, 2022)

**Deporte de combate:** Es una práctica deportiva donde están presentes los valores como el respeto a sus compañeros por el mismo hecho de que se tiene contacto físico con los mismos además ayuda al estudiante a desenvolverse en la etapa de lucha permitiéndole utilizar sus extremidades superiores e inferiores por lo tanto esta actividad será calificada por puntos y se podrá se utilizar implementos que faciliten la práctica del combate. (Braun, 2019)

**Deporte con la naturaleza:** Las conexiones que tiene un ser humano con la tierra y los seres que lo rodean son grandes es por ello que el propio sentido de la percepción ayuda a plantearse retos con la naturaleza como esquivar una rama, saltar para obtener una hoja estos son medios que vinculan al deporte con la naturaleza. (Gutierrez Curihuamani, 2020)

**Deporte mecánico:** Dentro de este tipo de deportes es fundamental el uso de máquinas que permiten la extensión del cuerpo como la aviación, el motociclismo, el automovilismo entre otros. (Paredes, 2022)

A continuación, es necesario referirnos a la clasificación de deportes según (Espinosa Prieto, 2018)

**Tabla 6**

*Clasificación de deportes*

<b>Deportes individuales o psicomotrices</b>	<b>Deportes de cooperación</b>	<b>Deportes de oposición</b>	<b>Deportes de cooperación-oposición</b>
Como su nombre lo indica son deportes donde el estudiante supera retos y desarrolla actividades de una manera individual sin la necesidad de que haya la intervención de otro individuo permitiéndole dominar su técnica para cualquier tipo de deporte.	Aquí prima mucho el compañerismo ya que las actividades planteadas no influyen de algún adversario se realizan de una manera colectiva con el propósito de cumplir con la tarea encargada por el docente.	Este deporte indica que tendremos un obstáculo que superar con relación a un enemigo que no permitirá que cumplamos nuestra meta.	Es donde se plantea un objetivo en grupos el cual es poder derribar a nuestro rival a través de estrategias o planes que favorezcan con la victoria de nuestro equipo ya que aquí el obstáculo o reto va hacer nuestro adversario.

**Nota:** Elaborada por el autor, fuente de (Espinosa Prieto, 2018, pág. 6)

### **Entrenamiento Deportivo**

Para indagar sobre un entrenamiento deportivo tenemos que tener en cuenta que es un proceso de adaptación biológico y psicológico-pedagógico complejo y especializado que nos permite desarrollar nuestras habilidades al máximo mediante una orientación científica integral de cada elemento que ocurre dentro de un proceso educativo o una competencia objetiva con el fin de lograr altos resultados deportivos para mejorar física, técnica, táctica, teórica y psicológica, además no solo se enfoca en mejorar ámbitos deportivos también nos ayudará a formar valores éticos y estéticos en los deportistas para lograr un rendimiento deportivo óptimo y adecuado para las exigencias de una competición. (Rodríguez Verdura, 2022)

En el entrenamiento deportivo encontramos tres periodos que nos permitirán mejorar el rendimiento físico de una persona:

**Periodo preparatorio:** En esta fase la meta principal será preparar a una persona tanto física como mentalmente para obtener un buen resultado durante una competición es por eso que primero debemos trabajar con la condición física y después todos los componentes técnicos que se requieran dependiendo el tipo de deporte que se vaya a realizar también es importante visualizar todas las estrategias que se van utilizar durante el encuentro deportivo para tener una técnica implacable ante los demás competidores, en este periodo se analizara las carencias del individuo permitiéndole fortalecer sus habilidades y destrezas. (Issurin, 2019)

**Periodo competitivo:** Durante este periodo se puede analizar que entran algunas clasificaciones que nos ayudarán a mejorar nuestro entrenamiento deportivo como la primera fase tenemos el desarrollo de competiciones en edades tempranas aquí se buscara maximizar las habilidades motrices y físicas permitiendo tener un buen dominio de su aparato locomotor dando paso a unos buenos resultados durante la disputa, el segundo aspecto que se va tomar en cuenta es uno de los más fundamentales ya que se centra en una contienda principal la meta planteada es tener unos entrenamientos similares a los de la competencia que permitan fortalecer de manera específica y general las técnicas que se van aplicar y la última fase nos ayudara a mantener la condición física para ser partícipes de muchos más torneos. (Velázquez, 2019)

**Periodo de transición:** Se conoce como fase de relajación ya que una vez culminada la competencia se trata de descansar de un desgaste físico y mental aquí nuestros músculos comienzan a soltarse y la mente se centra en el subconsciente con el fin de analizar los pros y los contras que hubo en el torneo permitiéndonos plantear nuevas sugerencias e ideas para el próximo encuentro contra el contrincante. (García Ramírez, 2019)

### **Actividades del entrenamiento deportivo**

Existen actividades dentro de un entrenamiento deportivo que nos permiten centrarnos en el ámbito educativo y social estas mismas nos ayudan a obtener un éxito deportivo se dividen en:

**Actividades generales:** El trabajo durante esta fase será enfocado en un nivel preparatorio por lo tanto se realizará actividades que permitan al deportista acondicionarse con el deporte elegido además se trazaran objetivos claros que permitan la maximización de beneficios en el atleta durante el desarrollo de ejercicios ya preestablecidos. (Taípe Ccente, 2021)

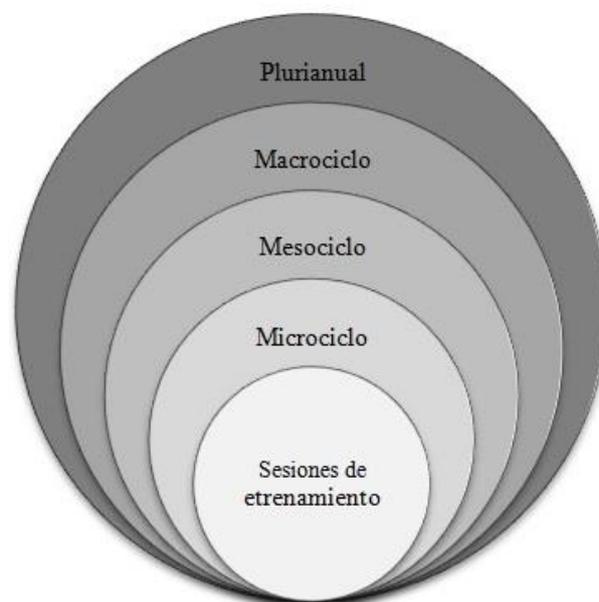
**Actividades específicas:** En esta fase se buscan tareas que permitan sacar todo el potencial del deportista mediante planificaciones programadas en macrociclos, mesociclos y microciclos con el fin de tener un adecuado nivel de acondicionamiento físico y un rendimiento pleno ante una competición y de esta manera cumplir con todas las cargas del entrenamiento ya estructurado. (Taípe Ccente, 2021)

### **Estructura del entrenamiento**

Los antecedentes de un buen entrenamiento deportivo son estructurados a base de planificaciones y cargas de trabajo con el objetivo de mejorar el rendimiento de un deportista a través de fases conocidas como microciclos, mesociclos y macrociclos los cuales benefician a la preparación del cuerpo de un individuo para una competencia, plan de entreno previniendo un índice de porcentaje bajo sobre lesiones o algún otro tipo de accidentes producidas por el deporte. (Angiolillo, 2021)

### **Figura 2**

*Sesiones de entrenamiento*



A continuación, es necesario referirnos a los periodos de entrenamiento según. (Pacheco Muñoz, 2018)

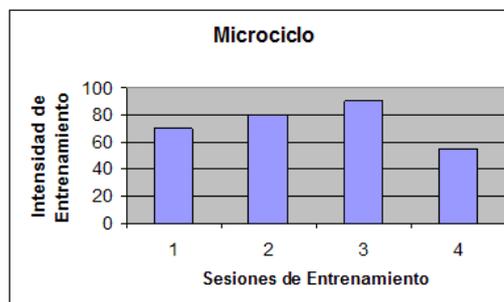
**Tabla 7**

*Clasificación de periodos de entrenamiento*

**Microciclo**

Son los segmentos de un entrenamiento a corto plazo donde se emplearán ejercicios previos al mesociclo con el fin de acondicionar a los músculos este tipo de actividades serán realizadas con una duración mínima de dos días o máxima de 14 días siendo una de las mas practicadas para obtener una recuperación de 7 días.

**Figura 3**  
*Microciclo*

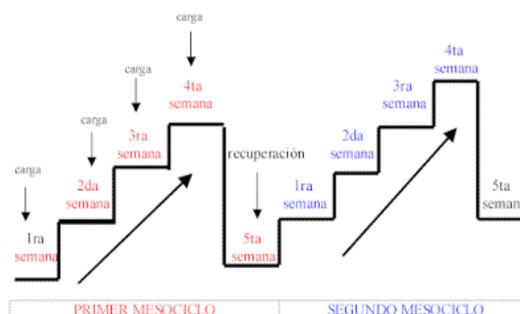


Autor: (Procopio, 18)

**Mesociclo**

En un periodo de entrenamiento el mesociclo cumple una función a mediano plazo donde se tomarán bases para el desarrollo pleno de la tecina que se va utilizar según la modalidad deportiva, este emplea un tiempo de 23 días y pueden ser variables llegando a tener de 2 a 6 microciclos de 14 días el cual su objetivo es desarrollar un trabajo adecuado de preparación física y después obtener una recuperación.

**Figura 4**  
*Mesociclo*



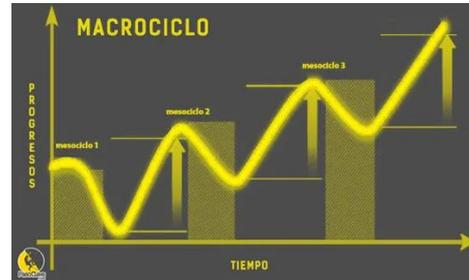
Autor: (Entrenamiento Deportivo, 2016)

## Macrociclo

Se le conoce como una etapa que se desarrolla a largo plazo ya que se utilizan en varios mesociclos con el fin de desarrollar aspectos y cualidades que vaya de acuerdo a las practicas deportivas donde el estado físico debe ser igual o superior a lo que exige una competición este periodo puede tener una duración de 3 a 4 meses dependiendo el rendimiento del deportista.

## Figura 5

### Macrociclo



**Autor:** (MODELO ATR de PERIODIZACIÓN del ENTRENAMIENTO de ESCALADA, 2019)

---

**Nota:** Elaborada por el autor fuente de (Pacheco Muñoz, 2018, pág. 21)

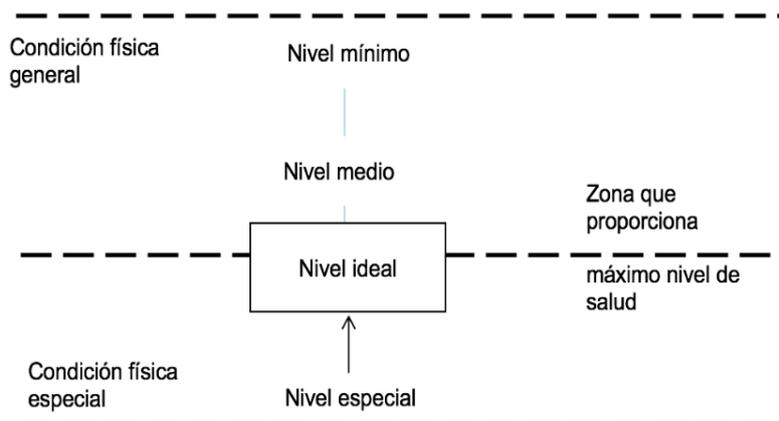
## Condición Física

El acondicionamiento de una persona se puede encontrar en actividades cotidianas básicas del día donde se realizan ejercicios físicos y el cuerpo deja el estado de reposo para activar sus músculos, es importante trabajar en la condición física ya que nos traerá un estilo de vida saludable además de múltiples beneficios como un mejor desempeño escolar, un desarrollo cognitivo intelectual y una mejor relación social y corporal con los seres que nos rodean. (Arboix-Alió, 2022)

Para saber la condición física que tenemos podemos identificar en tres niveles según el índice de actividades físicas que realicemos, el primero se lo denomina mínimo ya que es un estado de cómo se encuentra la persona realizando sus actividades físicas de ocio o cotidianas, para el segundo nivel hace referencia a una condición física mejorada mucho más experimental y enfocada en el ámbito deportivo elegido, como para tercer y último nivel hace mención a un enfoque especial al rendimiento físico de una persona donde su punto es el más óptimo e ideal para realizar cualquier tipo de deporte de acuerdo su edad, estura y peso. (Aleman, 2021)

## Figura 6

### Niveles de condición física



**Autor:** (Aleman, 2021)

Uno de los beneficios de la condición física es el obtener una calidad de vida sana, con el hecho de tan solo practicar ciertas actividades físicas se disminuirá ciertas enfermedades mortales como infartos, depresión, estrés, ansiedad, hipertensión, diabetes, síndrome metabólico, cáncer de colon entre muchas más mejorando tanto en la salud como en el ámbito de formación integral educativo, según estudios relevan que niños y adolescentes mejoran su rendimiento académico gracias al acondicionamiento físico y no solo eso nos ayuda a rebajar el índice de grasa corporal ya que las medidas antropométricas es un claro ejemplo de que nivel de condición física tenemos. (Díaz, 2021)

Las unidades educativas han puesto a las aptitudes físicas como algo importante dentro de la mallas curriculares ya que su meta principal es fomentar el deporte a través de capacidades físicas utilizando diferentes test de baterías en la hora de educación física permitiendo que los alumnos se desenvuelvan de manera autónoma y colectiva obteniendo varios de los beneficios ya mencionados generando un nivel académico ideal a comparación de alumnos que no participan en este tipo de condiciones físicas. (Rico, 2017)

### Capacidades Físicas

Existe un historia trascendental sobre el desarrollo de capacidades físicas que han generado un impacto favorable en ámbitos escolares, sociales o competencias de alto

rendimiento físico desatancado cada uno de sus clasificaciones como: la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad estas mismas han beneficiado tanto en la salud como en el estado físico de una persona y es portadora de diferentes test que son utilizados en mallas curriculares dentro de las instituciones por docentes. (Gómez Gutiérrez, 2020)

Las capacidades físicas se caracterizan por ser ordenadas y sistemáticas las cuales se pueden medir mediante un test o un método de observación, permitiéndonos mejorar tras la práctica de la misma utilizando cargas de trabajos planificados y beneficiando al desarrollo integral de la persona. (Puruhuaya Ccuno, 2019)

**Figura 7**

*Clasificación de capacidades físicas*



**Autor:** (Postigo García, 2013)

A continuación, es necesario referirnos a la clasificación de capacidades físicas según (Campojo Andazabal, 2018)

**Tabla 8**

*Conceptos de la clasificación de capacidades físicas*

<b>FUERZA</b>	Es una de las capacidades más naturales utilizadas por el ser humano esto quiere decir que se realiza en la vida cotidiana de una persona permitiéndole hacer movimientos estáticos los
---------------	---

---

cuales hacen referencia a una concentración isométrica que puede ser relacionada con el reposo o el equilibrio otro movimiento vinculado con la fuerza es el dinámico el cual nos dice que se realizan actividades isotónicas donde los músculos se desplazan y crean una contracción para crear una energía dinámica con la tensión de la fibras musculares.

### **VELOCIDAD**

La manera de relacionarse con la velocidad es el tiempo-espacio ya que la cinética permite obtener la duración de la ejecución en base a la actividad realizada por un desplazamiento en metros donde el periodo es calculado en segundos, además existe la velocidad de reacción para lo cual se tiene en cuenta un estímulo y se debe reaccionar en el menor tiempo posible.

### **RESISTENCIA**

Se dice que la resistencia es una actividad que produce fatiga por el hecho de que se debe aguantar un proceso de sobrecargas de ejercicio que este asociado con una etapa de larga duración donde se producen unas pruebas físicas que se requieren de esfuerzo uno de los más conocidos es el Test de Cooper el cual nos indica que se debe realizar un trote continuo durante doce minutos.

### **FLEXIBILIDAD**

La flexibilidad más conocida como un movimiento de articulación que permite generar una flexión y extensión en el musculo hará que obtengamos varios beneficios como el evitar algún tipo de lesiones estos estiramientos se los realiza al final de una actividad donde se puede mantener una manera estática con el fin de que se estire correctamente el cuerpo del ser humano.

---

**Nota:** Elaborada por el autor fuente de (Campojo Andazabal, 2018, pág. 27)

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia de los retos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

Valorar el desarrollo inicial de las capacidades físicas en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

Evaluar el desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación de un programa de restos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

Analizar la diferencia entre el desarrollo inicial de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de restos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 MATERIALES**

##### **2.2.1 Recursos institucionales**

Los recursos institucionales que fueron parte importante para el desarrollo de esta investigación son: La Universidad Técnica de Ambato y la Unidad Educativa 19 de septiembre, misma que se tomó como muestra para aplicar el instrumento de recolección de datos que ayudara a obtener la información necesaria para dar respuesta a los objetivos planteados en este proyecto de investigación.

##### **2.2.2 Recursos bibliográficos**

Este tipo de recurso proporciona todos los datos que se encuentran de primera mano, por ende “constituye uno de los principales pilares en los que se sustenta la investigación, generando así el marco teórico a partir de la revisión documental, permitiendo delimitar con mayor precisión el objetivo de estudio” (Rodriguez & Valldeoriola, 2017).

Este recurso dio sustento al desarrolló del marco teórico de esta investigación, la cual se basa en la revisión sistemática, rigurosa y profunda del material documental ya existente de diferentes autores tales como libros, artículos científicos basados en el tema de investigación y de fuentes confiables como: REDALYC, GOOGLE ACADÉMICO, SCIELO Y LATINDEX, entre otros.

##### **2.2.3 Recursos humanos**

- Tutor Lic. Medina Paredes Segundo Víctor Mg.
- Investigador: José Vicente Ausay Crespata
- Rector de la Unidad Educativa “19 de septiembre”
- Autoridades y responsables de la Unidad Educativa
- Docente tutor del área de Educación Física de la Unidad Educativa
- Estudiantes del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa

## 2.2.4 Recursos materiales

- Paquete de hojas A4
- Programa de entrenamiento
- Esferos
- Silbato
- Cronometro
- Smartwatch

## 2.2.5 Recursos económicos

**Tabla 9**

*Recursos Económicos*

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	PRECIO POR UNIDAD	PRECIO TOTAL
1	PAQUETE DE HOJAS A4	2.50	2.50
3	ESFEROS	0.50	1.50
1	SILBATO	5.00	5.00
1	CRONOMETRO	2.00	14.00
1	SMARTWATCH	45.00	45.00
	INTERNET	27.00	27.00
	IMPRESIONES	25.00	25.00
TOTAL			120.00

Elaborado por el autor

## 2.2 MÉTODOS

### 2.2.1 Diseño de la investigación:

Esta investigación se encuentra alineada a un tipo de investigación cuantitativo misma que será utilizada para recopilar datos estadísticos a través de la aplicación de un instrumento que permite reunir información cuantificable que favorezcan a generar diferentes análisis de la población y muestra, y en base a esto poder establecer

características específicas de las capacidades físicas de los Estudiantes de Bachillerato General Unificado.

La presente investigación se tomó en cuenta esta modalidad, debido a que el estudio es en el lugar de los hechos como es la Unidad Educativa 19 de septiembre en donde se realizará un pre y post test, cuyo fin es identificar el nivel de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los estudiantes, para esto se utilizará materiales de acuerdo a las actividades mencionadas en el cronograma y en el plan de trabajo.

### **2.2.2 Población y muestra de estudio**

La población o universo que se utilizó para el desarrollo de este proyecto está enfocada en la Unidad Educativa 19 de septiembre, específicamente a los estudiantes de Bachillerato General Unificado. En donde se analiza las características antes mencionadas mediante un instrumento de investigación, con la finalidad de responder a los objetivos planteados en este proyecto. A continuación, se detalla la población y muestra a efectuar:

#### **Población**

Para el desarrollo de este estudio la población que se utilizó se enfocó al número de estudiantes que pertenecen al Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa de la Unidad Educativa 19 de septiembre, contando con 115 estudiantes entre hombres y mujeres.

#### **Muestra**

A través de un muestreo probabilístico se seleccionó a toda la población como parte de la muestra de estudio, con un total de 115 con las siguientes características:

**Tabla 10***Caracterización de la muestra de estudio*

Variable	Masculino (n=36 – 31,6%)		Femenino (n=79 – 68,7%)		P	Total (n=115 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	15,56	0,94	15,77	1,05	0,292**	15,70	1,02
Peso (kg)	59,19	7,22	53,47	7,34	0,000*	55,26	7,746
Estatura (m)	1,65	0,04	1,54	0,06	0,000*	1,58	0,07

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) con diferencias significativas en un nivel de  $P < 0,05$ (\*) y  $P \geq 0,05$ (\*\*), en base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

Los resultados obtenidos en la caracterización de la muestra de estudio estuvieron conformados por un alto porcentaje de estudiantes del sexo femenino en un 37,1 % mayor al agrupamiento del sexo masculino, en asociación con la variable de la edad el grupo femenino presenta un valor medio superior en 0.21 años por encima del grupo masculino no existen diferencias significativas a nivel estadístico en un nivel de  $P \geq 0,05$ .

La variable del peso nos indica un valor medio mayor en el grupo del sexo masculino, en 5.72 kg con respecto al conjunto femenino, con diferencias significativas a nivel estadístico, con relación a la variable de la estatura pudimos determinar que el valor medio mayor estuvo constituido por miembros del sexo masculino en 0.11 m sobre el femenino con las existencias de diferencias significativas en un nivel de  $P < 0,05$ .

### 2.2.3 Técnica e instrumento de investigación

Como técnica de investigación se utilizó la encuesta la misma que nos proporcionó los datos necesarios del presente estudio, como instrumento se utilizaron test validados por (RUIZ, 1988), los mismos que permitieron medir la condición en la cual se encontraban los estudiantes y ayudaron a mejorar mediante la incidencia en la práctica de capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad ejecutando

de principio a fin estas actividades planificadas y obteniendo de esta manera con la ayuda de una ficha recolectora de datos los resultados esperados en los 115 jóvenes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa 19 de Septiembre.

#### **2.2.4 Plan de recolección**

La información recolecta fue identificada de manera presencial antes y después de la intervención a los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la unidad educativa 19 de septiembre, para lo cual se estableció los siguientes parámetros:

- Selección de la muestra de estudio
- Elaboración del instrumento de recolección de datos
- Aplicación de test estructurado con las capacidades físicas PRE intervención.
- Ejecución de la planificación curricular con actividades deportivas.
- Aplicación de test estructurado con las capacidades físicas POST intervención
- Análisis estadístico en el sistema de software SPSS.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

#### **2.2.5 Hipótesis de investigación**

Para la presente investigación se plantean las siguientes hipótesis:

**H0:** Retos motrices NO INCIDEN en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato general unificado.

**H1:** Retos motrices INCIDEN en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato general unificado.

### **2.2.6 Análisis estadístico de los resultados**

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se tuvo que recurrir a un sistema de software como es el SPSS mediante el cual la tabulación de datos tuvo facilidad de controlar y manejar la información de manera eficiente y eficaz, mostrando resultados definitivos y asertivos los cuales se utilizaron para las diferentes interpretaciones.

El sistema SPSS es un medio estadístico en donde se desarrolló un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y de valores mínimos, máximos, medios y sus desviaciones estándares para las variables cuantitativas. En esta investigación se utilizaron pruebas paramétricas utilizando el test de Kolmogorov-Smirnov porque la población era mayor a 50 estudiantes permitiéndonos calcular de manera exacta los resultados obtenidos en la unidad educativa 19 de septiembre.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Aplicado el instrumento de análisis del fundamento técnico en base al diseño estratégico de un test el cual fue estructurado y descrito en la metodología de investigación. De los cuales se obtuvieron los siguientes resultados que se detallan a continuación:

**Resultados de la valoración del desarrollo inicial de las capacidades físicas en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023.**

#### INTRODUCCIÓN

Aplicando la herramienta de diagnóstico del fundamento teórico y técnico sobre retos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física, identificado y descrita en la metodología de investigación, se obtuvieron los resultados que se expresan a continuación mediante un análisis estadístico.

**Tabla 11**

*Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de fuerza en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)			
	Mín	Máx	M	±DS	Mín	Máx	M	±DS
Fuerza (repeticiones)								
Flexiones de pecho (masculino)	15	39	27,69	5,97	10	40	25,29	5,71
Flexiones de tronco (femenino)								

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En base a fundamentos técnicos se pudo observar que los estudiantes en el PRE TEST de Fuerza, establecido para 2 minutos se obtuvieron los siguientes resultados: en el género masculino se aplicó “flexiones de pecho” obteniendo un 27,69 de los valores medios (M) y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 5,97 en el cual se obtiene como un máximo de 39 repeticiones y un mínimo de 15; por otra parte se consideró una diferencia de actividad física para el género femenino establecido “Flexiones de tronco” dando como resultado un 25,29 de valores medios (M) y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 5,71 en el cual se obtuvo como un mínimo de 10 y un máximo de 40 repeticiones.

**Tabla 12**

*Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de velocidad en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)				P
	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	
Velocidad (s)									
Desplazamientos de 50 metros	5,28	10,68	8,38	0,80	6,36	14,32	8,81	1,65	0,407*

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En el análisis técnico del PRE TEST de Velocidad se visualizó que en el “Desplazamiento de 50 metros” los hombres obtuvieron un valor medio (M) del 8,38% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 0,80 técnicamente se cronometra el tiempo dando como resultado que los 50 metros fueron recorridos un mínimo de 5,28 segundos y un máximo de 10,68 segundos. En el género femenino se estableció un valor medio (M) del 8,81% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 1,65 de la misma forma arrojaron que el desplazamiento de 50 metros lo realizaron en un mínimo de 6,36 y un máximo de 14,32 segundos. De esta manera se puede observar que NO existen diferencias significativas en un nivel del  $P > 0,05$ (\*) el cual se puede observar en la tabla 12

**Tabla 13**

*Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de resistencia en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)				P
	Mín	Máx	M	±DS	Mín	Máx	M	±DS	
Resistencia (vueltas) 12 minutos	3	8	5,22	1,46	3	6	4,34	8,15	0,003*

Nota. Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación en el PRE TEST de Resistencia el cual se realizó en una cancha de la misma institución educativa la cual tiene una medición de 250 metros, el objetivo de este test fue valorar en 12 minutos cuantas vueltas los estudiantes podían hacer en dicha cancha, obteniendo en el género masculino un valor medio (M) de 5,22% y una desviación estándar (±DS) del 1,46 en el cual se identificó un mínimo de 3 y un máximo de 8 vueltas. En el género femenino se analizó un valor medio (M) de 4,34% con una desviación estándar (±DS) del 8,15% dando como un mínimo de 3 y un máximo de 6 vueltas. Obteniendo como resultado que SI existen diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0,05$ (\*) comprendiendo que los hombres tienen mayor resistencia que las mujeres como se detalla en la tabla 13.

**Tabla 14**

*Resultados de la valoración inicial del desarrollo de las capacidades de flexibilidad en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)				P
	Mín	Máx	M	±DS	Mín	Máx	M	±DS	
Flexibilidad (cm)	0	8	2,31	2,21	0	9	2,80	2,44	0,355*

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En el PRE TEST de Flexibilidad tuvo como resultado lo siguiente antes clave mencionar que este test fue analizado en base a la teoría de Wells el cual analiza la flexibilidad de las personas a través de un estiramiento corporal el cual debe sobrepasar la altura del punto base, en el género masculino obteniendo un valor medio (M) de 2,31% con una desviación estándar del 2,21 en donde se identificó que no existió un cumplimiento arrojando como resultado mínimo 0 y un máximo de 8 cm del punto base. En el género femenino obteniendo como un valor medio (M) de 2.80% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 2.44 arrojando como resultado mínimo 0 y como máximo 9 cm adicional del punto base. Con lo antes expuesto se puede mencionar que NO existen diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0,05(*)$  el mismo que se puede visualizar en la Tabla.

**Resultados de la evaluación del desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación de un programa de restos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023.**

## INTRODUCCIÓN

Posterior a la aplicación del test de intervención en donde se valoró las capacidades físicas en relación a los retos motrices en la clase de Educación Física, se aplicó la ficha de recolección de datos como instrumento y la técnica utilizada fue la observación en base a las mismas características que en el periodo del PRE TEST, obtenido los siguientes resultados:

**Tabla 15**

*Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de fuerza periodo POST intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)			
	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	Mín	Máx	M	$\pm$ DS

Fuerza (repeticiones)									
Flexiones de pecho (masculino)	27	59	39,64	8,44	22	50	33,66	5,84	
Flexiones de tronco (femenino)									

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En la segunda fase se pudo observar que los estudiantes en el POST TEST de Fuerza expresaron los siguientes datos, así como en la primera fase este test se desarrolló en un tiempo límite de 2 minutos obteniendo los siguientes resultados: en el género masculino se aplicó “flexiones de pecho” obteniendo un 39,64% de los valores medios (M) y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 8,44 en el cual se obtiene como un máximo de 59 y un mínimo de 27 repeticiones; por otra parte se consideró una diferencia de actividad física para el género femenino establecido “Flexiones de tronco” dando como resultado un 33,66 de valores medios (M) y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 5,84 en el cual se obtuvo como un mínimo de 22 y un máximo de 50 repeticiones.

### Tabla 16

*Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de velocidad periodo POST intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)				P
	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	
Velocidad (s)									
Desplazamientos de 50 metros	5,93	7,76	6,71	0,50	5,98	8,32	7,02	0,81	0,157**

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

Fue evidente que en el POST TEST de Velocidad se identificó que en el “Desplazamiento de 50 metros” los hombres demostraron una mejoría obteniendo un valor medio (M) del 6,71% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 0,50 de igual manera

fue técnicamente cronometrado el tiempo obteniendo como resultado que en los 50 metros fueron recorridos un mínimo de 5,93 y un máximo de 7,76 segundos. En el género femenino se identificó un valor medio (M) del 7,02% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 0,81 de la misma forma arrojaron que el desplazamiento de 50 metros lo realizaron en un mínimo de 5,98 y un máximo de 8,32 segundos. De esta manera se puede observar que NO existen diferencias significativas en un nivel del  $P > 0,05$ (\*) el cual se puede observar en la tabla 16.

**Tabla 17**

*Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de resistencia periodo POST intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)				P
	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	
Resistencia (vueltas) 12 minutos	6	12	7,42	1,38	5	9	6,25	0,90	0,000*

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En base a los datos obtenidos el POST TEST de Resistencia al igual que la primera fase se realizó en la cancha de la misma institución educativa la cual tiene una medición de 250 metros, el objetivo de este test fue valorar en 12 minutos cuantas vueltas los estudiantes podían recorrer en dicha cancha, obteniendo en el género masculino un valor medio (M) de 7,42% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 1,38 en el cual se identificó un mínimo de 6 y un máximo de 12 vueltas. En el género femenino se analizó un valor medio (M) de 4,34% con una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 8,15% dando como un mínimo de 5 y un máximo de 9 vueltas. Obteniendo como resultado que SI existen diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0,05$ (\*) comprendiendo que los hombres tienen mayor resistencia que las mujeres como se detalla en la tabla 17.

**Tabla 18**

*Resultados de la valoración del desarrollo de las capacidades de flexibilidad periodo POST intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)				P
	Mín	Máx	M	±DS	Mín	Máx	M	±DS	
Flexibilidad (cm)	2	11	5,19	2,30	0	10	5,10	2,58	0,934*

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) con diferencias significativas en un nivel de  $P > 0,05$ (\*), en base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

El POST TEST de Flexibilidad clave mencionar que el mismo, fue analizado en base a la teoría de Wells el cual analiza la flexibilidad de las personas a través de un estiramiento corporal el cual debe sobre pasar la altura del punto base, en el género masculino obteniendo un valor medio (M) de 5.19% con una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 2,30 en donde se identificó que si existió un cumplimiento arrojando como resultado mínimo 2 y un máximo de 8 cm del punto base. En el género femenino obteniendo como un valor medio (M) de 5.10% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 2.58 arrojando como resultado mínimo 0 y como máximo 10 cm adicional del punto base. Con lo antes expuesto se puede mencionar que NO existen diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0,05$ (\*) identificando una diferencia que se puede visualizar en la Tabla 18.

**Resultados del análisis de la diferencia entre el desarrollo inicial de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de restos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023.**

## **INTRODUCCIÓN**

Finalmente, identificado los resultados de los periodos PRE y POST intervención se analizó la existencia de diferencias descriptivas, valorando los datos estadísticos obtenidos en cada periodo a través de una resta aritmética:

**Tabla 19**

*Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de fuerza entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)			
	Mín	Máx	M	±DS	Mín	Máx	M	±DS
Fuerza (repeticiones) Flexiones de pecho (masculino)	2	32	11,94	7,56	1	20	8,37	4,46
Flexiones de tronco (femenino)								

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En el desarrollo de esta investigación se identificó que la actividad física en los estudiantes de bachillerato con respecto a las capacidades físicas de Fuerza en el PRE y POST TEST hubo una mejoría obteniendo como resultado en el género masculino como mínimo 2 y máximo 32 repeticiones de flexiones de pecho con un valor medio (M) de 11.94% y desviación estándar ( $\pm$ DS) del 7.56. En cuanto a las mujeres en su actividad de flexiones de tronco se obtiene como mínimo 1 máximo 20 repeticiones con un valor medio (M) de 8.37% y desviación estándar ( $\pm$ DS) del 4.46. como una diferencia significativa en la intervención del test dando como resultado que en la intervención aplicada fue de gran valor como se expresa en la tabla 19.

**Tabla 20**

*Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de velocidad entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)			
	Mín	Máx	M	±DS	Mín	Máx	M	±DS
Velocidad (s) Desplazamientos de 50 metros	-4,36	-0,43	-1,68	0,87	-6,69	2,10	-1,79	1,45

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) con diferencias significativas en un nivel de  $P > 0,05$ (\*), en base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

Como datos obtenidos en el POST y PRE intervención en las capacidades físicas de Velocidad se evidencia que en 2 minutos en el género masculino se obtiene un mínimo de -4.36 y un máximo de -0.43 con un valor medio de -1.68% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 0.87. Por otra parte, en el género Femenino se muestra un mínimo de -6.69 y un máximo de 2.10, con un valor medio de -1.79% y una desviación estándares ( $\pm$ DS) del 1.45. En donde es notorio que al inicio los valores eran menores y posterior a la intervención su estado físico fue activándose a una actividad física.

**Tabla 21**

*Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de resistencia entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)			
	Mín	Máx	M	$\pm$ DS	Mín	Máx	M	$\pm$ DS
Resistencia (vueltas) 12 minutos	1	5	2,19	0,89	0	3	1,91	0

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) con diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0,05$ (\*), en base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

Es fundamental la constancia en una actividad física por lo tanto en el test aplicado se visualiza que en el género masculino se destaca en ambos periodos del test de Resistencia arrojando datos positivos para los hombres con un valor medio de 2.19% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 0.89 con un mínimo de 1 y como un máximo de 5 vueltas en un tiempo de 12 minutos. Por otra parte, en el género Femenino se muestra un mínimo de 0 y un máximo de 2.10, con un valor medio de -1.79%. desviación estándares ( $\pm$ DS) del 3 con un valor medio (M) de 1.91% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 0.

**Tabla 22**

*Diferencia de resultados del desarrollo de las capacidades de flexibilidad entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				Femenino (n=79 – 68,7%)			
	Mín	Máx	M	±DS	Mín	Máx	M	±DS
Flexibilidad (cm)	-1	9	2,89	1,82	-2	7	2,30	1,59

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) con diferencias significativas en un nivel de  $P > 0,05$  (\*), en base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

En esta intervención se visualizó que la capacidad física de Flexibilidad es una de las menos explotadas en los estudiantes como se expresa con datos y técnicos recolectados en donde el género masculino desde su punto base puede llegar a estirarse un máximo de 9 cm más y un mínimo de -1 con valor medio (M) de 2.89% y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 1.82. Por otro lado, las mujeres pueden llegar a estirarse un máximo de 7 cm más desde su punto base y un mínimo de -02. Con valor medio (M) de 2.30 y una desviación estándar ( $\pm$ DS) del 1.59.

### 3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

**Tabla 23**

*Verificación de hipótesis*

Capacidades físicas	Masculino (n=36 – 31,6%)				P	Femenino (n=79 – 68,7%)				P
	PRE intervención		POST intervención			PRE intervención		POST intervención		
	M	±DS	M	±DS	M	±DS	M	±DS		
Fuerza (repeticiones)	27,69	5,97	39,64	8,44	<b>0,000*</b>	25,29	5,71	33,66	5,84	<b>0,000*</b>
Velocidad (s)	8,38	0,80	6,71	0,50	<b>0,000*</b>	14,32	8,81	7,02	0,81	<b>0,000*</b>
Resistencia (vueltas)	5,22	1,46	7,42	1,38	<b>0,000*</b>	4,34	,815	6,25	0,90	<b>0,000*</b>

---

Flexibilidad (cm)	2,31	2,21	5,19	2,30	<b>0,000*</b>	2,80	2,436	5,10	2,58	<b>0,000*</b>
----------------------	------	------	------	------	---------------	------	-------	------	------	---------------

---

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares ( $\pm$ DS) con diferencias significativas en un nivel de  $P > 0,05$ (\*), en base a datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación.

El estudio realizado en la muestra estadística elegida determino la existencia de diferencias significativas puesto que el valor obtenido es de un nivel  $P > 0,05$  cumpliendo con los parámetros de las capacidades físicas de esta investigación, por lo cual me permito aceptar la hipótesis alternativa de la investigación planteada:

**H1:** Retos motrices **inciden** en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato general unificado.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 CONCLUSIONES

Según los datos recogidos posterior al estudio investigativo se llegaron a las siguientes conclusiones, mismas que dan respuesta a los objetivos:

Se valoró el desarrollo inicial de las capacidades físicas en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023, constando las herramientas de diagnóstico del fundamento teórico y técnico sobre los datos recolectados dentro de la clase de educación física, identificando niveles bajos de condición física y un porcentaje limitado que cumple con los parámetros planteados.

Se evaluó el desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación de un programa de retos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023 evidenciando la aplicación del test de intervención en donde se valoró las capacidades físicas mediante la ficha de recolección de datos como instrumento la cual nos indica un nivel alto en el cumplimiento con las propuestas planificadas de la presente investigación.

Se analizo la diferencia entre el desarrollo inicial de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de retos motrices pudimos evidenciar una mejoría en los estudiantes porque se desarrollaron las técnicas y las actividades necesarias para que el estudiante ejecute cada uno de los ejercicios, además la incidencia de la práctica de los mismos ayudó a mejorar la fuerza en sus brazos para que puedan realizar las flexiones de codo, la fuerza en el tronco para que puedan realizar las abdominales, la resistencia en sus pulmones y la correcta respiración para que puedan trotar los 12 minutos continuos, la velocidad permitiéndoles tener un mejor pique a la hora de salir con una correcta oscilación de brazos y la flexibilidad mediante la práctica se volvían más flexibles, permitiendo una mejora significativa tras la correcta técnica de las diferentes actividades y la práctica diaria de la misma.

## **4.2 RECOMENDACIONES**

Según los datos recogidos y las conclusiones obtenidas se recomienda:

Se recomienda valorar el desarrollo inicial de las capacidades físicas en los estudiantes de bachillerato general unificado, el cual nos permite investigar el nivel de acondicionamiento el que partimos y de esta manera saber llegar con la mejor metodología al momento de hacer las intervenciones obteniendo buenos resultados.

Se recomienda evaluar el desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación de un programa de retos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado, porque nos ayuda identificar los resultados planteados en la clase de educación física.

Se recomienda analizar la diferencia entre el desarrollo inicial de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de retos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado, ya que es la única forma de poder darnos cuenta del impacto que causó nuestro proyecto investigativo mediante análisis estadísticos y el índice de resultados y mejorías en el desarrollo de las capacidades físicas y de esta forma poder utilizar este proyecto como referente a otro tipo de contextos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <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.
- Aleman, W. F. (2021). Acondicionamiento físico, prescripción y dosificación. *Actividad física y salud* , Tomo, 93.
- Allasi Chavez, K. R. (24 de 03 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de Análisis de los talleres de psicomotricidad propuestos por el ministerio de educación en niños de cinco años de edad del nivel inicial de la institución educativa “Complejo Habitacional Dean Valdivia” del distrito de Cayma, Arequipa-2018.: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13194>
- 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.
- Angiolillo, L. &. (2021). Acondicionamiento previo deportivo para el Taekwondo Olímpico: una propuesta a partir de los ejercicios. *Educación Física y Ciencia*, 23(1), 164-164.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arboix-Alió, J. S.-C.-G. (2022). Relación entre la condición física y el hábito de actividad física con la capacidad de atención selectiva en alumnos de enseñanza secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 1-13.

- Arias Gómez, J., Villasís Keever, M. A., & Novales, M. G. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. México: Revista Alergia México.
- Arroyo Rovalino, M. E. (2021 ). *Estudio de la inestabilidad de tobillo y el nivel de capacidad física de pie y tobillo, en trabajadores del municipio*. Cayambe 2021 : Bachelor's thesis.
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Arufe-Giráldez, V. (2020). ¿ Cómo debe ser el trabajo de educación física en educación infantil?. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 588-596.
- Azabache Alvino, J. E. (21 de 10 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de Programa de actividades lúdicas en el desarrollo de las capacidades físicas de velocidad y fuerza, en los niños y niñas del 1º Grado de Primaria, en el Colegio de ciencias : <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/6726/BC-2452%20AZABACHE%20ALVINO-GUZMAN%20CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Barrera, V. A. (2021). El juego como estrategia para fortalecer las habilidades locomotoras en las clases de educación física en etapa preescolar. *Dialnet, Dominio de las Ciencias*, 7(6), 465-474.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Betancur Soto, C. (28 de 04 de 2017). *Google Academica*. Obtenido de Fortalecimiento de las habilidades motrices en el proceso educativo (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios): <https://hdl.handle.net/10656/13630>

- Braun, R. N. (2019). La formalización de los Deportes de Combate como contenido de Educación Física. *In XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*, Ensenada, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019.
- Caffettaro, M. P. (2019). EL LENGUAJE NO VERBAL EN LA COMUNICACIÓN DIDÁCTICA. *Revista Electrónica Iberoamericana de Educación en Ciencias y Tecnología*, Numero, 73.
- Campojo Andazabal, L. (23 de Marzo de 2018). *a actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Obtenido de Repositorio de Universidad Cesar Vallejo: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14244>
- Campos Fernández, M. (12 de 06 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de Beneficios de la actividad física en los estudiantes.: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1876>
- Campos García, F. E. (02 de 19 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de Nivel de psicomotricidad de los niños de cinco años de edad de la Institución Educativa Inicial : <http://repositorio.udch.edu.pe/handle/UDCH/360>
- Carcamo Oyarzun, J. P. (2022). Validez de contenido de la Batería MOBAC para la evaluación del eje curricular de habilidades motrices en Educación Física. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 48(1), 309-322.
- Carnero Sierra, S. &. (03 de 04 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de La Expresión Corporal como forma de comunicación esencial.: <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/55077/ExpresionCorporal.pdf?sequence=1>
- Carrillo Flores, A. L. (2015). *Población y Muestra*. México.
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de [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\_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-  
ACTIVIDAD-GRAFI

Ccuno, P. &. (17 de 06 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar Arequipa: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11324>

Chourio, P. (07 de 11 de 2020). *Google*. Obtenido de Educacion fisica deporte, recreacion y salud: <https://peterball12.wordpress.com/2020/11/07/movimientos-corporales/>

Chourio, P. (07 de 11 de 2020). *Google*. Obtenido de Educacion fisica deporte,recreacion y salud: <https://peterball12.wordpress.com/2020/11/07/movimientos-corporales/>

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

Conislla Huaman, G. F. (27 de 06 de 2017). *Google Academico*. Obtenido de Importancia de la Psicomotricidad en Educación Inicial.: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1498>

Covián Fernández, A. (18 de 03 de 2022). *Google Academico*. Obtenido de Desarrollo de las capacidades motrices en el niño.: <http://hdl.handle.net/10651/64020>

Díaz, L. G. (2021). Valoración integral de la condición física en estudiantes de la ESPOCH: Un diagnóstico oportuno. *ConcienciaDigital*, 4(1.2), 390-404.

Duran Peláez, M. A. (06 de 09 de 2017). *Google Academico*. Obtenido de El deporte como herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes que integran las selecciones del Instituto Técnico Arquidiocesano san Francisco de Asís sede Galán de la ciudad de Pamplona N/S Colombia:

[http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/1749/1/Duran%20\\_2017\\_TG.pdf](http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/1749/1/Duran%20_2017_TG.pdf)

*Entrenamiento Deportivo*. (11 de 07 de 2016). Obtenido de Google:  
<https://entrenamientodeportivo1blog.wordpress.com/2016/11/07/mesociclo/>

Espinosa De Los Monteros Viteri, P. H. (02 de 08 de 2022). *Google Academico*. Obtenido de Actividades recreativas para el desarrollo de habilidades motrices básicas en los niños de 4 a 5 años del nivel de educación inicial de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”:  
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12816>

Espinosa Prieto, J. (05 de 08 de 2018). *Google Academico*. Obtenido de Estudio sobre la edad en la que se obtiene el máximo rendimiento deportivo entre hombres y mujeres de deportes de colaboración-oposición en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016.: <https://hdl.handle.net/11441/81963>

Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de [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)

García Ramírez, L. A. (13 de 08 de 2019). *Google academico*. Obtenido de Control psicológico del entrenamiento en los deportes de arte y precisión.: <http://hdl.handle.net/20.500.11912/10197>

Garrido, J. F. (14 de 04 de 2020). *Google*. Obtenido de Diferencias entre motricidad fina y gruesa: Cómo tratarla con juegos y ejercicios: <https://www.editorialgeu.com/blog/diferencias-entre-motricidad-fina-y-gruesa-como-tratarla-con-juegos-y-ejercicios/>

Gil, J. A. (2016). *TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN*. Madrid: Editorial UNED.

- Gómez Gutiérrez, C. A. (28 de mayo de 2020). *Repositorio Becene*. Obtenido de El fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales por medio de la clase de educación física en el nivel secundaria.: <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/519>
- Gómez, A. O. (24 de 08 de 2021). *Dialnet*. Obtenido de Autoconcepto, competencia motriz y autoeficacia motriz: Relaciones e influencia sobre la práctica de actividad física del alumnado de Educación Primaria de la Comunidad de Madrid : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=288621>
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Gutierrez Curihuamani, Y. &. (14 de 06 de 2020). *Google Academico*. Obtenido de Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa San Antonio de Padua, Sucre de Ayacucho: <https://hdl.handle.net/20.500.12819/1374>
- Issurin, V. (2019). Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques. Paidotribo. En V. Issurin, *Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques*. Paidotribo. (pág. 420). Paidotribo.
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <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. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- León, L. M. (04 de 28 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de Por un hacer latinoamericano en el deporte. PSICOLOGIA SOCIAL DO ESPORTE: <https://www.researchgate.net/profile/Katia->

Rubio/publication/333486343\_Psicologia\_Social\_do\_Esporte/links/5cefecec92851c4dd01ba9e6/Psicologia-Social-do-Esporte.pdf#page=211

Llvisaca, C. L. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. . *Polo del Conocimiento*, 277-296.

López Reques, A. (02 de 18 de 2022). *Google Academico*. Obtenido de Deportes alternativos: propuesta de intervención sobre el Datchball.: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54256>

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Medina Tapia, N. (13 de 06 de 2019). *Google Academico*. Obtenido de La psicomotricidad en el proceso de aprendizaje de los niños de cinco años.: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1329>

Melgar Moran, K. L. (03 de 29 de 2022). *Google Academico*. Obtenido de La neuroeducación como herramienta para mejorar la motricidad fina desde la práctica de los docentes de una institución educativa, 2022.: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/97312>

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 atención de salud*. Obtenido de <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.

*MODELO ATR de PERIODIZACIÓN del ENTRENAMIENTO de ESCALADA*. (13 de 12 de 2019). Obtenido de Google: <https://www.pasoclave.com/atr-periodizacion-entrenamiento-escalada/>

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*. Obtenido de <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.
- Pacheco Muñoz, C. A. (18 de 10 de 2018). *Entrenamiento de natación para adolescentes*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Nacional de Educación : <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/3004>
- Paredes, C. A. (16 de 01 de 2022). *Google Academico*. Obtenido de PRINCIPIOS DEONTOLÓGICOS DEL CICLISMO EN EL ECUADOR.: <https://www.eumed.net/uploads/articulos/56ca83b3db396471290808ee14093e1e.pdf>
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.
- Postigo García, J. (24 de junio de 2013). *Repositorio de Valladolid*. Obtenido de La evaluación de las capacidades físicas en educación infantil.: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/3686>
- Procopio, M. (2007 de 07 de 18). *Google*. Obtenido de Periodización y Planificación del Entrenamiento de la Fuerza: [http://www.portalfitness.com/1203\\_periodizacion-y-planificacion-del-entrenamiento-de-la-fuerza.aspx](http://www.portalfitness.com/1203_periodizacion-y-planificacion-del-entrenamiento-de-la-fuerza.aspx)
- Puruhuaya Ccuno, G. P. (23 de agosto de 2019). *Repositorio Instutocional de la UNSA*. Obtenido de Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar Arequipa: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11324>
- Ramírez Joya, R. (03 de 30 de 2022). *Google academico*. Obtenido de Iniciación y Aproximación Deportiva a través del Juego Modificado.: <https://hdl.handle.net/10953.1/17140>

- Redondo, B. L. (2021). Estado del arte en los estudios socio-culturales sobre el juego y el deporte. *Palabra: Palabra que obra*, 21(1), 130-141.
- Rico, R. G. (2017). Revisión de las pruebas de evaluación de la condición física en Educación Secundaria. *Ágora para la educación física y el deporte*, 19(2), 355-378.
- Rodríguez Verdura, H. L.-Á. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*, 17(2), 823-838.
- Rodríguez, D., & Valldeoriola, J. (2017). *Metodología de la Investigación*. México, D.F.: UOC, 18.
- Rojas Rodríguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Román, J. E. (2020). Guía de ejercicios para mejorar la coordinación motriz de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Atahualpa. *Revista Cognosis.*, 2588-0578, 5(3), 111-128.
- Romero-Martín, M. R.-D.-H.-A. (2020). Conducta proxémica en la formación inicial del profesorado en educación física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(141), 41-48.
- RUIZ, J. S.-S. (26 de 09 de 1988). *Google Academico*. Obtenido de Evaluación De Las Capacidades Físicas Básicas. Pruebas Para Evaluar Las Capacidades Físicas. Innovación Y Experiencias Educativas: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_27/JORGE%20SANTIAGO%20RUIZ\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_27/JORGE%20SANTIAGO%20RUIZ_1.pdf)
- Saucedo-Soto, J. M.-V.-N. (2022). Los gestos y posturas como influenciadores en el embudo de conversión. *Ciencias Administrativas, Teoría y Praxis*, 18(1), 118-135.
- Sepúlveda, R. Y. (15 de 07 de 2022). *Google Academico*. Obtenido de Relación entre las características antropométricas, composición corporal y capacidad física en

estudiantes de la comuna de Quintero, Chile. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8360189>

Sinchiguano Panchi, C. D. (29 de 09 de 2017). *Google Academico*. Obtenido de La gimnasia y las capacidades físicas: <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/3882>

Soto, J. J. (2021). Crono-retos: Resistencia cardiovascular y aprendizaje cooperativo en educación física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 12(70), 25-40.

Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)*, 9(1), 29-44.

Taipe Ccente, M. G. (06 de 05 de 2021). *Google Academico*. Obtenido de Rendimiento deportivo en el deporte.: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6822>

Tello Toala, G. K. (29 de 08 de 2022). *Google Academico*. Obtenido de Relación del lenguaje corporal en la formación integral de los profesionales en Comunicación Social del cantón El Empalme: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12365>

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. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192013000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003)

Valladares Fuente, F. E. (01 de 01 de 2022). *Respositrio UCE*. Obtenido de Metodología para fortalecer la dimensión salud en la clase de educación física.: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25779>

Vanessa Cidoncha Falcón, E. D. (19 de 08 de 2010). *Google*. Obtenido de Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio.:

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

Velasque Arroyo, J. &. (05 de 05 de 2020.). *Google Academico*. Obtenido de 2020

Velázquez, J. E. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), 171-181.

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* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1

Instrumento de evaluación con el que se recolectaron los datos del presente tema sobre los retos motrices en el desarrollo de capacidades físicas dentro de la clase de educación física.



#### CARRERA DE LICENCIATURA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Buenos tardes, la presente ficha tiene como fin diagnosticar el nivel de los retos motrices mediante un test estructurado para impulsar sus capacidades físicas en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa 19 de septiembre.

De ante mano agradezco por la información proporcionada, la cual será manejada con la respectiva responsabilidad.

**Indicaciones generales:** Lea detenidamente los ítems y responda de acuerdo a su criterio con toda sinceridad y honestidad, su información será de vital importancia para la presente.

#### FICHA RECOLECTORA DE DATOS

**Nombres Completos:** \_\_\_\_\_

**Fecha de nacimiento:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**N° de cedula:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_ **Paralelo:** \_\_\_\_\_

MEDIDAD ANTRÓPOMETRICAS	
Peso (Kg)	Estatura (m)

**Enfermedades Crónicas:** \_\_\_\_\_

**Lesiones u operaciones:** \_\_\_\_\_

TEST PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ALUMNOS				
CAPACIDADES FÍSICAS	TEST	TIEMPO	PRE - TESTE	POST - TESTE
<b>Fuerza</b>	Abdominales / flexión de codo	Un minuto		
<b>Velocidad</b>	Desplazamientos / 50 metros.	Un minuto		
<b>Resistencia</b>	Test de Cooper	Doce minutos		
<b>Flexibilidad</b>	Test de Wells	Un minuto		

*¡Gracias por su colaboración!*

## ANEXO 2

Plan de intervención semanal enfocadas en el desarrollo de las capacidades físicas

PLAN DE INTERVENCIÓN EN LA “UNIDAD EDUCATIVA 19 DE SEPTIEMBRE” CON UN PERIODO DE DURACION DE 8 SEMANAS.	
SEMANA 1	
<b>CLASE 1</b>	<b>CLASE 2</b>
<b>Objetivo:</b> Recolectar datos de los estudiantes <b>Contenido:</b> Obtener el índice de peso, talla y estatura <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos	<b>Objetivo:</b> Recolectar datos de los estudiantes <b>Contenido:</b> Recolección de datos <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos
SEMANA 2	
<b>CLASE 3</b>	<b>CLASE 4</b>
<b>Objetivo:</b> Valorar el nivel inicial de la condición física con la que se encuentran los estudiantes <b>Contenido:</b> Aplicación del instrumento de la ficha de evaluación propuesta. <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos	<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de fuerza <b>Contenido:</b> Se trabaja la técnica de las flexiones para mejorar la condición adecuada en los estudiantes del género masculino mientras que en las mujeres se desarrolló la técnica correcta de la flexión de tronco de una forma cooperativa <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos
SEMANA 3	
<b>CLASE 5</b>	<b>CLASE 6</b>
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de velocidad <b>Contenido:</b> Se realizaron juegos lúdicos como el rey manda para formar grupos de 2 personas y de esta manera ubicarlos a cada uno al frente de su compañero y proceder a tomar una distancia de 60 metros para salir en una velocidad de reacción y tocar la mano de su compañero y regresar de esta manera cada uno hacia 30 metros de velocidad de reacción.	<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de resistencia <b>Contenido:</b> Se ubicaron a los estudiantes en grupos de 5 posterior a esto se realizó un movimiento articular y un trote en su propio terreno para proseguir a realizar una marcha continua en la cancha de la misma unidad educativa con una duración

<p><b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos</p>	<p>de 5 vueltas y un descanso de un minuto para a si realizar una serie de 4.</p> <p><b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos</p>
<p><b>SEMANA 3</b></p>	
<p><b>CLASE 7</b></p>	<p><b>CLASE 8</b></p>
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de flexibilidad</p> <p><b>Contenido:</b> De una manera lúdica se formaban grupos de dos para proceder a realizar una actividad física de cardio con el fin de mejorar las capacidades físicas del estudiante una vez terminado se procedía a realizar el test de well flexionando el tronco y tratando de llegar a tocar a los pies o más abajo de la punta de los pies</p> <p><b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos</p>	<p><b>Objetivo:</b> Mejorar las capacidades desarrollada de fuerza y velocidad</p> <p><b>Contenido:</b> En esta etapa se trabajaban dos capacidades físicas las cuales eran fuerza y velocidad con el fin de tener un énfasis en estas haciendo flexiones los miembros del sexo masculino y haciendo abdominales los miembros del sexo femenino primero se colocaban frente con frente y uno contaba las flexiones y el otro la realizaba lo mismo ocurría con las abdominales una vez terminado este trabajo se hacían desplazamientos continuos de 60 metros.</p> <p><b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos</p>
<p><b>SEMANA 4</b></p>	
<p><b>CLASE 9</b></p>	<p><b>CLASE 10</b></p>
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de resistencia y flexibilidad</p> <p><b>Contenido:</b> Se trabajo la resistencia y la flexibilidad ya que van tomadas dela mano primero se procedió a realizar el movimiento articular adecuado para posterior realizar el trote continuo dónde la base eran 5 vueltas y el máximo 8 permitiéndoles desarrollar una mayor resistencia a lo habitual una vez terminado el trabajo de resistencia se procedía al graderío de la institución para poder trabajar la flexibilidad dónde se formaban grupos de dos y se realizaban ejercicios colectivo como mariposa, los pies juntos tratando de topar la punta de los pies y si no</p>	<p><b>Objetivo:</b> Mejorar las capacidades físicas en general</p> <p><b>Contenido:</b> Para esta clase se planificó trabajar todas las capacidades físicas con el fin de desarrollar un buen acondicionamiento físico primero se realizaba el test de fuerza el cual consiste en flexiones después se procedía a tomar las abdominales a las mujeres y por consiguiente el de velocidad el cual consistía en desplazamientos de 60 m, luego se procedía a hacer un trote continuo durante 12 minutos o más conocido como test de cooper y al final el test Wells</p>

llegaba pues su compañero era el encargado de ayudarlo.  <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos	<b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos
<b>SEMANA 5</b>	
<b>CLASE 11</b>	<b>CLASE 12</b>
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de fuerza  <b>Contenido:</b> Se realizaba una correcta técnica de las flexiones y esta vez había ya una base de flexiones el cual era 30 flexiones para los hombres con un descanso de un minuto con el fin de mejorar la condición adecuada en los estudiantes del género masculino mientras que en las mujeres se realiza la técnica correcta de la flexión de tronco y con una base de 30 abdominales con descanso de un minuto.  <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos	<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de velocidad  <b>Contenido:</b> Se utilizo un grupo de 2 personas para realizar desplazamientos continuos de una distancia de 60 metros para salir en una velocidad de reacción el cual estaba enfocado en hacer una serie de 5 desplazamientos seguidos con un descanso de un minuto de esta manera cada uno tenía un mejoramiento significativo en la velocidad.  <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos
<b>SEMANA 6</b>	
<b>CLASE 13</b>	<b>CLASE 14</b>
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de resistencia  <b>Contenido:</b> Se indico a cada uno de los estudiantes que formen grupos de 5 después de esto se realizó un movimiento articular y un trote en su propio terreno para proseguir a realizar una marcha continua en la cancha de la misma unidad educativa con una duración de 8 vueltas en este punto se aumentó el número de vueltas por el motivo de que debían ganar una mayor resistencia se procedió a tener un descanso de un minuto para a si realizar una serie de 5.  <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos	<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de Flexibilidad  <b>Contenido:</b> Se realizó un conjunto de actividades físicas relacionadas inicialmente con la velocidad el cual consistía en trotar 100 metros y correr 60 metros de esta manera adaptar al cuerpo para que entre en calor y poder realizar una correcta flexibilidad dónde entraban ejercicios de estiramientos dinámicos, posturas boca abajo, saludo al sol, elasticidad de glúteos entre otros.  <b>Dosificación:</b> 1 hora con 20 minutos
<b>SEMANA 7</b>	
<b>CLASE 15</b>	<b>CLASE 16</b>

<p><b>Objetivo:</b> Mejorar las capacidades desarrollada de fuerza y velocidad</p> <p><b>Contenido:</b> Se vuelve a trabajar dos capacidades físicas las cuales son fuerza y velocidad con el fin de tener un mejoramiento esencial en estas haciendo flexiones los miembros del sexo masculino y haciendo abdominales los miembros del sexo femenino primero se colocaban frente con frente y uno contaba las flexiones y el otro realizaba después teniendo en cuenta que debían hacer 35 como base, lo mismo ocurría con las abdominales para las mujeres una vez terminado esa actividad se hacían desplazamientos continuas de 60 metros.</p> <p><b>Dosificación: 1 hora con 20 minutos</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad desarrollada de resistencia y flexibilidad</p> <p><b>Contenido:</b> : Se practica la resistencia y la flexibilidad ya que van tomadas de la mano primero se procedió a realizar el movimiento articular adecuado para posterior realizar el trote continuo dónde la base era mucho mayor a la anterior teniendo en cuenta que esta vez debían hacer 8 vueltas y el máximo 10 permitiéndoles desarrollar una mayor resistencia a lo habitual una vez terminado el trabajo de resistencia se procedía al graderío de la institución para poder trabajar la flexibilidad dónde se formaban grupos de dos y se realizaban ejercicios colectivo como mariposa, los pies juntos tratando de topar la punta de los pies y si no llegaba pues su compañero era el encargado de potencializar esas fallas empujándolo de una manera correcta.</p> <p><b>Dosificación: 1 hora con 20 minutos</b></p>
<b>SEMANA 8</b>	
<b>CLASE 17</b>	<b>CLASE 18</b>
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad física en general</p> <p><b>Contenido:</b> Para esta semana se planificó trabajar todas las capacidades físicas con el fin de desarrollar un buen acondicionamiento físico primero se realizaba el test de fuerza el cual consiste en flexiones después se procedía a tomar las abdominales a las mujeres y por consiguiente el de velocidad el cual consistía en desplazamientos de 60 m, luego se procedía a hacer un trote continuo durante 12 minutos o más conocido como test de cooper y al final el test Wells donde la flexibilidad era un factor clave</p> <p><b>Dosificación: 1 hora con 20 minutos</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Evaluar el desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación de varios ejercicios y métodos aplicados</p> <p><b>Contenido:</b> Aplicación del instrumento de la ficha de evaluación propuesta.</p> <p><b>Dosificación: 1 hora con 20 minutos</b></p>

### ANEXO 3

#### Plan de clase

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO				
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN				
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
PLAN DE CLASE				
EJERCICIOS PLANTEADOS SOBRE LAS CAPACIDADES FÍSICAS				
<b>ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	<b>DIRIGIDO POR:</b> JOSE AUSAY	<b>UNIDAD EDUCATIVA:</b> "19 DE SEPTIEMBRE"		<b>HORA:</b> 1.00PM A 5.00PM <b>FECHA:</b> DEL 1 NOVIEMBRE AL 16 DE DICIEMBRE
		<b>GRADO:</b> 1BGU,2BGU,3BGU		
<b>OBJETIVO: ANALIZAR LA DIFERENCIA ENTRE EL DESARROLLO INICIAL DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y POSTERIOR A LA APLICACIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN</b>	<b>METODOLOGÍA:</b>  LA MANERA CORRECTA DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES POR EL DOCENTE QUIEN ORIENTARÁ AL ESTUDIANTE PARA LA ENSEÑANZA Y EJECUCIÓN DEL EJERCICIO.		<b>MATERIALES</b> -SILBATO - CRONOMETRO -CANCHA -REGLA	<b>80 MINUTOS</b>
<b>PARTES DE LA CLASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
	CALENTAMIENTO	<p><b>MOVIMIENTO ARTICULAR Y FLEXIBILIDAD</b> (ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS) EJERCICIOS DE CUELLO HOMBROS, CADERA, RODILLAS, TOBILLOS, MUÑECAS Y DEDOS</p> <p><b>EJERCICIOS COORDINATIVOS:</b> -TALONES HACIA LOS GLÚTEOS -RODILLAS AL PECHO -SALTO LATERALES -SALTOS SOBRE UN SOLO PIE</p> <p><b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:</b> EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA BRAZOS, TRONCO Y CUELLO EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EJERCICIOS DE ABDUCCIÓN Y ADUCCIÓN MOVIMIENTOS TÉCNICOS REALIZADOS CON SUAVIDAD DE BRAZOS, CINTURA Y PIES.</p> <p><b>JUEGO DE ACTIVACIÓN:</b> <b>JUEGO ¿QUIÉN LE TEME AL LOBO?</b> . PRIMERO EL PROFESOR SE PRESENTA CON LA CLASE Y DA LAS INDICACIONES FORMAR DOS GRANDES GRUPOS, UNO SITUADO EN EL CENTRO DE LA PISTA Y EL OTRO EN UNO DE LOS EXTREMOS. LOS DEL CENTRO PREGUNTAN: ¿QUIÉN TEME AL LOBO LOS OTROS CONTESTAN: ¿NADIE, Y SALEN CORRIENDO AL OTRO LADO? LOS DEL CENTRO DEBEN TRATAR DE ATRAPAR A LOS QUE MÁS PUEDAN Y GANAN CUANDO SE HAYAN ATRAPADO A TODOS</p>	-SILBATO - CRONOMETRO -CANCHA -REGLA	<b>25 MINUTOS</b>

<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>	<p>EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS</p>	<p><b>EJERCICIOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN GENERAL</b></p>  <p>PARA ESTE TIPO DE ACTIVIDAD SE PLANIFICO TRABAJAR TODAS LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON EL FIN DE DESARROLLAR UN BUEN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRIMERO SE REALIZABA EL TEST DE FUERZA EL CUAL CONSISTE EN FLEXIONES AQUÍ ENTRA BASTANTE EL TRABAJO COOPERATIVO YA QUE SU COMPAÑERO LE CUENTA LAS FLEXIONES DESPUÉS SE PROCEDE A TOMAR LAS ABDOMINALES A LAS MUJERES Y POR CONSIGUIENTE LA PRUEBA DE VELOCIDAD EL CUAL CONSISTÍA EN DESPLAZAMIENTOS DE 60 M, LUEGO SE PROCEDÍA A HACER UN TROTE CONTINUO DURANTE 12 MINUTOS O MÁS CONOCIDO COMO TEST DE COOPER Y AL FINAL EL TEST WELLS DONDE LA FLEXIBILIDAD ERA UN FACTOR CLAVE A LA HORA DEL ESTIRAMIENTO.</p>		<p><b>40 MINUTOS</b></p>
<p><b>PARTE FINAL</b></p>	<p>VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO</p>	<p><b>ESTIRAMIENTO</b> UNA VEZ TERMINADO EL TRABAJO SE PROCEDERÁ AL GRADERÍO DE LA INSTITUCIÓN PARA PODER TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD DÓNDE SE FORMABAN GRUPOS DE DOS Y SE REALIZABAN EJERCICIOS COLECTIVO COMO MARIPOSA, LOS PIES JUNTOS TRATANDO DE TOPAR LA PUNTA DE LOS PIES Y EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS, POSTURAS BOCA ABAJO, SALUDO AL SOL, ELASTICIDAD DE GLÚTEOS ENTRE OTROS.</p>		<p><b>15 MINUTOS</b></p>
<p><b>RETROALIMENTACIÓN</b></p>	<p>SE REALIZARÁ LA ACTIVIDADES PLANIFICADAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE UNA MANERA SECUENCIAL PARA UN MEJORAMIENTO DE LAS MISMAS.</p>			

## ANEXO 4

**Figura 8** *Desarrollo de capacidad de fuerza*



**Figura 9** *Desarrollo de capacidad de fuerza*



**Figura 10** *Desarrollo de capacidad de fuerza*



**Figura 11** *Desarrollo de capacidad de velocidad*



**Figura 12** *desarrollo de capacidad de resistencia*



**Figura 13** *Desarrollo de capacidad de resistencia*



**Figura 14** *Desarrollo de capacidad de flexibilidad*



**Figura 15** *Desarrollo de capacidad de flexibilidad*

