



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:

**LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA
TÉCNICA DEL SALTO ALTO EN ESCOLARES DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

AUTOR: LÓPEZ CASTRO GEOVANNY ALEJANDRO

TUTOR: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS**, con cédula de ciudadanía **0401093331** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SALTO ALTO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **LÓPEZ CASTRO GEOVANNY ALEJANDRO**, 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.

.....
PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS
C.C. 0401093331

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SALTO ALTO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, quién basado en la 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, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned above a horizontal dotted line.

LÓPEZ CASTRO GEOVANNY ALEJANDRO
C.C. 0202550372

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SALTO ALTO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **LÓPEZ CASTRO GEOVANNY ALEJANDRO**, 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

.....

ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD
C.C. 1715330088
Miembro de Comisión Calificadora

.....

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

DEDICATORIA

En primera instancia, quiero dedicar a Dios por darme la suficiente energía, fuerza y sobre todo la sabiduría para la finalización de mi trayecto universitario y así mismo agradecerle por siempre guiarme para el camino del bien y no soltarme de su mano. Dedicarles con todo mi amor a mis padres, porque han sido quienes depositaron todo su esfuerzo en mí, a mis hermanos y toda mi familia por ser el pilar fundamental en mi vida, quien con su grata presencia me han brindado su apoyo incondicional y han confiado en mí a lo largo de este camino. Seguido, dedicar a mis docentes y como no, tutor de trabajo de titulación quienes han sido los que me han guiado y formado en el camino, brindándome los conocimientos necesarios y fundamentales para mi vida personal y profesional.

Geovanny

AGRADECIMIENTO

Primero y, ante todo, mi agradecimiento profundo hacia Dios, porque ha sido el que siempre y a lo largo de mi vida universitaria me ha acompañado, cuidado y protegido en toda instancia, por brindarme salud y vida, mucha paciencia y perseverancia para hacer que las cosas lleguen a su tiempo, por no abandonarme y por hacer a que mi confianza aumente.

Agradecer en segundo plano, a mis padres, hermanos y mi familia en general por darme su apoyo incondicional, por depositar su confianza y esfuerzo en mi persona, porque gracias a ellos soy la persona que hoy en día estoy formando y que mis logros son gracias a ellos. “Sin ellos nada”.

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por haber brindado su apertura y poder vivir esta linda experiencia, con esto formar y forjar a una vida profesional, con mencionado especial a todos y cada uno de mis docentes de la carrera quienes han sido los que me han brindado sus conocimientos, los que han hecho que este trabajo surja de una mejor manera.

Sin más, agradecer a cada uno de mis compañeros de curso porque han compartido su tiempo a lo largo de este trayecto, festejando, llorando, riendo, alegrías que jamás podre olvidar y han sido ellos quienes me han brindado su apoyo en momentos que los he necesitado, gracias también por hacer de mi vida universitaria más divertida.

Geovanny

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	1
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN EJECUTIVO	8
ABSTRACT.....	9
MARCO TEÓRICO.....	10
1.1. Antecedentes de la investigación.....	10
1.2 Objetivos	24
Objetivo General	24
Objetivo Específico 1:.....	24
Objetivo Específico 2:.....	24
Objetivo específico 3:	24
CAPÍTULO II	25
METODOLOGÍA	25
2.1 Materiales	25

2.2 Métodos.....	26
2.2.1 Diseño de investigación.	26
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	30
3.2 Verificación de hipótesis.....	35
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
4.1 Conclusiones	36
4.2 Recomendaciones.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS	42
ANEXO 1	42
ANEXO 2.....	44
ANEXO 3.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tipos de juego, variable independiente	14
Tabla 2 Recursos materiales	25
Tabla 3 Recursos Humanos.....	26
Tabla 4 Recursos institucionales.....	26
Tabla 5 Construcción de baremos	28
Tabla 6 Caracterización de la muestra de estudio	30
Tabla 7 Resultados de las pruebas de la ficha de observación en el período pre-intervención	31
Tabla 8 Resultados del cálculo de los coeficientes y puntajes típicos de la ficha de observación en el periodo PRE intervención.....	31
Tabla 9 Niveles de valores periodo pre test intervención	32
Tabla 10 Resultados de las pruebas de la ficha de observación en el período POST-intervención.....	32
Tabla 11 Resultados del cálculo de los coeficientes y puntajes típicos de la ficha de observación en el periodo POST-intervención.....	33
Tabla 12 Niveles de valores periodo POST test intervención	33
Tabla 13 Diferencia de los puntajes logrados de periodos de intervención en la muestra de PRE intervención y post intervención.....	33
Tabla 14 Análisis cruzado con los niveles de desarrollo de la técnica del salto alto con los periodos pre y post intervención.....	34
Tabla 15 Análisis de verificación de las hipótesis de investigación.....	35

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

TEMA: LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SALTO ALTO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

AUTOR: LÓPEZ CASTRO GEOVANNY ALEJANDRO

TUTOR: Ph.D. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación está enfocada hacia la determinación en la incidencia de los juegos predeportivos en el desarrollo de la técnica del salto alto con los escolares de educación general básica superior de la Unidad Educativa del Milenio Salinas, donde se planteó una investigación demostrando en un enfoque cuantitativo de tipo de investigación por finalidad aplicado, con un diseño cuasiexperimental, por su alcance explicativo, igualmente el tipo de obtención de datos de campo con un corte longitudinal. La muestra de estudio estaba considerada con la participación de 33 estudiantes propios al noveno año de Educación General Básica Superior. El método que ha sido utilizado en la investigación fue la observación y así mismo como instrumento fue adaptado una ficha de observación donde se empleó la técnica fosbury flop. Con esto, se logró la intervención del pre y post test a los escolares por medio de las 4 fases del salto alto, como lo es: la carrera de impulso, el despegue, fase de vuelo y la caída. Es así como se evaluó, contando con parámetros de: Excelente (5pts.) Bueno (3pts.) Regular (2pts.) y Deficiente (0.5pts.). En el análisis estadístico se efectuó por medio del programa SPSS versión 29 sacando como existencia, diferencias significativas en un nivel de $P < 0,05$ con ello, en las fases del salto se dieron modificaciones inferiores alcanzando a un nivel superior y dando a resultados generales que en los periodos PRE y POST intervención los juegos predeportivos si inciden en el desarrollo de la técnica del salto alto.

Palabras Clave: Salto alto, técnica, fosbury flop, Fases

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

THEME: LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SALTO ALTO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

AUTHOR: LÓPEZ CASTRO GEOVANNY ALEJANDRO

TUTOR: Ph.D. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS

ABSTRACT

The present research is focused on determining the incidence of pre-sports games in the development of the high jump technique in schoolchildren of upper basic general education with students of upper basic education of the Millennium Educational Unit Salinas, where an investigation was proposed demonstrating a quantitative approach of type of research by applied purpose, by quasi-experimental design, by its explanatory scope, by the type of field and longitudinal data collection. The study sample consisted of thirty-three students in the ninth year of higher basic general education. The method used in this research was the observation which as an instrument was applied an observation sheet where the Fosbury flop technique was applied. With this, the application of the pre and post test to schoolchildren was achieved, through the four phases of the high jump such as the impulse race, takeoff, flight phase and fall evaluated with parameters of Excellent (5pts.) Good (3pts.) Regular (2pts.) and Deficient (0.5pts.). In the statistical analysis was carried out by means of the SPSS version 29 program taking as existence significant differences in a level of $P < 0.05$ since in the phases of the jump there were lower modifications reaching a higher level giving general results that in the PRE and POST intervention periods the pre-sports games if they affect the development of the high jump technique.

Keywords: High jump, technique, Fosbury flop, Phase.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Al haber realizado una revisión en varios repositorios de la universidad, se han tomado como una guía los siguientes trabajos de investigación, para lo cual serán el sostén del avance investigativo.

La investigación realizada por Orozco Tunja (2022) con el tema **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DE LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR: una revisión”**

Se analizó que los juegos predeportivos vienen siendo actividades que se ejecutan con la finalidad de tener una cierta mejoría en aspectos ligados con las actividades enfocadas al atletismo, para lo cual el salto alto, por su parte, es la que se enfoca directamente en la fuerza de las piernas y flexibilidad de la cadera, es así que los juegos van a tener una estrecha relación con los deportes que estén plasmados con el movimiento aeróbico poniendo en práctica actividades típicas del deporte a practicar y obtener una mejora en cuanto a las habilidades y el desarrollo de la técnica del salto.

En la investigación realizada por Paredes Peña (2022) con el tema **“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INICIAL: una revisión”**

Por medio del trabajo de investigación se dio a conocer que en la práctica de los juegos predeportivos existía una mejora demostrativa en cuanto a la aplicación del PRE test y post test que se realizó a cada estudiante, ganando como resultado una mejora en las pruebas de la coordinación general, percepción y equilibrio. Sin embargo, al inicio de la prueba los escolares mostraron una existencia con baja calidad en ejercicios para el desarrollo de la motricidad gruesa, por ende, resultados arrojaron que el 70% de los estudiantes tienen rendimiento bajo en cuanto al promedio de cada juego y actividad que se ha planteado.

El trabajo de investigación redactado por Tipantuña Basantes (2023) con el tema **“JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR: una revisión”**

A través de este trabajo de investigación, le permitió evaluar el nivel de velocidad en el que los estudiantes se encontraban, poniendo en práctica los juegos predeportivos en educación física, lo cual ha dado como resultado que el mayor porcentaje obtenido se encontró con un nivel “sobresaliente” dando así un mayor porcentaje de 78.6% a lo contrario de un nivel “bueno” con solamente 9 integrantes, tomando evidencia que con algunas modificaciones relacionadas al pre y post intervención se obtiene como datos positivos con niveles superiores.

Según la investigación realizada por Freire Villavicencio (2018) con el tema **“LA TÉCNICA FOSBURY FLOP EN EL SALTO ALTO DE LOS SELECCIONADOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONAL TENA: una revisión”**

En esta investigación los seleccionados deportivos de dicha Unidad Educativa al ser evaluados con la técnica “Fosbury Flop” en el salto alto, pudieron observar y a la vez darse cuenta cuán importante es la aplicación de la técnica correcta de esta disciplina deportiva, siguiendo coordinadamente las fases del salto lo que obtendrán resultados factibles para los campeonatos que han de ser representados a su Unidad Educativa, por lo cual, con esto han de llegar a tener talentos que serán seleccionados por la provincia, entonces, es así que la mejor técnica del salto alto es la de Fosbury Flop, sin ponerle a un lado a las demás, pero si la más importante, está.

En el trabajo realizado por Caiza Cabezas (2013) con el tema **“LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SALTOS Y SU INFLUENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN DE HOCKEY Y PATINAJE DE LA CIUDAD DE QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA: una revisión”**

Mediante este trabajo de tesis, se dio a conocer sobre la capacidad del salto al momento de aplicar de una manera efectiva algunas de las actividades practicadas por lo que, en la realización práctica de los mismos, permite una mejora en cuanto a la competitividad deportiva y por ende la capacidad del salto ha incrementado de una manera muy drástica, especialmente en deportistas de sexo masculino lo que posteriormente también ha sido producto y fue de gran ayuda la cantidad de masa muscular.

Variable independiente

PROCESO DE ENSEÑANZA

La finalidad del proceso de enseñanza aprendizaje se enfoca en el crecimiento de la persona, con el fin de favorecer al desarrollo personal existiendo así una relación con lo didáctico, lo cual esto se encuentra también como un medio de enseñanza por lo que será una transformación de calidad (Perazas Zamora, 2017).

El proceso de enseñanza aprendizaje asume una elevada importancia. Es así como, se practica la reciprocidad habiendo la intervención del profesor-alumno con tácticas fijas y organizadas, buscando las maneras de vivir, conocer, ser y hacer que están organizados y relacionados con la experiencia socio histórico con el objetivo de buscar y obtener el resultado de la interacción y la práctica de la persona con el entorno que le rodea. Sin embargo, esto a de generar cambios para que facilite la adaptación a su realidad y elevar su personalidad. Entonces, el proceso de enseñanza-aprendizaje deberá facilitar al alumnado la adquisición creadora y activa de la cultura, puliendo en primera instancia, su autonomía en un vínculo estrecho con los procesos de socialización (Menéndez, 2016).

De la misma manera, Menéndez (2016) resalta que, el PEA (proceso de enseñanza aprendizaje) provee y ofrece información de aprendizaje a los escolares. Por ello, está guiado generalmente por los profesores basándose no solo en sus logros, sino también en su entorno. No obstante, esto ha de facilitar al docente medios, estrategias o métodos, lo cual hará que el alumnado suba el nivel con todas las potencialidades que el mismo y por naturaleza, posee. Por esto, interviene los componentes personales y este tiene su aparición en el desarrollo de procesos no personales los cuales son:

contenidos, métodos, evaluación de aprendizaje acompañando finalmente por la planificación.

PRÁCTICA DEPORTIVA

Conceptualizando a la práctica deportiva, se dice que es una herramienta importante de la formación y perfeccionamiento en las personas, por lo que favorece en la construcción de bienes, hablando así del trabajo en equipos, aprender a ganar y perder, la competencia, socialismo, formación de la autodisciplina; es importante ya que, aumenta los niveles de la amistad y también del compañerismo (Jürgens, 2006).

La práctica deportiva, a lo largo del tiempo, ha venido teniendo motivos en los cuáles han generado varias inquietudes de los establecimientos deportivos, con el único propósito de llegar a saber cuáles son estos por lo que los atletas vienen trayendo bajo rendimiento Torralba Jordán (2017), mostrando similitud con otra modalidad (Mármol, 2014). En lo que parte de la educación deportiva, existe un modelo donde sirve como guía de la enseñanza que está enfocada básicamente en el desarrollo con carácter constructivo y horizontal, para lo cual el objetivo es incitar tanto la motivación, así como también la autonomía por medio de prácticas deportivas.

En la investigación de (Alonso, 2020) existen beneficios de la práctica deportiva, lo cual será una ayuda para el desarrollo del deporte que se vaya a practicar.

Beneficios de la práctica deportiva

- Permite la inclusión con actividades que sean lúdicas y recreativas.
- Mejora nuestra riqueza colectiva y nuestra existencia.
- Mejora el nivel de estado emocional y la autoestima.
- Fomenta la identidad y la autoconfianza.
- Aumenta el nivel de la concentración, disminuyendo así la distracción

JUEGOS



Haciendo enfoque a la palabra juego, da origen del latín iocus lo cual tiene el significado de “broma”. El juego es una fuente de placer por esto es practicada por los seres humanos. Es por esta razón que aprenden maneras de socializar, adquiriendo

habilidades básicas que son un sustento para la vida. En su mayoría va estrechamente relacionado con la alegría, emociones, sentimientos, entre otros (Cilla, 2007).

Por otra parte, Tamayo Giraldo & Restrepo Soto (2017) concluye que, el juego pasa a un lugar donde tiene mucha importancia en cuanto a los proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que su unidad lúdica toma una táctica de vital motivación sobre todo en la participación de los individuos en actividades varias que se proponga; se desarrolla en base a un determinado tiempo y espacio siguiendo reglas que sean obligatorias, pero libremente aceptadas. Por ello, va acompañado de alegría, placer, sentimientos y emociones.

Según (Damián Díaz, 2011) el juego se clasifica en tres tipos, para lo cual tendra una secuencia común según el comportamiento del juego, estos son:

Tabla 1 Tipos de juego, variable independiente

Tipos de juegos		
Nombre	Características	Ejemplo
Juego de ejercicio o sensoriomotor	<p>Son juegos que tiene relación a disfrutar de una satisfacción precoz.</p> <p>Son juegos con mucha duración.</p> <p>Sus acciones son repetitivas hasta lograr conseguir el placer</p>	
Juego simbólico	<p>Destaca la ficción.</p> <p>Existe un disimulo de momentos imaginarios.</p> <p>El nivel de cada actividad será más complejo.</p> <p>Por medio de este juego, los niños asemejan más la realidad.</p>	

Juego de reglas Son al aire libre
Las reglas pueden cambiarse,
con esto aumentará el placer de
jugar.
Tarda en llegar, puesto que es
una práctica lúdica.
Deposita confianza con otros y
con uno mismo.



JUEGOS PREDEPORTIVOS

Los juegos predeportivos son los que exigen muchas habilidades y destrezas donde sean propias del deporte, disfrutando de una gran ayuda didáctica por parte de la educación física lo cual aporta al desarrollo del deporte en la iniciación, resaltando que Betancourt (2020), propone la muestra de rasgos iguales con otro tipo de modalidad deportiva, con ello incluye juegos de más complejidad. (Monta Morales, 2017). El uso de los juegos predeportivos, puede tener énfasis si resaltamos como un potenciador para la mejora de la técnica deportiva, como es el caso del salto alto, lo cual se puede evidenciar diferentes métodos de enseñanza. Con esto, se dará la potencialización de ventajas en bosquejos lúdicos tomando en cuenta desde el punto de la motivación, hasta llegar a la preparación previa que darán inicio los futuros atletas si hablamos de fundamentos básicos de los pertinentes deportes.

Los juegos deportivos son una guía de manera simplificada entre la práctica deportiva y el juego, puesto que los mismos tienen movimientos menos competitivos y mayor simplicidad que son similares a las del deporte. Con esto, han de mejorar sus habilidades y destrezas necesarias (lanzamientos, recepción, desplazamientos) para el deporte a practicar (Granja, 2016).

Es una práctica lúdica motriz relacionando entre el juego y el deporte, que contiene elementos similares a una modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor. Con esto permitirá desarrollar destrezas motoras que son base para las habilidades deportivas. (Corrales Ruiz & Suarez Contreras, 2023).

Los juegos deportivos en esta investigación están diseñados con el propósito facilitar el trayecto de la iniciación deportiva dirigida al salto alto con los escolares a través de la educación física, dando inicio específicamente al agrado de estos, la comunidad y la efectividad del plantel; el nivel de complejidad de los juegos predeportivos poseerá una consideración en el nivel del progreso motor del niño con el deporte. Con ello, ha de facilitar la situación de algunas tareas o con la racionalización de sus reglas.

Dentro de la educación, los juegos deportivos son tomados como una acción predeportiva lo cual, el objetivo primordial será formar a los escolares en deportes de competencia. Por lo que, las aportaciones en la educación, siendo un ofrecimiento lúdico muestra un trabajo cooperativo con formación en cuanto a valores y con una factibilidad del proceso de enseñanza-aprendizaje (Veloz, 2021).

Para (Torres, 2018) el aprendizaje técnico con estos juegos es practicado mediante acciones repetitivas de las habilidades tanto específicas como técnicas, teniendo énfasis en las habilidades técnicas globales centrando la relación con “juego”. Por esto, se busca una formación iniciando una experiencia motriz que ha sido alcanzada. Sin embargo, se debe tener en cuenta que los niños al ser unos educandos de la enseñanza están tomando su desarrollo de capacidades mentales y corporales, por ende, el proceso evolutivo no será omitido y para cada etapa del crecimiento el propósito ha de ser tener un trabajo, optando por una planificación de excelencia y con una buena estructura que facilite contemplar las capacidades.

¿Qué propicia los juegos predeportivos?

- Ayuda en el desarrollo de la creatividad y el pensamiento.
- Facilita la autonomía de los escolares.
- Generalización de ideas.
- Están en la obtención de dinámicas competitivas.

Entonces, se afirma que los juegos predeportivos son actividades que ayuda a obtener nuevas destrezas y movimientos con una infinidad de ejercicios. Para esto, se puede aumentar que posee una clasificación interna, por ejemplo:

Los juegos predeportivos básicos: Esta ligado al desarrollo de habilidades más complejas con un carácter básico pero sin orientarse en un capacidad en específica.

Los juegos prederportivos específicos: Se relaciona a elementos de varios deportes en sí, siendo su único objetivo el de ejercitar habilidades y talentos de un deporte concreto.

Variable dependiente

Deportes

Si bien es cierto, al deporte no se ha podido conceptualizar de una manera técnica por lo que esta aparece de una forma natural que viene relacionado estrechamente con ejercicios y movimientos. Sin embargo, el deporte pasa a ser parte de la cultura y educación de los individuos. Por eso esta disciplina tiene potencialidades como para lograr que las personas lleven en mayor nivel su forma física, con ello ayudar saludablemente a la persona.

Haciendo énfasis al deporte, es una vía por la cual se puede elevar el desarrollo motriz que este acompañado por los valores de un desarrollo social y como no, en lo personal, respeto con los demás, socialización, constancia, el trabajo en equipo, compromiso, entre otras. Así el deporte, como también la educación física, han tenido una brecha importante con lo que se ha logrado elevar el nivel de desarrollo motriz, perfeccionamiento de habilidades básicas como el correr, caminar, atrapar, entre otras. Con esto se ha logrado elevar los elementos formativos y pedagógicos (Ruiz Llamas, 2004).

Según (Yépez, 2000) la clasificación de los deportes descifra de esta manera:

Deporte Formativo: Favorece en el desarrollo íntegro de la persona y se relaciona con procesos tales como perfeccionamiento deportivo, iniciación deportiva. Forma parte dentro de la educación, así como también escuelas en formación deportiva.

Deporte asociado: Son realizadas o practicadas por sujetos que pertenecen a organizaciones privadas. El objetivo es el de desplegar programas competitivos de

orden nacional, municipal e internacional donde ayude a la búsqueda de atletas o deportistas con un alto rendimiento y sean representadas a las mismas.

Deporte competitivo: Son actividades, torneos donde la finalidad de este tipo de deporte es conseguir un nivel técnico con su calificación. Tiene una similitud al deporte asociado.

Deporte de alto rendimiento: Es el deporte que está enfocado hacia el mejoramiento y perfeccionamiento de las condiciones físico-técnicas y cualidades de los atletas por medio de progresos científicos y tecnológicos.

Deporte profesional: Son deportes relacionados a competiciones con personas naturales bajo un salario y que tiene normas respectivas de la federación internacional.

Deportes atléticos: Deportes que son realizados y practicados en tierra con movimientos naturales de nuestro cuerpo, por ejemplo: atletismo, alpinismo.

Atletismo

Es una disciplina del deporte que compone varias habilidades, así como también destrezas lo que, en su gran mayoría, los movimientos efectuados nacen de forma natural por el ser humano, estos son, saltar, lanzar, correr, entre otros. En pocas palabras, el atletismo tiene un vínculo con pruebas corporales y ejercicios que manifiesta los gestos de una manera tan natural que es practicado individualmente o en equipos.

Según (Corrales Ruíz, 2016) el atletismo donde se da inicio la mayoría de los deportes, puesto que, nos permite tener un acercamiento lo cual iremos mejorando movimientos y habilidades corporales. Este deporte se ha dado de manera natural, de forma completa y positiva, por lo que favorece en el progreso del niño y es así como en la práctica se ve una mejoría de la funcionalidad de aparatos respiratorios y teniendo un mejor nivel en la resistencia.

Pruebas de Campo

Profesionales han realizado una discusión sobre este tema, dando así la mejor de la confiabilidad para que se siga practicando en nuestro entorno; permiten tener una

precoz condición física por lo que son de uso práctico, hablando así, está la resistencia cardiovascular (Rojas, 2017).

Según (Zapata, 2017) las pruebas de campo son:

Salto alto: Es una prueba con mucha exigencia en el atleta, puesto que consiste en sobrepasar un obstáculo denominado “listón”. Al pasar el obstáculo el atleta deberá arquear su cadera para lograr pasar sin ninguna dificultad y hacer su caída

Salto largo: En esta prueba de atletismo, el salto es en un plano horizontal, que consiste en saltar la máxima distancia posible haciendo la carrera para posterior caer a una fosa de arena. Para esto el atleta dispone de 1 minuto al realizar su salto.

Salto triple: Es un salto similar al salto largo, sin embargo, para realizar este tipo de salto se debe seguir una secuencia de pasos, lo que el primer paso se hace con el pie no dominante, en el segundo paso se hace otro salto repitiendo la primera pierna y por último se hará un cambio de pierna, lo que será también el impulso antes de caer a la fosa (Chero Adanaque, 2018).

Salto con garrocha: Su técnica es muy compleja, lo que el atleta tiene estrecha relación con el implemento de capacidad elástica. Tiene el propósito de sobrepasar un listón que está a una altura determinada pasando por un plano horizontal de 1.22 de ancho, acompañado por el implemento de esta prueba (Frutos J. B., 2012).

Pruebas combinadas

Son el tipo de competiciones del atletismo pertenecientes a varias pruebas, por ejemplo, carreras, saltos y lanzamientos, lo que se realiza en una o dos jornadas inmediatas.

Decatlón: Entra 10 pruebas, lo cual se ejecutará en dos jornadas con el mismo competidor.

Primer día se hará las siguientes pruebas: Salto largo, salto alto, 100 y 400 metros lisos, lanzamiento de bala.

Segunda jornada: Lanzamiento de disco, 110 metros vallas y 1500 metros lisos, salto con garrocha, lanzamiento de jabalina.

Pentatlón: Se lo realiza en una sola jornada, para esto entra en la competencia salto largo, lanzamiento de jabalina, carrera de 180 metros planos y lanzamiento de disco.

Heptatlón: Tiene 7 pruebas, es decir, se lo realizará en 2 jornadas.

Primera jornada: Salto alto, salto largo, lanzamiento de bala y 60 metros lisos

Segunda jornada: Salto con garrocha, 1000 metros lisos, 60 metros valla.

Salto alto

Generalmente son 3 las fases que existe en esta disciplina del atletismo sin dejar de lado a la última fase que es la de la caída. Si hablamos así, estas fases son: carrera de aproximación, batida y vuelo.

Carrera de aproximación

Esta fase inicia desde que la persona realiza su acercamiento al listón hasta donde el pie toca con el suelo al dar el último paso de la carrera. Es importante tener una posición firme y una velocidad fija, no sin antes haber realizado una carrera previa. En la técnica de fosbury flop, al comienzo de la carrera, se traza una línea recta con una dirección perpendicular a donde se encuentra los saltómetros, para finalizar con unos 3 a 5 pasos que se harán en curva. Esta curva o esta trayectoria que el saltador realiza es muy beneficiada para el mismo, puesto que, hará que su cuerpo este inclinado en una dirección contraria al listón al iniciar la batida (Dávila, 1992).

Las personas que practiquen el salto alto tendrán una carrera de 8 a 12 pasos en total que varía la velocidad de entre 7 a 8 m por segundo. Así mismo, esta persona tendrá la facilidad de elegir el lado que se acomode para realizar el salto, dependiendo de la pierna de despegue que el competidor utilice.

Se obtendrá una mejor fuerza en la batida cuando la velocidad horizontal posee energía que se almacena en la carrera; una de las maneras para ver el punto que el saltador iniciará la carrera de aproximación es tomando una medida desde el saltómetro

teniendo de 12 y 15 pies a la parte lateral de la zona de caída. Desde ahí se ha de colocar una señal de medición lo cual tendrá de 50 a 55 pies frente a la zona de carrera (Viteri Toro & Freire Villavicencio, 2018).

Carrera recta: Los apoyos del pie en el metatarso y fuerza en las piernas y muslos, se desarrolla unas zancadas largas para que la aceleración sea mayor. A esto, la oscilación de los brazos va de atrás hacia delante de forma coordinada, con el tronco recto y la vista al frente.

Carrera en curva: En esta parte la inclinación del tronco será muy importante, lo que deberá existir un braceo extenso, generando fuerza que mejore el despegue.

Batida

Es el tiempo desde que el pie de salto tiene contacto con el suelo al iniciar el último sostén hasta que deja en el despegue y es aquí donde surge la oportunidad de la energía cinética que se desarrolla en la velocidad horizontal transformándola en carrera vertical (Muñoz, 2005).

Según Dávila (1992) en esta fase, la pierna libre realizará un desplazamiento hacia delante, es decir, fuera del listón generando un ángulo de 60 y 70° en la misma. El desarrollo rápido de rotación de hombros y la pierna libre es suficiente para provocar el ángulo, lo que el saltador da las espaldas al listón.

Vuelo

Surge cuando el pie de impulso deja el suelo, para finalizar al momento en el que los hombros conjuntos con la cabeza están arriba del listón; la trayectoria del centro de gravedad está sujeto al despegue lo que evita ser modificada al momento que el pie abandona el suelo (Muñoz, 2005).

El propósito de esta fase es generar una posición eficaz de arqueo para conseguir pasar sin ninguna dificultad. El eje longitudinal del saltador debe estar alineado de manera vertical en el momento que el pie abandona el suelo. Con esto, será importante la obtención de una buena flexibilidad en la columna (Frutos, 2013).

El saltador debe soltarse de una forma relajada y elevar hacia la barra denominada listón empujando con los hombros; en esta fase el saltador únicamente se encuentra de espaldas a la barra, la cabeza con orientación a la misma. La parte de los hombros y la pelvis tendrán trazado una misma línea enfocándose al eje longitudinal del cuerpo (Pabón Veloz, 2014).

Caída

La caída es básica, lo que esto se lo realizará de espaldas y puede realizarse o bien por el lado izquierdo o por el lado derecho, esto depende de la pierna de despegue del atleta. El mentón debe estar unido al pecho lo que el cuerpo tendrá una posición en forma de L, los brazos permanecerán pegados al cuerpo en forma de cruz, con esto beneficiaremos la protección de nuestra columna vertebral. Esta fase se da cuando existe la prolongación del punto de despegue.

Desarrollo de la técnica del salto alto

En los últimos encuentros deportivos, las técnicas del salto, sobre todo la famosa técnica de “Fosbury flop”, han dado el aumento del nivel en récords para la cual ésta se mantenga firme. Dicho estilo, fue practicado por Dick Fosbury en las competiciones internacionales. Con ello, hasta hoy se mantiene este nombre, pero, sin embargo, cabe recalcar que la misma técnica de salto y esta prueba dentro del atletismo generó una paralización en las últimas dos décadas.

El propósito del salto alto es intentar pasar una varilla horizontal lo cual lleva el nombre de "listón", con algunos movimientos determinados y que exige una moderada flexibilidad en nuestro cuerpo para la creación de la técnica. Ésta varilla se encuentra a una altura fijada y sujeta por dos parantes verticales donde optará por una separación de cuatro metros. Con esto el atleta iniciará la competencia a una altura en dependencia de la habilidad y agilidad a su comodidad; Esta prueba del atletismo dispone de tres intentos para hacerlo, así el listón sube, es decir de 3 a 6 cm, con ello se regirá por el reglamento de la competición que esté cumpliendo. El individuo puede solicitar una altura mayor, por lo tanto y de esta forma hasta el compromiso de los 3 intentos consecutivos conducirá a la eliminación. El salto está destinado a proporcionar el aprendizaje, la práctica de ejercicios o la realización de prácticas lúdicas.

En la actualidad, los saltos dentro de la disciplina del atletismo no siempre están listos para el atleta, por lo que el mismo posee una preparación muy deficiente tanto en lo psicológico, físico y también en lo técnico-táctico. En otras ocasiones, pueden también darse por la falta de materiales, falta de medios o componentes que el docente disponga para la práctica de la enseñanza. Es así por lo que se genera importancia fundamental para que se inicie con la enseñanza de una técnica básica teniendo en cuenta las posibilidades del practicante, ya que con esto será más fácil trabajar y con ello al momento de la ejecución se observe una mejora con la técnica acabada (Linton Quesada, 2013).

Técnica de la enseñanza

Citando a (Chávez Rivera, 2019), el encargado de la enseñanza es el profesor, puesto que, es quien guía cada contenido establecido, hasta llegar al punto donde el estudiante pueda elaborar de manera autónoma contenidos de cada asignatura. Esta organizado y planificado únicamente bajo la obligación del docente por lo que el mismo cumplirá su deber; la técnica de la enseñanza tiene una relación con habilidades, creatividad, estrategias que el docente posee. Es así como también dependerá de las condiciones físicas en las que el alumnado se encuentra y el tiempo. Con esto aumentamos que existe 3 técnicas de enseñanza, las cuales son:

- ✓ **Por instrucción directa:** Es la enseñanza enfocada a la imitación, es decir, el docente imparte todos sus conocimientos a sus estudiantes con la finalidad de que en primer lugar aprendan y finalmente lo practiquen a futuro.
- ✓ **Por indagación:** Tipo de enseñanza en la que el estudiante va trabajando de forma autónoma, experimentos sus conocimientos y va buscando sus propias respuestas.
- ✓ **Por el diseño:** El alumno es el único responsable de crear problemas o formular preguntas al inicio de una clase de Educación Física.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la incidencia de los juegos predeportivos en el desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de Educación General Básica Superior.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- Valorar el estado inicial del desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de Educación General Básica Superior.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- Evaluar el nivel de desarrollo de la técnica del salto alto posterior a la aplicación de un programa de juegos predeportivos.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- Analizar la relación entre el nivel inicial de desarrollo de la técnica del salto alto y el nivel posterior a la aplicación de un programa de los juegos predeportivos en Educación General Básica Superior.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Recursos materiales

Tabla 2 Recursos materiales

RECURSOS MATERIALES
Cinta métrica
Balanza
Computadora
Celular
Colchoneta
Parantes para el salto
Ulas
Conos
Silbato
Pelotas de tenis, de goma e hilo

Recursos Humanos

Tabla 3 Recursos Humanos

RECURSOS HUMANOS			
Autor: López Castro Geovanny Alejandro		Tutor: PhD. Castro Pantoja Edison Andrés	
Autoridades de la Unidad Educativa del Milenio Salinas			
Docente del área de educación física de la Unidad Educativa del Milenio Salinas			
Estudiante de Noveno año de Educación General Básica Superior			

Recursos Institucionales

Tabla 4 Recursos institucionales

Recursos Institucionales	
Cancha de la Unidad Educativa del Milenio Salinas	
Universidad	Repositorio académico
Técnica de Ambato	Biblioteca virtual

2.2 MÉTODOS

2.2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo de investigación responde a un enfoque cuantitativo de tipo de investigación por finalidad aplicado, con un diseño cuasiexperimental, por su alcance explicativo, igualmente el tipo de obtención de datos de campo y con un corte longitudinal. Para la fundamentación teórica del mismo, se aplicó el método analítico sintético, puesto que se abordaron las variables desde los aspectos generales hasta los específicos y viceversa. Para la construcción del nuevo conocimiento se aplicó el método hipotético deductivo ya que se plantearán hipótesis que deberán ser comprobadas en el transcurso de la investigación.

Enfoque cuantitativo

Este enfoque está basado en recoger datos estadísticos de una población por medio de mediciones numéricas, para lo cual, se hace uso de análisis estadísticos y con motivo de llegar a responder las preguntas de una investigación en donde esta se manejará con temas específicos. Asimismo, se lo puede realizar también con mediciones de parámetros, estadígrafos de poblaciones y la elaboración de frecuencias (Ortega, 2018).

Diseño cuasiexperimental

Así pues, el objetivo de este diseño es probar hipótesis causales manejando al menos una variable independiente, lo que en consecuencia la asignación aleatoria de unidades de estudio a grupos sea la de no poder realizar razones logísticas o éticas, por ende, en ausencia aleatoria, los investigadores se verán en la necesidad de enfrentar tareas de identificación y separación de los efectos tratados de otros factores que conmueven a la variable dependiente. Entonces, en estudios cuasiexperimentales, el análisis de covarianza (ACOVA) no solamente es practicado para reducir la variabilidad y la mejora de la precisión, sino también, porque las covariables pueden servir como variables explicativas del resultado (Fernández, 2014).

Alcance explicativo

Esta investigación es la que consiste en investigar causas en las cosas y establecer vínculos causales. Sin embargo, las manipulaciones han de tener como objetivo alcanzar un hecho o evento en particular y, al igual que los estudios explicativos, estos deben de tener como objetivo la comprobación de hipótesis causales con el único propósito de analizar y comparar el producto de variables independientes. Es así como, el uso de la variable dependiente se hace evidente con los hechos (Ramirez, 2020).

Método analítico sintético

Este método es una combinación de dos métodos, el analítico y el método sintético en donde se analizan los hechos por separado para cada parte del objeto de investigación, es decir, el análisis, por lo que posteriormente, se repite el mismo proceso, pero en

conjunto (síntesis). De esta manera es como se unen las piezas para explorarlas de manera holística y exhaustiva. (Blácido, 2022).

Método hipotético deductivo

En este enfoque mixto, se inicia en la hipótesis que se pretende contradecir o falsear, como un resultado de la investigación que verificará la hipótesis planteada. El concepto importante es que, una teoría nunca puede considerarse positiva, sino como indiscutible o no contradictoria y las hipótesis deben expresar con un enfoque en los datos disponibles. (Blácido, 2022).

Población y muestra de estudio

La población de estudio corresponderá a un total de 153 estudiantes del subnivel de educación básica superior de la Unidad Educativa del Milenio Salinas.

Se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando una muestra de 33 estudiantes del subnivel educación básica superior de la Unidad Educativa del Milenio Salinas.

Técnicas e instrumentos

En base al estudio que se presenta en el cual se valorará la variable del desarrollo de la técnica del salto alto para lo cual se aplicará la técnica de observación y como instrumento una ficha de observación para establecer el desarrollo de la técnica del salto alto en la clase de educación física. (Anexo 1)

Para la categorización de los niveles de desarrollo de la técnica del salto alto se formaron en base a los percentiles 20, 40, 60 y 80 logrando 5 niveles.

Tabla 5 Construcción de baremos

Niveles	Mínimo	Máximo
Muy bajo	2,50	7,00
Bajo	8,00	11,50
Regular	12,50	16,00
Alto	17,00	20,50

Hipótesis de investigación

Los juegos predeportivos **inciden** en el desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de educación general básica superior.

Para el siguiente estudio se plantean las siguientes hipótesis:

HO

Los juegos predeportivos **no inciden** en el desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de educación general básica superior.

HI

Los juegos predeportivos **inciden** en el desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de educación general básica superior.

Análisis estadísticos de los resultados

Para los análisis estadísticos de los resultados que han sido logrados en este estudio, se hizo uso del software estadístico SPSS en la versión 29, realizando un análisis descriptivo de muestras mínimos, máximos, medios y de las desviaciones estándares para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables de carácter cualitativa. Con ello, se practicó un análisis de normalidad de datos Shapiro Wilk para muestras inferiores a 50 datos, para la cual, determinó la aplicación de las evaluaciones paramétricas T Student y no paramétricas U de Mann Whitney con muestras independientes al proceso de caracterización en la muestra de estudio. Para la intervención de las hipótesis de investigación, se empleó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, marcando diferencias significativas en niveles de $P \leq 0,05$ entre los periodos de la investigación.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se describen los resultados de la investigación elaborada, por medio de un desglose del análisis de los resultados descubiertos con un procedimiento estadístico descriptivo e inferencial y su pertinente comprobación de las hipótesis de estudio.

Posteriormente, se exhibe una caracterización de la muestra estudiada establecida en los parámetros de edad, género, talla y peso

Tabla 6 Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=16 – 48.5%)		Femenino (n=17 – 51.5%)		P	Total (n=33 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (Años)	13,69	0,70	13,41	0,62	0,224*	13,55	±0,67
Estatura (m)	1,47	0,12	1,47	0,04	0,390*	1,47	±0,09
Peso (kg)	40,13	8,70	43,59	4,58	0,080*	41,91	±7,01

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS); nivel de significación en $P < 0,05(**)$ y $P \geq 0,05(*)$ con base a los datos conseguidos por el autor en el proceso de investigación.

La muestra de estudio, en correspondencia con la variable del sexo se comprobó que el grupo femenino enseñaba un mayor porcentaje sobre el grupo de sexo masculino con un 3%, en relación con la variable de edad, el grupo de sexo masculino mostró mayor al grupo de sexo femenino en un 0.28%, en relación con la variable de estatura, presentan un valor igualitario entre ambos sexos, en relación con la variable de peso, se evidenció que el grupo de sexo masculino muestra un menor porcentaje a diferencia del sexo femenino con un 3.46kg, estadísticamente: en dependencia con las 3 variables

de estudio se evidencio el valor de $P \geq 0,05$ lo que permitió determinar un equilibrio entre las variables por grupos de sexo sin oposiciones significativas.

Resultados de la valoración del estado inicial del desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de educación general básica superior.

A continuación, se presenta una tabla de resultados por objetivo obtenidos en el proceso investigativo.

Para el desarrollo del objetivo de diagnóstico inicial, se aplicó una ficha de observación mencionado en el capítulo de la metodología de la investigación, obteniendo los siguientes resultados por pruebas valoradas y propuestas dentro del instrumento.

Tabla 7 Resultados de las pruebas de la ficha de observación en el período pre-intervención

Prueba ficha de observación salto alto	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación. estándar
Carrera de impulso		0,5	3,0	1,31	$\pm 0,89$
El despegue		0,5	3,0	1,53	$\pm 0,90$
Fase de vuelo	33	0,5	3,0	1,71	$\pm 0,82$
La caída		0,5	5,0	1,90	$\pm 1,29$
Participación		0,5	0,5	0,5	± 0

En base a la técnica del salto alto al aplicar las fichas de observación permiten calcular los puntajes de este, se obtuvieron como resultados que en la fase de “caída” se presentaron los valores medios con un mayor puntaje mientras tanto en la fase de “participación” los valores medios con menor puntaje.

Tabla 8 Resultados del cálculo de los coeficientes y puntajes típicos de la ficha de observación en el periodo PRE intervención.

Total, puntaje evaluación de la técnica salto alto	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	33	2,50	13,50	6,96	$\pm 3,20$

Los resultados que se obtuvieron al realizar la observación sobre el desarrollo de la técnica del salto alto permitieron categorizar el modelo de estudio en niveles de

ejecución de la técnica del salto alto para el periodo pre intervención optando como referencia baremos construidos para la ficha de observación.

Tabla 9 Niveles de valores periodo pre test intervención

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	22	66,7%
Bajo	7	21,2%
Regular	4	12,1%
Total	33	100%

La categorización en niveles de desarrollo de la técnica del salto alto para el periodo pre intervención, se mostró que el mayor de la muestra se localizaba en un nivel muy bajo, seguido de un porcentaje inferior que se manifiesta en el nivel “bajo” con un porcentaje del 45,5% y un nivel “regular” constatando con un 9.1% de diferencia.

Resultados de la evaluación del nivel de desarrollo de la técnica del salto alto posterior a la aplicación de un programa de juegos predeportivos.

Por otro lado, se presenta una tabla de resultados por objetivo conseguidos en el proceso investigativo.

Para el desarrollo del objetivo de diagnóstico inicial, se aplicó una ficha de observación mencionado en el capítulo de la metodología de este estudio, ganando los siguientes resultados por pruebas valoradas y propuestas dentro del instrumento.

Tabla 10 Resultados de las pruebas de la ficha de observación en el período POST-intervención

Prueba ficha de observación salto alto	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación. estándar
Carrera de impulso		3	5	4,21	±0,99
El despegue		3	5	4,15	±1,00
Fase de vuelo	33	3	5	4,15	±1,00
La caída		2	5	4,30	±1,01
Participación		3	3	3,00	±0

Los resultados de la aplicación de la ficha de observación en base al desarrollo de la técnica del salto alto patentizaron que en la fase de “caída” se presentaron los valores

medios con mayor puntaje, mientras que en la fase de participación los valores medios con menor puntaje, por lo tanto, permiten calcular los puntajes totales del salto alto.

Tabla 11 Resultados del cálculo de los coeficientes y puntajes típicos de la ficha de observación en el periodo POST-intervención.

Total, puntaje evaluación de la técnica salto alto	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	33	14,00	23,00	19,81	±3,61

Al realizar la observación se obtuvieron resultados sobre el desarrollo de la técnica del salto alto, con ello, permitieron categorizar el modelo de estudio en niveles de ejecución para el periodo POST intervención despojando como referencia los baremos contruidos para el instrumento de la investigación.

Tabla 12 Niveles de valores periodo POST test intervención

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Regular	9	27,3%
Alto	7	21,2%
Muy alto	17	51,5%
Total	33	100%

La categorización en niveles de desarrollo de la técnica del salto alto para el periodo POST intervención, se mostró que el mayor de la muestra se delimitaba en un nivel “muy alto”, seguido de un nivel inferior que se manifiesta en “alto” diferenciando con un 30,3%, seguido de un nivel “regular” con un 6,1%.

Resultados del análisis de la relación entre el nivel inicial de desarrollo de la técnica del salto alto y el nivel posterior a la aplicación de un programa de los juegos predeportivos en educación general básica superior.

Tabla 13 Diferencia de los puntajes logrados de periodos de intervención en la muestra de PRE intervención y post intervención.

Resultados	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Carrera de impulso		1,00	4,50	2,89	±1,10
El despegue		1,00	4,50	2,62	±1,23

Fase de vuelo	33	1,00	4,50	2,43	±1,11
La caída		0	4,50	2,39	±1,47
Participación		2,50	2,50	2,50	±0
Diferencia		6,50	20,50	12,84	±4,01

Nota: Para analizar la diferencia entre los puntajes que se logró en los periodos PRE intervención y post intervención, se realizó una resta aritmética de los valores antes mencionados.

Los datos calculados permitieron evidenciar diferentes valores positivos con los periodos POST Y PRE intervención, sobre todo en el periodo POST obteniendo resultados superiores en la prueba de carrera de impulso y teniendo como resultado mínimo la prueba de la caída. De este modo, se mostraron resultados positivos en el factor motor total e inclinándose a la prueba del desarrollo de la técnica del salto alto.

Con esto, se trabajó un análisis cruzado con los niveles de desarrollo de la técnica del salto alto de los períodos PRE y POST intervención, con el propósito de probar algunas modificaciones de niveles en los participantes de la muestra de investigación.

Tabla 14 Análisis cruzado con los niveles de desarrollo de la técnica del salto alto con los periodos pre y post intervención.

Nivel PRE	Nivel total POST			Total
	Regular	Alto	Muy alto	
Muy bajo	6	7	9	22
Bajo	3	0	4	7
Regular	0	0	4	4
Total	9	7	17	33

Nota: El análisis cruzado entre los niveles de desarrollo de la técnica del salto alto con los períodos pre y post intervención, se mostró que:

- En el periodo PRE intervención nivel “muy bajo” se mostró 22 participantes de la muestra de estudio, para lo cual en el nivel post, 6 subieron a un nivel regular, 7 a un nivel alto a diferencia de 9 con un nivel muy alto.
- En el periodo PRE intervención “bajo” se encontraban 7 participantes de los cuales con el periodo post, 3 participantes se recategorizaron a regular y 4 subieron a muy alto

- En el periodo PRE intervención nivel “regular” se mostró 4 participantes de la muestra, para lo cual en el periodo post se mantuvieron para el nivel muy alto.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la verificación de la hipótesis se aplicó la prueba de normalidad donde se determinó la aplicación de pruebas no paramétricas para pruebas relacionadas, con el propósito de verificar la muestra de diferentes áreas significativas con los resultados globales de los períodos de estudio y para ello se seleccionó la prueba de Wilconxon.

Tabla 15 Análisis de verificación de las hipótesis de investigación.

	N	PRE intervención		POST intervención		P
		Media	Desviación. estándar	Media	Desviación. estándar	
Prueba ficha de observación salto alto	33	6,96	±3,20	19,81	±3,61	0.001*

Nota. Oposiciones demostrativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*)

La prueba estadística que se manejó estableció la existencia de diferencia significativas entre los resultados de los periodos de estudio en un nivel de $P \leq 0,05$, entonces, la diferencia a nivel descriptivo es respaldada a nivel estadístico efectiva, procediendo al rechazo de la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa de investigación.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se valorizó el estado inicial del desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de Educación general Básica Superior identificando que el mayor de la muestra se localizaba en un nivel muy bajo, seguido de un porcentaje inferior que se manifiesta en el nivel “bajo” con un porcentaje del 45,5% y un nivel “regular” constatando con un 9.1% de diferencia.

Se evaluó el nivel de desarrollo de la técnica del salto alto posterior a la aplicación de un programa de juegos predeportivos, observando que el mayor de la muestra se delimitaba en un nivel muy alto, seguido de un nivel inferior que se manifiesta en “alto” diferenciando con un 30,3%, seguido de un nivel “regular” con un 6,1%.

Se analizó la relación entre el nivel inicial de desarrollo de la técnica del salto alto y el nivel posterior a la aplicación de un programa de los juegos predeportivos en educación General Básica Superior, observando que el mayor porcentaje de la muestra de investigación recategorizo a niveles superiores de esta variable en el periodo POST intervención y a nivel estadístico se logró la presencia de diferencias significativas con los periodos de estudio registrando que los juegos predeportivos inciden en el desarrollo de la técnica del salto alto en escolares de educación General Básica Superior.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda valorar el estado inicial del desarrollo de la técnica del salto alto en los escolares, puesto que antes de la planificación enfocada a la mejora del gesto técnico, facilita al docente tener una visión más amplia del trabajo que se ha de aplicar y practicar.
- Se recomienda evaluar a los escolares el grado de aprendizaje en cuanto al desarrollo de la técnica del salto alto y posterior a la aplicación de un programa de juegos predeportivos. Con ello, ha de permitir elevar la efectividad de las

intervenciones practicadas, lo cual también servirá como guía en trabajos próximos que tengan relación a la educación física.

- Se recomienda el uso de estrategias donde permitan analizar la relación entre niveles iniciales y posteriores a las intervenciones de las clases en el área de educación física, haciendo uso de métodos estadísticos, lo que ha de facilitar observar la mejora y niveles en donde los escolares han alcanzado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, J. M. (2020). Importancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar.: *Validación Cuestionario Cudaem. Brazilian Journal of Development*, 6(4), 21598-21615. doi:<https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-361>
- Betancourt, F. F. (2020). Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar. *Ef deportes*, 1. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2321>
- Blácido, I. R. (2022). Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Caiza Cabezas, P. P. (12 de junio del 2013). La aplicación de la técnica de saltos y su influencia en la competitividad de los deportistas de la asociación de hockey y patinaje de la ciudad de Quito, de la provincia de Pichincha. *Licenciatura. Universidad Técnica de Ambato, Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/3995>
- Chávez Rivera, I. (2019). Las estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria. (*Tesis de Segunda Especialidad profesional en Educación física*). Universidad Nacional de Tumbes, Piura. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2070>
- Chero Adanaque, J. M. (2018). Estrategias metodológicas para realizar el salto triple. *Título de segunda especialidad profesional de Educación Física*. Universidad Nacional de Tumbes, Piura. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2376>

- Cilla, R. O. (2007). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Corrales Ruiz , H., & Suarez Contreras, M. (2023). *La importancia de los juegos predeportivos en el mejoramiento de las habilidades motoras básicas requeridas en el aprendizaje del atletismo*. (Vol. 28). Buenos Aires: Lecturas: Educación Física y Deportes.
- Corrales Ruíz, H. &. (2016). La importancia de los juegos predeportivos en el mejoramiento de las habilidades motoras básicas requeridas en el aprendizaje del atletismo. *Profesionales en Ciencias del Deporte*. Universidad del Valle, Santiago de Cali. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10893/9760>
- Damián Díaz, M. &. (2011). LOS TIPOS DE JUEGOS QUE ELIGEN LOS NIÑOS DE PRIMARIA SUPERIOR. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 14(4), 191.
- Dávila, M. G. (1992). Análisis biomecánico del salto de altura en el estilo Fosbury-flop (I). *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 9(35), 253-263.
- Fernández, P. V.-R. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. *Psicología/Annals of Psychology*, 30(2), 756-771.
- Freire Villavicencio, I. V. (2018). La técnica fosfury flop en el salto alto de los seleccionados de la unidad educativa nacional Tena. *Licenciatura*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28966>
- Frutos, J. B. (2012). Fundamentos mecánicos del salto con pértiga. *Lecturas: Educación física y deportes*(168), 4-14.
- Frutos, J. B. (2013). Principios biomecánicos que intervienen en la ejecución del salto de altura. *Acción Motriz*, 11(1), 73-84. Obtenido de <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/67>

- Granja, F. A. (2016). *Influencia de los juegos predeportivos en la preparación teórica y técnicotáctica de karatecas infantiles*. Lecturas: educación física y deportes,. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Mario-Vaca-Garcia/publication/319349194_Influencia_de_los_juegos_predeportivos_en_la_preparacion_teorica_y_tecnico-tactica_de_karatecas_infantiles/links/59a61d42aca272895c145f4c/Influencia-de-los-juegos-predeportivos-e
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*,, 6(22), 62-74. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221990001>
- Linton Quesada, H. (2013). Multimedia guía para el aprendizaje de la técnica del salto largo, salto alto, salto triple y salto con pertiga en procesos de iniciación deportiva. *Licenciatura*. Universidad Nacional de Costa Rica, Costa Rica. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11056/11287>
- Mármol, A. G. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación al atletismo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(2), 104-121.
- Menéndez, J. J. (2016). El proceso de enseñanza aprendizaje en la educación superior. *REFCalE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*,, 3(3), 139-154.
- Monta Morales, D. A. (2017). Influencia de los juegos predeportivos sobre el. *Ef deportes*(229), 1.
- Muñoz, E. S. (2005). Salto alto en estilo Fosbury Flop. Video análisis del gesto deportivo desde la fisioterapia. *Lecturas: Educación física y deportes*, 87, 32.
- Orozco Tunja , G. (1 de septiembre del 2022). Los juegos pre-deportivos en el aprendizaje de las carreras de medio fondo en estudiantes de Educación Básica

Superior. *Licenciatura*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35893>

Ortega, A. O. (2018). *Enfoques de investigación* (Vol. 14). Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Alfredo_Otero_Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION_TABLA_DE_CONTENIDO_Contentido/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION-TABLADECONTENIDO-Contenido.pdf

Pabón Veloz, I. G. (2014). Las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes de Educación Física y su influencia en el Aprendizaje del salto alto en los estudiantes de los de los 7mos años de Educación General Básica de las escuelas urbanas de la ciudad de Ibarra del año le. *Licenciarura*. Universidad Técnica del Norte, Ibarra. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2812>

Paredes Peña, F. R. (1 de marzo de 2022). Los juegos predeportivos en el desarrollo de la motricidad gruesa en escolares de Educación Inicial”. *Licenciatura*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34406>

Perazas Zamora, C. G. (2017). Caracterización de los medios de enseñanza en el proceso de enseñanza- aprendizaje en la Educación Física. *ODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 12(1), 4–11.

Ramirez, J. L. (2020). *Investigación y educación superior*. Lulu. com. .

Rojas, I. A. (2017). Análisis correlacional de la validez y confiabilidad del Test de Cooper frente a las pruebas de campo convencionales, para el establecimiento de la resistencia cardiovascular. *Revista Impetus*, 11(2), 9-16. doi:<https://doi.org/10.22579/20114680.430>

Ruiz Llamas, G. &. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de educación*.(335), 9-19.

- Tamayo Giraldo, A., & Restrepo Soto, J. A. (enero-junio de 2017). El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 13(1), 105-128.
- Tipantuña Basantes , E. F. (1 de febrero de 2023). Juegos deportivos en el desarrollo de la velocidad de reacción dentro de la clase de educación física en escolares de educación general básica superior. *Licenciatura*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/37166>
- Torralla Jordán, M. Á. (2017). Motivos de la práctica deportiva de atletas paralímpicos españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 40-60.
- Torres, Á. A. (2018). Juegos predeportivos, proyectos de vinculación e iniciación deportiva adaptada: una trilogía necesaria para la inclusión. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 15(49), 237-247.
- Veloz, K. A. (2021). Juegos predeportivos en el proceso formativo de la natación. *Revista arbitrada interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 546-567.
- Viteri Toro, M. F., & Freire Villavicencio, I. V. (2018). La técnica Fosbury Flop en el salto alto de los seleccionados de la Unidad Educativa Nacional Tena. *Licenciatura*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28966>
- Yépez, J. G. (2000). El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones. *Lúdica Pedagógica*(4), 3-12.
- Zapata, J. N. (2017). El atletismo y su entrenamiento en la altura. *Revista Órbita Pedagógica*, 4(1), 41-50.

ANEXOS

ANEXO 1

Categoría	Excelente	5 puntos	Bueno	3 puntos	Regular	2 puntos	Deficiente	0.5 puntos
Dimensión								
Carrera de impulso.	El/la estudiante realiza 7 a 9 pasos en la carrera de impulso en línea recta y luego en curva.		El/la estudiante realiza la carrera con 7 a 9 pasos en la carrera de impulso, pero no lo hace en línea recta.		El/la estudiante realiza la carrera de aproximación con más de 7 a 9 pasos en la carrera de impulso		El/la estudiante realiza la carrera de impulso sin tomar los pasos y, de cualquier forma.	
El despegue	El/la estudiante rechaza el suelo con son un solo pie y coordina los movimientos.		El/la estudiante rechaza el suelo con un solo pie, pero no coordina los movimientos		El/la estudiante rechaza el suelo con dos pies.		El/la estudiante no logra rechazar el suelo coordinadamente.	
Fase de vuelo	El/la estudiante no vota el listón y logra con facilidad.		El/la estudiante no vota el listón, pero pasa con dificultad.		El/la estudiante no vota el listón, pero rosa con su cadera.		El/la estudiante vota el listón y lo hace sin utilizar la técnica.	

La caída	El/la estudiante cae de espalda realizando todas las técnicas del salto	El/la estudiante cae de espalda, pero falla en una etapa del salto	El/la estudiante no cae de espalda, pero pasa el listón.	El/la estudiante no pasa el listón y tiene varios errores en las etapas del salto.
Participación	El/la estudiante menciona comentarios interesantes acerca del tema practicado.	El/la estudiante menciona comentarios acerca del contenido acerca del tema practicado.	El/la estudiante menciona 2 comentarios interesantes acerca del tema practicado.	El/la estudiante no menciona ningún comentario.

ANEXO 2

PROPUESTA			
Nombre: Geovanny López		Área: Educación Física	
Grado: Noveno		Tema: Los juegos predeportivos	
Contenidos	Propósito	Recursos	Tiempo
Medidas antropométricas	Obtener la talla, peso y edad de los escolares	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase • Cinta métrica • Báscula • Cuaderno 	18-04-2023
Aplicación de la ficha de observación PRE TEST	Examinar el nivel inicial del salto alto con los escolares mediante la ficha de observación.	<ul style="list-style-type: none"> • Canchas de la institución • Colchoneta • Cuerda para simular el listón • Parantes • Ulas • Silbato 	19-04-2023
Preámbulo de los juegos predeportivos	Compartir conocimientos básicos de los juegos predeportivos	<ul style="list-style-type: none"> • Cancha • Silbato • Conos • Ulas • Colchoneta 	25-04-2023
Pepes y Pepas	Desarrollar la carrera y velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	26-04-2023
Salta salta	Fomentar el salto y fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato 	02-05-2023

Salta y gana	Desarrollar y obtener una mejora en la zancada	<ul style="list-style-type: none"> • Platillos • Cintas 	02-05-2023
Rompe el globo	Mejorar la zancada, velocidad y tener como referencia el fundamento de la caída.	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Platillos • Globos • Colchoneta 	03-05-2023
Salto de la cuerda	Fortalecer el salto y mejorar la técnica.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerda 	09-05-2023
Tiro al blanco	Mejorar el fundamento de la caída sobre la colchoneta.	<ul style="list-style-type: none"> • Colchoneta • Bolitas de tenis • Silbato 	10-05-2023
Pasa el aro	Desarrollar el fundamento del despegue previo a la evaluación.	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Ulas • Colchoneta 	17-05-2023
Aplicación de la ficha de observación POST TEST	Valoración POST de test una vez aplicado los juegos predeportivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Canchas de la institución • Colchoneta • Cuerda para simular el listón • Parantes • Ulas • Silbato 	Del 23 al 30 de mayo

UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO SALINAS			
PLAN DE CLASE N°1			
DATOS INFORMATIVOS	AREA: Educación Física	NIVEL EDUCATIVO Básica Superior	AÑO LECTIVO 2022-2023
CONTENIDOS		RECURSOS	TIEMPO
INICIAL	<p>Movilidad articular</p> <p>Iniciamos con el tren superior dando movimientos semicirculares con el cuello, realizamos flexión-extensión del mismo, giramos de derecha izquierda, intentamos tocar la parte de los oídos con los hombros, seguido realizamos hombros hacia adelante y atrás, los brazos hacen movimientos cruzados entre sí, arriba y abajo, Trabajamos tren medio con movimientos circulares de la cadera, flexión-extensión, lado derecho e izquierdo de la misma, seguido vamos con el tren inferior como movimientos de la rodilla flexionando adelante y al centro, abro y cierro rodillas, movimientos de ambos pies, realizando una circunducción en el mismo terreno, movimiento de las piernas derecha e izquierda haciendo atrás y adelante,</p>	No requiere de ningún material, excepto si existe la creación de otras variantes.	10 min

	<p>alzamos la pierna derecha manteniendo en equilibrio la otra y llevamos la rodilla atrás 3 veces seguidas y luego el mismo ejercicio con la otra pierna.</p> <p>Parte inicial</p> <p>Hacemos un trote moderado alrededor de la cancha, empezamos con movimiento de los brazos trabajando alternadamente arriba abajo, izquierda, derecha, seguido elevamos rodillas al pecho, posterior, alzamos el borde interno y tocamos con la mano contraria al pie, llevamos talones a los glúteos, desplazamos de forma lateral, finalmente un trote moderado controlando la respiración y caminamos.</p> <p>Parte final</p> <p>Cruzamos nuestro pie derecho al pie izquierdo y dejamos que nuestro tren superior se balancee, relajamos las piernas, llevamos la rodilla derecha al pecho manteniendo el equilibrio y estiramos el brazo izquierdo.</p>		
<p>PRINCIPAL</p>	<p>Nombre del juego: Pepes y Pepas</p> <p>Número de participantes: S/N</p>		<p>25 min</p>

	<p>Objetivo: Desarrollar la carrera y velocidad</p> <p>Desarrollo</p> <p>Ubicaremos al alumnado a la mitad de la cancha, ubicándolos en pareja y en una posición de espaldas. El profesor dará un nombre de Pepas a un grupo y Pepas al otro grupo. Si el profesor menciona el nombre Pepas, el equipo o grupo contrario deberá atraparles y así evitar que sus compañeros lleguen a su base o territorio.</p> <p>Variante: Los estudiantes estarán en diferentes posiciones al inicio del juego, es decir, sentados, arrodillados, acostados, etc.</p>		
FINAL	Vuelta a la calma		10 min

UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO SALINAS			
PLAN DE CLASE N°1			
DATOS INFORMATIVOS	AREA: Educación Física	NIVEL EDUCATIVO	AÑO LECTIVO
		Básica Superior	2022-2023
CONTENIDOS		RECURSOS	TIEMPO
INICIAL	<p>Movilidad articular</p> <p>Caminamos levemente por las líneas de la cancha realizando lubricación de la cabeza,</p>	No requiere de ningún material, excepto si	10 min

	<p>hombros, brazos, muñecas, iniciamos con el cuello, realizamos flexión-extensión del mismo, giramos de derecha izquierda, intentamos tocar la parte de los oídos hombros, seguido realizamos hombros hacia adelante y atrás, los brazos hacen movimientos cruzados entre sí, arriba y abajo, Trabajamos tren medio con movimientos circulares de la cadera, flexión-extensión, lado derecho e izquierdo de la misma, seguido vamos con el tren inferior como movimientos de la rodilla flexionando adelante y al centro, abro y cierro rodillas, movimientos de ambos pies, realizando una circunducción en el mismo terreno, movimiento de las piernas derecha e izquierda haciendo atrás y adelante, alzamos la pierna derecha manteniendo en equilibrio la otra y llevamos la rodilla atrás 3 veces seguidas y luego el mismo ejercicio con la otra pierna.</p> <p>Parte inicial</p> <p>Empezamos con un trote suave y elevamos las rodillas al</p>	<p>existe la creación de otras variantes.</p>	
--	---	---	--

	<p>pecho, seguido flexionamos el tronco hasta tocar con las manos al suelo, seguimos trotando y elevamos talones a los glúteos, realizamos desplazamientos laterales cerrando y abriendo piernas y brazos (tijera), corremos en zigzag a manera de skiping medio., finalmente un trote moderado controlando la respiración y caminamos.</p> <p>Parte final</p> <p>Cruzamos nuestro pie derecho al pie izquierdo y dejamos que nuestro tren superior se balancee, relajamos las piernas, llevamos la rodilla derecha al pecho manteniendo el equilibrio y estiramos el brazo izquierdo.</p>		
<p>PRINCIPAL</p>	<p>Nombre del juego: Tiro al blanco</p> <p>Número de participantes: Cajonetas, pelotas de tenis, de hilo o recicladas.</p> <p>Objetivo: Mejorar el fundamento de la caída sobre la colchoneta.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Ubicaremos a los estudiantes en fila. Al llamado del profesor el estudiante se acercará a un lugar fijado por el mismo, lo cual un</p>		<p>25 min</p>

	<p>estudiante voluntario se va a parar sobre unas 4 cajonetas con la mirada al frente del alumnado, y el compañero llamado por el docente, tendrá que lanzar su bolita de tenis tratando de golpearlo. En caso de lograr golpear con la bola, el estudiante parado sobre las cajonetas dejará caer su cuerpo a la colchoneta y así ocupará su lugar el lanzador. Variante: Se colocará unas vallas al inicio del juego y luego deberá lanzar el balón tratando de golpearlo a su compañero.</p>		
FINAL	Vuelta a la calma		10 min

ANEXO 3







