UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

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

TEMA:

ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS EN LA VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: BASTIDAS LÓPEZ ANTHONY ALEXANDER

TUTOR: DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANIBAL, PhD

Ambato - Ecuador

2025

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANIBAL, PhD**, con cédula de ciudadanía **1802017523** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS EN LA VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** desarrollado por el estudiante **BASTIDAS LÓPEZ ANTHONY ALEXANDER**, 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.

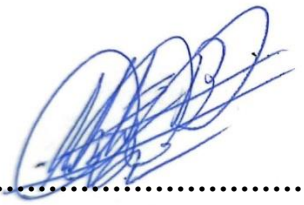
Firmado electrónicamente por:
ANGEL ANIBAL
SAILEMA TORRES

……

DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANIBAL, PhD
C.C. 1802017523

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS EN LA VELOCIDAD 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.



……

BASTIDAS LÓPEZ ANTHONY ALEXANDER
C.C. 1805021761

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS EN LA VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, presentado por el señor **BASTIDAS LÓPEZ ANTHONY ALEXANDER**, 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. LEMA VILLALBA KLEVER GEOVANNY, MG
C.C. 1802603157
Miembro de Comisión Calificadora



……

LIC. JORDAN SÁNCHEZ JORGE WASHINGTON, MG
C.C. 1802306413
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación la dedico primeramente a Dios y la Virgen María por acompañarme en cada momento a lo largo de mi trayectoria académica y de vida.

A mis padres Fausto, Rita y a mi hermano Richard, por el apoyo incondicional y por ser las personas que me acompañaron y me brindaron su cariño en todo momento siendo ellos la fuerza y mi motivación para continuar y ser mejor día a día.

A mis amigos, por ser una parte esencial de este camino. Gracias por su apoyo, consejos y compañía, que hicieron que este viaje académico fuera más llevadero y significativo.

A mis docentes que me guiaron y transmitieron sus conocimientos, consejos y valores éticos fortaleciendo mi formación universitaria.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios y a la Virgen María por su constante acompañamiento en cada etapa de mi vida y mi trayectoria académica. Gracias por las bendiciones que he recibido día a día y por la sabiduría que me han brindado para seguir adelante y alcanzar mis objetivos.

A mis padres, Fausto y Rita, y a mi hermano Richard, por su apoyo incondicional, amor y por estar siempre a mi lado. Gracias por ser mi fortaleza y mi motivación para seguir adelante y ser mejor cada día. Su cariño y confianza han sido el motor que me impulsa a continuar.

A mis amigos, por ser una parte fundamental en este camino. Gracias por su apoyo, consejos y por brindarme su compañía en todo momento, lo que ha hecho que este viaje académico fuera mucho más llevadero y lleno de momentos significativos.

Agradezco de manera especial a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por brindarme la oportunidad de obtener mi título profesional.

A todos mis docentes, quienes, con su dedicación y sabiduría, me guiaron durante todo este proceso. Gracias por transmitir sus conocimientos, valores éticos y por fortalecer mi formación como estudiante universitario, contribuyendo a mi crecimiento académico y personal.

De todo corazón les quedo a todos muy agradecido.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iv

DEDICATORIA v

AGRADECIMIENTO vi

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS vii

ÍNDICE DE TABLAS ix

RESUMEN EJECUTIVO x

ABSTRACT xii

CAPÍTULO 1 14

MARCO TEÓRICO 14

1.1. Antecedentes de la investigación 14

1.2 Objetivos 32

Objetivo General 32

Objetivo Específico 1: 32

Objetivo Específico 2: 32

Objetivo específico 3: 32

CAPÍTULO II 32

METODOLOGÍA 32

2.1 Materiales 32

2.2 Métodos 38

CAPÍTULO III 41

RESULTADOS Y DISCUSIÓN 41

3.1 Análisis y discusión de los resultados 41

3.4.1 Verificación de hipótesis 44

CAPÍTULO IV 48

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 48

4.1 Conclusiones 48

4.2 Recomendaciones 49

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 50

Bibliography 50

ANEXOS 53

Anexo 1 53

Anexo 2 54

Anexo 3 55

Anexo 4 56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1..... 41

Tabla 2..... 42

Tabla 3..... 42

Tabla 4..... 43

Tabla 5..... 44

Tabla 6..... 45

Tabla 7..... 45

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

TEMA: ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS EN LA VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO
AUTOR: BASTIDAS LÓPEZ ANTHONY ALEXANDER
TUTOR: DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANIBAL, PhD

RESUMEN EJECUTIVO

Resumen

Esta investigación busca determinar la incidencia de las actividades predeportivas en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Rumiñahui. El estudio responde a la necesidad de implementar estrategias dinámicas y lúdicas que potencien el desarrollo de habilidades físicas esenciales como la velocidad, fundamentales en la formación integral de los jóvenes.

Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental, longitudinal y de campo, aplicando métodos analítico-sintético, hipotético-deductivo y comparativo. La investigación evaluó a 61 estudiantes a través de las pruebas *10x5* y *50 metros* de la batería Eurofit, en dos momentos: antes y después de implementar un programa de actividades predeportivas. Los datos obtenidos fueron analizados mediante la prueba estadística T de Student, con un nivel de significancia de $p \leq 0,05$.

Los resultados mostraron una mejora significativa en la velocidad de los participantes. En la prueba de 10x5, el tiempo promedio se redujo de 23,04 segundos en el pretest a 19,55 segundos en el postest, lo que refleja un progreso en agilidad. En la prueba de 50 metros, el promedio pasó de 8,70 segundos a 7,26 segundos, evidenciando un aumento en la velocidad de desplazamiento. Estas mejoras demuestran el impacto

positivo del programa de actividades predeportivas y validan la hipótesis de la investigación.

En cuanto a las conclusiones, la implementación del programa no solo mejoró los niveles de velocidad y agilidad de los estudiantes, sino que también contribuyó al desarrollo de valores fundamentales como la disciplina, el trabajo en equipo y el respeto, fomentando un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo. Los hallazgos se alinean con investigaciones previas, como las de Haugen y Buchheit (2016) y Vescovi y McGuigan (2008), que destacan la eficacia de intervenciones planificadas para potenciar habilidades motoras específicas.

Finalmente, el estudio demuestra que las actividades predeportivas son una herramienta efectiva y adaptable en la educación física escolar, al combinar enfoques lúdicos y progresivos que motivan la participación de los estudiantes. Estos resultados resaltan la importancia de incorporar programas estructurados en el currículo para mejorar el rendimiento físico y el desarrollo integral de los jóvenes en el contexto educativo.

Palabras Clave: *Actividades predeportivas, velocidad, agilidad, educación física, estudiantes de bachillerato.*

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

THEME: ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS EN LA VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO.
AUTHOR: BASTIDAS LÓPEZ ANTHONY ALEXANDER.
TUTOR: DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANIBAL, PhD

ABSTRACT

Abstract

This research aims to determine the impact of pre-sports activities on the speed of high school students at the Unidad Educative Rumiñahui. The study addresses the need to implement dynamic and playful strategies that enhance the development of essential physical skills such as speed, fundamental to the comprehensive education of young people.

A quantitative approach was employed, utilizing a pre-experimental, longitudinal, and field design, along with analytical-synthetic, hypothetical-deductive, and comparative methods. The study evaluated 61 students using the *10x5* and *50-meter* Eurofit battery tests at two stages: before and after implementing a pre-sports activity program. The data were analyzed using the T-test with a significance level of $p \leq 0.05$.

The results showed significant improvement in participants' speed. In the 10x5 test, the average time decreased from 23.04 seconds in the pre-test to 19.55 seconds in the post-test, reflecting progress in agility. In the 50-meter test, the average improved from 8.70 seconds to 7.26 seconds, demonstrating an increase in displacement speed. These improvements highlight the positive impact of the pre-sports activity program and validate the research hypothesis.

Regarding the conclusions, the program not only improved students' speed and agility but also contributed to the development of key values such as discipline, teamwork, and respect, fostering a positive and collaborative learning environment. The findings

align with previous studies, such as those by Haugen and Buchheit (2016) and Vescovi and McGuigan (2008), which emphasize the effectiveness of planned interventions in enhancing specific motor skills.

Finally, the study demonstrates that pre-sports activities are an effective and adaptable tool in physical education, combining playful and progressive approaches that motivate active student participation. These results underline the importance of incorporating structured programs into the curriculum to improve physical performance and the comprehensive development of young people in educational contexts.

Keywords: *Pre-sports activities, speed, agility, physical education, high school students.*

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El uso de actividades predeportivas en la educación física ha sido identificado como un componente esencial en el desarrollo de habilidades motrices claves, como la velocidad, especialmente en estudiantes de nivel escolar. Las actividades predeportivas, juegos que combinan elementos lúdicos con características deportivas, sirven para mejorar la coordinación, la agilidad y la velocidad en los estudiantes, lo que resulta en una mayor preparación para actividades deportivas más especializadas (Rodríguez et al., 2023).

En una línea similar, Mena (2014) señala que los juegos predeportivos también pueden ser utilizados como una estrategia efectiva para la ocupación del tiempo libre, desarrollando habilidades físicas como la velocidad, la agilidad y la rapidez. Esto refuerza la idea de que la implementación de actividades predeportivas puede tener un impacto significativo en la velocidad de los estudiantes, especialmente cuando se enfoca en habilidades motoras específicas.

Sánchez Romero (2017), en su tesis doctoral, investigó cómo los juegos predeportivos y los dilemas morales pueden ser efectivos para el desarrollo moral y físico en jóvenes con discapacidad intelectual, lo que muestra una vez más la flexibilidad de estos métodos en diversas poblaciones.

Pérez (2011) enfatiza los aspectos biomecánicos y posturales en el entrenamiento de velocidad, señalando que los ejercicios sistemáticos y las

correcciones técnicas son fundamentales para optimizar el rendimiento en jóvenes atletas. Este enfoque biomecánico puede integrarse en las actividades predeportivas para mejorar la técnica de carrera y la velocidad.

La investigación de Arguello & Velásquez (2023) se centra en cómo un programa de preparación física puede mejorar la velocidad de desplazamiento en jugadores de fútbol sala. Se llevaron a cabo tres sesiones semanales de 80 a 120 minutos durante ocho semanas. El estudio mostró que este enfoque ayudó a los jugadores de la categoría prejuvenil en Tunja a mejorar su velocidad. Para medir los resultados, se utilizó un cronómetro digital con sensor, lo que permitió obtener datos más precisos sobre su progreso.

El estudio de García-Artero et al. (2011) refuerza esta idea, mostrando que la condición física, incluida la velocidad, es un indicador clave de la salud cardiovascular en adolescentes. Este hallazgo sugiere que las actividades predeportivas no solo mejoran el rendimiento físico, sino que también tienen un impacto positivo en la salud general de los estudiantes.

La investigación de Mato-Medina (2023) estudia si un programa especial de entrenamiento en fuerza y velocidad puede mejorar otras habilidades físicas y los resultados en competencias. Se observó que los atletas tenían un rendimiento bajo en sus partidos, lo que llevó a la necesidad de este programa para mejorar su condición física. Los autores encontraron que, al desarrollar fuerza y velocidad, los atletas también mejoraron en otras capacidades físicas, lo que les ayudó a competir mejor. Esto es importante porque el fútbol actual requiere una alta intensidad en el juego, y una buena preparación física es clave para tener éxito.

Vilchez Conesa et al. (2017) subrayan que las actividades predeportivas no solo fomentan el desarrollo físico, sino también aspectos éticos y morales, al integrarlas en programas que buscan mejorar la competencia moral en personas con discapacidad intelectual. A través de la combinación de actividades motrices con la discusión de dilemas morales, se observó una mejora en el desarrollo de habilidades físicas y morales. Estos resultados indican que las actividades predeportivas pueden ser aplicadas con éxito en diferentes contextos, como la educación inclusiva, lo que también las convierte en una herramienta adaptable y valiosa en la mejora de habilidades como la velocidad en estudiantes de bachillerato.

Por otro lado, Pérez & Soto (2019) demostraron que las actividades predeportivas son altamente efectivas para la ocupación productiva del tiempo libre de los jóvenes, logrando que mejoren significativamente su velocidad de reacción mediante juegos predeportivos diseñados para involucrar activamente a los participantes. Este estudio es relevante para el contexto de los estudiantes de bachillerato, quienes necesitan estrategias motivadoras y dinámicas que no solo mejoren su rendimiento físico, sino también les ofrezcan una forma entretenida de participar en actividades físicas.

De la Cruz (2016), en su investigación doctoral, confirmó que los juegos predeportivos, junto con la incorporación de dilemas morales, son efectivos no solo en el desarrollo físico de los estudiantes, sino también en su crecimiento moral. Este enfoque refuerza la idea de que las actividades predeportivas deben centrarse en el rendimiento físico y en la formación de valores fundamentales en los estudiantes, promoviendo el respeto, la responsabilidad y el compañerismo, esencial en la educación física.

López Téllez et al. (2024) exploraron una metodología específica para mejorar la velocidad de reacción en estudiantes a través de técnicas de defensa personal. Este enfoque enfatiza la importancia de la postura y la biomecánica en la mejora de la velocidad, lo que sugiere que estas técnicas pueden integrarse eficazmente en las actividades predeportivas. Al hacerlo, los estudiantes pueden mejorar no solo su velocidad de reacción, sino también su precisión en movimientos deportivos específicos, beneficiando así su rendimiento general en educación física.

Un estudio realizado por Mocha Bonilla & Suntasig Muso (2023) sobre la incidencia de los juegos predeportivos en la velocidad de reacción de estudiantes de educación general básica superior mostró que la implementación regular de estos juegos mejora significativamente la velocidad de los estudiantes. Los autores concluyen que los juegos predeportivos no solo son efectivos en la mejora de habilidades motoras, sino que también generan un ambiente motivador que fomenta la participación de los estudiantes en actividades físicas.

Haugen et al. (2019) y Scharfen & Memmert (2022) destacan que los programas de entrenamiento basados en velocidad, agilidad y rapidez (SAQ) no solo mejoran el rendimiento físico, sino también las capacidades cognitivas de los estudiantes. Estos programas, que incluyen juegos predeportivos como parte de su estructura, demuestran que las actividades con velocidad y agilidad desarrollan habilidades motoras y mejoran el rendimiento cognitivo, clave en el contexto educativo para estudiantes de bachillerato. El uso de estos métodos en la educación física puede maximizar los beneficios físicos y mentales en los estudiantes.

Estos estudios muestran que las actividades predeportivas son versátil y efectivas para mejorar la velocidad en estudiantes de bachillerato general unificado.

Además de desarrollar habilidades físicas como la velocidad, estas actividades promueven el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando valores y habilidades cognitivas esenciales para su formación en el ámbito deportivo y en la vida cotidiana.

Concepto de Actividades Predeportivas

Las actividades predeportivas son juegos y ejercicios que se realizan como preparación para la práctica de deportes específicos. Según García-Forjeda, estos juegos se sitúan entre los juegos simples y el deporte, ya que tienen reglas más complejas que los juegos simples, pero no tan complicadas como las que se encuentran en los deportes. Su propósito es ayudar a los niños a desarrollar habilidades motoras básicas que son esenciales para la práctica deportiva futura. Estas actividades permiten a los participantes familiarizarse con las dinámicas de juego y las reglas de diferentes deportes, creando un ambiente divertido y educativo.

Características de las Actividades Predeportivas

Enfoque Lúdico: Las actividades predeportivas son principalmente juegos, lo que significa que se realizan en un ambiente divertido. Esto ayuda a mantener la motivación de los participantes (González Millán, 2009).

Desarrollo de Habilidades Motoras: Estas actividades están diseñadas para mejorar habilidades físicas específicas, como la velocidad, la coordinación y la agilidad. A través de ejercicios prácticos, los participantes pueden desarrollar estas capacidades de manera gradual (Zapata & Aquino, 1983).

Trabajo en Equipo: Muchas actividades predeportivas requieren que los participantes colaboren entre sí, lo que fomenta el compañerismo y la cooperación

(Peña Fernández & Suárez Lozano, 2014). Aprender a jugar en equipo es fundamental para el éxito en muchos deportes.

Adaptabilidad: Las actividades predeportivas se pueden ajustar según la edad y el nivel de habilidad de los participantes, lo que permite que todos puedan participar y beneficiarse (Castañeda, 2000).

Fomento de Valores: A través de estos juegos, se pueden enseñar valores importantes como el respeto, la disciplina y el juego limpio. Estos valores son esenciales tanto en el deporte como en la vida cotidiana (Moreno, 1995).

Preparación Física y Mental: Las actividades predeportivas no solo preparan a los participantes físicamente para el deporte, sino que también les ayudan a desarrollar una mentalidad positiva hacia el ejercicio y la competencia (Döbler, 1975).

En resumen, las actividades predeportivas son una herramienta educativa valiosa que combina diversión con aprendizaje. Ayudan a los jóvenes a adquirir las habilidades necesarias para practicar deportes de manera efectiva mientras fomentan valores importantes y un espíritu de equipo.

Definición de Juegos Predeportivos

Los juegos predeportivos son actividades lúdicas diseñadas para introducir a los estudiantes en la práctica deportiva de manera gradual. Estos juegos enfatizan la diversión, la participación y el desarrollo de habilidades básicas como la coordinación, la agilidad y la velocidad. No requieren un nivel avanzado de competencia ni siguen reglas estrictas, lo que los hace accesibles para todos los participantes (García, 2020).

Definición de Deportes Formales

Los deportes formales, en contraste, son actividades estructuradas con reglas específicas y establecidas por organizaciones oficiales. Requieren un mayor nivel de especialización y competencia, y a menudo implican entrenamientos más rigurosos y una competencia más intensa. Ejemplos de deportes formales incluyen el fútbol, el baloncesto y el atletismo (López, 2019).

Diferencias Clave

La principal diferencia entre juegos predeportivos y deportes formales radica en su estructura y objetivos. Mientras que los juegos predeportivos se enfocan en la inclusión y el desarrollo inicial de habilidades, los deportes formales buscan la competencia y la excelencia en niveles más avanzados. Además, los deportes formales suelen estar regulados por federaciones deportivas que establecen normativas y estándares de juego (Martínez & Pérez, 2021).

Rol de las Actividades Predeportivas en el Desarrollo Físico y Social de los Estudiantes

Desarrollo Físico

Las actividades predeportivas contribuyen significativamente al desarrollo físico de los estudiantes. A través de estas actividades, los alumnos mejoran su coordinación motora, fortalecen sus músculos, aumentan su flexibilidad y desarrollan resistencia cardiovascular. Estas mejoras físicas no solo benefician el rendimiento deportivo, sino que también promueven un estilo de vida saludable (Fernández, 2018).

Desarrollo Social

Además del desarrollo físico, las actividades predeportivas juegan un papel crucial en el desarrollo social de los estudiantes. Estas actividades fomentan

habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva, la cooperación y el respeto hacia los demás. Participar en juegos predeportivos también ayuda a los estudiantes a desarrollar la disciplina y la responsabilidad, ya que deben seguir reglas y colaborar con sus compañeros (Gómez, 2020).

Integración de Aspectos Físicos y Sociales

La combinación de desarrollo físico y social en las actividades predeportivas contribuye al crecimiento integral de los estudiantes. Al participar en estas actividades, los alumnos no solo mejoran sus capacidades físicas, sino que también adquieren habilidades interpersonales que serán valiosas en su vida cotidiana y futura (Ramírez & Sánchez, 2022).

Importancia de las Actividades Predeportivas en la Educación Física Escolar

Preparación para Deportes Formales

Las actividades predeportivas sirven como una base sólida para que los estudiantes puedan pasar a deportes formales en el futuro. Al desarrollar habilidades básicas y una comprensión de las dinámicas de juego, los alumnos están mejor preparados para enfrentar desafíos más complejos en deportes estructurados (López, 2022).

Promoción de Hábitos Saludables

Incorporar actividades predeportivas en la educación física escolar promueve hábitos de vida saludable desde una edad temprana. Los estudiantes aprenden la importancia de la actividad física regular, la alimentación equilibrada y el cuidado de su bienestar general, lo que puede tener efectos positivos a largo plazo en su salud (Torres, 2017).

Fomento de la participación del estudiante

Las actividades predeportivas están diseñadas para ser inclusivas y accesibles, lo que fomenta la participación de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad. Esto crea un ambiente positivo y motivador donde cada alumno se siente valorado y animado a contribuir (García & Martínez, 2019).

Desarrollo de la Velocidad en el Ámbito Escolar

Definición y Componentes de la Velocidad en el Rendimiento Físico

La velocidad es la capacidad de realizar una acción motora en el menor tiempo posible. En el contexto del rendimiento físico, la velocidad se divide en dos componentes principales: la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento. La velocidad de reacción se refiere al tiempo que tarda una persona en responder a un estímulo, mientras que la velocidad de desplazamiento es la capacidad de moverse rápidamente a través del espacio (González et al., 2023).

Factores que Influyen en el Desarrollo de la Velocidad

El desarrollo de la velocidad está influenciado por diversos factores:

Genéticos: La composición de fibras musculares influye en la capacidad de velocidad. Las fibras de contracción rápida son cruciales para generar movimientos rápidos (Jiménez & Torres, 2021).

Fisiológicos: La capacidad del sistema nervioso para responder rápidamente a los estímulos y la eficiencia metabólica también juegan un papel importante.

Biomecánicos: La postura y la técnica de carrera son fundamentales para optimizar la eficiencia del movimiento y reducir el riesgo de lesiones (Sánchez, 2021).

Importancia de la Velocidad en la Práctica de Deportes

La velocidad es una habilidad esencial en numerosos deportes, ya que permite a los atletas reaccionar rápidamente, superar a sus oponentes y ejecutar movimientos con eficacia. En deportes como el fútbol, el baloncesto y el atletismo, la velocidad puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso (Pérez, 2020).

Métodos y Estrategias para Mejorar la Velocidad en Estudiantes de Bachillerato

Existen varias estrategias para mejorar la velocidad en estudiantes de bachillerato, tales como:

Entrenamientos de Sprint: Carreras de corta distancia enfocadas en la explosividad y la rapidez.

Ejercicios de Agilidad: Actividades que requieren cambios rápidos de dirección y respuesta a estímulos.

Entrenamiento de Fuerza: Fortalecimiento de los músculos involucrados en la carrera para mejorar la potencia y la velocidad (García, 2022).

Relación entre Actividades Predeportivas y el Desarrollo de la Velocidad

Impacto de las Actividades Predeportivas en el Desarrollo de la Velocidad

Las actividades predeportivas tienen un impacto significativo en el desarrollo de la velocidad de los estudiantes. Al participar en juegos que requieren movimientos rápidos y cambios de dirección, los alumnos mejoran tanto su velocidad de reacción como su velocidad de desplazamiento. Estas actividades también ayudan a desarrollar la coordinación y la agilidad, aspectos clave para una mayor velocidad (López, 2022).

Tipos de Actividades Predeportivas Orientadas a Mejorar la Velocidad

Existen diversos tipos de actividades predeportivas que se enfocan en mejorar la velocidad, tales como:

Juegos de Carreras: Competencias de velocidad que motivan a los estudiantes a mejorar su rapidez.

Relevos: Actividades en equipo que combinan velocidad con trabajo colaborativo.

Cambios de Dirección: Juegos que requieren movimientos rápidos en diferentes direcciones, mejorando la agilidad y la velocidad de reacción (Martínez & Pérez, 2021).

Beneficios de los Juegos Predeportivos sobre la Velocidad de Reacción y Desplazamiento

Los juegos predeportivos no solo mejoran la velocidad física, sino también la velocidad de reacción. Al enfrentarse a estímulos variables durante el juego, los estudiantes aprenden a responder de manera rápida y eficiente, lo que se traduce en una mejor capacidad para anticipar y reaccionar ante situaciones inesperadas durante la práctica deportiva (Pérez, 2020).

Ejemplos de Actividades Predeportivas que Mejoran la Velocidad

Algunos ejemplos de actividades predeportivas que contribuyen al desarrollo de la velocidad incluyen:

Juegos de Carreras: Como las carreras de velocidad individuales.

Relevos: Donde los estudiantes pasan un testigo mientras corren lo más rápido posible.

Cambios de Dirección: Actividades que requieren movimientos rápidos hacia diferentes direcciones, como el "juego del gato y el ratón" (Gómez, 2021).

Aspectos Biomecánicos de la Velocidad

Principios Biomecánicos que Influyen en la Mejora de la Velocidad

Los aspectos biomecánicos son fundamentales para mejorar la velocidad. Esto incluye la técnica de carrera, la postura corporal y la fuerza muscular. Una técnica de carrera adecuada permite que el cuerpo se mueva de manera más eficiente, reduciendo el consumo de energía y aumentando la velocidad. La postura correcta asegura un alineamiento óptimo del cuerpo, lo que minimiza el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento (Sánchez, 2021).

La Importancia de la Técnica de Carrera en el Rendimiento de la Velocidad

Una buena técnica de carrera es esencial para maximizar la velocidad. Aspectos como la longitud de la zancada, la frecuencia de los pasos y el movimiento de los brazos deben ser optimizados para lograr una carrera eficiente. Los errores en la técnica pueden disminuir la velocidad y aumentar el riesgo de lesiones (Jiménez & Torres, 2021).

Corrección de Posturas y Patrones Motores en Actividades Predeportivas para Optimizar la Velocidad

La corrección de posturas y patrones motores es crucial en las actividades predeportivas. Los entrenadores y docentes de educación física deben observar y corregir las posturas incorrectas y los patrones de movimiento ineficientes para optimizar la velocidad de los estudiantes. Esto incluye ejercicios de fortalecimiento muscular, estiramientos y prácticas de técnica adecuada (García, 2022).

Desarrollo Motor en Estudiantes de Bachillerato

Etapas del Desarrollo Motor en la Adolescencia y su Relación con la Velocidad

Durante la adolescencia, los estudiantes atraviesan distintas etapas de desarrollo motor que afectan su velocidad. El crecimiento físico, el aumento de la masa muscular y los cambios hormonales influyen en la capacidad de los adolescentes para desarrollar habilidades motoras avanzadas, incluida la velocidad (Fernández, 2018).

Factores Físicos y Cognitivos que Afectan el Rendimiento Motor en Adolescentes

Diversos factores físicos y cognitivos afectan el rendimiento motor de los adolescentes. Estos incluyen la capacidad aeróbica y anaeróbica, la coordinación motora, la concentración y la motivación. Un equilibrio entre estos factores es esencial para el desarrollo óptimo de la velocidad (Ramírez & Sánchez, 2022).

Relación entre la Educación Física y el Desarrollo de Habilidades Motoras como la Velocidad

La educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo de habilidades motoras como la velocidad. A través de programas estructurados y actividades específicas, los estudiantes pueden mejorar sus capacidades físicas y motoras, lo que contribuye a un mejor rendimiento académico y deportivo (Gómez, 2021).

Evaluación de la Velocidad en Estudiantes

Métodos de Evaluación de la Velocidad en Contextos Escolares

Existen diversos métodos para evaluar la velocidad en contextos escolares, como pruebas de sprint, pruebas de agilidad y evaluaciones de velocidad de reacción. Estas pruebas permiten medir el progreso de los estudiantes y ajustar los programas de entrenamiento según sus necesidades (Gómez, 2021).

Pruebas Estandarizadas para Medir la Velocidad

Algunas de las pruebas estandarizadas más utilizadas para medir la velocidad en estudiantes son:

Test de 30 Metros: Evalúa la velocidad de desplazamiento en una distancia corta.

Pruebas de Agilidad: Miden la capacidad de cambiar de dirección rápidamente.

Test de Velocidad de Reacción: Mide el tiempo de respuesta ante un estímulo (Pérez, 2020).

Interpretación de los Resultados de las Evaluaciones de Velocidad en Estudiantes de Bachillerato

La interpretación de los resultados de las evaluaciones de velocidad permite identificar las fortalezas y áreas de mejora de cada estudiante. Estos datos son esenciales para personalizar los programas de entrenamiento y fomentar un desarrollo equilibrado de las habilidades físicas (Jiménez & Torres, 2021).

Gamificación y Motivación en la Educación Física

El Uso de la Gamificación en Actividades Predeportivas para Mejorar el Rendimiento Motor

La gamificación implica la incorporación de elementos de juego en actividades no lúdicas para aumentar la motivación y el compromiso de los estudiantes. En educación física, la gamificación puede hacer que las actividades predeportivas sean más atractivas y divertidas, lo que mejora el rendimiento motor al incentivar una mayor participación (López & Ramírez, 2021).

Estrategias Motivacionales en Actividades Predeportivas

Las estrategias motivacionales incluyen el uso de recompensas, retroalimentación positiva y la promoción de una competencia saludable. Estas estrategias ayudan a mantener el interés de los estudiantes y a fomentar un ambiente positivo donde cada alumno se siente incentivado a mejorar su rendimiento (Martínez & Pérez, 2021).

Cómo los Elementos Lúdicos Mejoran el Compromiso y el Desempeño de los Estudiantes en Actividades que Desarrollan la Velocidad

Los elementos lúdicos, como los juegos y las competencias amistosas, aumentan el compromiso de los estudiantes al hacer que las actividades sean más divertidas y menos intimidantes. Este aumento en el compromiso se traduce en un mayor esfuerzo y mejor desempeño en el desarrollo de habilidades de velocidad (García, 2022).

Beneficios de las Actividades Predeportivas para el Desarrollo Integral

Desarrollo de Habilidades Físicas y Psicosociales a Través de Juegos Predeportivos

Las actividades predeportivas no solo mejoran las habilidades físicas como la velocidad y la coordinación, sino que también desarrollan habilidades psicosociales. Los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a comunicarse eficazmente y a manejar situaciones de competencia de manera saludable (Fernández, 2018).

Fomento de Valores como el Compañerismo, el Respeto y la Disciplina en Actividades Predeportivas

Participar en actividades predeportivas fomenta valores fundamentales como el compañerismo, el respeto hacia los demás y la disciplina. Estos valores son

esenciales para el desarrollo personal y social de los estudiantes, y contribuyen a la creación de un ambiente escolar positivo y colaborativo (Gómez, 2020).

Relación entre la Práctica de Actividades Predeportivas y el Bienestar Emocional y Cognitivo

La práctica regular de actividades predeportivas está asociada con un mayor bienestar emocional y cognitivo. Los estudiantes que participan en estas actividades tienden a mostrar niveles más bajos de estrés, una mejor autoestima y un mayor rendimiento académico, lo que demuestra la importancia integral de las actividades físicas en el desarrollo de los jóvenes (Ramírez & Sánchez, 2022).

Investigaciones Previas sobre Actividades Predeportivas y Velocidad

Revisión de Estudios que Hayan Investigado la Influencia de las Actividades Predeportivas en la Velocidad

Diversos estudios han explorado cómo las actividades predeportivas influyen en el desarrollo de la velocidad en estudiantes. Estos estudios han demostrado que la participación regular en juegos y ejercicios diseñados para mejorar la velocidad resulta en mejoras significativas en el rendimiento físico de los alumnos (García, 2020).

Comparación de Resultados en Estudios sobre Juegos Predeportivos y Mejoras en la Velocidad de Estudiantes

Al comparar diferentes estudios, se observa que aquellos que incorporan una variedad de juegos predeportivos muestran mayores mejoras en la velocidad de los estudiantes. La diversidad de actividades permite el desarrollo de diferentes aspectos de la velocidad, como la rapidez de reacción y la eficiencia de desplazamiento (Martínez & Pérez, 2021).

Hallazgos Científicos sobre el Impacto de la Frecuencia y el Tipo de Actividades Predeportivas en el Desarrollo Motor

Los hallazgos científicos indican que la frecuencia y el tipo de actividades predeportivas influyen en el desarrollo motor de los estudiantes. Una mayor frecuencia de participación está asociada con mejoras más rápidas y sostenidas en la velocidad, mientras que la variedad de actividades permite un desarrollo más completo de las habilidades motoras (González et al., 2023).

Desarrollo de la Velocidad de Reacción en Juegos Predeportivos

Concepto de Velocidad de Reacción y su Importancia en el Rendimiento Deportivo

La velocidad de reacción es la capacidad de responder rápidamente a un estímulo. Es fundamental en muchos deportes, donde la capacidad de reaccionar con rapidez puede determinar el éxito en situaciones competitivas. Una alta velocidad de reacción permite a los atletas tomar decisiones rápidas y ejecutar movimientos eficaces (Pérez, 2020).

Actividades Predeportivas Enfocadas en Mejorar la Velocidad de Reacción

Existen diversas actividades predeportivas que se enfocan en mejorar la velocidad de reacción, tales como ejercicios de reacción a señales visuales o auditivas, juegos de persecución y actividades que requieren respuestas rápidas a cambios en el juego (Gómez, 2021).

Ejemplos de Juegos Predeportivos que Promueven la Velocidad de Reacción

Algunos ejemplos de juegos predeportivos que promueven la velocidad de reacción incluyen:

Carreras de Relevos: Donde los estudiantes deben reaccionar rápidamente para pasar el testigo.

Cambios de Dirección: Juegos que requieren movimientos rápidos en diferentes direcciones en respuesta a señales específicas.

Juegos de Persecución: Actividades donde los estudiantes deben perseguir y evadir a sus compañeros, promoviendo respuestas rápidas (Martínez & Pérez, 2021).

Metodología para la Implementación de Actividades Predeportivas en el Aula

Diseño y Planificación de Sesiones de Educación Física con Actividades Predeportivas

El diseño y la planificación de sesiones de educación física deben ser estratégicos para incorporar actividades predeportivas de manera efectiva. Esto incluye establecer objetivos claros, seleccionar actividades apropiadas para el nivel de los estudiantes y asegurar que las sesiones sean seguras y motivadoras (Almonacid-Fierro, M et al., 2019).

Incorporación de Actividades Predeportivas en el Currículo de Educación Física de Bachillerato

Integrar actividades predeportivas en el currículo de educación física de bachillerato requiere una planificación cuidadosa que considere los objetivos educativos, las capacidades de los estudiantes y los recursos disponibles. Las actividades deben alinearse con los estándares educativos y promover el desarrollo integral de los alumnos (Suero et al., 2016).

Metodologías Activas para Fomentar la Participación y el Aprendizaje en Juegos Predeportivos

Las metodologías activas, como el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje cooperativo y las estrategias de enseñanza diferenciada, son efectivas para fomentar la participación y el aprendizaje en juegos predeportivos. Estas metodologías promueven un ambiente de aprendizaje dinámico y colaborativo donde los estudiantes se sienten motivados a participar activamente (Ramírez & Sánchez, 2022).

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia las actividades predeportivas en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Rumiñahui.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- Evaluar los niveles de velocidad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la unidad educativa Rumiñahui.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- Implementar un programa de actividades predeportivas en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Rumiñahui.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- Verificar el impacto de la implementación de actividades predeportivas en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Rumiñahui.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

2.1.1 **Instrumentos de medición o evaluación: Test 10x5 y de 50 metros de batería Eurofit**

La prueba de 10x5 y de 50 metros de batería Eurofit fueron utilizados para medir la velocidad de los estudiantes participantes. Constan de 5 niveles en escala

entre: excelente, bueno, promedio, por debajo del promedio y deficiente. La prueba de 10 x 5 de batería Eurofit evalúa una dimensión principal: Agilidad, mientras la prueba de 50 metros evalúa una dimensión fundamental: Velocidad de desplazamiento.

Fiabilidad: la confiabilidad del test de 10 x 5 y 50 metros de la batería Eurofit ha sido evaluada en múltiples estudios mostrando un alto nivel de consistencia interna. En investigaciones, el coeficiente alfa de Cronbach oscila entre 0.75 a 0.8 en jóvenes de entre 11 y 19 años.

Validez: El 10 x 5 metros y la prueba de 50 metros ha demostrado una adecuada validez de constructo y validez concurrente. Estudios como el de **Vescovi y McGuigan (2008)** han validado esta prueba al demostrar que tiene una alta correlación con otras pruebas reconocidos de agilidad, como el **Illinois Agility Test**. Los resultados mostraron una **validez concurrente** significativa, lo que indica que la prueba de 10 x 5 metros es una medida fiable para evaluar la agilidad en jóvenes deportistas. Un estudio de **Ortega et al. (2008)** respalda la **validez de constructo** de la prueba de 50 metros, ya que los tiempos obtenidos en la prueba se correlacionaron con mejoras en el rendimiento técnico y físico en deportes donde la velocidad explosiva es crucial. Este estudio resalta la importancia de la prueba para identificar jóvenes con potencial de alto rendimiento en disciplinas deportivas.

Test de 10 x 5 metros de la Batería Eurofit:

La prueba de 10 x 5 metros se utiliza para medir la agilidad de los estudiantes. La prueba consiste en correr 5 metros, ir y regresar, haciendo esto 10 veces (5 de ida y 5 de vuelta) lo más rápido posible. El objetivo es evaluar qué tan bien pueden los participantes cambiar de dirección rápidamente, lo cual es importante en muchos deportes donde se necesita moverse con rapidez y cambiar de dirección varias veces.

La prueba mide una dimensión clave:

- **Agilidad**: Es la habilidad para moverse rápido y cambiar de dirección de manera eficiente, algo clave en deportes que requieren velocidad y movimientos rápidos en distancias cortas.

Test de 50 metros de la Batería Eurofit:

La prueba de 50 metros se usa para medir la velocidad de los participantes en una carrera corta. La prueba consiste en correr 50 metros en línea recta lo más rápido posible y registrar el tiempo que tardan en completarla. Esta prueba está diseñada para evaluar la velocidad máxima, que es muy importante en deportes que requieren sprints cortos y rápidos.

La prueba mide principalmente:

- **Velocidad de desplazamiento:** Es la capacidad de correr rápido en una distancia corta, algo esencial en deportes como el atletismo y otros deportes de campo donde se necesita explosividad y rapidez en periodos cortos de tiempo.

Interpretación de la prueba de 10 x 5 metros

Tiempo rápido (buena puntuación)

Interpretación: La persona tiene una **agilidad muy buena**. Esto significa que puede cambiar de dirección rápidamente y moverse fácilmente, algo importante en deportes que requieren velocidad y reflejos. Un tiempo rápido indica que el participante tiene buena coordinación y se mueve bien en distancias cortas.

Tiempo moderado (puntuación media)

Interpretación: La persona tiene una **agilidad promedio**. Se mueve bien, pero podría ser un poco más rápida o mejorar su capacidad para cambiar de dirección. Es un rendimiento aceptable, pero con entrenamiento puede mejorar.

Tiempo lento (puntuación baja)

Interpretación: La persona tiene **dificultad para moverse rápido** y cambiar de dirección. Esto puede dificultar su rendimiento en deportes o actividades que requieren velocidad. Necesita trabajar en su agilidad para mejorar.

Interpretación de la prueba de 50 metros

Tiempo rápido (buena puntuación)

Interpretación: La persona es **muy rápida** en distancias cortas. Corre con mucha velocidad y puede moverse explosivamente, lo cual es ideal para deportes como el fútbol o el atletismo. Un buen tiempo significa que puede correr distancias cortas.

Tiempo moderado (puntuación media)

Interpretación: La persona tiene una **velocidad normal**. No es ni muy rápida ni muy lenta. Puede moverse bien en distancias cortas, pero con algo de entrenamiento puede mejorar su velocidad.

Tiempo lento (puntuación baja)

Interpretación: La persona es **más lenta que el promedio**. Puede tener dificultades para moverse rápidamente en distancias cortas, lo cual podría afectar su rendimiento en deportes que requieren explosividad. Necesita trabajar en su velocidad para mejorar.

2.1.2 Equipos tecnológicos

- Cronómetro
- Báscula digital
- Laptop

2.1.3 Materiales didácticos o deportivos

- Conos
- Balones
- Silbato
- Coliseo de la unidad educativa

- Celular
- Ulas
- Flexómetro

2.1.4 Software o herramientas tecnológicas

SPSS 26 (Paquete estadístico para las ciencias sociales)

- **Descripción: SPSS es un software muy utilizado en investigación para el análisis estadístico de datos.** La versión SPSS 26 incluye herramientas para analizar datos descriptivos e inferenciales, adecuados para estudios en ciencias sociales, educación, salud, entre otros.

- **Funcionalidades clave**:

  - **Análisis descriptivo: Se calculó la media de las edades, peso y talla de nuestra población, con la que caracterizaremos nuestra muestra de estudio.**

Prueba paramétrica del **T de Student** se realizó para muestras independientes con el cual se demostró diferencias entre grupos de hombres y mujeres de nuestra población en edad, talla y peso.

Pruebas de Hipótesis: Permite realizar pruebas de Student, ANOVA correlaciones, regresiones lineales y múltiples, entre otras.

Cuando se empleó la prueba T de Student para muestras relacionadas, fue con el propósito de comparar dos mediciones provenientes de la misma muestra o grupo de individuos, evaluando si existía una diferencia significativa entre ambas bajo dos condiciones o momentos distintos.

Asimismo, se utilizó la prueba de Wilcoxon para contrastar la hipótesis, dado que los datos no cumplían con los supuestos necesarios para aplicar una prueba paramétrica.

- **Primera medición (pretest)**: se midió la velocidad en los estudiantes antes de participar en un programa de juegos predeportivos.

- **Segunda medición (postest)**: se midió la velocidad en los estudiantes después de emplear un programa de juegos predeportivos.

2.1.5 Materiales bibliográficos o teóricos

1. **Teoría del entrenamiento deportivo**:

    - **Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.** Este libro se utilizó como base teórica para la planificación y periodización del entrenamiento deportivo, incluyendo actividades predeportivas que mejoran la velocidad. Bompa y Buzzichelli postulan que la periodización adecuada es crucial para el desarrollo de la velocidad en los atletas.

2. **Investigación sobre actividades predeportivas y velocidad**:

    - **Haugen, T., & Buchheit, M. (2016). Sprint Running Performance Monitoring: Methodological and Practical Considerations. *Sports Medicine*, 46(5), 641-656.** Este artículo se empleó para analizar la relación entre las actividades predeportivas y la mejora de la velocidad, destacando la importancia de la vigilancia del rendimiento en el sprint como variable clave en el rendimiento de velocidad.

3. **Artículos académicos sobre la validación de métodos de entrenamiento de velocidad**:

    - **Rumpf, M.C., Lockie, R.G., Cronin, J.B., & Jalilvand, F. (2016). Effect of Different Sprint Training Methods on Sprint Performance Over Various Distances: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1767-1785.** Este artículo fue utilizado como referencia para validar la aplicación de métodos de entrenamiento de velocidad en diferentes contextos deportivos y confirmar su efectividad en la mejora de la aceleración y velocidad.

4. **Teoría del desarrollo motor en adolescentes**:

- **Lloyd, R.S., & Oliver, J.L. (2014).** ***Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*****. New York: Routledge.** Esta obra se empleó para entender las etapas de desarrollo motor en los adolescentes, específicamente en relación con la formación de habilidades de velocidad y agilidad.

5. **Métodos estadísticos en ciencias del deporte**:

   - **Field, A. (2017).** ***Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*** **(5th ed.). London: Sage Publications.** Este libro fue utilizado como referencia para el análisis estadístico de los datos recogidos, particularmente para la aplicación de pruebas estadísticas y la interpretación de resultados en SPSS.

2.2 MÉTODOS

2.2.1 Enfoque Cuantitativo

El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, ya que se centró en la recolección y análisis de datos numéricos para comprobar las hipótesis planteadas.

Según Hernández-Sampieri et al. (2018), el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos numéricos para probar hipótesis a través del análisis estadístico. Este enfoque se centra en la medición objetiva de las variables para establecer pautas y comprobar teorías.

2.2.2 **Por Finalidad Aplicada**

El estudio tiene un enfoque aplicado, ya que busca resolver problemas específicos y prácticos, enfocándose en la evaluación y mejora del rendimiento físico de los participantes.

Un estudio aplicado, como lo describe Creswell (2014), tiene como objetivo resolver problemas prácticos. Los resultados de la investigación son aplicados para generar soluciones inmediatas en contextos específicos, como la educación, la salud o las ciencias sociales.

2.2.3 **Por Diseño Cuasi Experimental**

Se empleó un diseño **cuasi experimental**, lo cual implica que se manipula una variable para observar su efecto, pero sin una asignación aleatoria de los participantes.

Según Shadish, Cook y Campbell (2014) destacan que los diseños cuasi experimentales son adecuados cuando no es posible asignar aleatoriamente a los sujetos. Estos diseños permiten manipular una variable independiente para estudiar sus efectos, aunque con menor control sobre las variables externas comparado con los experimentos controlados.

2.2.4 **Por su Alcance Explicativo**

El estudio tiene un alcance **explicativo**, ya que pretende identificar las causas que generan el cambio en el rendimiento físico de los participantes. Según Sampieri et al. (2014), un estudio explicativo tiene como objetivo principal identificar las causas que subyacen a un fenómeno determinado.

2.2.5 **Fuente de Datos Documental y de Campo**

Se utilizaron tanto fuentes documentales como de campo. Se realizó una revisión sistemática de la literatura y, adicionalmente, se recolectaron datos directamente de los participantes en su entorno.

La recolección de datos mediante fuentes documentales y de campo implica la combinación de datos secundarios (como revisiones sistemáticas) con datos primarios obtenidos en un entorno de estudio. Según Yin (2018), este enfoque proporciona una perspectiva más completa del fenómeno al comparar información proveniente de distintas fuentes.

2.2.6 **Por su Corte Longitudinal**

La investigación tuvo un corte longitudinal, ya que se evaluó la velocidad de los participantes mediante un pretest al inicio del estudio y se finalizará con un post test, con el objetivo de evidenciar el progreso a lo largo del tiempo.

Según Bryman (2016), los estudios longitudinales se caracterizan por la recolectar datos a lo largo del tiempo, lo que permite observar cambios o tendencias en el

comportamiento de los sujetos. Este estudio es ideal para evaluar los efectos de una intervención en un periodo prolongado.

2.2.7 **Método de Fundamentación Teórica: Analítico**

El método utilizado fue el **analítico**, ya que se desglosaron y examinaron las diferentes partes del estudio para comprender mejor cómo interactúan entre sí.

Cohen, Manion y Morrison (2018) mencionan que el método analítico permite descomponer el problema en sus partes constitutivas para analizar cada una de ellas de manera detallada. Esto permite entender mejor las relaciones entre las variables.

2.2.8 **Construcción del Conocimiento del Estudio: Hipotético-Deductivo**

El conocimiento se construyó a través del método hipotético-deductivo, partiendo de una hipótesis para luego comprobarla mediante la recolección y análisis de datos.

El enfoque hipotético-deductivo se basa en formular hipótesis que luego se contrastan empíricamente. Creswell (2014) resalta que el método hipotético-deductivo se basa en la formulación de hipótesis probadas con la observación empírica. Este enfoque es fundamental para probar teorías y construir conocimiento científico sólido.

2.2.9 **Método de Planteamiento de Conclusiones del Estudio: Comparativo**

Se utilizó un método **comparativo** para analizar los resultados. Esto significa que se compararon los datos obtenidos en diferentes momentos del estudio para evaluar si hubo mejoras o cambios significativos en los participantes.

El análisis comparativo es una herramienta clave para contrastar los resultados de distintas mediciones o intervenciones Según Ragin (2014), el análisis comparativo facilita la comparación de resultados entre grupos o momentos diferentes de medición.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el capítulo actual se orienta a la determinación del cumplimiento de los objetivos planteados con herramientas válidas para medir el nivel de velocidad, que nos permitió recolectar datos para comprender y verificar la influencia de la gamificación en los estudiantes de Bachillerato General Unificado en nuestra población.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

La caracterización de la muestra de estudio se elaboró analizando las variables cualitativas y cuantitativas de edad, peso, talla y sexo de los estudiantes que participaron en la investigación, los mismo que se encuentran en segundo año de Bachillerato General Unificado.

Tabla 1

GENERO DEL PARTICIPANTE

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	hombre	28	45,9	45,9	45,9
	mujer	33	54,1	54,1	100
	Total	61	100	100	

Autor: Anthony Bastidas

El análisis de la población de la investigación se caracterizó por tener un mayor índice del género femenino, con un porcentaje de 54,1% y del masculino un 45,9%.

3.1.2 Peso, edad y talla de la muestra de estudio

Tabla 2

CARACTERIZACIÓN DESCRIPTIVA DE LA EDAD, PESO Y TALLA.

	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESV. DESVIACIÓN
EDAD DEL PARTICIPANTE	61	15	17	15,64	,65
PESO DEL PARTICIPANTE	61	48,40	69,70	56,59	4,96
TALLA DEL PARTICIPANTE	61	1,47	1,74	1,63	,06
N VÁLIDO (POR LISTA)	61				

Autor: Anthony Bastidas

El análisis descriptivo de la población en cuanto a la edad mostró que la media era de unos 16 años. En cuanto al peso, la media fue de 56,59 kg, y para la altura, la media fue de 1,63 cm.

3.1.3 Comparación de edad, peso y talla por genero de la prueba de estudio

Tabla 3

Comparación de edad, peso y talla por género.

	GENERO DEL PARTICIPANTE	N	MEDIA	DESV. DESVIACIÓN	DESV. ERROR PROMEDIO
EDAD DEL PARTICIPANTE	HOMBRE	28	15,64	,678	,128
	MUJER	33	15,64	,653	,114
PESO DEL PARTICIPANTE	HOMBRE	28	60,47	4,39	,83
	MUJER	33	53,30	2,35	,40
TALLA DEL PARTICIPANTE	HOMBRE	28	1,68	,023	,0044
	MUJER	33	1,58	,049	,0085

Autor: Anthony Bastidas

Los resultados muestran que la edad promedio de los participantes es igual para hombres y mujeres, con 15,64 años. En cuanto al peso, los hombres tienen un promedio más alto en comparación con las mujeres. También hay una diferencia en la altura, donde los hombres tienen una media de 1,68 m y las mujeres 1,58 m.

A pesar de estas diferencias en peso y altura, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, ya que los valores de significancia son mayores a 0,05. Esto quiere decir que no hay diferencias importantes entre hombres y mujeres en edad, peso y altura, y que el grupo evaluado es bastante uniforme.

3.2.1 Estadísticos descriptivos

3.2.1.1 Estadísticos descriptivos evaluación inicial de la Velocidad

Para la obtención de información se aplicó un pretest a los 61 participantes de la investigación mediante la aplicación de la prueba de 10x5 y 50 metros de la Batería Eurofit el cual mide la velocidad, obteniendo así los siguientes resultados:

3.2.1.2 Resultados del pretest 10x5 y 50 metros de Batería Eurofit en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado

Tabla 4

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS

	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESV. DESVIACIÓN
VELOCIDAD 10X5	61	19,73	26,81	23,04	1,78
VELOCIDAD 50 METROS	61	7,11	10,24	8,70	,71
N VÁLIDO (POR LISTA)	61				

Autor: Anthony Bastidas

En base a los resultados estadísticos descriptivos de las pruebas del test Batería Eurofit en el periodo pre-intervención la capacidad de velocidad en la prueba de 10x5 da un nivel bajo en los estudiantes según la baremación con una media de 23,04 segundos, la capacidad de velocidad en la prueba de 50 metros da un nivel bajo en los estudiantes con una media de 8,70 segundos. Siendo así 61 estudiantes que formaron la población.

3.3.1 POST TEST

3.3.1.1 Estadísticos descriptivos evaluación post intervención de la velocidad

Para la obtención de la información se aplicó un post test a 61 estudiantes una vez finalizado el plan de actividades predeportivas, aplicando la prueba de 10x5 y 50 metros de la Batería Eurofit.

3.3.1.2 **Resultados del post test 10x5 y 50 metros de Batería Eurofit en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado**

Tabla 5

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LAS PRUEBAS BATERÍA EUROFIT PERIODO POST INTERVENCIÓN.

	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESV. DESVIACIÓN
VELOCIDAD 10X5	61	16,92	22,31	19,55	1,41
VELOCIDAD 50 METROS	61	6,06	8,56	7,26	,59
N VÁLIDO (POR LISTA)	61				

Autor: Anthony Bastidas

En base a los resultados estadísticos descriptivos de las pruebas del test Batería Eurofit en el periodo post intervención, la capacidad de velocidad en el test de 10x5 mejoró a un nivel bueno en los estudiantes según la baremación con una media de 19,55 segundos, la capacidad de velocidad en la prueba de 50 metros mejoró a un nivel bueno en los estudiantes con una media de 7,26 segundos.

Esto indica que la intervención aplicada tuvo un impacto positivo en el desarrollo de esta habilidad, consolidando un desempeño bueno en la mayor parte de los estudiantes evaluados. Un total de 61 participantes conformaron la población evaluada en este estudio.

3.4.1 Verificación de hipótesis

Ho: Las actividades predeportivas no inciden en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en la unidad educativa Rumiñahui.

H1: Las actividades predeportivas si inciden en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en la unidad educativa Rumiñahui.

3.4.1.1 Verificación de la hipótesis de la velocidad mediante test 10x5 y 50 metros de Batería Eurofit

Para la comprobación de hipótesis se realizó las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov teniendo un nivel estadístico mayor a 0,5 por lo cual se encontró

homogeneidad de la población de estudio. Por lo cual se utilizó una prueba paramétrica del T de Student para muestras relacionadas con la finalidad de demostrar la eficacia de las Actividades Predeportivas en la velocidad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Rumiñahui" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2024 – febrero 2025.

Tabla 6

ESTADÍSTICAS DE MUESTRAS EMPAREJADAS

		MEDIA	N	DESV. DESVIACIÓN	DESV. ERROR PROMEDIO
PAR 1	VELOCIDAD 10X5	23,04	61	1,783	,228
	VELOCIDAD 10X5	19,55	61	1,419	,181
PAR 2	VELOCIDAD 50 METROS	8,70	61	,719	,092
	VELOCIDAD 50 METROS	7,26	61	,594	,076

Autor: Anthony Bastidas

Tabla 7

CORRELACIONES DE MUESTRAS EMPAREJADAS

		N	CORRELACIÓN	SIG.
PAR 1	VELOCIDAD 10X5 & VELOCIDAD 10X5	61	,946	,000
PAR 2	VELOCIDAD 50 METROS & VELOCIDAD 50 METROS	61	,989	,000

Autor: Anthony Bastidas

En la presente investigación, se realizó un análisis estadístico emparejado para evaluar los cambios en el nivel de velocidad de los estudiantes entre los periodos preintervención y postintervención. Los resultados evidenciaron que la media en el nivel de velocidad de los estudiantes fue significativamente más baja antes de la intervención. Sin embargo, tras la intervención, la media mostró una mejora notable, alcanzando un nivel considerado bueno. Este hallazgo destaca la efectividad de las actividades predeportivas implementadas para mejorar el rendimiento físico de los participantes.

Para este estudio, se emplearon métodos estadísticos de muestras emparejadas, específicamente diseñados para analizar datos de un mismo grupo evaluado en diferentes momentos. Esta elección fue adecuada, ya que permitió comparar

directamente los resultados pre y postintervención, observando con claridad los efectos del programa aplicado.

El análisis estadístico incluyó:

Estadísticas descriptivas:
Estas se utilizaron para resumir y describir las características principales de los datos en ambos periodos. Se calcularon la media, la desviación estándar y el error estándar promedio para cada prueba de velocidad (10x5 y 50 metros), lo que permitió identificar tendencias generales en el desempeño y evaluar la consistencia entre los participantes.

Prueba T de Student para muestras emparejadas:

Este método fue clave para determinar si las diferencias entre los resultados pre y postintervención eran estadísticamente significativas. La prueba T reveló un nivel de significancia de $\mathbf{p \leq 0,05}$, confirmando que las mejoras observadas en los tiempos de velocidad no se debieron al azar, sino a la intervención aplicada.

Pruebas de correlación:

Se analizaron las correlaciones entre los resultados pre y postintervención para las pruebas de velocidad. Los valores obtenidos (0,946 para la prueba de 10x5 y 0,989 para la de 50 metros) indican una relación muy fuerte entre ambos periodos, lo que refuerza la consistencia y validez de los resultados.

La elección de estos métodos estadísticos fue apropiada porque permitió:

- Analizar la magnitud de los cambios individuales de los estudiantes en lugar de depender únicamente de comparaciones generales.
- Identificar la relación directa entre los valores pre y postintervención, demostrando cómo las actividades predeportivas incidieron positivamente en el rendimiento físico.

En resumen, los resultados obtenidos respaldan la hipótesis alternativa propuesta en el estudio:

HI: Las actividades predeportivas inciden significativamente en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Rumiñahui" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2024 - febrero 2025.

La implementación de estos métodos permitió realizar un análisis riguroso y confiable, concluyendo que las actividades predeportivas diseñadas y aplicadas durante el periodo académico fueron efectivas para mejorar el nivel de velocidad de los estudiantes.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se encontró que la implementación de un programa de actividades predeportivas tiene un impacto significativo en la velocidad de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Rumiñahui. Así lo demostraron las pruebas de los estudiantes, que mostraron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) entre los períodos pre y post intervención. Estos hallazgos se alinean con la investigación de Haugen y Buchheit (2016) que destaca la efectividad de los programas planificados para mejorar habilidades motoras particulares.

La evaluación inicial de los niveles de velocidad mediante las pruebas de 10x5 y 50 metros de la batería Eurofit mostró que la mayoría de los estudiantes tuvieron un rendimiento inicial deficiente, con medianas de 23,04 y 8,70 segundos, respectivamente. Tras la intervención, los resultados mejoraron significativamente hasta 19,55 y 7,26 segundos, alcanzando niveles considerados buenos según la baremación utilizada. Esto respalda la investigación de Vescovi y McGuigan (2008) sobre la validez de estas pruebas para determinar la velocidad y la agilidad.

Además de los beneficios en la velocidad, las actividades predeportivas fomentaron valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto entre los estudiantes, contribuyendo al desarrollo integral de los participantes y destacando su importancia como herramienta educativa.

El programa de actividades previas a la deportiva, concebido con un método lúdico y progresivo, consiguió un incremento notable en los resultados de los exámenes después de la intervención. Los alumnos disminuyeron sus tiempos medios en ambos exámenes, evolucionando de niveles bajos a elevados, evidenciando la eficacia de estos programas para mejorar el desempeño físico.

Se confirma que las actividades predeportivas son una herramienta eficaz y flexible para desarrollar la velocidad en entornos educativos, ofreciendo una base sólida para futuras prácticas deportivas. Sin embargo, las limitaciones de tiempo de

implementación sugieren que la duración del programa debería extenderse para evaluar los efectos durante un período más largo y en diversas capacidades físicas.

4.2 RECOMENDACIONES

Se recomienda integrar programas de actividades predeportivas, ya que han demostrado ser eficaces para mejorar la velocidad y otras habilidades físicas de los estudiantes. Estas actividades pueden diseñarse de forma dinámica y adaptada al nivel de los participantes, incorporando ejercicios como relevos, sprints cortos y juegos que promuevan la reacción y la coordinación. Una adecuada planificación, estructurada en etapas progresivas, asegurará que las actividades se adapten a las capacidades de los estudiantes y contribuyan de manera efectiva a su desarrollo físico.

Garantizar que las instalaciones sean seguras y adecuadas permitirá que los estudiantes se desenvuelvan con confianza durante las actividades. Además, resulta clave proporcionar materiales esenciales, como cronómetros, balones, conos y silbatos, para facilitar el trabajo de los docentes y enriquecer las sesiones.

La elaboración de programas de actividades predeportivas debe incluir una planificación progresiva y orientada al desarrollo integral. Además, es aconsejable utilizar herramientas de evaluación, como la batería Eurofit, para monitorear el progreso de los estudiantes y ajustar las actividades según las necesidades detectadas. Esto asegurará un avance sostenido y equilibrado en las capacidades físicas de los participantes.

Fomentar la capacitación continua de los docentes en metodologías lúdicas y estrategias innovadoras que optimicen el desarrollo de la velocidad y otras habilidades motoras. Participar en talleres, cursos especializados y comunidades educativas puede proporcionarles nuevas herramientas y perspectivas para enriquecer sus prácticas pedagógicas.

Se sugiere llevar a cabo investigaciones con un enfoque longitudinal para evaluar cómo las actividades predeportivas afectan a largo plazo la velocidad y otras capacidades físicas. Esto permitirá identificar la influencia de factores como la frecuencia y duración del programa, brindando información valiosa para futuras investigaciones.

Finalmente, para lograr una comprensión más completa del desarrollo físico de los estudiantes, es importante incluir en futuros estudios variables como la fuerza, la coordinación y la resistencia, así como considerar factores externos como el descanso y la recuperación. De esta manera, se podrá garantizar un enfoque integral que abarque todas las dimensiones del rendimiento físico y el bienestar de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliography

Almonacid-Fierro, A., Merellano-Navarro, E., Feu Molina, S., Vizuete Carrioza, M., & Orellana Fernández, R. (2019). Perspectiva cualitativa en la construcción del conocimiento didáctico del contenido del profesorado de Educación Física. 459-488.

Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.

Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf

Chicaiza, V. T., & Loaiza, L. D. (2023). *Juegos pre-deportivos para favorecer el desarrollo de los fundamentos técnicos.* Manabí, Ecuador: Polo Del Conocimiento. https://doi.org/10.23857/pc.v8i7

Daisey, S. (2007). Educación Física y Velocidad: entrenamiento de la velocidad en jóvenes deportistas y la prevención de lesiones. *Alto rendimiento: ciencia deportiva, entrenamiento y fitness, 36*, 3-5.

Fernández, P. G., Vallejo, G. S., Livacic, P. R., & Tuero, E. H. (2014). *Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad.* España:

Anales de psicología. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911

GARZON, D. L. (2020). *LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS COMO MEDIO PARA FORTALECER LA VELOCIDAD GESTUAL EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL FAGUA.* CAJICA: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/.

Garzon, P. D. (2020). *LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS COMO MEDIO PARA FORTALECER LA VELOCIDAD GESTUAL EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL FAGUA.* Cajica: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/.

Generelo, E. L., & Tierz, P. G. (1992). *CUALIDADES FISICAS I: RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD.* Zaragoza: Imagen y Deporte.

Haro Yépez, E. P., & Cerón Ramírez, J. C. (2019). *La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol* (38 ed.). Quito: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.

MaaC Formación. (2023). Juegos predeportivos para Educación Física. *Noticias*, 4.

Mato-Medina, O. E., Ambris-Sandoval, J. C., Matos-Ceballos, J. J., & Prieto-Noa, J. (2023). Programa de preparación física para futbolistas adolescentes. *Revista Mexicana De Investigación E Intervención Educativa*, *2*(1), 16-25.

Morcillo-Valencia, R. J., Barbosa, E. D., Arroyo, A. A., Proaño, A. A., & Falcones, J. J. (2024). Actividades para implementar el juego predeportivo mediante la combinación balonmano-fútbol en estudiantes universitarios. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, *19*, e1585-e1585.

Pérez, A. C. (2011). Diseño de un conjunto de juegos predeportivos para potenciar la preparación técnica en la iniciación del karate-do categoría 8-9 años en la escuela comunitaria Lenin Albaisa. *Lecturas: educación física y deportes*, (158), 109.

Sánchez Romero, E. I. (2017). Programa para el desarrollo moral y el fomento de valores en jóvenes adultos con discapacidad intelectual a través de juegos predeportivos y dilemas morales. *Programa DEMVA.*

Suero, S. F., Morillo, A. H., & Montilla, V. G. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *E-motion: Revista de educación, motricidad e investigación*, 40-48.

Vilchez Conesa, M. P., Sánchez Romero, M. E., Reche García, C., & De Francisco Palacios, M. (2017). Programa de predeporte para el desarrollo moral en personas con discapacidad intelectual. *Revista complutense de educación, 29*.

ANEXOS

Anexo 1

ANEXO 3
CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 13 de septiembre 2024

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

MG. GONZALO BALVERDE ESCOBAR en mi calidad de **RECTOR** de la **UNIDAD EDUCATIVA "RUMIÑAHUI"**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS EN LA VELOCIDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** propuesto por el **EST. BASTIDAS LÓPEZ ANTHONY ALEXANDER**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1805021761**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

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

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

UNIDAD EDUCATIVA "RUMIÑAHUI" RECTORADO AMBATO - ECUADOR

Mg. Gonzalo Balverde Escobar
C.C: 1803884889
TEL. CON:2 822-999
TEL. CEL: 0992552960
CORREO ELECTRÓNICO: itsruminahui@yahoo.es

ANEXO 2

PRUEBAS DE LA INTERVENCIÓN











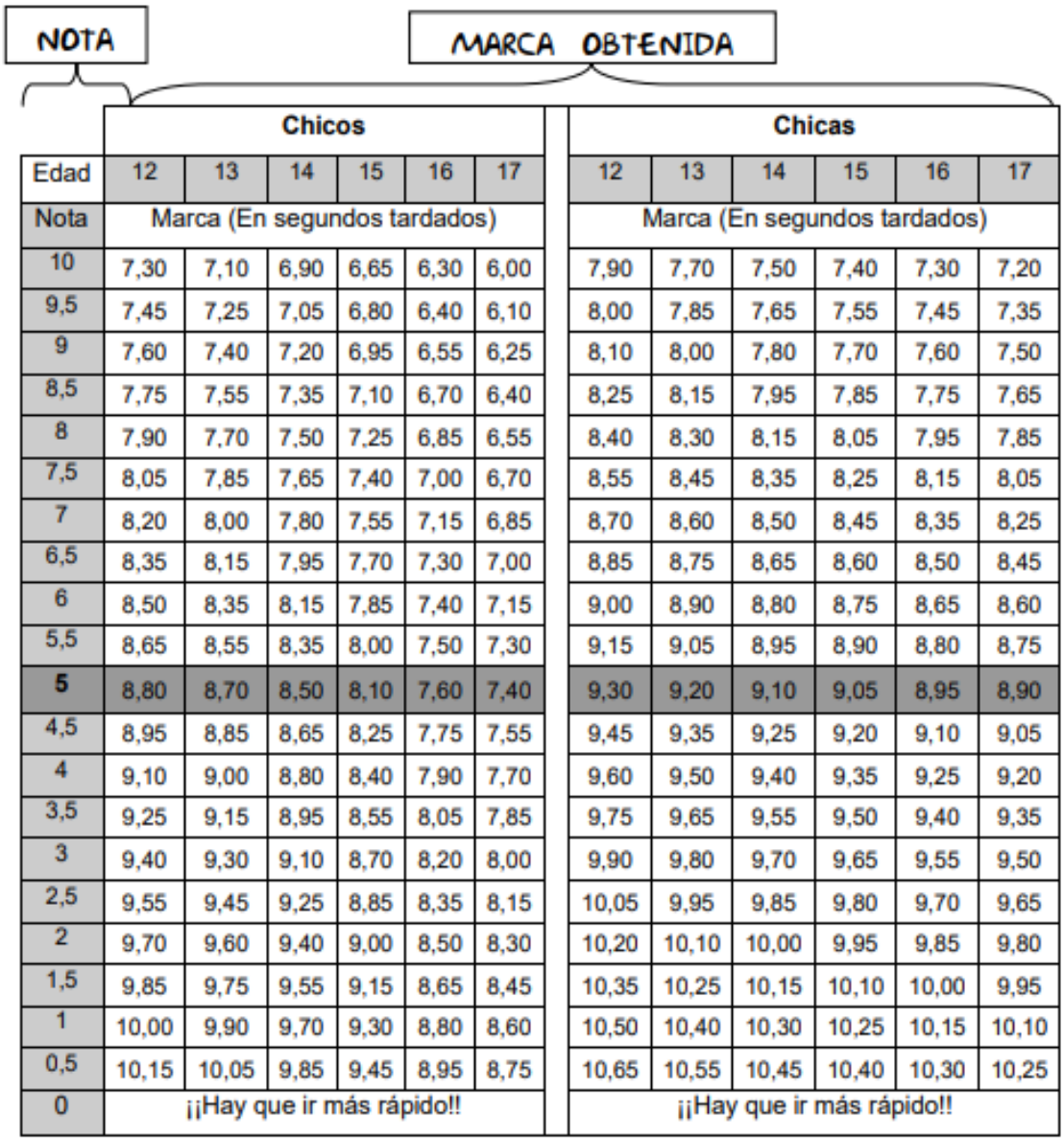


ANEXO 3

Baremos de la prueba de 10x5:

NOTA	MARCA OBTENIDA											
	Chicos						Chicas					
Edad	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18
Nota	Marca (En segundos tardados)						Marca (En segundos tardados)					
10	15"3	15"1	15"4	15"3	14"9	15"0	16"8	15"8	17"1	16"3	16"4	16"2
9,5	16"0	15"9	16"0	15"6	15"2	15"5	17"5	17"3	17"5	17"1	16"8	17"3
9	16"6	16"4	16"3	16"0	15"4	15"6	18"1	18"1	17"7	17"3	17"2	17"6
8,5	16"9	16"8	16"6	16"3	15"7	15"7	18"5	18"6	17"8	17"7	17"4	17"9
8	17"2	17"2	16"8	16"6	16"0	15"9	18"8	18"9	18"2	18"0	17"8	18"0
7,5	17"5	17"4	16"9	16"7	16"2	16"1	19"0	19"1	18"3	18"3	18"1	18"2
7	18"0	17"5	17"0	16"9	16"4	16"3	19"2	19"4	18"5	18"5	18"3	18"4
6,5	18"3	17"8	17"2	17"2	16"6	16"5	19"4	19"6	18"7	18"7	18"5	18"6
6	18"5	18"0	17"4	17"4	16"7	16"7	19"6	20"0	19"0	19"0	18"7	18"9
5,5	18"7	18"3	17"6	17"6	16"9	16"9	19"9	20"3	19"1	19"1	18"9	19"3
5	**18"9**	**18"6**	**17"9**	**17"7**	**17"1**	**17"0**	**20"0**	**21"0**	**19"4**	**19"3**	**19"1**	**19"5**
4,5	19"2	18"9	18"2	17"9	17"3	17"3	20"4	21"2	19"6	19"5	19"4	19"6
4	19"4	19"3	18"4	18"1	17"5	17"7	20"6	21"5	19"8	19"7	19"6	19"8
3,5	19"5	19"7	18"6	18"2	17"7	18"0	21"0	21"7	20"1	19"9	19"9	20"0
3	19"9	20"2	18"9	18"5	18"0	18"5	21"1	21"9	20"2	20"1	20"2	20"4
2,5	20"5	20"6	19"3	18"9	18"3	18"7	21"5	22"1	20"6	20"2	20"6	20"7
2	20"9	21"0	19"7	19"4	18"8	19"3	22"0	22"6	21"2	20"5	20"9	21"5
1,5	21"5	21"4	20"6	19"9	19"7	19"7	22"5	23"0	21"8	21"0	21"2	22"0
1	22"0	21"8	21"6	21"8	20"8	20"2	23"0	23"2	21"9	22"2	22"1	23"5
0,5	22"6	22"5	24"5	26"4	22"9	20"9	24"0	24"1	23"6	25"4	22"7	24"2
0	¡¡Hay que ir más rápido!!						¡¡Hay que ir más rápido!!					

Baremos de la prueba de 50 metros:



	Chicos						Chicas					
Edad	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17
Nota	Marca (En segundos tardados)						Marca (En segundos tardados)					
10	7,30	7,10	6,90	6,65	6,30	6,00	7,90	7,70	7,50	7,40	7,30	7,20
9,5	7,45	7,25	7,05	6,80	6,40	6,10	8,00	7,85	7,65	7,55	7,45	7,35
9	7,60	7,40	7,20	6,95	6,55	6,25	8,10	8,00	7,80	7,70	7,60	7,50
8,5	7,75	7,55	7,35	7,10	6,70	6,40	8,25	8,15	7,95	7,85	7,75	7,65
8	7,90	7,70	7,50	7,25	6,85	6,55	8,40	8,30	8,15	8,05	7,95	7,85
7,5	8,05	7,85	7,65	7,40	7,00	6,70	8,55	8,45	8,35	8,25	8,15	8,05
7	8,20	8,00	7,80	7,55	7,15	6,85	8,70	8,60	8,50	8,45	8,35	8,25
6,5	8,35	8,15	7,95	7,70	7,30	7,00	8,85	8,75	8,65	8,60	8,50	8,45
6	8,50	8,35	8,15	7,85	7,40	7,15	9,00	8,90	8,80	8,75	8,65	8,60
5,5	8,65	8,55	8,35	8,00	7,50	7,30	9,15	9,05	8,95	8,90	8,80	8,75
5	8,80	8,70	8,50	8,10	7,60	7,40	9,30	9,20	9,10	9,05	8,95	8,90
4,5	8,95	8,85	8,65	8,25	7,75	7,55	9,45	9,35	9,25	9,20	9,10	9,05
4	9,10	9,00	8,80	8,40	7,90	7,70	9,60	9,50	9,40	9,35	9,25	9,20
3,5	9,25	9,15	8,95	8,55	8,05	7,85	9,75	9,65	9,55	9,50	9,40	9,35
3	9,40	9,30	9,10	8,70	8,20	8,00	9,90	9,80	9,70	9,65	9,55	9,50
2,5	9,55	9,45	9,25	8,85	8,35	8,15	10,05	9,95	9,85	9,80	9,70	9,65
2	9,70	9,60	9,40	9,00	8,50	8,30	10,20	10,10	10,00	9,95	9,85	9,80
1,5	9,85	9,75	9,55	9,15	8,65	8,45	10,35	10,25	10,15	10,10	10,00	9,95
1	10,00	9,90	9,70	9,30	8,80	8,60	10,50	10,40	10,30	10,25	10,15	10,10
0,5	10,15	10,05	9,85	9,45	8,95	8,75	10,65	10,55	10,45	10,40	10,30	10,25
0	¡¡Hay que ir más rápido!!						¡¡Hay que ir más rápido!!					

ANEXO 4

Planificaciones semanales que se utilizaron para desarrollar la intervención:

PLANIFICACION CURRICULAR				
DATOS INFORMATIVOS				
DOCENTE: ANTHONY BASTIDAS		NIVEL: BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO		JORNADA: MATUTINA
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA		ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA		TRIMESTRE: PRIMERO
CURSO: SEGUNDO		PARALELOS: A Y B		N° ESTUDIANTES: 61
TIEMPO				
CARGA HORARIA	SEMANAS DE TRABAJO	N° DE PLAN	FECHA INICIO	FECHA FINAL
4 HORAS SEMANAL	11	1	23/09/2024	06/12/2024
SEMANA 1 DEL 25 Y 26 DE SEPTIEMBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.-PRESENTACION. 2.-DAR A CONOCER LAS ACTIVIDADES A REALIZAR A LO LARGO DE LA INTERVENCIÓN.	REALIZAMOS UNA PEQUEÑA PRESENTACIÓN DE NUESTRA PERSONA Y DAMOS A CONOCER LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.	10 MIN.	AULA DE CLASE
PRINCIPAL	1.-CONTROL Y MANEJO DEL GRUPO. 2.-MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.	REALIZAMOS LA TOMA DE LA EDAD, TALLA Y EL PESO DE LOS ESTUDIANTES.	60 MIN.	AULA DE CLASE CINTA MÉTRICA BASCULA DIGITAL
FINAL	1.-RETROALIMENTACION	HAY QUE ASEGURAR QUE LA TOMA DE ESTAS MEDIDAS SERVIRÁ PARA TENER UN MEJOR DESARROLLO EN LA CLASE Y QUE ES DE IMPORTANCIA SU SALUD.	10 MIN.	AULA DE CLASE
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 2 DEL 2 Y 3 DE OCTUBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	CALENTAMIENTO	1. LUBRICACION DE ARTICULACIONES. 2. REALIZAMOS UN LIGERO TROTE POR LA CANCHA 5 VUELTAS Y REALIZANDOLO DE FORMA PROGRESIVA. 3. ESTIRAMIENTO MUSCULAR	10 MIN.	COLISEO
PRINCIPAL	EVALUACIÓN PRETEST	REALIZACIÓN DE LA prueba DE VELOCIDAD 10 X 5 Y 50 METROS (EUROFIT).	60 MIN.	CANCHA, CRONÓMETRO SILBATO CUADERNO ESFERO
FINAL	1.- DISCUSIÓN Y REFLEXIÓN	COMENTARIOS SOBRE LOS RESULTADOS DE LA prueba Y SU RELEVANCIA PARA MEJORAR LA VELOCIDAD.	10 MIN.	AULA DE CLASE
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 3 DEL 9 Y 10 DE OCTUBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	LUBRICACIÓN ARTICULAR, CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO COMO SE IBA REALIZANDO EN SEMANAS ANTERIORES	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	1.- DRILLS DE AGILIDAD	CARRERAS CORTAS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN, SALTOS ENTRE CONOS Y EJERCICIOS CON ESCALERA DE COORDINACIÓN.	60 MIN.	CONOS, ESCALERA DE COORDINACIÓN
FINAL	1.- RETROALIMENTACIÓN	COMENTARIOS SOBRE EL DESEMPEÑO Y SENSACIONES DE LOS ESTUDIANTES.	10 MIN.	ESPACIO ABIERTO
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 4 DEL 16 Y 17 DE OCTUBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "CARRERA DE RELEVOS"	COMPETENCIA EN EQUIPOS CON OBSTÁCULOS. MEJORA COORDINACIÓN Y VELOCIDAD.	60 MIN.	CONOS, SILBATO
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	COMENTARIOS SOBRE EL DESEMPEÑO Y SENSACIONES DE LOS ESTUDIANTES.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 5 DEL 23 Y 24 DE OCTUBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "ATRAPA AL RÁPIDO"	EN PAREJAS, UN ESTUDIANTE HUYE Y EL OTRO LO SIGUE. MEJORA REACCIÓN Y EXPLOSIVIDAD.	60 MIN.	CONOS
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	REFLEXIÓN SOBRE LAS MEJORAS EN VELOCIDAD.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 6 DEL 30 Y 31 DE OCTUBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "CARRERAS PROGRESIVAS"	CARRERAS DE 20M, 40M Y 60M CON INCREMENTO GRADUAL DE VELOCIDAD.	60 MIN.	CINTA MÉTRICA, CRONÓMETROS
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	ANÁLISIS DE RENDIMIENTO EN LA ACTIVIDAD.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 7 DEL 6 Y 7 DE NOVIEMBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "PISTA DE OBSTÁCULOS"	CIRCUITO CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN, SALTOS Y CARRERAS.	60 MIN.	CONOS, AROS, ESCALERA DE COORDINACION
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	COMENTARIO SOBRE LOS PROGRESOS INDIVIDUALES.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 8 DEL 13 Y 14 DE NOVIEMBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "CARRERA DE SOMBRA"	EN PAREJAS, UNO IMITA LOS MOVIMIENTOS DEL OTRO. MEJORA REACCIÓN Y COORDINACIÓN	60 MIN.	CANCHA
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	DISCUSIÓN SOBRE LAS HABILIDADES ADQUIRIDAS.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 9 DEL 20 Y 21 DE NOVIEMBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "CARRERA EN PAREJAS"	CARRERAS TOMADOS DE LAS MANOS O CON UN PIE AMARRADO, PARA FOMENTAR COORDINACIÓN. SE VAN APLICANDO VARIABLES.	60 MIN.	CONOS
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	ANÁLISIS Y SUGERENCIAS DE MEJORA.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 10 DEL 27 Y 28 DE NOVIEMBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "CARRERA EN GRUPOS"	COMPETENCIA EN EQUIPOS PARA LOGRAR MAYOR SINCRONIZACIÓN Y VELOCIDAD.	60 MIN.	CONOS, CRONÓMETROS
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	VALORACIÓN DE LOS ESFUERZOS GRUPALES.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 11 DEL 4 Y 5 DE DICIEMBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	JUEGO: "EL RÁPIDO Y EL LENTO"	EN EQUIPOS, UN ESTUDIANTE CORRE RÁPIDO Y OTRO LO SIGUE. SE TRABAJA VELOCIDAD Y ESTRATEGIA.	60 MIN.	CONOS
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	PROGRESOS EN CARRERAS DE VELOCIDAD.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				

SEMANA 12 DEL 11 Y 12 DE NOVIEMBRE DEL 2024				
PARTE	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSO
INICIAL	1.- CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS SUAVES PARA LAS ARTICULACIONES PRINCIPALES, CARRERA SUAVE Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR (PROCESO DE RUTINA COMO LA SEMANA ANTERIOR).	10 MIN.	CANCHA
PRINCIPAL	TOMA DEL POSTEST DE VELOCIDAD	APLICACIÓN DE LA PRUEBA 10X5 Y 50 M DE LA BATERÍA EUROFIT PARA MEDIR PROGRESOS.	60 MIN.	CINTA MÉTRICA, CRONÓMETRO SILBATO CUADERNO ESFERO
FINAL	RETROALIMENTACIÓN	COMENTARIO FINAL SOBRE LOS RESULTADOS Y LOGROS.	10 MIN.	CANCHA
OBSERVACIONES: TODOS LOS ESTUDIANTES DEBEN SER PARTÍCIPES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD, CABE RESALTAR QUE SE SI SE ENCUENTRA UN NÚMERO DE ESTUDIANTES CON ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DISCAPACIDAD, DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AQUELLO.				