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:

JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LA AGILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: EUGENIO CARRERA DIEGO SEBASTIAN

TUTOR: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

Ambato - Ecuador

2026

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**, con cédula de ciudadanía **1803471570** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LA AGILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"** desarrollado por el estudiante **EUGENIO CARRERA DIEGO SEBASTIAN**, 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:
GABRIELA ALEXANDRA VILLALBA GARZON
Validar únicamente con FirmaEC

……

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

C.C. 1803471570

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LA AGILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"**, 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.



……

EUGENIO CARRERA DIEGO SEBASTIAN
C.C. 1804155958

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LA AGILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"**, presentado por el señor **EUGENIO CARRERA DIEGO SEBASTIAN**, 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

Firmado electrónicamente por:
JULIO ALFONSO MOCHA BONILLA
Validar únicamente con FirmaEC

……

Lic. Mocha Bonilla Julio Alfonso, Mg.

C.C. 1802723161

Miembro de Comisión Calificadora

Firmado electrónicamente por:
LENIN ESTEBAN LOAIZA DAVILA
Validar únicamente con FirmaEC

……

Esp. Loaiza Dávila Lenin Esteban, Phd.

C.C. 1715330088

Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

La presente investigación se la dedico con todo mi cariño y gratitud a mis padres, Víctor Eugenio y Guadalupe Carrera, quienes han sido el motor principal de mi vida. Gracias por su amor, por su ejemplo, por impulsarme a seguir adelante aun en los momentos más difíciles, y por enseñarme el valor del esfuerzo, la humildad y la perseverancia.

De igual manera, a mis hermanas Shirley Eugenio y Maite Eugenio, por ser parte fundamental de mi vida, por acompañarme en cada etapa, brindarme su apoyo incondicional. A Solange, una persona muy importante en mi vida, quien ha estado presente en los momentos buenos y en los difíciles, brindándome su apoyo, comprensión y ánimo para continuar.

Extiendo también esta dedicatoria a mis amigos, quienes me brindaron su apoyo, palabras de aliento y motivación a lo largo de este camino, y a David Vela, un gran amigo que hoy ya no está con nosotros, pero que vive en nuestros recuerdos. Esta tesis también va para ti, hermano, hasta el cielo. De igual manera a mis docentes que forman una parte fundamental de mi vida y a todos los que, de una u otra manera, formaron parte de este proceso, mi sincero agradecimiento por contribuir en mi formación personal y profesional.

Diego Sebastian Eugenio Carrera

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme la salud, la fortaleza y la perseverancia necesaria para culminar esta etapa tan importante de mi vida. Sin su guía nada de esto habría sido posible. A mis padres, quienes han estado presentes en cada paso de mi camino, gracias por su apoyo incondicional, por sus consejos, por motivarme siempre a seguir adelante y por inculcarme valores que me han ayudado a ser una mejor persona. Todo lo que soy se lo debo a ustedes.

A mis hermanas, gracias por estar a mi lado en todo momento, por sus palabras de aliento, por su cariño y por ser una parte fundamental de mi vida. También quiero agradecer a Solange, por su apoyo y compañía durante diferentes etapas de este proceso.

Gracias a mis amigos Richard Sánchez, Hernán Viteri, Sebastián Córdova, Gabriel Paredes, Jeremy Paredes y a David Vela, quien hoy ya no está con nosotros, pero siempre vivirá en mi recuerdo. Gracias por los momentos compartidos.

Mi gratitud también para todos mis profesores, quienes con su enseñanza, dedicación y paciencia me brindaron las herramientas necesarias para crecer tanto personal como profesionalmente.

Finalmente, agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas a una carrera llena de experiencias, aprendizajes y emociones, como lo es la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, una profesión que me ha permitido descubrir mi verdadera vocación.

Diego Sebastian Eugenio Carrera

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iv

DEDICATORIA v

AGRADECIMIENTO vi

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS vii

ÍNDICE DE TABLAS ix

RESUMEN EJECUTIVO x

ABSTRACT xii

CAPÍTULO 1 1

MARCO TEÓRICO 1

1.1. Antecedentes de la investigación 1

1.2 Objetivos 23

Objetivo General 23

Objetivo Específico 1: 23

Objetivo Específico 2: 23

Objetivo específico 3: 23

CAPÍTULO II 24

METODOLOGÍA 24

2.1 Materiales 24

2.2 Métodos.....24

CAPÍTULO III.....31

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....31

3.1 Análisis y discusión de los resultados.....31

3.2 Verificación de hipótesis.....34

CAPÍTULO IV.....35

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....35

4.1 Conclusiones.....35

4.2 Recomendaciones.....36

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....37

ANEXOS.....45

Anexo 1.....45

Anexo 2.....46

Anexo 3.....48

Anexo 4.....59

Anexo 5.....61

anexo 6.....62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Caracterización de la Muestra.....28

Tabla 2 Baremos del test de Illinois.....29

Tabla 3 Resultados del Nivel Inicial de Agilidad de los estudiantes basado en el test Illinois 31

Tabla 4 Nivel del Pre test Illinois.....31

Tabla 5 Resultados del Nivel Posterior de Agilidad de los estudiantes basado en el test Illinois 32

Tabla 6 Nivel del Post test Illinois.....32

Tabla 7 Diferencia de puntajes de criterios de la agilidad entre la etapa posterior a la intervención inicial.....33

Tabla 8 Análisis cruzado entre los niveles de agilidad etapas inicial y posterior.....33

Tabla 9 Análisis estadístico de comprobación de hipótesis.....34

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

TEMA: JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LA AGILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: EUGENIO CARRERA DIEGO SEBASTIAN
TUTOR: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

RESUMEN EJECUTIVO

Palabras Clave: Juegos predeportivos, Agilidad, Educación Física, Estudiantes, Prueba de Illinois

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia de la aplicación de juegos predeportivos en la mejora de la agilidad de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Tirso de Molina, durante el periodo septiembre 2025 - enero 2026. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño pre-experimental y de campo, aplicándose un programa basado en juegos predeportivos a una muestra de 36 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para evaluar la agilidad antes y después de la intervención se utilizó la Prueba de Illinois, instrumento validado y ampliamente empleado en el ámbito educativo y deportivo.

En la fase diagnóstica inicial, los resultados evidenciaron que la totalidad de los participantes se ubicaban en el nivel “Pobre” de agilidad según los baremos establecidos. Posterior a la aplicación del programa, se registró una mejora significativa en los tiempos obtenidos, observándose que la mayoría de estudiantes alcanzaron niveles cercanos al “Promedio”, evidenciando un progreso notable en su desempeño motor. El análisis estadístico confirmó diferencias significativas entre las etapas pre y post test, demostrando la efectividad de los juegos predeportivos como estrategia pedagógica para el desarrollo de la agilidad.

Se concluye que la implementación sistemática de juegos predeportivos favorece el rendimiento motor, promueve la participación activa y constituye un recurso metodológico eficaz dentro del proceso de enseñanza de la Educación Física. Además, se recomienda

incorporar este tipo de actividades de manera continua para fortalecer el desarrollo físico integral de los estudiantes.

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

THEME: JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LA AGILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: EUGENIO CARRERA DIEGO SEBASTIAN
TUTOR: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

ABSTRACT

Keywords: Pre-sport games, Agility, Physical Education, Students, Illinois Agility Test

The purpose of this research was to determine the impact of the implementation of pre-sport games on the improvement of agility in students of Basic General Middle Education at the "Tirso de Molina" Educational Unit during the period September 2025 – January 2026. The study was conducted under a quantitative approach, using a pre-experimental and field design. A program based on pre-sport games was applied to a sample of 36 students selected through non-probabilistic convenience sampling. Agility levels were assessed before and after the intervention using the Illinois Agility Test, a validated and widely recognized instrument in educational and sports contexts.

During the initial diagnostic phase, results showed that all participants were categorized within the "Poor" level of agility according to the established standards. After the implementation of the program, a significant improvement in execution times was recorded, with most students reaching levels closer to the "Average" category, demonstrating notable progress in their motor performance. Statistical analysis confirmed significant differences between pre-test and post-test results, highlighting the effectiveness of pre-sport games as a pedagogical strategy for the development of agility.

It is concluded that the systematic application of pre-sport games enhances motor performance, promotes active participation, and represents an effective methodological resource within the teaching process of Physical Education. Furthermore, it is recommended that this type of

activity be incorporated continuously in order to strengthen the integral physical development of students.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En el ámbito de la Educación Física, los juegos predeportivos se han consolidado como una alternativa pedagógica de gran valor, sobre todo en estudiantes de Educación General Básica Media. Al incorporar el componente lúdico junto con principios elementales de distintas disciplinas deportivas, se convierten en experiencias que favorecen el desarrollo de habilidades motoras esenciales, entre ellas la agilidad. Además, su dinamismo y carácter participativo generan un entorno motivador que impulsa la cooperación y la inclusión, permitiendo que los estudiantes fortalezcan sus capacidades sin necesidad de dominar técnicas avanzadas. Diversas investigaciones han puesto de relieve su eficacia en la mejora de las destrezas motrices, lo que confirma su relevancia dentro de los procesos formativos vinculados a la educación física y al deporte escolar.

Como señalan Sánchez y Castro (2025) los juegos predeportivos nos ayudan como estrategia eficaz para impulsar el desarrollo psicomotor en la infancia. Su investigación, realizada en la Escuela Sultana de los Andes, en el cantón Cumandá, en 2024 y 2025, se centró en dinámicas lúdicas para favorecer las habilidades motoras de los estudiantes. El estudio tuvo un enfoque descriptivo y cuasiexperimental, aplicando evaluaciones antes y después de la intervención. Para ello utilizó la prueba 3JS, instrumento que permitió reconocer tanto el nivel inicial de desempeño psicomotor como las dificultades presentes en los escolares. Los resultados que obtuvo fueron contundentes: tras la implementación del programa de juegos predeportivos se confirma que son una vía pedagógica válida para fortalecer el desarrollo integral de los niños.

Vargas et al. (2025) exponen que los juegos deportivos son una alternativa metodológica efectiva para la estimulación de las habilidades motoras en los estudiantes de primaria. Su trabajo se fundamentó en una revisión de la literatura científica publicada entre 2020 y 2025, en la que se realizaron diez investigaciones a través Google Scholar, SciELO, Redalyc, Dialnet, ResearchGate y DSpace. El propósito fue reconocer el impacto de las prácticas en el desarrollo motor y la construcción de actitudes positivas en la actividad física.

Sin embargo, los resultados de esta revisión nos muestran avances consistentes en capacidades como el equilibrio, la coordinación, la velocidad, la fuerza y la agilidad. Además, se evidencian beneficios conductuales relacionados con la motivación, el compromiso y la cooperación entre compañeros. Los autores resaltan que los juegos deportivos favorecen la inclusión y promueven un aprendizaje significativo, ya que se ajustan al ritmo y a las necesidades de cada estudiante. Como conclusión sugieren implementar en el currículo de educación física para una buena formación.

Tal como mencionan Bernate et al. (2023) que la educación preescolar debe obtener una perspectiva integral, que sea capaz de atender las dimensiones física, emocional, cognitiva y social en el desarrollo infantil. En su revisión estrategia de educación física, los autores nos resaltan la importancia de incluir las actividades que fortalezcan la motricidad fina y la coordinación desde los primeros años de estudio.

Su análisis demuestra que los juegos predeportivos enseñan a los niños a familiarizarse con habilidades propias, al mismo tiempo que favorecen una preparación física en el desarrollo de competencias sociales como la comunicación, la empatía y el trabajo colaborativo. Además, recalcan un papel importante del juego sobre el crecimiento y su influencia directa en el desarrollo motor, cognitivo y psicológico.

Como resultado obtenido los juegos predeportivos representan una importante herramienta pedagógica, para estimular el aprendizaje, potenciar la agilidad y la coordinación para el desarrollo de los niños.

Afirman Rodríguez y Henao (2023) que la agilidad es una habilidad fundamental para la educación física y el deporte, especialmente en la etapa escolar, Considerando un momento decisivo para su desarrollo motor. En su revisión sistemática de evaluaciones validadas y apoyadas en tecnología, diseñadas para medir tanto la agilidad como la coordinación motora, los autores nos destacan que esta capacidad favorece la coordinación corporal y facilita la adquisición de nuevas destrezas motrices, indispensables para el desarrollo integral de los niños.

El análisis recalca la importancia de la agilidad en disciplinas individuales y colectivas, ya que exige cambios rápidos de dirección, aceleraciones controladas y respuestas cognitivas inmediatas frente a los estímulos del entorno. Con estas evidencias se recalca la necesidad de entrenamiento específico en la Educación Primaria,

Los autores nos recalcan que la agilidad debe entenderse como una necesidad coordinativa esencial para la formación estudiante. Con esto fortalecer la atención y la toma de decisiones en el desempeño académico.

Mencionan Gómez y Matabanchoy (2024) que la eficacia de los juegos predeportivos son un recurso pedagógico para fortalecer la habilidad motriz básica de correr en estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Municipal Antonio Nariño. Su propuesta surge en un contexto caracterizado por la falta de un docente especializado en Educación Física y la escasez de recursos adecuados, condiciones que limitan el desarrollo físico de los niños.

En el estudio nos enfatiza que la capacidad de correr constituye un pilar esencial para el bienestar motor y general de los escolares. Por ello, se planteó la implementación de juegos predeportivos inspirados en el atletismo como estrategia orientada al desarrollo integral. Esta iniciativa se concretó en un folleto de actividades lúdicas diseñadas según las necesidades del grupo, generando un ambiente seguro, inclusivo y motivador.

En los resultados se observan mejoras en la técnica de carrera, lo que evidencia que los juegos predeportivos facilitan la adquisición de destrezas técnicas de manera natural y progresivas. Además, los autores destacan que esta metodología aumenta la participación, la motivación y las relaciones positivas en el entorno escolar, promoviendo valores fundamentales como el trabajo en equipo, el respeto y la empatía.

En consecuencia, demuestran que los juegos predeportivos constituyen una estrategia eficaz para el fortalecimiento de la habilidad de correr y para enriquecer el desarrollo motor y social del estudiantado.

Conceptualización de los juegos predeportivos

La Educación Física cumple un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes, especialmente en la educación primaria, donde se consolidan las habilidades motrices básicas que servirán de base para movimientos más complejos en etapas posteriores. Como resultado los juegos predeportivos forman una estrategia pedagógica muy efectiva, pues permiten que los alumnos se desarrollen de manera lúdica y obtengan habilidades fundamentales como correr, saltar, lanzar y trepar, al mismo tiempo que fomentan valores. Señalan las prácticas no solo fortalecen capacidades físicas como la coordinación, la agilidad, el equilibrio y la fuerza, sino que también estimulan competencias cognitivas y

socioemocionales. Gracias a su carácter dinámico y participativo, los juegos predeportivos favorecen el desarrollo integral del alumnado, despiertan el interés por la actividad física y promueven la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas (Vargas et al., 2025).

Los juegos predeportivos se caracterizan por ofrecernos una versión simplificada de la estructura interna del deporte, adaptada a las condiciones físicas, cognitivas y sociales de los estudiantes, consolidando como una de las estrategias relevante dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, ya que funcionan como un recurso didáctico eficaz. Estas dinámicas nos permiten un abordaje progresivo y lúdico. Lo que facilita la obtención de habilidades técnicas y tácticas esenciales (Burgos et al., 2025).

Menciona Farfán (2022) que los contenidos que acompañan a los juegos predeportivos deben adecuarse a los diferentes periodos de aprendizaje, considerando los objetivos metodológicos de cada etapa. Estos contenidos se organizan en diversas categorías. Los sensoriales favorecen la conexión con el entorno, el perfeccionamiento de los sentidos, la rapidez de observación y el fortalecimiento de la memoria visual y auditiva, generando además un efecto relajante por su baja exigencia física. Las habilidades motoras abarcan acciones como el movimiento, el equilibrio, el salto y el lanzamiento, las cuales favorecen tanto la coordinación estática y dinámica como la orientación espacial y temporal, la destreza y la capacidad de responder de manera automática a distintos estímulos. En el plano espacial, los juegos contribuyen al desarrollo de la velocidad y de la percepción espaciotemporal, estimulando respuestas rápidas y precisas. Del mismo modo, las actividades gestuales y deportivas permiten el aprendizaje y la manipulación de objetos, la adquisición de destrezas básicas propias de diversas disciplinas y la introducción a sus reglas esenciales. Por otra parte, los contenidos orientados al desarrollo orgánico buscan consolidar la resistencia y facilitar procesos de adaptación física, aspectos indispensables para el progreso integral del estudiante dentro de la Educación Física. Este enfoque no solo fortalece la capacidad del cuerpo para responder ante las exigencias del ejercicio, sino que también impulsa la formación de hábitos saludables y promueve un desarrollo equilibrado de las distintas dimensiones del aprendizaje motor.

Efectos de los juegos predeportivos sobre la agilidad en niños

Los juegos predeportivos constituyen una herramienta clave para el desarrollo motor en la infancia, ya que estimulan movimientos rápidos, la coordinación y los cambios de dirección,

aspectos que repercuten directamente en la mejora de la agilidad. Al mismo tiempo, favorecen tanto la motricidad gruesa como la fina, elementos indispensables para un crecimiento equilibrado, pues apoyan procesos neurológicos, lingüísticos, de lectoescritura temprana y de regulación emocional. El valor educativo de los juegos predeportivos radica en su capacidad para adaptarse tanto a las necesidades del grupo como al contexto sociocultural en el que se desarrollan, creando experiencias de aprendizaje dinámicas y con verdadero sentido formativo (Suárez, 2025).

En la agilidad infantil, los juegos predeportivos obtienen dinámicas que resaltan las variaciones de velocidad, giros y una coordinación óculo manual. Estas actividades ayudan al fortalecimiento de patrones motores básicos, mejorando los tiempos de reacción y estimulan, ya que los niños se adaptan de manera rápida frente a estímulos, promoviendo la ejecución eficiente de movimientos cortos e intensos, lo que contribuye al desarrollo de la agilidad vinculada al rendimiento físico general. Su carácter lúdico incrementa la motivación y la participación activa, creando un entorno favorable para la mejora progresiva de las habilidades motoras relacionadas con la agilidad (Vargas et al., 2025).

La cooperación como el eje fundamental en los juegos predeportivos

La cooperación se presenta como un eje central dentro de los juegos predeportivos, ya que estos enfoques didácticos ponen en primer plano la participación activa, la reflexión y la resolución conjunta de problemas, situando el aprendizaje por encima de la simple repetición técnica. Las adaptaciones de las dinámicas tienden a privilegiar al alumno a la cooperación sobre la competencia, favoreciendo el interés, interacción y la toma de decisiones. Esta orientación se conecta directamente con la perspectiva del aprendizaje, la cual sostiene que el conocimiento se construye a través de la acción, el diálogo y la colaboración en contextos organizados. De este modo, se fortalecen las habilidades motoras como también las sociales, reafirmando el valor pedagógico de los juegos predeportivos (Burgos et al., 2025).

En este sentido, la colaboración se vuelve esencial en la enseñanza de los juegos predeportivos, ya que su aplicación obtiene creatividad y una adecuada preparación pedagógica. Para asegurar un aprendizaje de calidad, es necesario que todos los docentes empleen metodologías que impulsen la participación conjunta, la interacción y el desarrollo de habilidades motrices y sociales. Además, estas destrezas pueden reforzarse mediante juegos que fomenten el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la resolución de problemas dentro

de un ambiente educativo y recreativo. De este modo, los juegos predeportivos se consolidan como un recurso pedagógico de gran valor para promover un aprendizaje integral sustentado en el trabajo en equipo (Chicaiza y Loaiza, 2023).

Dimensiones que sustentan el enfoque pedagógico de los juegos predeportivos

El enfoque pedagógico de los juegos predeportivos nos menciona cuatro dimensiones fundamentales: motora, cognitiva, social y afectiva, todas ellas orientadas a promover un aprendizaje integral durante la infancia. En el plano motor, estas actividades facilitan el desarrollo de destrezas básicas como correr, saltar, lanzar y reaccionar, ofreciendo una base sólida que prepara a los estudiantes para una futura participación en distintas disciplinas deportivas. La dimensión cognitiva, en cambio, se relaciona con la capacidad de comprender reglas, anticipar movimientos, resolver problemas en situaciones dinámicas y tomar decisiones adecuadas durante el juego. En el ámbito social, los juegos predeportivos benefician la interacción grupal y la coordinación colectiva, generando experiencias que enriquecen la convivencia escolar. Por último, la dimensión afectiva contribuye a reforzar la motivación, la confianza en sí mismos. Estos aspectos estimulan la participación constante y el compromiso en el aprendizaje.

En conjunto, estas dimensiones convierten a los juegos predeportivos en una herramienta educativa integral que fomenta procesos de enseñanza y aprendizaje significativos (Farfán, 2022). Además, los juegos predeportivos se basan en las siguientes dimensiones:

- Dimensión filosófica: parte del enfoque dialéctico materialista que sustenta los presupuestos teóricos, metodológicos y prácticos que, de acuerdo a la concepción dialéctico materialista de los valores, lo axiológico y el carácter del sistema, servirá de soporte científico metodológico a la propuesta, lo que ya ha sido declarado en esta investigación.
- Dimensión psicopedagógica: se sustenta en la teoría sociocultural de Vygotsky, con atención especial al tratamiento de la zona de desarrollo próximo (ZDP) y las concepciones más avanzadas de la pedagogía contemporánea, para lograr una mayor efectividad en el proceso docente educativo, a través del cual se desarrolla, desde el punto de vista teórico y práctico, el proceso de formación en valores.

- Dimensión metodológica: se sustenta en los métodos del trabajo educativo tales como: la elaboración conjunta, el trabajo independiente, método productivo y creativo.
- Dimensión evaluativa: Son indicadores utilizados para la evaluación.

Farfán (2022) señala que el enfoque pedagógico de los juegos predeportivos se basa en la capacidad de adecuarse a las características y etapas de desarrollo de los niños. Desde esta perspectiva, la dimensión pedagógica es esencial, pues permite al docente estructurar actividades progresivas. A su vez, la dimensión lúdica asegura la motivación a los estudiantes con una participación activa y espontánea. Se evidencia que el juego promueve valores como la responsabilidad, el respeto, la convivencia y la resolución de conflictos. Como resultado, los juegos predeportivos son un recurso formativo eficaz en el desarrollo físico, social y emocional.

Importancia y características de los juegos predeportivos

Los juegos predeportivos son fundamentales en los procesos de enseñanza–aprendizaje de la educación física, ya que constituyen una etapa intermedia entre el juego libre y la práctica deportiva estructurada. Su importancia radica en su capacidad para desarrollar habilidades motoras fundamentales, mejorar capacidades físicas como la coordinación, la agilidad y la resistencia, y fomentar una comprensión inicial de los conceptos tácticos y reglamentarios específicos del deporte. Además, estos juegos facilitan la participación inclusiva gracias a la flexibilidad de sus reglas, que se adaptan a las necesidades de cada grupo, fomentando así el aprendizaje progresivo y la experiencia del movimiento en un entorno seguro y estimulante (Vargas et al., 2025).

Los juegos predeportivos se distinguen por su estructura flexible, su propósito educativo y la capacidad de adaptarse a distintos grupos de edad y contextos escolares.

La característica de los juegos predeportivos es la simplificación de sus reglas, lo que permite que los estudiantes comprendan con mayor facilidad y se concentren en el desempeño motor. Estas actividades también pueden modificarse en cuanto al espacio, tiempo, material y número de alumnos. Otro aspecto fundamental es su enfoque en el desarrollo de habilidades básicas y específicas, vinculando acciones como correr, saltar, lanzar, recibir o desplazarse, lo que permite al alumnado tener una práctica deportiva más estructurada. Además, su diseño estimula la interacción social, puesto que requiere la cooperación, comunicación y coordinación entre los estudiantes, fomentando un ambiente de participación activa. A ello se

suma su carácter lúdico, que incrementa la motivación, el disfrute y la implicación espontánea del alumnado. En conjunto, los juegos predeportivos se distinguen por su propósito educativo, pues cada actividad está concebida para estimular de manera progresiva y significativa las dimensiones físicas, cognitivas y sociales del aprendizaje (Burgos et al., 2025).

Los juegos predeportivos como base para la formación de hábitos saludables

Las actividades deportivas en preescolar son esenciales para inculcar hábitos saludables desde temprana edad: fomentan la actividad física regular, refuerzan los valores sociales y ayudan a prevenir problemas relacionados con el sedentarismo. A través de la educación física, los alumnos desarrollan el hábito del ejercicio desde temprana edad, lo que ayuda a reducir el riesgo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Además de los efectos físicos, la práctica constante de actividad motriz favorece el bienestar emocional, ayudando a disminuir problemas psicológicos asociados a la obesidad infantil como ansiedad, baja autoestima o descontento corporal. En este sentido, los juegos predeportivos dentro de la asignatura de Educación Física cumplen un papel fundamental al impulsar estilos de vida activos y conductas que promuevan la salud individual y colectiva, convirtiendo al juego predeportivo en un medio dinámico para formar niños más sanos, activos y conscientes de su bienestar integral (Vergara & García, 2021).

La práctica sistemática de la actividad física en el ámbito escolar se convierte a la educación física en un recurso clave para la promoción de estilos de vida saludables que los estudiantes pueden mantener a lo largo del tiempo. Este espacio fomenta el movimiento constante, fortalece las habilidades motoras y mejora la condición física, contribuyendo de manera directa a la prevención de enfermedades vinculadas al sedentarismo. Asimismo, a través de la actividad física y el deporte, los alumnos interiorizan valores fundamentales como el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, reflejados en el cumplimiento de normas, la valoración del esfuerzo colectivo y la aceptación de las distintas capacidades y ritmos de aprendizaje. En este proceso formativo, los juegos predeportivos se consolidan como una estrategia pedagógica idónea para iniciar la construcción de hábitos saludables, ya que integran movimiento, cooperación y disfrute, generando una participación activa y significativa en la búsqueda del bienestar integral (De La Rosa, 2024).

Finalidad de los juegos predeportivos

La finalidad de los juegos predeportivos en el ámbito educativo se centra en aprovechar el potencial del juego con un propósito pedagógico, orientado a fortalecer las capacidades motrices, cognitivas y sociales de los estudiantes. En este proceso, el desarrollo de la agilidad y la participación activa dentro de un entorno colaborativo adquieren un papel central (Sánchez & Castro, 2025). Estas dinámicas nos favorecen un aprendizaje motor con verdadero sentido, fortalecen actitudes positivas hacia la práctica física y generan experiencias escolares marcadas por la inclusión, la motivación y el dinamismo. Del mismo modo, su diseño está orientado a facilitar la incorporación gradual de actividades deportivas y recreativas en las clases de educación física, considerando tanto los intereses del alumnado como los recursos disponibles en la escuela y la comunidad, además de las limitaciones propias del currículo. De esta manera, se garantiza una integración gradual y constructiva de la actividad física en la formación escolar (Gonzáles y Olivera, 2023).

Comparación entre métodos tradicionales y juegos predeportivos en el desarrollo de la agilidad

La comparación entre los métodos tradicionales y los juegos predeportivos en el desarrollo de la agilidad pone de manifiesto que la práctica sistemática de actividad física durante la infancia guarda una relación estrecha con el fortalecimiento de la competencia motriz tanto en su percepción como en su ejecución real y con la disminución de estilos de vida sedentarios. La exploración científica afirma que las intervenciones motrices generan avances relevantes en las competencias motoras en el transcurso de las distintas etapas del desarrollo, desde la niñez hasta la tercera edad. Aspectos como la motivación, el tipo de actividad y las dinámicas de participación inciden de manera directa en el resultado del aprendizaje. En cambio, los enfoques tradicionales suelen centrarse en la repetición técnica, los juegos predeportivos en sus formas convencionales y alternativas facilitan experiencias más dinámicas, motivadoras y accesibles. Estas prácticas favorecen el desarrollo de competencias específicas, fortalecen la participación del alumnado e impulsan el aprendizaje motor de manera más completa y relevante. También se ha evidenciado, que estas actividades ayudan a mejorar la agilidad, la coordinación y las destrezas motrices, sobre todo cuando se ajustan a la edad, el contexto y las necesidades del grupo, haciendo de ellas una opción educativa de gran valor para ampliar y mejorar las técnicas habituales. Sin embargo, aún persisten vacíos respecto a las características óptimas que deben tener estas intervenciones para maximizar su impacto,

lo que subraya la necesidad de seguir investigando y de diseñar propuestas sostenibles y aplicables en contextos educativos diversos (Salazar et al., 2024).

La actividad lúdica como impulso para la iniciativa y el crecimiento personal del niño

El fortalecimiento de la identidad y la autonomía en la educación inicial constituye un eje fundamental para el desarrollo integral de la infancia. A lo largo de este periodo, los niños empiezan a desarrollar su autoconciencia, a tomar decisiones propias y a ganar independencia en sus actividades rutinarias. Conforme se desarrollan con experiencias tempranas, es evidente la importancia de la interacción con el entorno sirviendo de base para este proceso de crecimiento. En este contexto, las actividades lúdicas se determinan como un recurso pedagógico eficiente, ya que fomentan la exploración, la iniciativa y la capacidad de tomar decisiones, contribuyendo de forma importante al desarrollo de la identidad y la autonomía en fases iniciales de la vida. (Álava y Vega, 2025).

Durante este proceso de enseñanza y de aprendizaje, los docentes emplean diferentes métodos para lograr que los estudiantes entiendan bien los contenidos de cada clase. Entre estos métodos están las actividades lúdicas que se destacan por su gran utilidad, sobre todo en preescolar y primaria, aunque también se puede usar en cualquier nivel. Estas actividades permiten que los alumnos comprendan mejor los conceptos, desarrollen su creatividad, mejoren su pensamiento crítico y refuercen los conocimientos básicos que necesitan para resolver diferentes problemas. De este modo, se convierten en un apoyo pedagógico que enriquece la experiencia educativa y contribuye al desarrollo integral del alumnado (Caballero, 2021).

El aprendizaje mediante el juego es considerado como una herramienta fundamental para estimular la iniciativa infantil y potenciar su desarrollo personal, ya que brinda a los niños la posibilidad de vivir el proceso de aprender como una experiencia gratificante y enriquecedora. Al introducirlo en el aula, se crea un ambiente estimulante que incrementa la motivación, favorece la concentración y promueve el desarrollo de diversas habilidades, entre ellas las sociales, expresivas y cognitivas. La dimensión lúdica no solo impulsa la creatividad y el sentido del humor, sino que también abre espacios para que los niños exploren, interactúen y construyan conocimientos de manera espontánea y significativa. De este modo, el juego se convierte en un motor fundamental para el desarrollo integral en la primera infancia (Candela & Benavides, 2020).

Funciones pedagógicas y motrices

La pedagogía y la motricidad en educación física están ligadas, donde la pedagogía proporciona el marco didáctico para que la motricidad (la capacidad del cuerpo para moverse) se desarrolle integralmente en los estudiantes. La educación física utiliza el movimiento para favorecer no solo las habilidades corporales, sino que también el desarrollo cognitivo, emocional y social, esto se logra mediante el juego, la experimentación y el contacto con el entorno (Bernate, 2021).

En este sentido, las actividades físicas y los juegos si cumplen funciones pedagógicas y motoras que se relacionan con los objetivos que persiguen, las actividades físicas y los juegos dentro del proceso educativo, su propósito es el apoyar el aprendizaje y favorece el desarrollo integral de los estudiantes. La función pedagógica abarca la incorporación de valores, normas, estrategias, habilidades cognitivas y dinámicas de apoyo mutuo, mientras que la función motriz se centra en el fortalecimiento de las capacidades físicas y la mejora del movimiento. Ambas dimensiones operan de manera interrelacionada, configurando un enfoque formativo integral en el que la motricidad contribuye al aprendizaje y, a su vez, esta potencia el desarrollo físico. Esta articulación permite una formación más completa, promoviendo el crecimiento personal, social y académico del alumnado (Chicaiza et al., 2025).

Juegos predeportivos y velocidad de reacción

La velocidad de reacción constituye un componente esencial dentro de la agilidad, y los juegos predeportivos ya que estimulan desarrollos visuales y auditivos que demandan respuestas rápidas y precisas (Suárez, 2025). La investigación reciente confirma que las intervenciones basadas en dinámicas lúdicas generan mejoras significativas en esta capacidad, especialmente en niños de nivel inicial, además de favorecer otras destrezas motoras como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, los desplazamientos y la lateralidad. Los juegos predeportivos se han convertido en una herramienta de gran eficiencia, ya que no solo fortalecen diversas habilidades motrices, sino que también incrementan la motivación y estimulan la participación activa en actividades físicas. Así, aportan al desarrollo completo de los alumnos y fortalecen el proceso de enseñanza y aprendizaje (Vargas et al., 2025).

Juegos predeportivos y resistencia física

La resistencia aeróbica puede desarrollarse mediante juegos que impliquen actividad continua. Los juegos predeportivos, entendidos como una forma de actividad lúdica y recreativa, tienen un impacto significativo en el desarrollo de la resistencia física durante la

infancia. Al involucrar movimiento constante, espontáneo y creativo, estos juegos facilitan que los niños exploren su entorno, fortalezcan lazos sociales y desarrollen una valoración positiva de sí mismos y de los demás. Diversas perspectivas teóricas coinciden en que el movimiento es esencial para el desarrollo integral del niño durante la primera infancia. Al interactuar con objetos, practicar deportes e interactuar con adultos y compañeros, los niños mejoran su estado emocional y desarrollan resiliencia. Esta capacidad, considerada una habilidad física fundamental, se basa en procesos fisiológicos adaptativos que pueden desarrollarse de forma segura desde una edad temprana mediante un entrenamiento adecuado y planificado. El sistema cardiovascular infantil responde de forma favorable a los estímulos físicos, produciendo adaptaciones funcionales y estructurales que nos sirven como base para un rendimiento más eficiente en el futuro. En esta línea, integrar juegos que fortalezcan la resiliencia desde la primera infancia es fundamental, ya que no solo desarrollan las capacidades físicas, sino que también promueven un estado mental activo, positivo y saludable (Zambrano y Sánchez, 2021).

Juegos predeportivos y desarrollo cognitivo infantil

El juego constituye un pilar fundamental en el desarrollo cognitivo infantil, y los juegos predeportivos se destacan como una herramienta eficaz para estimular habilidades clave como la atención, la memoria de trabajo, la resolución de problemas y el pensamiento crítico. Mediante actividades lúdicas estructuradas y dinámicas de roles, los niños fortalecen su capacidad de concentración, desarrollan flexibilidad cognitiva y avanzan en la comprensión de conceptos abstractos. Además, este tipo de experiencias favorece la adquisición temprana de competencias en áreas como las matemáticas y el lenguaje, consolidándose como una estrategia educativa integral que impulsa el aprendizaje y el desarrollo mental durante la primera infancia (Bustamante et al., 2024).

Importancia en el desarrollo motor escolar

Villera (2023) plantea que el desarrollo motor constituye un proceso continuo a través del cual las personas adquieren y perfeccionan habilidades y capacidades motrices a lo largo de su vida, resultado de la interacción entre factores biológicos, ambientales y de aprendizaje. Este proceso abarca la adquisición de habilidades básicas como gatear, caminar, correr y saltar, así como los movimientos más específicos que permiten ejecutar acciones físicas eficiente, coordinativas y seguras. De este modo, el desarrollo motor se convierte en un pilar fundamental

para resguardar el bienestar físico y promover la participación autónoma en diversas actividades.

Los juegos predeportivos cumplen un papel fundamental en el desarrollo motor en el ámbito escolar, ya que nos facilitan la adquisición y el perfeccionamiento de habilidades básicas y complejas a través de actividades dinámicas. Además, fortalecer capacidades como la coordinación, el equilibrio y la movilidad, que contribuyen al desarrollo cognitivo y socioemocional al estimular la toma de decisiones entre compañeros y el trabajo en equipo. Al integrarse como estrategias de aprendizaje activo, los juegos predeportivos se consolidan como un recurso pedagógico eficaz que impulsa la participación estudiantil, promueve el desarrollo integral y facilita un aprendizaje significativo en el contexto académico (Vargas et al., 2025).

Los juegos predeportivos como medio para el desarrollo de la capacidad aeróbica y la prevención del sobrepeso

Los juegos predeportivos representan una herramienta valiosa para el desarrollo de la capacidad aeróbica y la prevención del sobrepeso en la infancia, pues promueven un tipo de actividad física constante, dinámica y atractiva que estimula la resistencia de manera natural. Al incluir desplazamientos, cambios de ritmo, estos juegos nos activan procesos fisiológicos que nos fortalecen el sistema cardiovascular, mejorando la oxigenación y generando adaptaciones que aumentan el rendimiento aeróbico. Además, su carácter lúdico motiva a la participación constante de los niños y promueve hábitos saludables, ayudando a combatir el sedentarismo, uno de los factores más asociados a la obesidad infantil. La combinación de ejercicio, interacción social y diversión convierte a estas prácticas en un recurso eficaz para mantener un peso adecuado, mejorar la condición física general y consolidar un estilo de vida activo desde edades tempranas, contribuyendo de manera directa al desarrollo integral de los estudiantes (Zambrano y Sánchez, 2021).

Juegos predeportivos como herramienta para el desarrollo integral del niño

Los juegos predeportivos constituyen una herramienta esencial para el desarrollo integral del niño, ya que combinan dinámicas lúdicas con elementos propios de los deportes, permitiendo que los estudiantes se familiaricen con sus principios básicos de manera gradual y adaptada a su nivel de maduración física, cognitiva y social. Al reproducir de forma simplificada la lógica interna de diversas disciplinas, estos juegos fomentan la comprensión de reglas, la toma de decisiones, la coordinación motriz y la interacción con los demás, aspectos

que fortalecen tanto las capacidades físicas como las habilidades sociales y cognitivas. Su carácter activo y participativo convierte a los juegos predeportivos en un recurso pedagógico eficaz dentro de la Educación Física, promoviendo aprendizajes significativos, motivación constante y un proceso formativo más completo, en el que el niño desarrolla destrezas motrices, pensamiento estratégico y valores esenciales para su convivencia y bienestar (Burgos et al., 2025).

Frecuencia semanal de juegos predeportivos y mejora de la agilidad

La frecuencia con que se realizan las actividades predeportivas resulta determinante para el desarrollo de la agilidad en la infancia. La práctica sistemática de ejercicios que incluyen cambios de dirección, desplazamientos rápidos y respuestas inmediatas frente a diversos estímulos favorece la adaptación neuromotora del niño. Cuando estas dinámicas se llevan a cabo al menos tres veces por semana, generan una estimulación continua que fortalece la coordinación, agiliza los tiempos de reacción y perfecciona la ejecución de movimientos con mayor precisión y eficiencia. Mantener una periodicidad estable asegura un progreso sostenido, evitando lapsos prolongados de inactividad que podrían limitar el avance en la agilidad. Además, un horario regular contribuye a la formación de hábitos de actividad física, incrementa la motivación y estimula una participación más activa en dinámicas motoras, reforzando el impacto global de los juegos predeportivos en el desarrollo físico infantil (Skitnevskiy et al., 2020).

Relación entre juegos predeportivos y el desarrollo de la motricidad gruesa

La relación entre los juegos predeportivos y el desarrollo de la motricidad gruesa resulta estrecha y decisiva, pues estas actividades implican movimientos amplios que requieren la coordinación de grandes grupos musculares, fortaleciendo habilidades como correr, saltar, lanzar, atrapar o esquivar. Al integrarse en entornos lúdicos y participativos, los niños no solo incrementan su fuerza, equilibrio y coordinación general, sino que también desarrollan capacidades esenciales como la agilidad y la lateralidad, lo que favorece un control corporal más eficiente. A ello se suma el carácter recreativo de los juegos, que potencia la motivación, la autoestima y la participación grupal, facilitando que los estudiantes se involucren de manera activa y constante en actividades motrices. Esta dinámica genera una experiencia positiva hacia el movimiento, promueve la adherencia a la práctica física y potencia de manera integral el desarrollo de la motricidad gruesa en el contexto escolar (Vargas et al., 2025).

Juegos predeportivos y habilidades perceptivo-motrices

Los juegos predeportivos son un recurso esencial para el desarrollo de las habilidades perceptivo-motoras. Incluyen actividades que estimulan la percepción espacial, temporal y kinestésica, permitiendo a los niños anticipar, regular y responder adecuadamente a los movimientos. Desarrolladas en un contexto lúdico, estas actividades promueven la motivación y la participación, animando a los estudiantes a involucrarse activamente y a desarrollar una conexión emocional con la actividad física. La naturaleza inclusiva de los juegos predeportivos permite que cada niño participe y avance a su propio ritmo, con esto favoreciendo una integración más efectiva dentro del entorno escolar. Para alcanzar estos beneficios, resulta imprescindible que su diseño e implementación se fundamenten en una comprensión clara de las etapas de desarrollo de los estudiantes, en principios pedagógicos pertinentes y en una planificación estructurada que responda a sus necesidades. Ello exige contar con docentes formados en metodologías activas y centradas en el estudiante, capaces de transformar las prácticas tradicionales en enfoques que potencien la percepción, la motricidad y el aprendizaje significativo (Vargas et al., 2025).

Juegos predeportivos adaptados para niños con necesidades especiales

Los juegos predeportivos adaptados se consolidan como una herramienta pedagógica eficaz para promover la inclusión y el desarrollo integral de niños con necesidades especiales. En estudiantes con Trastorno del Espectro Autista, la posibilidad de adaptar reglas, tiempos, espacios y dinámicas nos permite crear un entorno estructurado y al mismo tiempo flexible, capaz de atender sus particularidades. El componente lúdico de estas propuestas nos favorece en la participación activa y reducción de la ansiedad, favoreciendo la exploración motriz y el aprendizaje de habilidades básicas como correr, lanzar, recibir o desplazarse con coordinación. Al desarrollarse en entornos donde la interacción social es guiada y significativa, los juegos predeportivos adaptados fortalecen la comunicación funcional, refuerzan la autoestima y estimulan la cooperación entre compañeros. Su aplicación también impulsa la socialización, al brindar oportunidades de éxito accesibles para todos los estudiantes, promoviendo el respeto por la diversidad y consolidando la convivencia dentro del aula (Quelal et al., 2025).

De igual manera, nos recalca que los juegos predeportivos representan una herramienta educativa de gran valor para niños con discapacidad intelectual, ya que logran combinar el componente lúdico del juego con elementos propios de la práctica deportiva, manteniendo al

mismo tiempo una estructura menos compleja y altamente adaptable. Considerando que las discapacidades intelectuales pueden influir en el desarrollo de las funciones mentales superiores y en la actividad cognitiva, estas dinámicas ofrecen un entorno seguro y estimulante en el que los niños pueden explorar, ejercitar y consolidar sus habilidades básicas a su propio ritmo.

Los juegos predeportivos se han consolidado como una herramienta pedagógica muy eficaz para impulsar la participación y el desarrollo de todos los estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (Páez et al., 2022). Al combinar movimiento, flexibilidad y un enfoque lúdico, se adaptan adecuadamente. La actividad física continua ayuda a mejorar la atención, la concentración, control de impulsos y la regulación de emociones, estos aspectos que suelen ser desafiantes en este trastorno. Por ello debemos incorporar los juegos predeportivos en el currículo de educación física ofreciendo dinámicas motivadoras, en las que todos los estudiantes participan en actividades Estas dinámicas, además, facilitan la comprensión gradual de las normas, fortalecen las destrezas motoras y estimulan el desarrollo de la coordinación, mientras promueven valores fundamentales como la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo (Narváez et al., 2025).

Conceptualización de agilidad

La agilidad, como la describen Godoy et al. (2019), es una capacidad física esencial que permite al ser humano ejecutar cambios rápidos y eficientes de dirección, velocidad o posición corporal durante el movimiento, integrando de manera coordinada la velocidad, la flexibilidad y la elasticidad muscular. Este rendimiento depende del funcionamiento del sistema neuromuscular, encargado de automatizar los movimientos rápidos, y del sistema metabólico anaeróbico, tanto aláctico como láctico, que nos brindan energía. La agilidad se refiere a la capacidad de reaccionar rápidamente ante estímulos externos y de ajustar de inmediato la dirección o la ejecución del movimiento. Este proceso depende en gran parte de la activación de las fibras musculares tipo IIB, que producen contracciones rápidas y potentes. Estas características nos permiten una respuesta motora eficiente, mejorando así el desempeño tanto en actividades cotidianas, escolares y deportivas.

La agilidad se entiende como una capacidad que nos ayuda a resolver con rapidez distintas tareas motoras gracias a la acción coordinada de varias capacidades físicas que intervienen simultáneamente en el movimiento. Es un componente fundamental del

rendimiento deportivo, ya que requiere el mantener una buena postura corporal y adaptarse a cambios constantes de dirección y velocidad. Su relevancia se evidencia en varias disciplinas en deportes colectivos como la raqueta y las artes marciales. En el fútbol, la agilidad es muy fundamental para acelerar, realizar cambios de dirección y regatear a los rivales en ataque o aguantar en defensa, convirtiéndose en un elemento clave para la eficacia técnica y táctica del jugador (Valenzuela y Billalva, 2023).

Importancia de la agilidad en la formación integral

La agilidad constituye un componente esencial dentro de la formación integral del estudiante, pues contribuye de manera simultánea al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional en el proceso educativo. En el campo de la Educación Física, la agilidad nos favorece a la adaptación eficaz del estudiante a su entorno, optimiza su desempeño motor y fortalece la relación entre movimiento, pensamiento y bienestar emocional. El trabajo continuo de esta capacidad mediante actividades planificadas nos ayuda a fortalecer habilidades como la toma rápida de decisiones, la resolución de problemas en movimiento, la coordinación y el control corporal, aspectos que influyen directamente en el rendimiento académico del estudiante y en la formación. En este sentido, la Educación Física desde un enfoque interdisciplinario, emplea la agilidad no solo para mejorar el desempeño motor, sino también para fomentar una educación integra del cuerpo, mente e interacción social del alumno (Guamán et al., 2024).

La educación física ha ido cambiando hasta mostrar que juega un papel muy importante en el desarrollo del cuerpo, la mente, las emociones y la convivencia de los estudiantes. En este proceso, la agilidad se considera una capacidad fundamental. Trabajarla de forma constante no solo mejora la coordinación, el tiempo de reacción y la forma de moverse, sino que también ayuda a que cada estudiante pueda adaptarse mejor a diferentes situaciones, tomando decisiones con más seguridad y resolviendo problemas con mayor facilidad. Además, desarrollar la agilidad aporta beneficios al bienestar general, ya que promueve hábitos de vida activos, motiva a participar en las clases y fortalece la autoestima al sentirse capaces en actividades físicas. Por eso, la agilidad no se limita solo al movimiento, sino que se convierte en un elemento importante para una educación completa y equilibrada que busca el crecimiento integral de cada persona (Macías, 2025).

Ejercicios aplicados para el desarrollo de la agilidad

Los ejercicios aplicados para el desarrollo de la agilidad se centran en mejorar la capacidad del individuo para cambiar de dirección de manera rápida, eficiente y controlada frente a estímulos internos o externos. Entre las prácticas más recurrentes se incluyen los desplazamientos en zigzag, las carreras con cambios bruscos de dirección, los circuitos con conos, las secuencias de saltos laterales y frontales, así como los ejercicios con escaleras de coordinación. Estas actividades nos ayudan a recalcar los altos niveles de velocidad de reacción, equilibrio dinámico, precisión motriz y capacidad de anticipación, convirtiéndose en recursos fundamentales para optimizar el rendimiento motor. Además, su intensidad y complejidad pueden ajustarse en función de la edad y del nivel de cada participante, lo que asegura una progresión adecuada en el desarrollo de esta capacidad. La aplicación sistemática de estos ejercicios no solo potencia la agilidad, sino que también mejora la coordinación global, la estabilidad postural y la eficiencia en la ejecución de movimientos característicos de distintas disciplinas deportivas (Godoy et al., 2019).

Los ejercicios de agilidad no ayudan a alcanzar un mayor nivel de eficacia cuando incluyen estímulos variados y situaciones que demandan toma de decisiones, ya que estos factores incrementan la carga cognitiva y acercan la práctica a escenarios reales de juego. Propuestas como responder a señales visuales o auditivas, adaptarse a trayectorias imprevistas o ejecutar movimientos alternados bajo presión temporal permiten a los participantes desarrollar respuestas motoras más rápidas y precisas. Del mismo modo, incluir las tareas en parejas o pequeños grupos favorecen la interacción, la cooperación y la percepción del entorno, aspectos esenciales de esta habilidad. Así, los ejercicios de agilidad no solo fortalecen los componentes físicos, sino que también no ayudan a estimular los procesos cognitivos y sociales que mejoran el rendimiento de estudiantes y atletas (Skitnevskiy et al., 2020).

Influencia del género en el desarrollo de la agilidad

La influencia del género en el desarrollo de la agilidad se encuentra estrechamente vinculada a los roles y estereotipos que suelen manifestarse en los juegos infantiles. Las dinámicas sociales suelen asignar actividades diferenciadas a niños y niñas, condicionando de este modo sus oportunidades de movimiento. Cuando los juegos que implican desplazamientos rápidos, cambios de dirección y respuestas inmediatas se consideran más adecuados para los varones, mientras que las niñas son dirigidas hacia propuestas de menor exigencia física, se generan desigualdades en la práctica motriz que afectan directamente al desarrollo de la agilidad. Estas diferencias limitan al desarrollo de habilidades como es la coordinación, el

tiempo de reacción y el control corporal. Por ello, resulta necesario promover entornos educativos donde la participación sea una parte esencial en las actividades predeportivas de forma equitativa y libre de estereotipos, asegurando que todos los estudiantes accedan a sus experiencias motoras mejorando la agilidad, sin discriminación alguna (Oliver et al., 2022).

La toma de decisiones como componente esencial de la agilidad en los juegos predeportivos

La toma de decisiones constituye un componente esencial de la agilidad en los juegos predeportivos, pues esta capacidad no se reduce únicamente a la ejecución rápida de movimientos, sino que implica seleccionar la respuesta motriz más adecuada frente a situaciones cambiantes. En este tipo de dinámicas, los estudiantes deben interpretar señales, anticipar las acciones de compañeros y oponentes, ajustar su trayectoria y modificar su comportamiento en función del entorno, lo que demanda procesos cognitivos activos y flexibles. La presencia de estímulos inesperados, reglas adaptativas y dinámicas de interacción constantes favorece la toma de decisiones instantánea, fortaleciendo el vínculo entre percepción, análisis y acción. De este modo, la agilidad se desarrolla de manera holística, integrando velocidad, control corporal y pensamiento táctico, lo que no solo potencia el rendimiento motor, sino que también prepara a los participantes para afrontar los desafíos del deporte competitivo, donde la toma de decisiones resulta determinante para alcanzar un rendimiento óptimo (Almonacid et al., 2020).

Programas de intervención con juegos predeportivos para mejorar la agilidad

Los programas de intervención basados en juegos predeportivos se consolidan como una estrategia eficaz para mejorar la agilidad, ya que integran actividades lúdicas estructuradas que estimulan habilidades como la coordinación, la velocidad, el desplazamiento y los cambios rápidos de dirección. La evidencia muestra que estos programas, cuando se aplican de forma sistemática y planificada, favorecen mejoras significativas en el rendimiento motor gracias a su enfoque dinámico y participativo, que mantiene a los estudiantes en constante movimiento y promueve una alta implicación física y cognitiva. La flexibilidad de los juegos predeportivos nos permite adaptar actividades según el nivel de desarrollo de cada estudiante, garantizando así una progresión adecuada y un aprendizaje significativo. Estas propuestas no solo fortalecen la agilidad, sino que también nos ayuda a aumentar la motivación, promover la integración

social y estimular la participación en las actividades físicas, teniendo como recurso clave el currículo escolar para potenciar el desarrollo motor (Vargas et al., 2025).

Importancia de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas representan un componente esencial del desarrollo motor y adquieren especial relevancia durante la preadolescencia, etapa en la que el sistema nervioso central alcanza un nivel de maduración que posibilita una ejecución más precisa y eficaz de los movimientos. Su fortalecimiento adecuado favorece la organización, regulación y control de las acciones corporales, permitiendo que los estudiantes realicen desplazamientos, cambios de dirección y habilidades técnicas con mayor fluidez y seguridad. En este sentido, las capacidades coordinativas se consolidan como un pilar indispensable para la formación integral, pues optimizan el aprendizaje, potencian el rendimiento físico y contribuyen al desarrollo de habilidades que acompañarán al individuo a lo largo de su vida (Burgos et al., 2024).

La agilidad como capacidad coordinativa fundamental

La agilidad, entendida como una capacidad coordinativa fundamental, se manifiesta en la habilidad para modificar de manera rápida, controlada y precisa la dirección, posición o nivel del cuerpo, integrando componentes como velocidad, equilibrio, fuerza y coordinación. Desarrollar la agilidad nos ayuda a dar respuestas rápidas ante diferentes estímulos, mejorando así el rendimiento del cuerpo y fortaleciendo habilidades como la atención, la anticipación y la toma de decisiones. En la etapa de 6 a 12 años, que corresponde a la educación inicial, primaria y parte de la secundaria, es muy importante trabajar la coordinación para que los niños puedan realizar movimientos más precisos y eficientes. En este propósito se alcanza mediante módulos curriculares orientados a la gimnasia y a actividades expresivas y comunicativas. En este marco, la educación física cumple un rol decisivo al responder a las necesidades educativas del alumnado, promoviendo un aprendizaje significativo que refuerza la autonomía motora, la participación activa y la adquisición de hábitos saludables. En consecuencia, la agilidad se reconoce como un componente esencial del desarrollo integral, pues no solo incide en el éxito académico, sino que también sienta las bases para una mejor calidad de vida futura (Burgos et al., 2024).

Desarrollo de la percepción espacio-temporal en contextos lúdico-deportivos

El desarrollo de la percepción espacio-temporal en contextos lúdico-deportivos constituye un proceso esencial para que los estudiantes aprendan a orientarse, ubicarse y actuar con precisión dentro de entornos dinámicos. Esta capacidad les permite interpretar distancias, direcciones, posiciones y secuencias temporales durante la ejecución de movimientos, ajustando su desplazamiento, anticipando acciones y coordinando respuestas de manera eficaz. En las actividades predeportivas, la percepción espacial y temporal se desarrolla a través de la exploración del entorno, la interacción con otros y la participación en tareas donde reconocen las indicaciones como distancia, ubicación y dirección. De este modo, el juego se vuelve un recurso fundamental para integrar habilidades cognitivas, emocionales y motoras, promoviendo un aprendizaje significativo que aporte al desarrollo del niño. En consecuencia, los contextos lúdico-deportivos no solo favorecen el dominio de destrezas motrices, sino que también ofrecen una estructura formativa que afianza la comprensión del espacio y del tiempo, pilares fundamentales para un desempeño motor seguro, eficiente y ajustado a las demandas del entorno escolar (Ortega, 2024).

Evaluación de la agilidad mediante pruebas estandarizadas

La evaluación de la agilidad mediante pruebas estandarizadas constituye un recurso esencial para obtener mediciones objetivas y comparables del desempeño motor, lo que permite valorar con precisión el progreso y la eficacia de programas de entrenamiento o de intervención pedagógica. Entre las pruebas más usadas para evaluar la agilidad están la Prueba de Illinois, la Prueba T y la Prueba 505. Estas permiten medir la capacidad de una persona para cambiar de dirección rápidamente, acelerar, frenar y coordinar sus movimientos en rutas determinadas. Todas estas pruebas se aplican siguiendo reglas y procedimientos establecidos, en un entorno controlado, lo que asegura que los resultados sean confiables y correctos. Asimismo, permiten identificar fortalezas y debilidades particulares, orientar la planificación de ejercicios correctivos y dar seguimiento a la evolución en el tiempo. En el ámbito educativo, su aplicación favorece la toma de decisiones pedagógicas fundamentadas, promoviendo un enfoque sistemático y sustentado en evidencia para el desarrollo integral de la agilidad (Gonzáles, 2008).

La relación que existe entre la agilidad y rendimiento académico en educación física

La agilidad es una parte fundamental en la coordinación general, se relaciona con el rendimiento académico, sobre todo en la educación física y el deporte. La evidencia indica que

si tienen una buena coordinación y habilidades motoras fortalecen funciones cognitivas como la atención y la resolución de problemas. El estudio nos muestra que los estudiantes con baja coordinación suelen rendir menos, mientras que quienes mejoran su coordinación en especial la agilidad llegan a alcanzar mejores resultados académicos. Como resultado la intervención aumentó la actividad física semanal mejoró tanto la coordinación como el desempeño escolar. En consecuencia, el desarrollo sistemático de la agilidad en Educación Física no solo perfecciona la eficiencia motriz, sino que también se constituye en un mediador clave para la mejora del desempeño académico (Ávila et al., 2021).

La coordinación motriz como base del aprendizaje motor

La coordinación motriz constituye la base del aprendizaje motor porque permite que el cuerpo organice y ejecute movimientos de manera eficiente, precisa y controlada. Bennasar et al. (2023) señalan que la coordinación tiene procesos neuromusculares que nos permiten regular el tono muscular, organizar secuencias de movimiento y ajustarse a diferentes situaciones, aspectos fundamentales para la adquisición de nuevas habilidades motrices. Una coordinación desarrollada nos favorece a que los estudiantes aprendan con mayor rapidez, se cometan menos errores y automaticen los patrones motores de forma más eficiente para un mejor desempeño. Asimismo, la coordinación no solo perfecciona la ejecución técnica, sino que fortalece la relación entre percepción y acción, un aspecto clave para que el aprendizaje motor resulte significativo y perdure en el tiempo.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la aplicación de los juegos predeportivos en la mejora de la agilidad de los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo septiembre 2025 - enero 2026.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial de la agilidad de los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo septiembre 2025 - enero 2026.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel de la agilidad de los estudiantes de estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo septiembre2025 - enero 2026 posterior a la aplicación de un programa basado en los juegos predeportivos.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel inicial de la agilidad en los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo septiembre 2025 - enero 2026 y posterior a la aplicación de un programa basados en los juegos predeportivos de los estudiantes.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Materiales Tecnológicos

- Laptop
- Celular
- Materiales Didácticos
- Conos
- Balones de futbol
- Balones de baloncesto
- Silbato
- Cronometro
- Cancha de la unidad educativa fiscomisional “Tirso de Molina”
- Software o herramientas tecnológicas
- SPSS 26 (Aplicación estadística)

Descripción general del SPSS: Es un programa muy usado en la investigación para verificar análisis estadísticos de datos. La versión 26 del software brinda varias herramientas que facilitan la realización de análisis descriptivos e inferenciales, útiles en áreas como las ciencias sociales, la educación, la salud, entre otras.

2.2 MÉTODOS

2.2.1. Diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló en base a un diseño de enfoque investigativo cuantitativo de tipo por diseño pre-experimental de alcance aplicativo, explicativo y por obtención de datos de campo.

En base a este diseño cada uno de sus componentes se caracterizan de la siguiente manera:

Enfoque Cuantitativo

Según Sampieri (2014), el enfoque cualitativo se identifica por su metodología flexible, ya que las preguntas e hipótesis pueden formularse antes, durante o incluso después de obtener

la información. A diferencia del enfoque cuantitativo, que fija estos elementos de manera anticipada y con una estructura definida, el cualitativo se desarrolla de forma dinámica, moviéndose entre los datos y su análisis. Esto permite que el proceso sea circular y adaptable a las necesidades propias de cada investigación.

Enfoque Cuantitativo

Salas Blas (2013) indica que los diseños pre-experimentales, caracterizados por la aplicación de un tratamiento, estímulo o programa a un solo grupo sin contar con una comparación adicional, se emplean de manera frecuente en ámbitos como la educación, la psicología y las ciencias sociales. Aunque la literatura reconoce ciertas limitaciones en la interpretación de sus resultados, estos diseños continúan siendo una alternativa metodológica válida. Su utilidad radica en que permiten obtener evidencias iniciales que orientan la formulación de hipótesis y sirven como base para investigaciones de mayor rigor. Por ello, desempeñan un papel fundamental en las etapas exploratorias y en la validación empírica preliminar de teorías en contextos reales.

Investigación aplicativa

Esteban Nieto (2018) señala que la investigación aplicada se enfoca en desarrollar propuestas orientadas a solucionar problemas concretos vinculados con la producción, distribución y consumo de bienes y servicios. Su rasgo es distintivo que radica en que, a partir de los conocimientos derivados de la investigación básica, formula hipótesis orientadas a intervenir directamente en la realidad. De este modo, no solo ofrece soluciones prácticas, sino que también posibilita la comprensión de los fenómenos presentes en los ámbitos productivo y social. En consecuencia, cumple una doble función: atender las problemáticas existentes y, al mismo tiempo, explicar científicamente los procesos que las generan.

Investigación explicativa

Esteban Nieto (2018) plantea que la investigación explicativa representa un nivel más avanzado y exigente que la investigación básica, ya que su propósito principal es comprobar hipótesis de carácter causal. Este tipo de investigación busca identificar leyes científico-sociales y construir micro teorías que permitan comprender las relaciones entre hechos, eventos o procesos. Las hipótesis ocupan un lugar fundamental, pues guían el método y garantizan la coherencia del estudio. Para su comprobación se recurre a diseños experimentales y no

experimentales, lo que refuerza su papel en la explicación empírica de fenómenos tanto naturales como sociales.

Investigación de campo

La investigación de campo sostiene que el campo de acción se define a partir del entorno en el que los fenómenos se desarrollan de manera natural, ofreciendo un espacio concreto para su análisis. Su importancia radica en que permite delimitar con exactitud aquella porción del objeto de estudio relacionada con los aspectos, propiedades y vínculos que el investigador identifica en su práctica, bajo condiciones y objetivos específicos. Este campo se entiende como una categoría más exclusiva que el objeto general, ya que se orienta de manera precisa según los fines de la investigación y las particularidades del contexto en el que se lleva a cabo.

2.2.2. Métodos de investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se empleó los siguientes métodos:

Analítico-sintético

Padilla-Gálvez (1992) señala que el método analítico-sintético se basa en descomponer un fenómeno en sus elementos fundamentales para posteriormente integrarlos nuevamente, realizando primero un proceso de análisis y luego uno de síntesis. Ambos procedimientos se complementan, conformando un enfoque integral que se ajusta a diferentes formas de aprender. Mientras algunas personas asimilan mejor la información mediante el análisis, otras lo hacen a través de la síntesis o con la combinación de ambos, lo que demuestra la flexibilidad y utilidad de este método en la investigación como en la enseñanza.

Hipotético-deductivo

Puebla (2010), nos mencina que el método hipotético-deductivo es una de las vías más reconocidas para aproximarse al conocimiento científico, ya que describe de manera estricta el funcionamiento del método científico. Este enfoque parte de la elaboración de hipótesis basadas en datos observables, las cuales luego se deducen y se ponen a prueba mediante procedimientos experimentales. Las teorías resultantes se consideran “no refutadas”, mas no definitivas. Un ejemplo clásico de su aplicación ocurrió en el siglo XIX, cuando una irregularidad en la órbita de Urano llevó a plantear la existencia de Neptuno, descubrimiento que fue confirmado posteriormente por Johann Galle.

Métodos empíricos.

Como indica Campos (2012) la observación es un método sistemático y coherente para la verificación visual de los fenómenos del objeto de estudio. Este procedimiento permitió identificar de forma objetiva los hechos que acontecen en la realidad, lo que facilito su descripción, análisis y explicación desde una perspectiva científica.

Medición

La Prueba de Agilidad de Illinois (IAT) es un recurso ampliamente empleado para evaluar el rendimiento físico, pues permite medir la capacidad de un individuo para cambiar de dirección y acelerar rápidamente dentro de un circuito estructurado, reflejando de manera precisa las exigencias de agilidad propias de diversas disciplinas deportivas (Turner, 2022). En investigaciones recientes, nos menciona Ilham (2025) que evaluó la validez y confiabilidad del IAT en atletas de Pencak Silat, obteniendo una elevada validez de contenido (V = 0,93) y una confiabilidad estable (r = 0,81). Con los siguientes resultados confírmanos que prueba sirve para ayudarnos a valorar la agilidad.

Método matemático estadístico.

Aroca (2009) explica que la estadística es una herramienta muy importante en la investigación y se divide en dos partes: descriptiva e inferencial. La estadística descriptiva ayuda a organizar y resumir la información usando medidas como la media y la desviación estándar, para mostrar cómo se comportan los datos de una muestra. En cambio, la estadística inferencial permite sacar conclusiones de una muestra para aplicarlas a toda la población, utilizando técnicas como la estimación de parámetros y las pruebas de hipótesis. Esto nos ayuda a comprobar ideas y a mejorar la precisión de los estudios científicos.

Consideraciones éticas

Con el objetivo de respetar todas las normar éticas correspondientes a investigaciones con seres humanos se aplicará un consentimiento informado en el cual se informará acerca de los objetivos, metodología y posibles resultados alcanzar con la investigación. De igual forma se informará sobre la voluntariedad en todo el proceso investigativo y la potestad de poder retirarse del mismo en cualquiera de las etapas de la investigación.

Procesamientos estadísticos de los datos y resultados

El procesamiento estadístico de los datos y resultados a obtener en la investigación se analizarán a través de la aplicación del programa estadístico spss versión 26. Desarrollando un análisis descriptivo tanto para variables cuantitativas (medias y desviaciones estándares) así como para las variables cualitativas (frecuencias y porcentajes). En la comprobación estadística general se aplicará procedimientos inferenciales desarrollando pruebas de normalidad a través de las cuales se seleccionará pruebas paramétricas y no paramétricas con el objetivo de determinar la existencia de diferencias significativas entre los resultados obtenidos por periodos de estudio.

2.2.3. Población y muestra de estudio

La población de estudio en la presente investigación responderá a un total de 320 estudiantes del subnivel de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Fiscomisional TIRSO DE MOLINA del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, Ecuador. Durante el periodo agosto 2025 - enero 2026. A través de un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionará a una muestra de 36 estudiantes del séptimo grado que se encontraban matriculados en la asignatura de Educación Física con las siguientes características:

Tabla:

Tabla 1 Caracterización de la Muestra

Masculino (n=19 - 52,8%)		Femenino (n=17 - 47,2%)		Total (n=36 - 100%)	
Edad (años)					
Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
10,84	±0,37	10,76	±0,44	10,81	±0,40

La caracterización de la muestra de estudio evidenció que el grupo masculino presentó un porcentaje ligeramente superior (52,8 %) en comparación con el grupo femenino (47,2 %). La edad promedio de los participantes se ubicó en torno a los 10 años, observándose una diferencia mínima entre ambos grupos.

2.2.4. Técnicas e instrumentos de investigación

La Prueba de Agilidad de Illinois (IAT) constituye un instrumento ampliamente utilizado en la evaluación del rendimiento físico, ya que permite medir la capacidad de una persona para realizar cambios de dirección y acelerar con rapidez dentro de un recorrido estructurado, lo cual representa de manera fiel las demandas de agilidad presentes en múltiples disciplinas deportivas (Turner, 2022). En investigaciones más recientes, (Ilham, 2025) analizaron la validez y confiabilidad del IAT en practicantes de Pencak Silat, obteniendo una validez de contenido elevada (V = 0,93) y una confiabilidad sólida (r = 0,81), resultados que respaldan la pertinencia de este test en la valoración de la agilidad en contextos deportivos específicos.

La categorización en niveles de agilidad se realizó aplicando los siguientes baremos, construidos a partir de los puntajes Pobre, Bajo promedio, Promedio, Sobre promedio y Excelente según su nivel de agilidad.

Tabla 2 Baremos del test de Illinois

Baremos del test de Illinois	Hombres	Mujeres
Excelente	**< 15,2**	**< 17**
Sobre promedio	15,2 – 16,1	17,0 – 17,9
Promedio	16,2 – 18,8	18,0 – 21,7
Bajo Promedio	18,2 – 18,8	21,8 – 23,0
Pobre	> 18,8	> 23

2.2.5. Procedimientos

En base al diseño de investigación planteado se desarrolló el siguiente procedimiento:

1. Selección de la muestra de estudio según los parámetros planificados.
2. Aplicación del instrumento como datos de diagnósticos.
3. Diseño y construcción de la propuesta de intervención basada en los datos del diagnóstico inicial y la fundamentación teórica establecida

4. Aplicación de la propuesta durante 6 semanas con s sesiones por cada una durante las clases de educación Física
5. Aplicación de los instrumentos de la investigación como valoración posterior a la ejecución de la propuesta de intervención
6. Análisis de los resultados obtenidos en el post evaluación y planteamiento de las conclusiones y recomendaciones del estudio.

2.2.6. Análisis estadístico de los resultados

Los datos obtenidos durante el proceso investigativo fueron estudiados mediante el paquete estadístico SPSS, versión 26 para Windows. En términos generales, se realizó un análisis descriptivo para las variables de tipo cuantitativo, empleando medidas como la media y la desviación estándar, mientras que para las variables cualitativas se utilizaron frecuencias y porcentajes. En cuanto al análisis inferencial, se aplicó inicialmente la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, adecuada para muestras inferiores a 50 datos. Esta prueba permitió definir el uso del test T Student para muestras relacionadas, mediante el cual se verificaron las hipótesis planteadas en el estudio.

2.2.7. Consideraciones éticas

Con el propósito de cumplir con las normas éticas establecidas para investigaciones realizadas con estudiantes, se aplicó un consentimiento informado en el que se explicó claramente el objetivo del estudio, la metodología empleada y los resultados que se esperan obtener. Asimismo, se comunicó a los participantes que su participación era totalmente voluntaria y que podían decidir retirarse del proceso en cualquier momento y en cualquiera de las fases de la investigación.

2.2.8. Planteamiento de hipótesis de estudio

HIPOTESIS:

H0: Los juegos predeportivos no índice en la agilidad de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Fiscomisional “Tirso de Molina”.

H1: Los juegos predeportivos si índice en la agilidad de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Fiscomisional “Tirso de Molina”.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En base a los objetivos planteados en la metodología de la investigación se aplicaron los instrumentos seleccionados respectivamente obteniendo diferentes resultados por etapas de investigación.

3.1.1 Resultado del diagnóstico del nivel inicial de agilidad de los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo 2025-2026

La siguiente tabla expone los resultados del diagnóstico aplicado para determinar el nivel inicial de agilidad en los estudiantes de educación general básica media, correspondiente al periodo septiembre 2025 - enero 2026. La evaluación permitió establecer el punto de partida del nivel de la agilidad, identificando el desempeño general del grupo y su distribución en los distintos niveles establecidos.

Tabla 3 Resultados del Nivel Inicial de Agilidad de los estudiantes basado en el test Illinois

Prueba de Illinois	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Pre Agilidad	36	20,93	28,70	25,02	±2,15

En la evaluación inicial de agilidad mediante la Prueba de Illinois, se examinó a un grupo de 36 estudiantes. Los tiempos registrados oscilaron entre 20,93 y 28,70 segundos, con una media de 25,02 segundos, lo que indica un nivel de agilidad general bajo previo a la intervención. La desviación estándar de ±2,15.

La siguiente tabla presenta los baremos correspondientes al Test de Agilidad Illinois, los cuales permiten interpretar y categorizar los tiempos registrados por los estudiantes. De acuerdo con estos parámetros, todos los participantes se ubicaron en el nivel “pobre”, lo que refleja su condición inicial de agilidad antes de la intervención.

Tabla 4 Nivel del Pre test Illinois

Nivel de Agilidad	Frecuencia	Porcentaje
Pobre	36	100,0

Los datos presentados en la tabla evidencian que los 36 estudiantes evaluados fueron ubicados en el nivel “pobre” de agilidad, según los criterios establecidos por la Prueba de Illinois. Este resultado confirma que, antes de la aplicación de la intervención, el grupo mostraba un desempeño mínimo en esta capacidad. Dicho escenario justifica la necesidad de implementar un programa orientado a fortalecer la agilidad y promover mejoras significativas en el rendimiento de los estudiantes.

3.1.2 Resultados de la evaluación del nivel de la agilidad de los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo 2025 - 2026 posterior a la aplicación de un programa basado en los juegos predeportivos.

La siguiente tabla expone los resultados del diagnóstico aplicado para determinar los cambios alcanzados tras la intervención con los estudiantes de educación general básica media.

Tabla 5 Resultados del Nivel Posterior de Agilidad de los estudiantes basado en el test Illinois

Prueba de Illinois	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Pre Agilidad	36	15,10	23,25	18,62	±1,85

Los resultados de la tabla muestran un desempeño favorable tras la aplicación del programa basado en juegos predeportivos. El tiempo promedio registrado fue de 18,62 segundos, con valores que oscilaron entre 15,10 y 23,25 segundos. La desviación estándar de ±1,85 segundos indica que los puntajes se concentraron cerca del promedio, lo que evidencia una mejora en el rendimiento del grupo.

La siguiente tabla describe los resultados obtenidos posterior a la intervención:

Tabla 6 Nivel del Post test Illinois

Nivel de Agilidad	Frecuencia	Porcentaje
Bajo Promedio	6	16,7
Excelente	3	8,3
Pobre	6	16,7
Promedio	14	38,9
Sobre Promedio	7	19,4
Total	36	100,0

La distribución por niveles pone en evidencia un cambio positivo en el rendimiento de los estudiantes. El 38,9% alcanzó un nivel promedio, mientras que un 19,4% se ubicó en sobre

el promedio y un 8,3% logró un nivel excelente. Aunque aún se identifican estudiantes en los niveles pobre 16,7% y bajo promedio 16,7%, la tendencia general demuestra un avance significativo hacia categorías de mayor desempeño. Los resultados nos ayudan a resaltar que la intervención nos favoreció en el desarrollo de la agilidad en todos los estudiantes.

3.1.3 Resultados del análisis la diferencia entre el nivel inicial de la agilidad en los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo 2025 - 2026 y posterior a la aplicación de un programa basados en los juegos predeportivos de los estudiantes.

La siguiente tabla muestra la variación registrada entre el nivel inicial y el nivel alcanzado tras la intervención, evidenciando de manera clara los cambios producidos en el rendimiento de los estudiantes.

Tabla 7 Diferencia de puntajes de criterios de la agilidad entre la etapa posterior a la intervención inicial

Prueba de Illinois	N	Etapa Inicial		Etapa Posterior a la intervención		Diferencia entre Etapas	
		Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
	36	25,02	±2,15	18,62	±1,85	-6,40	±1,89

La comparación entre las dos etapas evidencia una mejora notable en el tiempo empleado para completar el test de Illinois. En la etapa inicial tuvimos un tiempo de 25,02sg, mientras que posterior a la intervención descendió a 18,62sg, generando una diferencia de -6,40sg. Con esta reducción de tiempo confirmamos que si hubo un progreso significativo en la agilidad de los estudiantes. Para sustentar el análisis cuantitativo se realizó un análisis cruzado entre los niveles correspondientes a cada etapa, lo que permitió identificar con mayor claridad las variaciones en el rendimiento de los estudiantes.

Tabla 8 Análisis cruzado entre los niveles de agilidad etapas inicial y posterior

	Nivel Posterior a la intervención	Total

Nivel Inicial	Bajo Promedio	Excelente	Pobre	Promedio	Sobre Promedio	
Pobre	6	3	6	14	7	36
Total	6	3	6	14	7	36

En el siguiente análisis cruzado podemos observar los cambios entre los niveles iniciales y posteriores a la intervención. En la tabla podemos observar cambios hacia niveles superiores posterior a la intervención respaldando la efectividad del programa aplicado.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

La evaluación de la prueba estadística de normalidad mediante la prueba Shapiro-Wilk confirmó el comportamiento adecuado de los datos y como resultado, determinó la aplicación de la prueba paramétrica test student para muestras relacionadas. Este procedimiento permitió analizar si existieron diferencias significativas entre los resultados obtenidos en la etapa inicial y en la etapa posterior a la intervención, obteniéndose los siguientes hallazgos:

Tabla 9 Análisis estadístico de comprobación de hipótesis

Prueba de Illinois	N	Etapa Inicial		Etapa Posterior a la intervención		P
		Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	
	36	25,02	±2,15	18,62	±1,85	0,000*

Nota: Análisis estadístico de diferencias significativas en un nivel de P≤0,05(*) entre etapas de estudio.

La aplicación de la respectiva prueba estadística evidencio la existencia de diferencias significativas en un nivel de P≤0,05 entre los resultados de la agilidad en las diferentes etapas, al ser un valor positivo en la etapa posterior a la intervención, esto evidencio aceptar la hipótesis alternativa de estudio.

Los juegos predeportivos si índice en la agilidad de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Fiscomisional “Tirso de Molina”.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

En base al cumplimiento de los objetivos planteados, se llegaron a las siguientes conclusiones:

1. El diagnóstico del nivel inicial de agilidad de los estudiantes de educación general básica media en el periodo septiembre 2025 - enero 2026, evidencio que el total del porcentaje de la muestra estudiada tuvo un nivel pobre de agilidad.
2. La evaluación del nivel de la agilidad de los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo septiembre 2025 – enero 2026 posterior a la aplicación de un programa basado en los juegos predeportivos, evidencio que el mayor porcentaje de la muestra presento cambios con un nivel cerca del promedio de agilidad.
3. El análisis de la diferencia entre el nivel inicial de la agilidad en los estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Tirso de Molina durante el periodo 2025 – 2026 y posterior a la aplicación de un programa basados en los juegos predeportivos, determino que existió una mejora notable de agilidad en los integrantes de la muestra de estudio, respaldado por una minoría de tiempo (segundos), de la misma manera se aceptó la hipótesis alternativa de estudio al obtener diferencias significativas en nivel de $P \leq 0,05$ entre el desarrollo técnico de la etapa inicial y la etapa posterior a la intervención, evidenciando la efectividad de la propuesta planteada.

4.2 RECOMENDACIONES

1. Incorporar los juegos predeportivos en la planificación

   Se recomienda incorporar los juegos predeportivos como parte constante de las clases, ya que demostró ser una estrategia efectiva para estimular la agilidad y favorecer el desarrollo de los estudiantes.
2. Realizar evaluaciones mediante el Test de Illinois

   Se recomienda aplicar esta prueba antes y después de cada proceso formativo, con el propósito de registrar avances en los estudiantes y contar con información precisa sobre el nivel de agilidad de cada estudiante.
3. Ajustar las actividades al nivel y características del grupo Resulta fundamental seleccionar juegos acordes a la edad, condición física y ritmo de aprendizaje de los estudiantes, garantizando una participación segura, progresiva y motivadora.
4. Promover la motivación y la participación activa Se sugiere fomentar un ambiente dinámico y lúdico que despierte el interés de los estudiantes, ya que su compromiso se evidenció como un factor clave en la mejora observada tras la intervención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álava, S. y Vega, J. (2025). Sistema de actividades lúdicas para desarrollo de identidad y autonomía en niños de Educación Inicial. *Revista Científica Multidisciplinaria HEXACIENCIAS, 5*(9), 115 – 142. https://soeici.org/index.php/hexaciencias/article/view/477/782

Almonacid, A., Martínez, M. y Almonacid, M. (2020). Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo. *Retos, 38,* 341 – 348. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446312.pdf

Bennasar, M., Romero, O. y Durán, A. (2023). Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria. *Revista Multi-Ensayos, 10*(19), 64 – 76. https://www.camjol.info/index.php/multiensayos/article/view/17562/21194

Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16*(2), 643 – 661. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200643

Bernate, J., Fonseca, I. y Babativa, H. (2023). Revisión sistemática de las estrategias didácticas en la Educación Física para el desarrollo de habilidades motrices. *Revista Sistemática de Estrategias de Estrategias de Enseñanza en Educación Física para el Desenvolvimiento de Habilidades Motoras, 8*(1), 43 – 73. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8986186

Burgos, D., León, B., Boza, J., Pinargote, M., Villamar, M. y Celi, E. (2025). Juegos predeportivos en la Educación Física. Efectos en la conducción y disparo del balón de

fútbol. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 71,* 91 – 100. http://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/115917

Burgos, D., Manosalvas, K., Guadalupe, K., Rodríguez, D., Alvarado, B. y Correa, H. (2024). La importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas en la clase de Educación Física: Revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 29*(314), 180 – 197. https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7412/2143

Bustamante, F., Troya, B., Barboto, C., Martínez, M., Valencia, G. y Bernal, A. (2024). El Impacto del Juego en el Desarrollo Cognitivo y Socioemocional en la Educación Inicial Estrategias Pedagógicas para Fomentar el Aprendizaje. *Ciencia Lantina Revista Multidisciplinar,* *8*(5), 4201 – 4217. https://cienciialatina.org/index.php/cienciala/article/view/13886

Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento, 6*(4), 861 – 878. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926973.pdf

Candela, Y. y Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la básica superior. *Rehuso: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales, 5*(3), 78 – 86. https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf

Chicaiza, V. y Loaiza, L. (2023). Juegos pre-deportivos para favorecer el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Pángua. *Polo del Conocimiento,* *8*(7), 263 – 289. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5785

Chicaiza, D., Bayas, R., Pérez, I. y García, M. (2025). Educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa. *Esprint Investigación, 4*(1), 185 – 195. https://www.researchgate.net/publication/389119624_Educacion_fisica_en_el_desarrollo_de_la_motricidad_fina_y_gruesaPhysical_education_in_the_development_of_fine_and_gross_motor_skills

De La Rosa, Y. (2024). Educación Física como promotora de vida saludable en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05. *Mentor, Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 3*(2), 839 – 870. https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/8558

Farfán, E. (2022). Apuntes teóricos sobre el juego y el juego predeportivo desde el contexto mexicano. *Revista Universidad y Sociedad, 14*(2), 469 – 475. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000200469

Godoy, O., Sabogal, D., Castro, L. y Argüello, Y. (2019). Cambios en la agilidad en los estudiantes de Cultura Física Deporte y Recreación de cohorte 2017-1. *Revista Iberoamericana de Psicología, 13*(2), 11 – 18. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7440057.pdf

Gómez, J. y Matabanchoy, L. (2024). *Los juegos predeportivos, como estrategia pedagógica para fortalecer la habilidad motriz básica de correr, en los estudiantes del grado 4to de la Institución Educativa Municipal Antonio Nariño de la ciudad de San Juan de Pasto.* [Tesis de Maestría, Universidad Mariana]. https://repositorio.umariana.edu.co/bitstreams/777768d2-fb1f-41af-801a-44176a9b853b/download

Gonzáles, B. y Olivera, V. (2023). Juegos predeportivos y familiarización con las habilidades motrices deportivas del voleibol. *Revista peruana de investigación e innovación educativa, 3*(1), 1 – 7. https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/repiie/article/download/24732/19425/91389

Gonzáles, Y. (2008). Validez, fiabilidad y especificidad de las pruebas de agilidad. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica, 11*(2), 31 – 39. https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/621/589

Guamán, A., Lalangui, L., Ayala, D., Vergara, M. y Vergara, A. (2024). Aportes de la educación física al desarrollo integral de los estudiantes. *GADE: Revista Científica, 4*(2), 212 – 227. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9769762.pdf

Macías, Y. (2025). Importancia de la educación física en el desarrollo integral del estudiante de Educación General Básica. *Revista Científica De Innovación Educativa Y Sociedad Actual "ALCON", 5*(3), 310 – 322. https://soeici.org/index.php/alcon/article/view/598

Narváez, E., Ronquillo, K., Pérez, G. y Maqueira, G. (2025). Juegos pre-deportivos adaptados para la inclusión de estudiantes con TDAH en las clases de Educación Física. *Digital Publisher CEIT, 10*(3), 178 – 195. https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/3125/2545

Oliver, L., Alcaraz, V., Clavo, L. y Alonso, J. (2022). Jugar en igualdad. Análisis de roles de género de los juegos tradicionales en educación infantil: Estudio de caso en una escuela de la Región de Murcia. *Revista Complutense de Educación, 34*(3), 653 – 665. https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/79923

Ortega, W. (2024). Estudio de la percepcion espacial-temporal en aplicación de juegos. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social Tejadora, 6*(12), 173 – 188. https://www.researchgate.net/publication/379317630_Estudio_de_la_percepcion_espacial-temporal_en_aplicacion_de_juegos

Páez, M., Arcia, S., Escalona, C., Géliga, E. y Darias, N. (2022). Folleto de juegos predeportivos correctivos compensatorios para educandos con discapacidad intelectual. *Podium, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17*(3), 1006 – 1017. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000301006

Quelal, C., Rogel, A., Loaiza, L. y Maqueira, G. (2025). Los juegos predeportivos: una alternativa para la inclusión de estudiantes con Trastorno del Espectro Autista (TEA) a la clase de Educación Física. *Revista Científica Internacional UTIC, 12*(2), 2169 – 2189. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10344029.pdf

Rodríguez, C. y Henao, M. (2023). Revisión sistemática de las distintas evaluaciones validadas y con apoyo tecnológico para la agilidad y la coordinación motriz acorde a la edad escolar. *Acción Motriz, Revista Científica Digital,* (32), 60 – 71. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9091410

Salazar, P., Jiménez, J., Morera, M. y Piedra, A. (2024). Impacto de los juegos predeportivos tradicionales y no tradicionales en la competencia motriz percibida y observada de escolares costarricenses. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud, 22*(2), 166 – 188. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-44362024000200166#ref37

Sánchez, W. y Castro, A. (2025). Juegos Predeportivos en el Desarrollo Psicomotor en Niños. *Pacha, Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global, 6*(17), 1 – 17. https://doi.org/10.46652/pacha.v6i17.402

Skitnevskiy, V., Krasilnikova, Y., Grigoryeva, E. y Sedov, I. (2020). Developing agility through physical gaming activity with adolescent kids during lessons of physical training. *Revista Universidad y Sociedad, 12*(4), 38 – 44. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000400038&script=sci_abstract&tlng=en

Suárez, E, (2025). Juegos Didácticos en el Desarrollo de Habilidades Motoras en Niños de Preescolar: Una Revisión Sistemática. *Aula Virtual, 6*(13). https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-03982025000102036

Valenzuela, F. y Billalva, J. (2023). Asociación entre la agilidad y la velocidad con cambios de dirección en jóvenes futbolistas en la escuela formativa LDU. San Carlos ciudad Quito. *InnDev Revista Innovation and Development Ciencias del Sur, 2*(4), 72 – 80. https://revistas.itecsur.edu.ec/index.php/inndev/article/view/88

Vargas, G., Barros, P., Guaman, G. y Ayala, J. (2025). Efectos de los Juegos Predeportivos en el Desarrollo de Habilidades Motrices en Estudiantes de Primaria: Una Revisión Bibliográfica. *Vitalia, Revista Científica y Académica, 6*(2), 2145 – 2155. https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/741

Vergara, D. y García, R. (2021). El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA, 6*(2), 525 – 545. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953211.pdf

Villera, S. (2023). Desarrollo Motor: Desde una perspectiva integral. *GADE: Revista Científica*, *3*(4), 299 – 309. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9094333.pdf

Zambrano, F. y Sánchez, J. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, *7*(4), 336 – 355. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383978.pdf

Aroca, P. R., García, C. L., & López, J. J. G. (2009). Estadística descriptiva e inferencial. Revista el auge de la estadística en el siglo XX, 22, 165-176.. Estadisticadescriptivaseinferancial.pdf

Campos, G., & Martínez, N. E. L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. Xihmai, 7(13), 45-60. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972

Nieto, E. (2018). Tipos de investigación. Universidad Santo Domingo de Guzmán, 2(1), 1-2. https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf

Nieto, E. (2018). Tipos de investigación. Universidad Santo Domingo de Guzmán, 2(1), 1-2. https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf

Ilham, I., Safitri, M., Komaini, A., Ihsan, N., Orhan, BE y Vlad, AG (2025). Validez y confiabilidad de la Prueba de Agilidad de Illinois (IAT) para evaluar la agilidad en atletas de Pencak Silat. Retos , 66 , 304. 2025 (January), Retos, 62, 1132-1139 ISSN 1988-2041 https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index

Padilla-Gálvez, J. (1992). Confirmación isotrópica-quineana reconsiderada. Taula: quaderns de pensament, 137-146. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=125978

Puebla, C. (2010). Método hipotético deductivo. Valparaiso, Chile.https://www.academia.edu/download/39596873/4-metodo-hipotetico-deductivo.pdf

Salas Blas, E. (2013). Diseños preexperimentales en psicología y educación: una revisión conceptual. Liberabit, 19, 133-141. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272013000100013&script=sci_abstract

Sampieri, R. F. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. RH Sampieri, Metodología de la Investivación,, 22. https://www.academia.edu/download/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias.pdf

Ilham, I., Safitri, M., Komaini, A., Ihsan, N., Orhan, BE y Vlad, AG (2025). Validez y confiabilidad de la Prueba de Agilidad de Illinois (IAT) para evaluar la agilidad en atletas de Pencak Silat. Retos, 66, 304. https://search.proquest.com/openview/ac61bbafc5eccb9f76f1754569de95d0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=5517081&casa_token=IHZsnkAaANwAAAAA:svsQzpLlwldQMi5x_LhqQ4wuL58wZ3at_Kx4T00ZDeptbDZhXtCxe6uxdToZa1cKFcgmnoSBEYI

Turner, AN, Read, P., Maestroni, L., Chavda, S., Yao, X., Papadopoulos, K., ... & Bishop, C. (2022). Ingeniería inversa en fuerza y acondicionamiento: aplicaciones al entrenamiento de agilidad. Strength & Conditioning Journal , 44 (4), 85-94. https://journals.lww.com/nscascj/fulltext/2022/08000/Reverse_Engineering_in_Strength_and_Conditioning_.8.aspx

ANEXOS

ANEXO 1

UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "TIRSO DE MOLINA"
RELIGIOSOS MERCEDARIOS
"Libres para Liberar"
2025 - 2026

Ambato, 11 de septiembre de 2025

Magister
Ximena Calero Sánchez
Presidenta de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente. –

Yo, Carlos Benavides Manzaba en calidad de Rector de la Unidad Educativa Fiscomisional "Tirso de Molina" me permito poner en su conocimiento la **ACEPTACIÓN Y RESPALDO** para el desarrollo del Trabajo de Titulación: *"Juegos Predeportivos en la Agilidad en Estudiantes de Educación General Básica Media "* propuesto por el estudiante Diego Sebastian Eugenio Carrera, portador/a de la cédula de ciudadanía 1804155958 , estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, 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 FISCOMISIONAL "TIRSO DE MOLINA" MERCEDARIOS "LIBRES PARA LIBERAR" RECTORADO

.....
Lic. Carlos Benavides Manzaba
Rector de la U.E.F. "Tirso de Molina"
1804191284
0981780010
secretaria@tirsodemolina.edu.ec

ANEXO 2

Planificación General

N	SESIONES	DIAGNÓSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
1	1-2	Reconocer la agilidad mediante el pre test de Illinois.	Reconocer el estado actual de agilidad. - Comprender la importancia de la agilidad.	Calentamiento (movilidad articular, skipping, trote). Aplicación del Test Illinois.	Alumnos, docente, silbato, conos, cronómetro.	Calentamiento 15 min. Desarrollo 60 min. Estiramiento 15 min.
2	3-4	Comprender qué es la agilidad y su importancia.	- Trabajar agilidad con juegos predeportivos. - Fomentar la agilidad. - Evaluar el desempeño	Movilidad articular, skipping, trote. Juegos predeportivos de baloncesto.	Alumnos, docente, silbato, conos, balones de baloncesto.	Calentamiento. Desarrollo de juegos. Estiramiento.
3	5-6	Identificar la agilidad mediante juegos predeportivos.	- Mejorar agilidad mediante juegos de reacción. - Evaluar cambios.	Calentamiento general. Juego 'El Torito' y variante con circuito y tiro al arco.	Alumnos, docente, silbato, conos, balones de fútbol.	Calentamiento - Desarrollo - Estiramiento.
4	7-8	Comprender la importancia de la agilidad.	- Desarrollar agilidad con juegos de voleibol. - Mejorar coordinación.	Movilidad articular. Pases con yemas de los dedos. Remate al derribar un cono.	Alumnos, docente, silbato, conos, balones de voleibol.	Trabajo técnico-lúdico en 3 fases.

5	9-10	Comprender la agilidad desde circuitos aplicados.	- Mejorar agilidad con circuitos. - Valorar precisión.	Circuito en zigzag con picas. Variante: remate al balón.	Alumnos, docente, silbato, conos, picas, balón de fútbol.	Circuito - Variantes - Estiramiento.
6	11-12	Comprender agilidad en deportes colectivos.	- Trabajar reacción, coordinación y pase.	Pases de voleibol en grupos. Mini campeonato pasando la red.	Alumnos, docente, silbato, conos, picas, balones, red.	Trabajo por grupos, rondas, estiramientos.
7	13-14	Identificar agilidad en trabajos grupales.	- Desarrollar reacción con pases rápidos. - Fomentar precisión.	Pases de balón por filas. Variante: pases arriba/abajo/derecha/izquierda.	Alumnos, docente, silbato, conos, balones.	Actividades progresivas - Estiramientos.
8	15-16	Evaluar cambios en agilidad posterior a la intervención.	- Evaluar con post test Illinois. - Comparar con pre test.	Movilidad articular. Aplicación del Test Illinois final.	Alumnos, docente, silbato, conos, cronómetro.	Calentamiento - Test final - Vuelta a la calma.

ANEXO 3

Planificación de todas las clases

INSTITUCION: Unidad Educativa Fiscomisional "Tirso de Molina"

JORNADA: Matutina **TIEMPO**: 90 minutos **DOCENTE**: Diego Eugenio

N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
1	Reconocer la capacidad de agilidad en los estudiantes a través de la aplicación del pre test de Illinois.	° Reconocer el estado actual de la capacidad de agilidad de los estudiantes. ° Comprender la importancia de la capacidad de la agilidad.	° Calentamiento previo a la aplicación del test de Illinois. ° Movilidad articular: cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero ° Aplicación del test de Illinois.	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Cronometro	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, seguida de la etapa de desarrollo con una duración de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos, con el propósito de prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se realizará un trote suave alrededor de la cancha con una duración aproximada de 3 minutos. **DESARROLLO** Los estudiantes se colocan en una columna en orden de lista, escuchan las indicaciones y a la señal saldrá uno por uno a desarrollar el test de Illinois. **ESTIRAMIENTO**

	La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten relajar todas las partes del cuerpo.

N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
2	Comprender qué es la agilidad y su importancia. Realizar Juegos Predeportivos que atribuyan al desarrollo de la agilidad Evaluar el desempeño mediante los Juegos Predeportivos	° Trabajar la agilidad mediante juegos predeportivos. ° Fomentar los juegos predeportivos para mejorar la agilidad. ° Evaluar los niveles de agilidad de los estudiantes en la intervención.	° Calentamiento Antes de desarrollar las actividades comenzaran con movimiento articular: en cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero .	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Balones de Baloncesto	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, el desarrollo de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos. Posteriormente, se realizará Talones al glúteo y rodillas al pecho. **DESARROLLO** Los estudiantes se forman en columna y lanzan el balón tratando de realizar un enceste. Como segunda actividad Se ubican dos conos frente al aro, a unos dos metros, para facilitar los lanzamientos y ajustar la dinámica al nivel de los estudiantes. Se dividen en grupos de 6 personas. A la señal del silbato, el primero de cada fila lanza al aro, recupera el balón y lo entrega al siguiente compañero para continuar. Cada enceste vale un punto, pero si ambos equipos anotan seguidos, los puntos se anulan. Gana el equipo que consigue tres encestes consecutivos. **ESTIRAMIENTO**

	La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten relajar todas las partes del cuerpo.

N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
3	Comprender qué es la agilidad y su importancia. Realizar Juegos Predeportivos que atribuyan al desarrollo de la agilidad Evaluar el desempeño mediante los Juegos Predeportivos	° Trabajar la agilidad mediante juegos predeportivos. ° Fomentar los juegos predeportivos para mejorar la agilidad. ° Evaluar los niveles de agilidad de los estudiantes en la intervención.	° Calentamiento Antes de desarrollar las actividades comenzaran con movimiento articular: en cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero. .	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Balones de futbol	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, el desarrollo de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos, con el propósito de prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se realizará Rodillas al pecho y talones al glúteo. **DESARROLLO** "El Torito", orientado a mejorar la agilidad. Se formaron cinco grupos de siete participantes, donde seis estudiantes realizan una circunferencia y uno permanece en el centro. Los del círculo efectuaban pases y recepciones rápidas, mientras el jugador central intenta interceptar el balón con cualquier parte del cuerpo, excepto las manos. Cuando lograba tocarlo o recuperarlo, intercambiaba lugar con quien realizó el pase erróneo. Como variante, tras recuperar el balón, el jugador debe pasar un pequeño circuito de conos y finalizar con un tiro al arco, regresando luego a su grupo. **ESTIRAMIENTO** La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten

	relajar todas las partes del cuerpo.

N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
4	Comprender qué es la agilidad y su importancia. Realizar Juegos Predeportivos que atribuyan al desarrollo de la agilidad Evaluar el desempeño mediante los Juegos Predeportivos	° Trabajar la agilidad mediante juegos predeportivos. ° Fomentar los juegos predeportivos para mejorar la agilidad. ° Evaluar los niveles de agilidad de los estudiantes en la intervención.	° Calentamiento Antes de desarrollar las actividades comenzaran con movimiento articular: en cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero. .	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Balones Voleibol	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, el desarrollo de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos, con el propósito de prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se realizará Rodillas al pecho y talones al glúteo. **DESARROLLO** Los estudiantes forman grupos de seis personas, cada grupo tendrá un balón de voleibol, donde comenzaran a dar pases solo con las yemas de los dedos sin dejar caer el balón. Como variante; cuentan cinco pases seguidos con las yemas de los dedos, el estudiante que dará el sexto toque tendrá que rematar al balón con la palma de la mano y tratar de derribar un cono que estará a dos metres y medio del estudiante. **ESTIRAMIENTO** La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten relajar todas las partes del cuerpo.

N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
5	Comprender qué es la agilidad y su importancia. Realizar Juegos Predeportivos que atribuyan al desarrollo de la agilidad Evaluar el desempeño mediante los Juegos Predeportivos	° Trabajar la agilidad mediante juegos predeportivos. ° Fomentar los juegos predeportivos para mejorar la agilidad. ° Evaluar los niveles de agilidad de los estudiantes en la intervención.	° Calentamiento Antes de desarrollar las actividades comenzaran con movimiento articular: en cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero. .	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Picas de plástico ° Balón de futbol	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, el desarrollo de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos, con el propósito de prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se realizará Rodillas al pecho y talones al glúteo. **DESARROLLO** Los estudiantes forman una columna de hombres y mujeres, seguido de esto realizan un circuito de sigzag de picas de plástico Como variante: al finalizar el circuito tienen un balón a dos metros de distancia, donde corren y patean tratando de derribar el cono. **ESTIRAMIENTO** La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten relajar todas las partes del cuerpo.

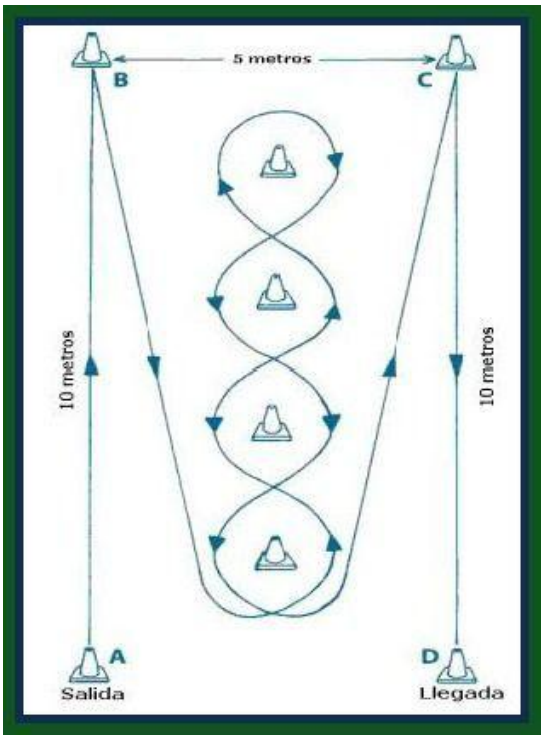
N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
6	Comprender qué es la agilidad y su importancia. Realizar Juegos Predeportivos que atribuyan al desarrollo de la agilidad Evaluar el desempeño mediante los Juegos Predeportivos	° Trabajar la agilidad mediante juegos predeportivos. ° Fomentar los juegos predeportivos para mejorar la agilidad. ° Evaluar los niveles de agilidad de los estudiantes en la intervención.	° Calentamiento Antes de desarrollar las actividades comenzaran con movimiento articular: en cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero. .	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Picas de plástico ° Balones de futbol ° Red de voleibol	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, el desarrollo de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos, con el propósito de prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se realizará Rodillas al pecho y talones al glúteo. **DESARROLLO** Los estudiantes formaran grupos de seis personas, en la primera actividad realizaran pases con el balón de vóleibol sin dejarlo caer, usando únicamente las yemas de los dedos. Como segunda actividad se realiza un mini campeonato entre grupos, en la actividad pasaran el balón por encima de la red, el grupo del otro lado no dejara caer el balón usando todas las partes del cuerpo y devolverá el balón, el quipo que deje caer o pase mal pierde e ingresara otro grupo a enfrentarse a los ganadores. **ESTIRAMIENTO** La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten relajar todas las partes del cuerpo.

N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
7	Comprender qué es la agilidad y su importancia. Realizar Juegos Predeportivos que atribuyan al desarrollo de la agilidad Evaluar el desempeño mediante los Juegos Predeportivos	° Trabajar la agilidad mediante juegos predeportivos. ° Fomentar los juegos predeportivos para mejorar la agilidad. ° Evaluar los niveles de agilidad de los estudiantes en la intervención.	° Calentamiento Antes de desarrollar las actividades comenzaran con movimiento articular: en cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero. .	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Balones	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, el desarrollo de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos, con el propósito de prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se realizará Rodillas al pecho y talones al glúteo. **DESARROLLO** Los estudiantes se ubican en columnas de seis personas, el primero de cada columna tiene un balón que pasara al escuchar el silbato al compañero de atrás y así sucesivamente, el ultimo de cada columna una vez que le llegue el balón corre y se pone primero, repetimos 6 veces lo mismo es decir que el estudiante que comenzó debe terminar primero. Como variante: realizan pases alternados uno por arriba otro por abajo igualmente realizamos por un lado y por el otro. **ESTIRAMIENTO** La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten relajar todas las partes del cuerpo.

N°	DIAGNOSTICO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EJECUCIÓN
8	Reconocer la capacidad de agilidad en los estudiantes a través de la aplicación del pre test de Illinois.	° Reconocer el estado de la agilidad de los estudiantes posterior a la intervención. ° Comprender la importancia de la capacidad de la agilidad.	° Calentamiento previo a la aplicación del test de Illinois. ° Movilidad articular: cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos. ° Skipping bajo y medio, ° Trote ligero ° Aplicación del test de Illinois.	**HUMANOS** ° Alumnos ° Docente **MTERIALES** ° Silbato ° Conos ° Cronometro	La actividad se llevará a cabo en tres fases: el calentamiento de 15min, seguida de la etapa de desarrollo con una duración de 60min y la fase de estiramiento o retroalimentación de 15min. **CALENTAMIENTO** Se efectuarán ejercicios de estiramiento de cuello, brazos, tronco, caderas, rodillas y tobillos, con el propósito de prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se realizará un trote suave alrededor de la cancha con una duración aproximada de 3 minutos. **DESARROLLO** Los estudiantes se colocan en una columna en orden de lista, escuchan las indicaciones y a la señal saldrá uno por uno a desarrollar el test de Illinois. **ESTIRAMIENTO** La vuelta a la calma se realiza mediante una caminata alrededor de la cancha, seguida de estiramientos que permiten relajar todas las partes del cuerpo.

ANEXO 4

Esta es una prueba simple de realizar y únicamente requiere de ocho marcadores o conos con la siguiente disposición:



EI Test de Agilidad Illinois se instala con cuatro conos que forman un área de 10 metros de largo por cinco de ancho. Coloque un cono en cada punto, A para marcar el comienzo, B y C marcar los puntos de la vuelta, y D marcar el final. Se colocan otros cuatro conos en el centro de la zona de pruebas con 3.3 m de separación. Se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro. Al comando de partida, se enciende el cronómetro, levántese tan rápidamente como sea posible y recorra la trayectoria del sistema (de izquierda a derecha o viceversa). En la vuelta B y C, asegúrese de tocar el cono con su mano. La prueba es completada y el cronometro detenido cuando pase la línea de llegada.

Con el resultado del cronómetro, lo analizaremos de acuerdo a la siguiente tabla:

Baremos del test de Illinois	Hombres	Mujeres
Excelente	< 15,2	< 17

Sobre promedio	15,2 – 16,1	17,0 – 17,9
Promedio	16,2 – 18,8	18,0 – 21,7
Bajo Promedio	18,2 – 18,8	21,8 – 23,0
Pobre	> 18,8	> 23

ANEXO 5

Machine Translated by Google

2020; Vol(xx): Pages: 00-00: 2014-212 ISSN: 1578-1720; eISSN: 1988-2001 https://revistas.upr.es/index.php/rpa/article/view/

Validez y confiabilidad de la Prueba de Agilidad de Illinois (IAT) para evaluar la agilidad en atletas de Pencak Silat

Validez y confiabilidad del Illinois Agility Test (IAT) para evaluar la agilidad en atletas de Pencak Silat

Autores

Ilham Ilham 1
Mulya Gatin 1
Andre Kumara 1
Nurul Ihsan 1
Bakir Erhan Orhan 2
Vlad Adrian Geantă 3

1 Universitas Negeri Padang (Indonesia)
2 Universidad Ayrin de Eskenirir (Turquía)
3 Aurel Vlaicu Universidad de Arad (Rumania)

Autor correspondiente:
Ilham Ilham
ilham1@fik.unp.ac.id

Cómo citar en APA

Ilham, I., Gatin, M., Kumara, A., Ihsan, N., Orhan, BE y Geantă, VA (2020). Validez y fiabilidad del Illinois Agility Test (IAT) para evaluar la agilidad en atletas de Pencak Silat. Retos, 00, 2014-212. https://doi.org/10.47197/retos.v00.111220

Abstracto

Introducción: La agilidad es una habilidad crucial para los atletas de artes marciales, ya que influye significativamente en el rendimiento, la fuerza, la velocidad y la potencia tanto en las extremidades superiores como en las inferiores. Para mejorar el rendimiento atlético en artes marciales, la agilidad debe medirse con una herramienta válida y fiable.
Objetivo: Este estudio evalúa la validez y confiabilidad del Illinois Agility Test (IAT) como herramienta para evaluar la agilidad en atletas de Pencak Silat.
Metodología: La investigación adaptó el modelo "Definir, Diseñar y Desarrollar" de Thiagarajan dentro de un enfoque de desarrollo de modelos 3D estructurados para adaptar el IAT al Pencak Silat. Siete expertos, incluyendo dos entrenadores nacionales, dos profesores especializados en Pencak Silat y tres preparadores físicos nacionales, participaron en la evaluación. La retroalimentación de los expertos se recopiló mediante un cuestionario de 4...
escala de Likert de puntos, y la validez de contenido se evaluó mediante la V de Aiken.
Resultados: La IAT demostró una alta validez de contenido (V = 0,93) y fiabilidad (r = 0,81), lo que confirma su eficacia para evaluar la agilidad en atletas de artes marciales. La prueba arrojó resultados consistentes entre diferentes evaluadores.
Discusión: Los resultados indican que el IAT captura eficazmente los componentes de agilidad clave relevantes para Pencak Silat, como los cambios de dirección rápidos y los movimientos multidireccionales.
Conclusiones: El IAT es una herramienta válida y confiable para medir la agilidad en atletas de Pencak Silat. Su implementación puede ayudar a entrenadores, atletas e investigadores a evaluar y mejorar la agilidad, mejorando en última instancia el rendimiento en las artes marciales.

Palabras clave

Evaluación de agilidad, rendimiento en artes marciales, atletas de pencak silat, evaluación del rendimiento deportivo.

Resumen

Introducción: La agilidad es una habilidad fundamental para los atletas de artes marciales, ya que influye en el rendimiento, la fuerza, la velocidad y la potencia en las extremidades superiores e inferiores. Para mejorar el desempeño en artes marciales, es esencial medir la agilidad con una herramienta válida y confiable.

Objetivo: Este estudio evalúa la validez y confiabilidad del Illinois Agility Test (IAT) como herramienta para medir la agilidad en atletas de Pencak Silat.
Metodología: La investigación adaptó el modelo de Definir, Diseñar y Desarrollar de Thiagarajan dentro de un enfoque estructurado de desarrollo de modelo 3D para ajustar el IAT a Pencak Silat. Siete expertos participaron en la evaluación: dos entrenadores nacionales, dos profesores especializados en Pencak Silat y tres preparadores físicos de nivel nacional. Se recopiló la opinión de los expertos mediante una escala Likert de 4 puntos, y la validez de contenido se evaluó con el índice V de Aiken.

Resultados: El IAT mostró una alta validez de contenido (V = 0,93) y confiabilidad (r = 0,81), confirmando su efectividad para evaluar la agilidad en atletas de artes marciales. La prueba produjo resultados consistentes entre diferentes evaluadores.
Discusión: Los hallazgos indican que el IAT captura eficazmente componentes clave de la agilidad en Pencak Silat, como cambios rápidos de dirección y movimientos multidireccionales.
Conclusiones: El IAT es una herramienta válida y confiable para medir la agilidad en atletas de Pencak Silat. Su implementación puede ayudar a entrenadores, atletas e investigadores a evaluar y mejorar la agilidad, optimizando el rendimiento en artes marciales.

Palabras clave

Evaluación de agilidad, rendimiento en artes marciales, atletas de pencak silat, evaluación del rendimiento deportivo.

ANEXO 6

FOTOGRAFIAS DE LA INTERVENCION



Ilustración 1 Intervención



Ilustración 2 Test de Illinois