

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 DE PERSECUCIÓN EN LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL

TUTOR: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS, MG

Ambato - Ecuador

2024

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS, MG**, con cédula de ciudadanía **0401093331** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** desarrollado por el estudiante **MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



……

PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS, MG

C.C. 0401093331

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



……

MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL
C.C. 0250031614

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, presentado por el señor **MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA



……

LIC. LEMA VILLALBA KLEVER GEOVANNY, MG
C.C. 1802603157
Miembro de Comisión Calificadora



……

DR. ORTIZ ORTIZ PATRICIO GUSTAVO, MG
C.C. 1801600261
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Con mucho Amor para Dios por darme inteligencia salud y fuerza para continuar en este camino cuidándome en los momentos más difíciles de mi vida, con su amor y su bondad siempre estuvo conmigo.

A mi madre María Manobanda, quien supo inculcarme buenos valores quien me enseñó a nunca rendirme porque puso su confianza en mi brindándome todo su apoyo para ver mis sueños hecho realidad.

A Mi bisabuelo Pedro Manobanda, quien fue como un padre para mi desde los primeros días de mi vida hasta su partida supo inculcarme valores, guiarme por un buen camino con sus consejos y sabiduría para ser una excelente persona, y sé que ahora desde el cielo está feliz por verme culminar este proceso que junto lo empezamos.

A mis maestros quienes fueron mi segunda familia en este largo camino con respeto, admiración y gratitud por el gran trabajo que realizaron con dedicación y paciencia nos brindaron sus conocimientos.

A mí mismo por nunca darme por vencido y esforzarme en alcanzar mis metas sin importar los obstáculos que se me atravesaron en el camino por luchar en alcanzar este gran sueño que ahora es hecho realidad.

José Manobanda

AGRADECIMIENTO

A mi madre María Manobanda que lucho día a día por mí con amor y sacrificio todos estos años acompañándome en cada paso que doy a pesar de todo nunca me abandono por siempre estar junto a mí en este sueño.

En especial a mi Bisabuelito Pedro Manobanda que fue un Padre para mí con sus consejos sus ganas de verme triunfar en la vida quien me acompaño durante este largo proceso con gran amor y alegría sé que desde el cielo estará orgulloso de verme terminar mis estudios siempre estará en mi corazón a donde quiere que vaya dándome fuerzas para seguir adelante.

A todos mis hermanos, María, Miguel, Josselyn, William y Genesis por su apoyo incondicional por el estímulo constante al largo de mis estudios.

A mis amigos Oscar, Leonardo, Duval, Alex por su grato apoyo en este arduo proceso, por acompañarme en mis momentos buenos y malos, además, se pasó momentos gratos junto a ellos dentro y fuera de mis estudios.

José Manobanda

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

CAPÍTULO 1 1

MARCO TEÓRICO 1

1.1. Antecedentes de la investigación 1

1.2 Objetivos 18

Objetivo General 18

Objetivo Específico 1: 18

Objetivo Específico 2: 19

Objetivo Específico 3: 19

CAPÍTULO II 20

METODOLOGÍA 20

2.1 Materiales 20

2.2 Métodos 21

CAPÍTULO III 27

RESULTADOS Y DISCUSIÓN 27

3.1 Análisis y discusión de los resultados 27

3.2 Verificación de hipótesis 32

CAPÍTULO IV 34

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 34

4.1 Conclusiones 34

4.2 Recomendaciones 35

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 36

ANEXOS 41

Anexo 1 41

Anexo 2 42

Anexo 3 44

Anexo 4 47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Recursos Materiales 20

Tabla 2: Recursos Humanos 20

Tabla 3: Recursos Institucionales 21

Tabla 4: Masculino Baremo 24

Tabla 5: Femenino Baremo 24

Tabla 6: Caracterización de la muestra 27

Tabla 7: Resultados del diagnóstico del nivel inicial de la resistencia aeróbica en el periodo PRE intervención 28

Tabla 8: Niveles de valoración de la resistencia aeróbica en el periodo PRE intervención 29

Tabla 9: Resultados del diagnóstico de los criterios en la resistencia aeróbica posterior a un programa de juegos de persecución en el periodo POST intervención 30

Tabla 10: Resultados del diagnóstico de los criterios en la resistencia aeróbica posterior a un programa de juegos de persecución en el periodo POST intervención 30

Tabla 11: Resultados de la diferencia en la resistencia aeróbica en el periodo PRE y POST intervención 31

Tabla 12: Análisis cruzados entre niveles de la resistencia aérobica en los periodos POST y PRE intervención 31

Tabla 13: Verificación estadística de la hipótesis 32

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL

TUTOR: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS, MG

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente trabajo de investigación **"Juegos de persecución en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado"** fue ejecutada con el propósito de determinar que al aplicar juegos de persecución inciden en la resistencia aeróbica, con una muestra de 57 discentes correspondientes a primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Ángel Polibio Chaves" de la provincia Bolívar del cantón Guaranda. Donde se ejecutó un estudio con un enfoque cuantitativo con el tipo de investigación de diseño pre experimental teniendo un alcance explicativo a través de una investigación de campo y de corte longitudinal. Por otra parte, los métodos de investigación aplicados fueron, analítico – sintético que ayudó para la fundamentación teórica del estudio y la hipótesis deductivo para el desarrollo practico de la investigación, análisis de resultados y, por último, la comprobación de la hipótesis. La técnica utilizada fue la observación y como instrumento se aplicó el test de COURSE NAVETTE que ayudo a medir la resistencia aeróbica, se pudo realizar un PRE y POST intervención a todos los discentes según los criterios que realzan en la resistencia aeróbica. De los datos obtenidos se realizó un análisis estadístico por medio del programa SPSS versión 25 donde se logró evidenciar una diferencia significativa entre los test aplicados, aceptando que los juegos de persecución si tuvieron una incidencia en la resistencia aeróbica.

Palabras Clave: Juegos de Persecución, Resistencia Aeróbica, Estudiantes, Bachillerato Unificado.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTHOR: MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL

TUTOR: PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS, MG

ABSTRACT

In the present research work "Pursuit games in aerobic endurance in students of first General Unified High School" was executed with the purpose of determining that the application of pursuit games affect aerobic endurance, with a sample of 57 students corresponding to first General Unified High School of the Educational Unit "Angel Polibio Chaves" of the Bolivar province of the Guaranda canton. Where a study with a quantitative approach was carried out with the type of research of pre-experimental design having an explanatory scope through a field research and longitudinal cut. On the other hand, the research methods applied were analytical-synthetic, which helped us for the theoretical foundation of the study and the deductive hypothesis for the practical development of the research, analysis of results and finally the testing of the hypothesis. The technique used was observation and the instrument used was the COURSE NAVETTE test, which helps us to measure aerobic endurance; a PRE and POST intervention was carried out on all the students according to the criteria that enhance aerobic endurance. From the data obtained, a statistical analysis was carried out by means of the SPSS program version 25 where it was possible to demonstrate a significant difference between the tests applied, accepting that the pursuit games did have an impact on the pursuit games.

Keywords: Pursuit Games, Aerobic Endurance, Students, Unified High School

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se extrajo antecedentes investigativos a través de la revisión, exploración, y análisis de trabajos previamente ya presentados sobre el tema a tratar, estos deben ser tanto de la primera variable como la segunda variable. Estos trabajos se revisaron en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato.

La investigación realizada por Calucho (2022) con el tema **"Juegos de persecución en la motricidad gruesa en escolares de Educación Inicial"** la presente investigación resalta la importancia de los juegos de persecución para el crecimiento de la motricidad gruesa por medio de las clases de educación física, mediante la utilización de la herramienta enseñanza - aprendizaje en los establecimientos educativos. Estos juegos en la actualidad se instalan como un nuevo método para crear el desarrollo integral de los niños, permitiendo la evolución en el desarrollo de habilidades básicas y suplementarias. La investigación abarco la aplicación del test 3JS teniendo como puntos fundamentales el pre test y post test durante la intervención, donde se empleó un enfoque cualitativo el cual nos ayudó a la recolección y el análisis de información de los dicentes.

Se ha presentado un estudio por Calderón (2023) con el tema **"Los Juegos de persecución de la capacidad de reacción motriz en escolares de Educación General Básica Media"** la presente investigación tiene como objetivo principal estipular el impacto de los juegos de persecución en la capacidad de reacción. Para alcanzar esto, se llevó a cabo una investigación que está compuesta por técnicas, métodos, y de campo, posibilitando obtener una mejor comprensión más integra de la experiencia diaria de los discentes en las instituciones educativas. Por medio, de la planificación adecuada y una correcta ejecución de planes de clase, que abarcan los juegos de persecución, que se logró evidenciar que son fundamentales para

lograr los objetivos propuestos, como se examinó a través del test de Letwin, a través de un pre test y post test, en el cual en el post test lanzo resultados positivos.

En los estudios realizados por Pacheco (2024) con el tema **"Los juegos de persecución en el desarrollo locomotriz de escolares en Educación General Básica Elemental"** la presente investigación, tuvo como objetivo principal la indagación del efecto de los juegos de persecución en el desarrollo de la coordinación locomotriz de estudiantes de educación básica elemental. La investigación opto por el enfoque cuantitativo, también utilizando el diseño pre experimental de alcance explicativo y corte longitudinal. Se utilizo el método analítico – sintético para sustentar la base teórica y el método hipotético – deductivo se empelo para el análisis. Se utilizo el test 3JS, por medio de un pre test y un post test, logrando medir el nivel de coordinación motriz de los estudiantes en distintas tereas y tiempo, logrando observar su desarrollo. La presente investigación se llevó a cabo con el fin de demostrar como los juegos de persecución ayudan al progreso de la coordinación.

En el trabajo de investigación elaborado por Cando (2022) con el tema **"Los juegos de persecución en la coordinación motora en escolares de Educación General Básica Media"** la presente investigación se dio a conocer, el desarrollo del proceso educativo que abraza varios aspectos e indaga el crecimiento integral de los dicentes, introduciendo su progreso cognitivo, habilidades motrices y una buena actitud hacia la formación. A través de este marco, se presenta como objetivo general diagnosticar como los juegos de persecución inciden en mejorar la coordinación motora en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Huaina Cápac de la ciudad de Ambato, durante el periodo abril – septiembre del 2022. Para lograr este objetivo, se realizó una investigación sistemática, apoyado por una metodología que unen la investigación bibliográfica y de campo, con el propósito de comprender mejor las variables de estudio, y poder acercarse a la realidad de los discentes. El producto indica que, si hay una incidencia entre las dos variables y, con uso de dos test, el primero para diagnosticar la situación inicial, y el otro después de un cierto tiempo, después de la utilización de nuevas metodologías, facilitando evidenciar que con

una adecuada planificación y una ejecución efectiva del proceso educativo se logra obtener resultados positivos.

En la investigación propuesta por Ortiz (2018) con el tema **"Resistencia aeróbica altitudinal en el entrenamiento físico de los jugadores del equipo de Pelileo Sporting Club de la Provincia de Tungurahua"** la presente investigación tiene como objetivo primordial buscar el ascenso de categoría en el futbol, debido a varias circunstancias no lograron cumplir su objetivo, la investigación se efectuó con jugadores cuya edad esta entre los 17 años, teniendo como proyecto mejorar el rendimiento física de manera científica, se realizó un esquema de preparación física en altura con el objetivo de fortalecer la resistencia aeróbica. Se considera que dicha capacidad es crucial para el entrenamiento deportivo para atrapar un rendimiento físico optimo en los deportistas. Para su valoración, se utilizó el pre y post test de Cooper, seguido de un análisis minucioso de la información recopilada. La invención señaló la necesidad de implementar un programa efectivo para la resolución del problema presentado.

En los estudios realizados por Gancino (2016) con el tema **"La preparación física en el desarrollo de la resistencia aeróbica de los estudiantes de la Unidad Educativa Bolívar"** la presente investigación tiene como objetivo fomentar el desarrollo de la resistencia aeróbica en estudiantes de la Unidad Educativa Bolívar con la ayuda de una guía metodológica que ayude al docente de Educación Física un trabajo organizado con el sistema Fartlek. Este sistema, compromete variar la velocidad del juego con diversas intensidades, este sistema contempla un resultado altamente positivo, puesto que, la preparación física es sustancial para el éxito de todas las disciplinas deportivas. Las clases de entrenamiento planificadas y las técnicas expuestas servirán como fundamento, se realizarán clases prolongadas, disfrutando de su entorno natural y renovando su bienestar global disminuyendo el estrés que estén vinculados con las demandas académicas. Además, a los docentes de Educación física se recomienda realizar planificaciones que agreguen métodos científicos y metodológicos para desarrollar la resistencia aeróbica en los discentes.

La tesis, diseñada por Galarza (2022) con el tema **"Actividades rítmicas en la resistencia aeróbica en estudiantes de Bachillerato General Unificado"** la

presente investigación con el nombre de actividades rítmicas tiene como objetivo principal evaluar el impacto de las actividades rítmicas a través del desarrollo en la resistencia aeróbica, en estudiantes de la Unidad Educativa de los Ángeles en la ciudad de Ambato. Para ello, se empleó el método de la encuesta, el cual presento una mayor aprobación por las mujeres. Se examino por medio del Test de Cooper, obteniendo una serie de datos tanto, del pre y post test que fueron de gran importancia, y fueron estudiados por medio del SPSS. Esta exploración reveló que el plan ayudo a un gran número de dicentes. En síntesis, se descubrió que las actividades rítmicas inciden en la resistencia aeróbica en la mayor parte de estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa de los Ángeles alcanzando resultados positivos.

Otro estudio realizado por Acero (2016) con el tema **"El desarrollo de la resistencia aeróbica y su incidencia en las pruebas de fondo (1500 metros) en la categoría Sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Cañar en el periodo 2016"** la presente investigación trae consigo la necesidad de abrazar el impacto del desarrollo de la resistencia aeróbica en las pruebas de fondo (1500 metros) en la categoría sub 16 de la Liga Cantonal de Cañar. Teniendo como objetivo principal brindar al cuerpo técnico alternativas para avanzar en la preparación física. Asegurando un entrenamiento positivo y el progreso de capacidades condicionales en los atletas. El atletismo es un deporte que necesita de la aplicación de la fuerza para alcanzar objetivos específicos que comprende varias habilidades como el empleo de la fuerza, la inteligencia y la concentración. Esta investigación se realizó con 18 deportistas durante 8 semanas, con valoraciones de resistencia aeróbica aplicando un pre (Test de Cooper y Test de Course Navette con y sin técnica) y un post test luego de un programa de entrenamiento. Esta investigación de campo identifico y busco presentar soluciones para mejorar el rendimiento de deportistas.

Variable independiente

Juegos de persecución

En la historia de los juegos de persecución se van demostrando que este tipo de actividades ayudan al desarrollo de la resistencia aeróbica. Como afirma, Serrabon (2023):

Los juegos de persecución son fundamentales logrando alcanzar la máxima diversión, asimismo existe entro lo malo y lo bueno. Lo malo es ser perseguido y lo bueno es que logra escapar miradas del malo. Por otro lado, el malo debe seguir tratando de atrapar el bueno (p. 121).

Los juegos de persecución son muy conocidos y puesto en práctica desde la edad prescolar, no tiene un límite de edad para poder practicarlos. Está vinculada con los juegos como el "Quedo congelado", "El gato y el ratón", Perseguidos y perseguidores", entre otros. Esta dinámica consiste en que uno o más compañeros persiguen a lo largo de un espacio o área predeterminada, teniendo como objetivo principal capturar bajo un cumplimiento de roles y el trabajo en equipo. De esta manera, se desarrolla la resistencia aeróbica.

A través de los juegos de persecución los discentes, desarrollan la motricidad, mejoran su rango de movimiento y fortalecen sus habilidades. Según, Candela y Benavides (2020) en la actualidad, los juegos de persecución están perdiendo vigencia, pese a tener varios beneficios y el rescate de tradiciones; en la actualidad han sido ocupados por aparatos electrónicos, a más de ellos, la inseguridad que existen en los barrios y por falta de tiempo de los padres por sus actividades laborales hace que en la actualidad ya no se vean a niños practicando este tipo de juegos. Las instituciones educativas son las que deben propiciar este tipo de juegos lúdicos para desarrollar al máximo sus habilidades y destrezas, rescatando costumbres y tradiciones que se consolidaban con la práctica de este tipo de juego.

Por otro lado, entre los juegos de persecución que se pueden mencionar son; cola de pájaro, es todo contra todos, los estudiantes deben tener un pañuelo colgado, deberán correr unos contra otros, con el objetivo de no ser retirado; cazar la mosca, un estudiante será la mosca, el perseguirá a los demás, al estudiante que lo toque lo convertirá en una mosca, juntos deberán cazar a los demás estudiantes; los pescadores, en esta ocasión tres estudiantes se tomaran de las manos, simulando

que sus manos son una red de pescar, trabajaran en equipo y buscaran a atrapar peces, estos son los estudiantes que participen en el juego; ponerle el gorro, un estudiante llevara en su cabeza un gorro, debe correr al resto del grupo tratando de ponérselo, si logra ponérselo a un compañero, este pasa ser la mancha del gorro; el lobo, en el que uno de los estudiantes hace el papel de fiera que debe atrapar a todos los participantes; ladrones y policías su objetivo principal es que los policías deben capturar a los ladrones, y lo ladrones deben evitar ser capturados, es decir que a los estudiantes se dividirán en dos grupos, un grupo actuara como policías y otro grupo como ladrones. En la misma versión de juegos de persecución hay otras denominaciones como el gato y el ratones, juguetes y animales … entre otros.

Beneficios de los juegos de persecución

Sin duda alguna, los beneficios que se logra obtener en los docentes, ayudan a mejorar su estado emocional y físico. Citando a, Andrade (2020). Los juegos de persecución en la actualidad tienen una variedad de beneficios, sociales como mentales, que ayudan al bienestar de quienes lo practican dicha actividad, también es una forma muy divertida de pasar el tiempo, donde se liberen las emociones y se nutren de creatividad e imaginación. Por medio del juego los dicentes liberan tensiones, resuelven problemas, manifiestan su curiosidad, crean, y por último sueñan y aprenden (p. 139-140).

Según mi criterio, los juegos de persecución tienen una utilidad educativa muy significativo, por tanto, apoyan a los estudiantes a adquirir el desarrollo de procesos intelectuales donde consigan promover hábitos y actitudes positivas para su educación, obteniendo como producto el desarrollo integral y el mejor desarrollo dentro de sus clases escolares.

Objetivos de los juegos de persecución

Los juegos de persecución tienen un sin número de objetivos, esto dependerá de las personas involucradas que jueguen dicho juego, además dependerá del entorno donde se juegue.

A continuación, se mencionar algunos objetivos:

- Admiten alcanzar autonomía, ayudando a la toma de decisiones
- Ayudan a tolerar las normativas de convivencia
- Desarrollan y resuelven de forma autónoma los conflictos
- Actúan y socializan con el grupo, forjando lazos afectuosos
- Aumentan sus habilidades físicas y motoras como saltar, girar y esquivar

Actividad lúdica

Cabe decir que, las actividades lúdicas son atractivas y motivadoras, percibiendo la atención de los dicentes para lograr un aprendizaje significativo. Las actividades lúdicas aumentan el crecimiento integral de los estudiantes durante su trayecto escolar. Las particularidades que le definen al estudiante en su infancia es el ciclo del juego que ocupa un puesto privilegiado en una etapa de su vida, transformándola en una actividad principal. Desde el punto de vista de la educación las actividades lúdicas se transforman en una forma relajada y agradable logrando abordar campos de conocimientos, a través de las actividades se logran articular elementos claves que proporcionan estas actividades especiales, proporcionando interacción con el medio, comunicación y el valor de aprendizaje (Angulo eta al., 2020, p.42).

Así mismo, la actividad lúdica es muy relevante que, elabora un nexo muy emblemático para el aprendizaje, y su progreso será de forma holística. Por otra parte, se determina que, la actividad lúdica mejora la capacidad auditiva, visual y táctil, ayudando a mejorar la noción del espacio temporal, y son capaz de mejorar movimientos ligeros y coordinados del cuerpo. La actividad lúdica mejora el proceso integral de los estudiantes, en otras palabras, en lo psicomotor, cognitivo, lo físico, la estética y favorece a la creatividad.

De esta manera, las actividades lúdicas según su finalidad, estas deben adaptarse a sus metas propuestas, así mismo deben encargarse de la enseñanza, tener en cuenta las reglas del juego. Venegas et al. (2021) menciona que:

Las actividades lúdicas tienen como propósito lograr su máxima diversión, la relajación y la risa espontanea. Es decir, que por medio del juego se tratara de

manifestar el inicio de las emociones que en algunas ocasiones no se logran expresar porque son reservadas por el legalismo rutinario, tratando de ser unas personas serias y no están hábiles para trasmitir el plan impuesto (p. 503). De este modo las actividades lúdicas tienen como propósito difundir la creatividad en los dicentes, consiguiendo solucionar los problemas cotidianos, progresan el propio pensamiento lógico y tener voluntad propia.

Juego

Si bien es cierto, en la actualidad el juego es considerado como un componente fundamental para el aprendizaje, esto puede ser como causa, o como fenómeno, así favoreciendo al acto recreativo. Desde el punto de vista de, Caballero (2021):

El juego es una acción recreativa muy agradable, innata y natural, que repercute el progreso de la infancia de los discentes, estas pueden ser innatas y naturales conforme a los ciclos evolutivos del ser humano. En otras palabras, el juego es un hecho principal para el progresó del niño, por otra parte, por medio del juego se adquiere valores, como el respeto de las reglas y la aptitud para el aprendizaje (p. 86). Permítame explicarle que, estas son teorías actualizadas del aprendizaje – enseñanza en algunas ocasiones estas pueden ser designadas variables motivacionales internas, disponiendo de características interesantes de las tareas. Los dicentes por instinto necesitan estar en continuo movimiento desde su nacimiento, ahí se 1legrará a conseguir la fuente del placer que es el juego, y es una acción lúdica muy satisfactoria, siendo estas las mejores tácticas más esenciales para aprender y alcanzar autonomía e independencia.

Juegos recreativos

De tal modo, los juegos recreativos son actividades físicas que ayudan a ensayar cualquier deporte brindando placer y diversión. De acuerdo con, Mocha et al. (2018):

Los juegos recreativos se muestran como versiones simplificadas de deportes famosos como el futbol, atletismo, karate y el balonmano. Una contribución representativa consiste en la creación de un método de juego designados a reforzar

el concepto de responsabilidad a través del ámbito de la educación física, con el fin de examinar su impacto en aspectos motores, psicológicos y emotivos (p. 2). En otras palabras, los juegos recreativos se basan en una secuencia de hechos diseñadas para el entrenamiento, concentrado en el divertimento de los participantes. Su perspectiva es eminentemente placentera y lúdico, fomentando emociones positivas, bienestar mental y físico. Asimismo, es esencial para el progreso de los discentes, ya que ofertan flexibilidad en las normas y dar prioridad a la diversión, lo que produce una experiencia gratificante para todos los estudiantes.

Juegos tradicionales

De hecho, los juegos tradicionales se tratan de actividades características de una tradición o cultura, que son transmitidas de generación en generación, estas tratándose de adaptar a su época y no pierden su originalidad. Ardila (2022) sostiene que:

Los juegos tradicionales son actividades arraigadas a la cultura de distintos territorios, manifestando costumbres y tradiciones locales. También, conservan la identidad cultural, estas prácticas promueven habilidades sociales y benefician los procesos de enseñanza en el ambiente educativo, brindando privilegios significativos. Además, los juegos tradicionales se ajustan a las necesidades de los estudiantes y benefician las dinámicas del juego, y se con transforma en un recurso educativo esencial (p. 1-2).

En efecto, los juegos tradicionales se configuran como una respuesta a las necesidades de los estudiantes, completando, una variedad de dinámicas de juegos en consonancia con el ambiente en el que se vayan desarrollando, a su vez, se vayan consolidando, así, como un medio educativo que estén presenten en primera orden. Por otro lado, los juegos tradicionales vienen constituyendo de generación en generación, la cual abarca expresiones lúdicas que hacen parte de del acervo cultural de las religiones lo cual permiten identificar tradiciones y costumbres.

Gamificación

Por otra parte, la gamificación es una estrategia que utiliza métodos de diseño en los juegos, así alcanzado involucrarlos y motivarlos a las personas para obtengan sus objetivos. Como señala, Prieto (2020):

La gamificación del aprendizaje implica constituir elementos de juegos en entornos extraños al juego, lo que resulta un método educativo que afronta aspectos como la motivación, la fidelización, el esfuerzo y la cooperación en el contexto escolar. Este método resalta la experiencia interactiva del alumno, su contribución activa y la toma de decisiones autónomas respecto al tema de estudio, el cual no se obtiene de manera pasiva, si no que fabrica por medio de la acción personalizada en contexto digitalizado del juego (p.75).

De hecho, la gamificación tiene como propósito incidir en la motivación del discente y lo relaciona con el asunto. Transformando su vista sobre sí mismo, esto puede ser para mejorar la comprensión del pensamiento y desarrollar habilidades especificas o fortalecer conductas deseables, entre otros elementos. Por ende, implica acoger un enfoque sistemático y consciente de la educación, dirigiendo a los estudiantes hacia un aprendizaje más importante a través de modernos métodos. Para poner en funcionamiento la gamificación en el aprendizaje, es imprescindible modificar los materiales educativos para acomodarlos a las vivencias y expresiones de la comunidad digital, enfocándose en la elaboración de recursos educativos que persiguen a la lógica de los juegos.

En efecto, gamificación es visualizada en la literatura como una mejora didáctica y pedagógica capaz de aumentar el aprendizaje, la motivación y el compromiso. Como menciona, Pere y Brusi (2020):

Gamificar implica imaginar contextos, en el cual los estudiantes aceptan roles protagónicos y progresen para batir desafíos planteados empleando componentes de juego. Generalmente, se refiere a una experiencia que se expande a través del tiempo y se utiliza a largo plazo. Del mismo modo, es una utilización reflexiva y considerada del pensamiento lúdico que trata de retos y promueve el aprendizaje, aprovechando cada elemento del juego correspondiente (p. 129).

Cabe decir que, la gamificación plantea una literatura como una innovación pedagógica, didáctica que puede aumentar el compromiso, el aprendizaje y la motivación. En el ámbito educativo puede aportar a los estudiantes a mejorar sus oportunidades para desarrollar habilidades de compromiso, (haciéndoles más interesantes por lo que están aprendiendo), flexibilidad (habilidades de resolución de problema y flexibilidad mental), colaboración (local y lineal), competición (permiten que los estudiantes logren aprender se sus errores y no sean penalizados por ello).

Es decir, es una tendencia actual, teniendo una utilización creciente por parte de los centros educativos y de las organizaciones, que intenta transportar a los individuos a varios aprendizajes y conductas específicos mediante componentes del juego, además, tienen grandes desafíos a superar, que permiten su ampliación y uso formal en distintas disciplinas.

Variable dependiente

Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es una capacidad que nos ayuda a mantener un esfuerzo físico con una intensidad prolongada, en un tiempo definido sin disminuir su eficacia. Como afirma, Rabinovich (2021):

La resistencia aeróbica se refiere a la habilidad del sistema cardiovascular para que trabaje de manera eficaz y autorice la ejecución de ejercicios físicos a lo largo de periodos determinados con escasa fatiga y una rápida recuperación. La presente capacidad esta intrínsicamente relacionada con el consumo máximo de oxígeno (VO2Max), esta expresa la capacidad de oxígeno que proporciona, trasladan y cambian oxigeno por medio del sistema cardiocirculatorio a lo largo de un esfuerzo extremo. De igual modo, está centrada en mantener y tolerar la demanda física para conseguir oxígeno (p. 4).

Es oportuno mencionar que, la resistencia aeróbica es un elemento principal para cualquier atleta, esto puede ser para un aficionado o un profesional. Se refiere a la

capacidad del cuerpo para sostener una acción determinada, logrando la adquisición de oxígeno y la circulación sanguínea imprescindible para satisfacer las necesidades del esfuerzo. De igual modo, la resistencia aeróbica es una habilidad para entender un esfuerzo físico y aplaza al límite la sensación de la fatiga.

La resistencia aeróbica se describe como la capacidad del cuerpo para soportar y recuperarse rápido de un esfuerzo determinado, conservando una acción eficaz a lo largo de una fase prolongada, al grado de intensidad requerida, y aguantando la fatiga. Es el soporte de múltiples manifestaciones de resistencia en distintos aspectos de la actividad física, conservando las capacidades físicas, y las técnicas mentales para estar en óptimas condiciones para la práctica deportiva (Mero y Zambrano, 2023, p.28).

Es decir que, la resistencia aeróbica autoriza una excelente función con los sistemas del cuerpo y órganos, asegurando un adecuado abastecimiento de oxígeno para soportar un alto rendimiento y una rápida recuperación. En resumen, se refiere a la capacidad de aplazar la fatiga y mantener un alto nivel de rendimiento en distintas actividades físicas en un tiempo determinado.

Fatiga

De la misma forma, la fatiga es una percepción de cansancio que se experimenta tras la ejecución de un ejercicio físico fuerte, surgiendo una disminución del rendimiento deportivo. Álvarez et al. (2022):

Con el transcurrir de los años, se ha definido a la fatiga de varias formas, pero en esencia comprende dos aspectos fundamentales: la reducción del esfuerzo y el rendimiento, la recolección, es la capacidad de crear contracciones musculares máximas. Es fundamental resaltar que la fatiga se produce gradualmente y empieza simultáneamente con el esfuerzo. La contracción muscular espontanea aparece por medio de una serie de señales nerviosas y procesos fisiológicos que se generan en el sistema nervioso central y terminan en el musculo esquelético estriado (p.89).

En efecto, la fatiga está involucrada con diversos factores. Objetivamente, se puede determinar a través de mediciones, en tanto que subjetivamente, las personas pueden analizar mentalmente la percepción de fatiga, esto puede cambiar incluso si distintas personas hacen el mismo tipo y nivel de actividad. Esta sensación de fatiga está conectada con la información aceptada de los receptores preceptivos, al igual que factores psicológicos, neurosensoriales y las perspectivas con el rendimiento deportivo.

De la misma manera, es sobresaliente mencionar que la fatiga puede catalogarse en dos tipos: fatiga central y fatiga periférica

- La primera hace referencia a los cambios en la elaboración del orden motor a nivel cortical.
- La segunda relaciona con las variaciones que parte del musculo esquelético estriado.

Acondicionamiento físico

El acondicionamiento físico hace referencia a una progresión de ejercicios planificados organizados y repetidos con el objetivo de alcanzar, sustentar o mejorar la condición física. Además, sirven como un recurso suplementario para curar el estrés que esté vinculado con el trabajo. Es decir, el acondicionamiento físico se refiere al desarrollo deportivo que ayuda a los individuos a mantenerse activo y saludable tanto mentalmente como física por medio de la ejecución de cualquier ejercicio. Es un componente crítico para acoger un estilo de vida saludable que ayude a prevenir un sin número de enfermedades no trasmisibles cáncer, diabetes, cardiovasculares entre otras. (Pineda et al., 2023). También, el acondicionamiento físico, es fundamental para que los individuos conserven hábitos saludables y ayuden a la pérdida de peso, combatan los trastornos del metabolismo lipídico, reduzcan la presión arterial, y por último reduzcan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diferentes hechos que puedan llevarlos a la muerte.

Capacidades físicas

A las capacidades físicas, también se les puede denominar como predisposiciones innatas de los individuos, proporcionan el movimiento y son medibles para poder mejorarlas a través del movimiento. Como señala, Cañizares y Carbonero (2016):

Las capacidades físicas son características, componentes, recursos o habilidades orgánico corporales que poseen las personas, como la capacidad de la velocidad para correr velozmente o la flexibilidad para doblarse, entre otros ejemplos. Estas cualidades también consiguen ser consideradas predisposiciones innatas en los individuos, capaz de mejorar en un organismo saludable y que autorizan hacer una extensa variedad de movimientos, se expresan en todas las habilidades motoras, como fuerza necesaria para saltar o la potencia requerida para cuadrupedia (p. 9).

En otros términos, las capacidades físicas se determinan por ser relativamente autónomas entre sí. En particular, es posible analizar únicamente el desarrollo de la resistencia o la fuerza, por otra parte, las capacidades motrices necesitan una significativa contribución del sistema nervioso y están conectadas entre sí. Resulta difícil trabajar de manera personal la coordinación sin examinar el equilibrio y, al contrario. Finalmente, las capacidades combinadas aparecen de la composición de dos o más capacidades básicas, junto con el equilibrio y la coordinación.

A continuación, se dará a entender las capacidades físicas, se clasifican en velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, para dar entender estos puntos se tomará en cuenta el libro de “LAS CAPACIDADES FISICAS”, Perera (2000) considera que:

Velocidad

La velocidad se determina como la capacidad de concluir una ruta especifica en el mínimo tiempo posible, el cual necesita una estructuración rigurosa debido a su alta potencia. Se identifica dos tipos esenciales de velocidad:

- Velocidad de reacción: hace referencia a la habilidad de las personas para contestar a un estímulo lo más veloz posible.

- Velocidad de traslación: esta compromete a la capacidad de trasladarse de un punto a otro, en el mínimo tiempo posible.

La velocidad puede examinarse de distintas maneras, como la distancia recorrida en un tiempo determinado. Por lo tanto, se puede observar las diferentes fases necesarias en una carrera de 100m en el que se pone en verificación la capacidad de la secuencia en una carrera, donde abarca diferentes fases.

La secuencia de carrera abarca diferentes etapas principales:

- Salida: en esta etapa, las personas responden de manera inminente al disparo o al comienzo de la carrera, manifestando su velocidad de reacción.
- Aceleración: en esto, el deportista incrementa paulatinamente su velocidad, combinando la velocidad y fuerza para mantenerse competitivo.
- Velocidad máxima: en particular, los 40, 60 y 80m, intenta alcanzar la máxima velocidad con el fin de competir en el más elevado nivel.
- Resistencia: en el final de los tramos de la carrera, se examina si las personas conservan la velocidad máxima, en la cual declara su capacidad de resistencia.

Resistencia

La resistencia se determina como la capacidad de las personas de aguantar un esfuerzo en intensidades cambiantes durante un tiempo determinado, tanto a nivel psicológico y físico. Esta comprende la capacidad de aguantar la fatiga y mantener la eficacia del trabajo motriz, pese a que aparezca el cansancio. Dicha capacidad puede progresar con la practica regular y es primordial para la rentabilidad deportiva y la salud.

- La resistencia, elemento fundamental en diferentes disciplinas deportivas, cumple múltiples propósitos:
- Soporta una carga de intensidad por lapsos prolongados, es característico en deportes de prolongada duración.
- Aumenta la capacidad de resistencia para entrenamientos y campeonatos.

- Se recuperan velozmente tras esfuerzos fuertes.
- Conservan la destreza deportiva y la concentración.

Fuerza

La fuerza se describe como la capacidad de contraer los músculos para ganarle a la resistencia y agitar al organismo. Se puede diferenciar tres fundamentales de fuerza:

- Fuerza – resistencia: reside en contrarrestar una resistencia externa, como rempujar un carro o levantar pesas.
- Fuerza máxima: se explica que es la capacidad de derrotar una resistencia externa en un tiempo corto, por medio de la contracción muscular.
- De hecho, la fuerza se cataloga según el tipo de contracción:
- Isométrica: involucra tensiones musculares sin ningún movimiento de las articulaciones, como rempujar cualquier objeto.
- Isotónica: involucra una contracción que produce movimientos e intercambiar la longitud muscular, implicando contracciones excéntricas (alargamiento muscular) concéntricas (reducción muscular).

La fuerza depende de varias circunstancias como el tamaño muscular, tamaño corporal, sexo, edad, nivel de entrenamiento y la velocidad de ejecución. Se puede emplear varios medios para entrenarla, por medio de las pesas o material externos como botellones de agua sacos de arena e incluso con el propio peso corporal.

Flexibilidad

La flexibilidad se relata a la condición en los músculos para la realización de movimientos articulares en su máximo alcance sin provocar lesiones.

Se diferencian dos modelos principales de flexibilidad:

- La estática, que consta en conservar una posición de máximo estiramiento sin desplazarse.
- La dinámica, que involucra el estiramiento de los músculos inactivos a lo largo de un tiempo definido.

En efecto, el trabajo de flexibilidad es primordial para el cuidado, la prevención y conservación de las capacidades físicas de cada individuo. Es significativo tener en cuenta que esta capacidad se encamina a estropear con la edad, pero mediante la practica constante, puede regenerarse con independencia de la edad.

Actividades de flexibilidad para extender el alcance del movimiento:

- Estiramiento estático: consta en estirar moderadamente un grupo muscular y luego conservar dicha posición a lo largo de 10 a 30s.
- Estiramiento dinámico: se refiere a una transición progresivo entre distintas posiciones, con un incremento paulatino en el alcance del movimiento, que se repite varias veces.
- Estiramientos balísticos: igualmente conocido como estiramientos de rebotes, involucra usar impulso de una parte específica del cuerpo para ejecutar los movimientos.

En síntesis, las capacidades físicas básicas se consideran como atributos individuales de una persona, dado que nos autoriza examinar su estado físico. Estas capacidades son esenciales en todos los aspectos para la vida diaria, dado su relación con otros aspectos de la salud. Además, son aptas de evaluación y existe ejercicios para mejorar cada una de las capacidades, ayudando a mantener a los individuos en excelentes condiciones físicas.

Beneficios de desarrollar las capacidades físicas básicas:

- Ayudan a mantener y controlar el peso corporal
- Previene diferentes enfermedades
- Enfortece el sistema cardiovascular
- Mejora la coordinación de las personas
- Mejoramiento de la salud del sistema respiratorio

Condición física

La condición física es el estado fisiológico personal subsiguiente para la preparación física y deportiva total.

La condición física, pegado con la actividad física, son composturas notables para la salud de las personas, y su relación aporta al área de estudio significativo en el campo de la salud. Si bien, esta relación no está totalmente establecida, ya que se puede analizar que los grados de participación o práctica de actividad física logran modificar el resultado del grado de condición física de cada persona. Es decir, un alto grado de condición física puede motivar a los individuos a ejecutar actividad física con mayor constancia. Por otra parte, diferentes investigaciones han mostrado que el grado de práctica de actividad física puede augurar el grado de condición física. Si embargo, también se ha analizado que hay individuos con altos grados de condición física que no ejecutan actividad física de forma regular (Enríquez et al., 2021, p. 675).

Así mismo, la condición fisca de cada persona se puede determinar como una compilación de habilidades que facilita el fundamento para cualquier proyecto de entrenamiento deportivo. Es fundamental para la obtención y aplicación de tácticas, técnicas de competición entre otros aspectos notables. Esta condición se sustenta en la ejecución orgánico del sistema respiratorio, circulatorio y locomotor, así como una apropiada nutrición que facilita energía. Estas capacidades pueden tener mayor relevancia por medio de la practica regular del ejercicio físico.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la incidencia de los juegos de persecución en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- Diagnosticar el nivel inicial en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- Evaluar el nivel de resistencia aeróbica posterior a la aplicación de un programa de juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- Analizar la diferencia entre el nivel inicial en la resistencia aeróbica y posterior a la intervención de los juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

Hipótesis de estudio

La presente investigación planteo 2 hipótesis de estudio

Hipótesis de investigación

H0: Los juegos de persecución **no inciden** en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

HL: Los juegos de persecución **inciden** en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

En la presente investigación se tendrá como principal material el Test de COURSE NAVETTE, el cual nos ayudará a medir la resistencia aeróbica en los dicentes. Este test, tiene una particularidad muy importante que es la velocidad incremental, el cual aumenta gradualmente en el transcurso de la prueba, en cada periodo su velocidad incremental 0,5km/h cada minuto. Además, se tendrá en cuenta los valores de las tablas de baremos para poder verificar la resistencia aeróbica en estudiantes de Primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves

Recursos Materiales

Tabla 1: *Recursos Materiales*

RECURSOS MATERIALES	
Pista de 20 metros	Parlante
Silbato	Conos o marcadores
Cuaderno	CD o casete de señales sonoras especificas del test
Tabla de baremo	Esferos
Cinta métrica	Computadora portátil
Formularios de registro	Cronometro

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Recursos Humanos

Tabla 2: *Recursos Humanos*

RECURSOS HUMANOS
AUTOR: MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL
TUTOR: PHD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRES
Autoridades de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves

Docentes del área de educación física de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves
Estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves.

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Recursos Institucionales

Tabla 3: *Recursos Institucionales*

RECURSOS INSTITUCIONALES Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves	
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	Repositorio académico
	Biblioteca **FCHE** y biblioteca virtual

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

2.2 MÉTODOS

Diseños de la investigación

En la presente investigación, se manejó un enfoque cuantitativo con un diseño preexperimental de naturaleza explicativa, con una recolección de datos de campo y corte longitudinal. Los métodos de investigación aplicados fueron analítico sintético para sustentar teóricamente la investigación y el enfoque hipotética deductivo para que se llegue a realizar el desarrollo practico de la investigación, se examinara los resultados y se verificara la hipótesis trazada.

Enfoque cuantitativo

Por medio del enfoque cuantitativo se lleva a cabo una secuencia de pasos probatorios y rigurosos en la investigación. Empieza con la explicación de una idea, teniendo un orden por medio de la formulación de objetivos y preguntas de investigación, inspección de la literatura y fabricación de un marco teórico. Se trazan hipótesis y se identificaran las variables, y tiene una continuación por el diseño de investigación a través de la evaluación de las variables específicas.

Posteriormente, se examinarán los datos utilizando técnicas estadísticas y se llegara a conclusiones basadas en las hipótesis trazadas (Hernández et al., 2010, p. 4).

Diseño pre experimental

Investigador no tiene control sobre las variables externas. Este diseño tiene las siguientes características: por un lado, tiene la variable independiente, la comprobación de la variable dependiente y el objeto de estudio. Este diseño involucra la elección de un grupo voluntario que intervendrá en un programa que indagará el desarrollo de la variable dependiente tanto antes como después de la actuación. Luego, se realizará la examinación numérica para medir el impacto de la variable dependiente (Bernal, 2010, p. 153).

Alcance explicativo

La investigación de alcance explicativo pretende explicar fenómenos por medio de estudios predictivos y experimentales en el entorno cuantitativo, que instituyen correlaciones causales entre variables. Por otra parte, la investigación experimental puede ser intervenida incondicionadamente por la variable independiente para comprobar la hipótesis que establece acusa efecto de los fenómenos de interés para el indagador. En la investigación cualitativo, se expone por un diseño lingüístico, donde el indagador puede interactuar con los participantes para vivenciar los elementos sustanciales de la investigación (Ramos, 2020).

De campo

El campo de investigación se refiere a la recolección de datos en base a un registro sistemático, valido, confiable de comportamientos y situaciones que pueden ser observables en la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda con los estudiantes de primero Bachillerato General Unificado, para recabar información con la aplicación de los juegos de persecución mediante la resistencia aeróbica.

Corte longitudinal

Si a lo largo del tiempo se registra múltiples respuestas, a los datos se les designaran datos longitudinales. En términos metodológicos, los componentes observados o medidos en distintos momentos se comprenden como unidades. En el transcurso del tiempo se observarán o se registraran respuestas de estas unidades se nombrará puntos temporales, estas pueden variar desde minutos hasta varios años. En general, estas contestaciones forman el perfil de contestaciones de cada unidad. El termino longitudinal, como diseño se refieren a medidas reiteradas, de cohete, de paneles (Arnau y Bono, 2008, p.33).

Método analítico – sintético

Por medio del método analítico – sintético nos permite relatar los procesos intelectuales dentro de la investigación.

El método analítico – sintético es un método que se relata a dos procesos intelectuales inversos que actúan en esta unidad: el análisis y la síntesis, actúan como unidad dialéctica. Tienen interés en la investigación y el procesamiento de información empírica, teórica y metodológica. Por medio del análisis nos posibilita descomponer un todo en sus partes y nos admite estudiar la conducta de cada parte. La síntesis combina las partes previamente estudiadas y explicar, su propósito es la exploración de información (Rodríguez y Pérez, 2017, p.10).

Hipotético deductivo

A través de este método nos ayudara a la comprobación de la hipótesis para poder deducir el tipo de hipótesis, si es nula o alternativa.

Parte fundamentalmente de la hipótesis para deducir si es algo cierto o falso y comprobar la hipótesis, esto se puede comprobar mediante la observación y los experimentos, así, decidir la veracidad o no de la hipótesis de partida. Inclusive, cuando la hipótesis es contradictoria las conclusiones son fundamentales para ser conscientes de la inconsistencia de la hipótesis y si es necesario reformularlo. Además, se ordena como método para la fabricación del conocimiento (Rodríguez y Pérez, 2017, p. 12).

Población y muestra de estudio

La investigación se realizará en la Unidad Educativa Ángel Polibio de la ciudad de Guaranda ubicada en la provincia de Bolívar con una población aproximada de 520 discentes y obteniendo una muestra de 57 discentes de primero Bachillerato General Unificado, utilizando diferentes tipos de muestreos se seleccionará una muestra significativa para el desarrollo de la investigación.

Técnicas e instrumentos de investigación

Basándonos en estudio de investigación se valoró la variable de la resistencia aeróbica, para el cual se utilizó la técnica de la observación, el cual, evaluara la resistencia aeróbica, utilizando el test de COURSE NAVETTE, por lo tanto, fue desarrollado por Leger & Lambert en el año 1982, el mismo que fue validado por López-Gil, J.F., Camargo, E. & Yuste Lucas, J.L. (2020).

Baremos de evaluación

Tabla 4: *Masculino Baremo*

Niveles	Mínimo	Máximo
MALO	28,50	32,20
MEDIO	32,21	36,00
BUENO	36,01	47,40

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Tabla 5: *Femenino Baremo*

Niveles	Mínimo	Máximo
MALO	23,60	29,40
MEDIO	29,41	32,20
BUENO	32,21	43,10

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Procedimiento para la ejecución de los procesos investigativos

- Selección de la muestra de estudio
- Aplicación de las técnicas e instrumentos para diagnosticar el estado inicial de la resistencia aérobica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado.
- Ejecución de la propuesta basada en los juegos de persecución para desarrollar la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado.
- Aplicación de técnica e instrumentos para la evaluación del nivel de la resistencia aérobica posterior a la aplicación de un programa basado en los juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado.
- Análisis de la diferencia entre el nivel inicial de la resistencia aeróbica y el nivel posterior a la aplicación de un programa basado en los juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado.
- Redacción de conclusiones y recomendaciones basadas en los resultados del estudio.
- Realización del informe de investigación, además, documentado todos los aspectos desde el diseño hasta los resultados.

Tratamiento estadístico de los resultados

El tratamiento estadístico de los resultados alcanzados en la investigación, por medio del paquete estadístico SPSS versión 25 se obtuvo los resultados, ejecutando un análisis descriptivo de las variables cuantitativas y análisis de frecuencia y el porcentaje de las variables cualitativas. La comprobación estadística general se

aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov – Smimov, donde se determinó una distribución anormal de los datos, eligiendo la prueba no paramétrica de U de Man – Withney para muestras relacionadas para el proceso de comprobación de la hipótesis de estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capitulo tiene como finalidad exponer el producto para posterior analizar, en función del instrumento que se utilizó dentro del proceso investigativo. Sustentándonos en los objetivos planeados, al mismo tiempo se verificará la hipótesis presentada en nuestra investigación. Aplicando los baremos del correspondiente instrumento.

Categorización de la muestra de estudio

El desarrollo de la caracterización de la muestra de estudio se efectuó en base a las variables del sexo, edad, peso y estatura, el cual se obtuvo en el tramo inicial del desarrollo investigativo.

Tabla 6*: Caracterización de la muestra*

Variables	Masculino (n=31 - 54,4%)		Femenino (n=26 – 45,6%)		Total (n=57 - 100,0%)	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Edad	15,87	±0,81	15,77	±0,76	15,82	±0,73
Peso(kg)	56,85	±12,60	47,83	±7,47	52,73	±11,43
Altura(M)	1,63	±0,07	1,53	±0,06	1,59	±0,83

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

El cuadro presenta información sobre la variable demográfica y antropométricas de un grupo de estudiantes, el cual, esta divido por género masculino y femenino. El desarrollo de caracterización de la muestra de estudio determino que, en relación a la variable del sexo, el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en el grupo del sexo masculino, siendo mayor en 8,8% en relación al grupo femenino.

En relación a la variable de la edad, el grupo del sexo masculino fue mayor en 0,10 años más que el grupo del sexo femenino. Con relación a la variable del peso, el grupo del sexo masculino presento un valor medio superior de 9,02 kg más que el grupo femenino. En lo que refiere a la variable de estatura, el grupo del sexo masculino presento un valor medio superior de 0,10 metros más que el grupo femenino.

Resultados por objetivo

Para obtener el resultado se basó en la evaluación del estado inicial de la resistencia aeróbica que posee la muestra, posterior a ello se evaluó con la aplicación de un programa de juegos de persecución, por último, se analizó los resultados pre y post test al haber aplicado el programa estadístico, de este modo, se establecerá los cambios obtenidos en la resistencia aeróbica después de haber aplicado las clases de juegos de persecución.

Resultados de los diagnósticos del nivel inicial en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

Para el siguiente proceso se llevó a cabo el diagnóstico inicial en la resistencia aeróbica de los estudiantes se aplicó el test de COURSE NAVETTE, establecido en el capítulo de la metodología de investigación logrando conseguir resultados de la prueba en el periodo PRE intervención.

Tabla 7: *Resultados del diagnóstico del nivel inicial de la resistencia aeróbica en el periodo PRE intervención*

Test de COURSE NAVETTE	Sexo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Resistencia Aeróbica	**Masculino**	31	28,50	47,40	34,63	±4,17
	Femenino	26	23,6	43,10	31,40	±4,45

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

En la siguiente tabla se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del test COURSE NAVETTE, tanto del sexo masculino y femenino en el periodo

PRE intervención. Además, se utilizó el instrumento para diagnosticar la resistencia aeróbica general a la muestra de estudio, alcanzando resultados los cuales fueron categorizados por niveles teniendo en cuenta los baremos.

A continuación, se observará los niveles que se obtuvieron luego de la PRE intervención.

Tabla 8: *Niveles de valoración de la resistencia aeróbica en el periodo PRE intervención*

Sexo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje válido
Masculino	Bueno	8	25,8%
	Medio	11	35,5%
	Malo	12	38,7%
	Total	**31**	**100%**
Femenino	Bueno	7	26,9%
	Medio	9	34,6%
	Malo	10	38,5%
	Total	**26**	**100%**

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Con los datos obtenidos se presenta la categorización de los niveles de la resistencia aeróbica en el periodo PRE intervención de acuerdo a la segmentación por sexo masculino se evidenció que un 25, 8% de la muestra de estudio se encontraba en el nivel Bueno, seguido un 35,5% en el Medio y, por ultimo un 38,7 se encontraba en un nivel Malo, en cambio en el sexo femenino se evidencio que un 26,9% de la muestra se encontraba en un nivel Bueno, seguido de un 34,6% seguido un 34,6% en el nivel Medio y, por ultimo un 38,5% se encontraba en un nivel Malo.

Resultados de la evaluación del nivel de la resistencia aeróbica posterior a la aplicación de un programa de juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

Posterior a la aplicación, utilizando los instrumentos determinados en la metodología de investigación para evaluar el nivel en la resistencia aeróbica donde se logró obtener los siguientes resultados en el periodo POST – intervención.

Tabla 9: *Resultados del diagnóstico de los criterios en la resistencia aeróbica posterior a un programa de juegos de persecución en el periodo POST intervención*

Test de COURSE NAVETTE	Sexo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Resistencia Aeróbica VO2max	**Masculino**	31	28,50	51,10	35,47	±5,45
	Femenino	26	26,6	44,60	32,8	±3,87

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

En la presente tabla se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del test COURSE NAVETTE, de ambos sexos, masculino y femenino en el periodo POST intervención. Además, los resultados obtenidos se categorizaron el nivel de resistencia aeróbica aplicando los baremos del instrumento.

Tabla 10: *Resultados del diagnóstico de los criterios en la resistencia aeróbica posterior a un programa de juegos de persecución en el periodo POST intervención*

Sexo	Niveles	Frecuencia	Porcentaje válido
Masculino	Bueno	10	32,3%
	Medio	11	35,5%
	Malo	10	32,3%
	Total	**31**	**100%**
Femenino	Bueno	8	30,8%
	Medio	17	65,4%
	Malo	1	3,8%
	Total	**26**	**100%**

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

A continuación, se presenta la categorización de los niveles de resistencia aeróbica en el periodo POST intervención de acuerdo a la segmentación por sexo masculino se evidencio que un 32,3% de la muestra de estudio se encontraba en un nivel Bueno, seguido por un 35,5% en el Medio y, por ultimo un 32,3% que se encontraba en un nivel Malo, en cambio en el sexo femenino se evidencio que un 30,8% de la muestra se encontraba en un nivel Bueno, seguido de un 65,5% en el nivel Medio y, por ultimo un 3,8% se encontraba en un nivel Malo.

Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial en la resistencia aeróbica y el nivel posterior a la aplicación a un programa en juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la

Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

Posterior a la aplicación, utilizando los instrumentos determinados en la metodología de investigación para analizar el nivel en la resistencia aérobica en el periodo PRE y POST intervención.

Tabla 11: *Resultados de la diferencia en la resistencia aeróbica en el periodo PRE y POST intervención*

Sexo		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Masculino	Nivel de resistencia aérobica	31	-1,80	8,00	0,83	±1,96
Femenino		26	-1,70	5,90	1,38	±1,72

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

A través del presente cuadro se presenta las diferencias calculadas el cual nos ayudara a evidenciar un valor negativo, esto se debe a que la muestra de estudio de estudio tuvo una mejora.

De la misma manera, se realizó un análisis cruzado entre los niveles en la resistencia aérobica de los periodos POST y PRE intervención con el propósito de identificar variolizaciones de niveles posterior a la implementación de la propuesta de intervención basada en los juegos de persecución.

Tabla 12: *Análisis cruzados entre niveles de la resistencia aérobica en los periodos POST y PRE intervención*

Genero	Niveles		Niveles de resistencia aeróbica – POST			Total
			Bueno	Medio	Malo	
Masculino	**Niveles de resistencia aeróbica – PRE**	Bueno	8	0	0	8
		Medio	2	9	0	11
		Malo	0	2	10	12
	Total		10	11	10	31
		Bueno	7	0	0	7
		Medio	1	8	0	9

Femenino	**Niveles de resistencia aeróbica – PRE**	Malo	0	9	1	10
	Total		8	17	1	26

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Los análisis cruzados entre los niveles en la resistencia aérobica de los periodos PRE y POST intervención, demostraron:

En el sexo masculino en el periodo PRE intervención se demostró que en el nivel Bueno hay una muestra de 8 estudiantes mientras que en el periodo POST intervención existen 10 estudiantes en el nivel Bueno. En el sexo masculino en el periodo PRE intervención se demostró que en el nivel Medio hay una muestra de 11 estudiantes mientras que en el POST intervención se mantuvo con 11 estudiantes en el nivel Medio.

En el sexo masculino en el periodo PRE intervención se demostró que en el nivel Malo hay una muestra de 12 estudiantes mientras que en el POST intervención bajaron a 10 estudiantes en el nivel Malo.

En el sexo femenino en el periodo PRE intervención se demostró que en el nivel Bueno hay una muestra de 7 estudiantes mientras que en el periodo POST intervención existen 8 estudiantes en el nivel Bueno.

En el sexo femenino en el periodo PRE intervención se demostró que en el nivel Medio hay una muestra de 9 estudiantes mientras que en el POST intervención existen 17 estudiantes en el nivel Medio.

En el sexo femenino en el periodo PRE intervención se demostró que en el nivel Malo hay una muestra de 10 estudiantes mientras que en el POST intervención bajo a 1 estudiantes en el nivel Malo.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla 13: *Verificación estadística de la hipótesis*

Resistencia aérobica	**N**	**Pre – intervención**	**Post – intervención**	**P**

		Media	Desviación. Estándar	Media	Desviación. Estándar	
Resistencia aérobica Masculino	31	34,63	±4,17	35,47	±5,45	0,003*
Resistencia aérobica Femenino	26	31,40	±4,45	32,8	±3,87	0,012*

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Nota. Diferencias significativas en un valor de P≤0,05 (*)

Por medio de la aplicación de la prueba estadística se logró evidenciar diferencias significativas entre los resultados de los diferentes periodos es estudio en el nivel P P≤0,05, existiendo diferencia positiva a nivel descriptivo y nos permitió rechazar la hipótesis y aceptar la hipótesis alternativa de la investigación:

HL: Los juegos de persecución **inciden** en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de la provincia Bolívar del cantón Guaranda durante el periodo académico marzo – agosto 2024.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Por medio, de la aplicación de las técnicas de instrumento de investigación y el análisis de los resultados alcanzados dando cumplimiento a los objetivos de estudio permiten llegar a las siguientes conclusiones.

- Se diagnostico el nivel inicial en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves muestra de estudió, evidenciando los porcentajes de la muestra de estudio, en el sexo masculino se evidencio en el nivel Bueno un 25,8%, un 35,5% en el nivel Medio, y un 38, 7 se encuentra en nivel Malo, en cambio en sexo femenino se evidencio en el nivel Bueno un 26,9%, un 34,6% en el nivel Medio y un 38,5% en el nivel Malo.
- Se evaluó el nivel de resistencia posterior a la aplicación de un programa de juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves muestra de estudio, demostrando los porcentajes de la muestra de estudio, en el sexo masculino se evidencio en el nivel Bueno un 32,3%, un 35,5% en el nivel Medio, y un 32,3% se encuentra en nivel Malo, en cambio en sexo femenino se evidencio en el nivel Bueno un 30,8%, un 65,5% en el nivel Medio y un 3,8% en el nivel Malo.
- Se analizo la diferencia entre el nivel inicial en la resistencia aeróbica y posterior a la intervención de los juegos de persecución en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves muestra de estudio, estableciendo el análisis cruzado entre los niveles de PRE y POST intervención en el sexo masculino, en la pre intervención se encuentran 8 estudiantes en el nivel Bueno luego de la intervención existen 10 estudiantes bueno, también en el nivel medio contaba con 11 estudiantes en el nivel medio luego de la intervención se mantuvo con 11 estudiantes en el nivel medio y por último en el nivel malo existieron 12 estudiantes luego de la intervención bajaron a 10 estudiantes

a nivel Malo. En el sexo femenino, en la pre intervención se encuentran 7 estudiantes en el nivel Bueno luego de la intervención existen 8 estudiantes bueno, también en el nivel medio contaba con 9 estudiantes en el nivel medio luego de la intervención se mantuvo con 17 estudiantes en el nivel medio y por último en el nivel malo existieron 10 estudiantes luego de la intervención bajaron a 1 estudiantes a nivel Malo. Además, se pudo aceptar la hipótesis alternativa que determino que la intervención basada en juegos de persecución indicen en la resistencia aeróbica en estudiantes de primero Bachillerato General Unificado obteniendo resultados estadísticos en un nivel significación de $P \leq 0,05$.

4.2 RECOMENDACIONES

Por medio de las conclusiones alcanzadas, se realizará recomendaciones.

- Se recomiendo diagnosticar el nivel inicial en la resistencia aeróbica previo a la enseñanza, donde permitirá conocer el nivel en el que se encuentran los discentes y las dificultades que presentan en el diagnostico, donde ayudo a diseñar el programa de intervención según las necesidades que presentaran, adecuando los juegos de persecución en la resistencia aeróbica.
- Se recomienda evaluar los resultados posteriores luego de un programa de intervención, logrando tener mejor efectividad y validez si los juegos de persecución mejoran en la resistencia aeróbica o se realiza mejoras, a su vez, se puede realizar más intervenciones en las actividades que se presentaron en el programa de intervención.
- Se recomienda aplicar intervenciones basadas en juegos de persecución por medio de las actividades planteadas permiten mejorar los niveles en la resistencia aeróbica en relación con niveles de pre intervención. Del mismo modo, utilizar los métodos estadísticos, matemáticos que permite tener una mayor seguridad y efectividad de la propuesta planteada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acero Cazho, J. F. (2016). El desarrollo de la residencia aeróbica y su incidencia en las pruebas de fondo (1500 metros) en la categoría Sub 16 de la Liga Deportiva Cantonal de Cañar en el período 2016. *"Tesis de Pregrado"*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1515

Álvarez Soto, A., Barboza Arias, A., Cornick Fernández, T., & Martínez Matarrita, D. (2022). 8787Cómo citar:14/Feb/2022Efecto antiinflamatorio del cannabidiol en la recuperación de deportistas de alto rendimiento: Revisión bibliográfica. *Ciencia y Salud Integrando Conocimientos, 6*(1), 89. https://doi.org/doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.409

Andrade Carrión, A. (2020). EL JUEGO Y SU IMPORTANCIA CULTURAL EN EL. *Revista Ciencia e Investigación, 5*(2), 139-140. https://doi.org/10.5281/zenodo.3820949

Angulo Vergara, H. H., Aguayo García, Á. A., Farfán Meza, G. B., & Delgado Álvarez, S. V. (2020). ANÁLISIS DEL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL NIVEL PREESCOLAR. *ReHuso, 5*(2), 42. https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i2.2386

Ardila Barragán, J. N. (2022). Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 8*(1:e2152), 1-2. https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2152

Arnau, J., & Bono, R. (2008). Estudios longitudinales. Modelos de diseño y análisis. *Escritos de Psicología - Psychological Writings, 2*(1), 33. https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v2i1.13356

Bernal Torres, A. C. (2010). *Metodología de la investigación.* PERSON EDUCACIÓN, Colombia. Obtenido de https://abacoenred.org/wp-

content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf

Caballero Calderón , G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Revista científico - profesional, 6*(4), 866. https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2615

Calderón Sánchez , J. D. (2023). Los juegos de persecución en el desarrollo de la capacidad de reacción motriz en escolares de Educación General Básica Media. *"Tesis de Pregrado"*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/37165

Calucho Hualpa , D. S. (2022). JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN ESCOLARES DE EDUCACION INCIAL. *"Tesis de Pregrado"*. Universiad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35728

Candela Borja, M. Y., & Benavides Bailón, J. (2020). ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR. *ReHuSo, 5*(3), 83-84. https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.3194

Cando Lara, R. S. (2022). Los juegos de persecución en la coordinación motora en escolares de Educación General Básica Media. *"Tesis de Pregrado"*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35791

Cañizares Marquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). Capacidades Físicas Bascicas Concepto y Clasificacion. En J. M. Cañizares Marquez, & C. Carbonero Celis , *Capacidades Físicas Bascicas: su desarrollo en la edad escolar* (pág. 10). WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Enriquez Del Castillo, L., Cervantes Hernández, N., Candia Luján, R., & Flores Olivares , L. A. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal. *Retos: nuevas tendencias en educación*

física, deporte y recreación, 1(41), 675. https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.83067

Galarza Acurio, M. A. (2022). Actividades rítmicas en la resistencia aeróbica en estudiantes de Bachillerato General Unificado. *"Tesis de Pregrado"*. Ambato, Ambato. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35799

Gancino Lara, E. R. (2016). La preparación física en el desarrollo de la resistencia aeróbica de los estudiantes de la Unidad Educativa Bolívar. *"Tesis de Pregrado"*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/17206

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2010). *Metodología de la Investigación.* Mexicana. Obtenido de https://jalintonreyes.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/05/sampieri-5a-edicic3b3n-roberto-et-al-metodologc3ada-de-la-investigacic3b3n.pdf

Mero Ávila, M. A., & Zambrano Acosta, J. M. (2023). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Revista Cognosis. Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, 8*(1), 28. https://doi.org/https://doi.org/10.33936/cognosis.v8iee1.5237

MOCHA BONILLA, J. A., COBA Molina, E., BARQUIN, C., & CASTRO, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *REVISTA ESPACIOS, 39*(23), 2. https://doi.org/http://ww.revistaespacios.com/a18v39n23/18392326.html

Ortiz Guevara , E. R. (2018). La resistencia aeróbica altitudinal en el rendimiento físico de los jugadores del equipo Pelileo Sporting Club de la provincia de Tungurahua. *"Tesis de Pregrado"*. Universidad Tecnica de Ambato, Ambato. Obtenido de http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27028

Pacheco Navarrete, L. P. (2024). Los juegos de persecución en el desarrollo locomotriz de escolares de Educación General Básica Elemental. *"Tesis de Pregrado"*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40325

Pere Cornellà , M. E., & David , B. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. *Enseñanza de las ciencias de la Tierra, 28*(1), 12.

Perera Diaz , R. (2000). LAS CAPACIDADES FÍSICAS. En R. Perera Diaz , *LAS CAPACIDADES FÍSICAS* (págs. 10-27). Universitaria.

Pineda Calderón, C. F., Monteros Luzuriaga, G. S., Yépez Herrera, E. R., & Ramiro Guerrón, E. V. (2023). El acondicionamiento físico y la relación con el estrés en los Policías Nacionales del Distrito. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 1*(48), 506. https://doi.org/10.47197/retos.v48.95201

PRIETO ANDREU, J. M. (2020). UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE GAMIFICACIÓN, MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE EN UNIVERSITARIOS. *Teoría de la Educacion. Revista Interuniversitaria, 32*(1), 75. https://doi.org/10.14201/teri.20625

RABINOVICH, S. (2021). *"LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA AERÓBICA EN EL FUTBOL"*. Obtenido de https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/ea1bd502-9a92-4a5e-be10-de4cf258fcf1/content

Ramos Galarza, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. *Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 9*(3), 3. https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336

Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacin, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios, 1*(82), 10. https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647

Serrabona Mas, J. (2023). Valor de los juegos afectivosfantasiosos en el tratamiento de sujetos. *Revista de Psicoterapia*, *34*(125), 121. https://doi.org/10.5944/rdp.v34i125.37825

Venegas Álvarez, G., Proaño Rodríguez, C., Castro Bungacho, S., & Tello Cóndor, G. (2021). Actividades lúdicas para el desarrollo del aprendizaje significativo de los estudiantes de octavo año de educación Básica. *HORIZONTES*, *5*(18), 503. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i18.191

ANEXOS

ANEXO 1

Carta de compromiso

ANEXO 3
CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 28 de marzo 2023

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

Abg. Mena Paredes Xavier en mi calidad de la Rector de la **Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** propuesto por el **EST. MANOBANDA MANOBANDA JOSÉ MANUEL**, portador de la Cédula de Ciudadanía **0250031614**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

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

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

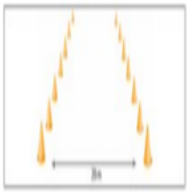
Atentamente.

Abg. Mena Paredes Xavier
Rector
C.C: 0201305406
TEL. CON:S/N
TEL. CEL: 0991685064
CORREO ELECTRÓNICO: fernandomena@educacion.gob.ec

UNIDAD EDUCATIVA ANGEL POLIBIO CHAVES
RECTORADO
GUARANDA - ECUADOR

ANEXO 2

Test de COURSE NAVETTE

Test de Course Navette			
Autor del test	**Materiales**	**Descripción**	**Calculo**
El Test de Course Navette o también denominado Test de Ir y Volver ("Multistage Fitness Test") fue diseñado por Leger & Lambert en el año 1982, y posteriormente modificado por Mercier, Godoury & Lambert (1988), en el presente test de resistencia nos permite estimar de la manera indirecta el consumo máximo de oxigeno(VO2 máx.) se caracteriza por ser un test indirecto, acíclico, continuo, máximo e incremental, que permite la evaluación de varios jugadores al mismo tiempo y posee una correlación muy alta (r=0,90; edad >18 años) con el VO2 máx., el mismo se puede predecir desde la velocidad máxima obtenida en la última fase del test, utilizando una ecuación de regresión	Lugar plano con una distancia marcada de 20 metros. Equipo de audio con CD o casette de señales sonoras especificas del test. 	Este test tiene la característica de ser acíclico, es decir que el individuo debe intercalar aceleraciones y frenos cada 20 metros. El test consiste en recorrer tramos de 20 metros a velocidad creciente en cada palier o tramo de 1 minuto, siendo indicado el ritmo mediante señales sonoras. Cada 1 minuto las señales sonoras se van haciendo más rápidas en el tiempo exigiendo al sujeto a incrementar su ritmo de carrera. El jugador deberá desplazarse por su calle, en línea recta hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla en el momento en el que suena la señal acústica. Los jugadores repetirán constantemente este ciclo completando el mayor número posible de carreras intentando que exista el mayor grado de coincidencia entre el ritmo de carrera y las señales acústicas emitidas por el audio, hasta que no puedan llegar a pisar la línea en el momento que suene la señal. La prueba finaliza cuando el jugador no sea capaz de ajustar su velocidad de carrera a la señal acústica de audio por dos veces consecutivas y se quede a una distancia de más de 3 metros de la línea. El VO2 máx. se	Calculo de VO2 máx. (ml/kg/min) Para individuos mayores de 19 años (ambos sexos): VO2 máx.= 5.857 x Velocidad (km/h) – 19.458 Para individuos de 6 a 18 años (ambos sexos): VO2 máx.= 31.025 + (3.238 x V) – (3.248 x E) + (0.1536 x V x E) Donde: V: Velocidad Máxima en Km/h E: Edad en años
		estima a partir de la velocidad de carrera que alcanzo el sujeto en el último palier o tramo que fue capaz de soportar manteniendo la velocidad de carrera. Este test es de gran utilidad para determinar la capacidad aeróbica de sujetos con poco, medio o alto nivel de condición física, no siendo tan interesante en sujetos de edad elevada y muy bajo nivel de condición física. Los sujetos comienzan el test a una velocidad de 8 Km/h en el primer minuto, y a partir aquí se incrementa la velocidad medio Km/h por cada minuto. Se toma la velocidad a la que se ha desplazado antes de pararse y esta velocidad se introduce en la ecuación matemática de predicción de VO2 máx. Se trata de un test máximo, continuo, acíclico y progresivo.	

Planilla de medición

Etapa	Vel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	8,5	20	40	60	80	100	120	140								
2	9	160	180	200	220	240	260	280	300							
3	9,5	320	340	360	380	400	420	440	460							
4	10	480	500	520	540	560	580	600	620							
5	10,5	640	660	680	700	720	740	760	780	800						
6	11	820	840	860	880	900	920	940	960	980						
7	11,5	1000	1020	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180					
8	12	1200	1220	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380					
9	12,5	1400	1420	1440	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580					
10	13	1600	1620	1640	1660	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800				
11	13,5	1820	1840	1860	1880	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020				
12	14	2040	2060	2080	2100	2120	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260			
13	14,5	2280	2300	2320	2340	2360	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500			
14	15	2520	2540	2560	2580	2600	2620	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760		
15	15,5	2780	2800	2820	2840	2860	2880	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020		
16	16	3040	3060	3080	3100	3120	3140	3160	3180	3200	3220	3240	3260	3280		
17	16,5	3300	3320	3340	3360	3380	3400	3420	3440	3460	3480	3500	3520	3540	3560	
18	17	3580	3600	3620	3640	3660	3680	3700	3720	3740	3760	3780	3800	3820	3840	
19	17,5	3860	3880	3900	3920	3940	3960	3980	4000	4020	4040	4060	4080	4100	4120	4140
20	18	4160	4180	4200	4220	4240	4260	4280	4300	4320	4340	4360	4380	4400	4420	4440

Figura 2 Protocolo del 20m-SRT, desglosado en una planilla de medición.

Baremos de evaluación

Baremos de evaluación

Tabla 4: *Masculino Baremo*

Niveles	Mínimo	Máximo
MALO	28,50	32,20
MEDIO	32,21	36,00
BUENO	36,01	47,40

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

Tabla 5: *Femenino Baremo*

Niveles	Mínimo	Máximo
MALO	23,60	29,40
MEDIO	29,41	32,20
BUENO	32,21	43,10

Elaborado por: Manobanda. J (2024)

ANEXO 3

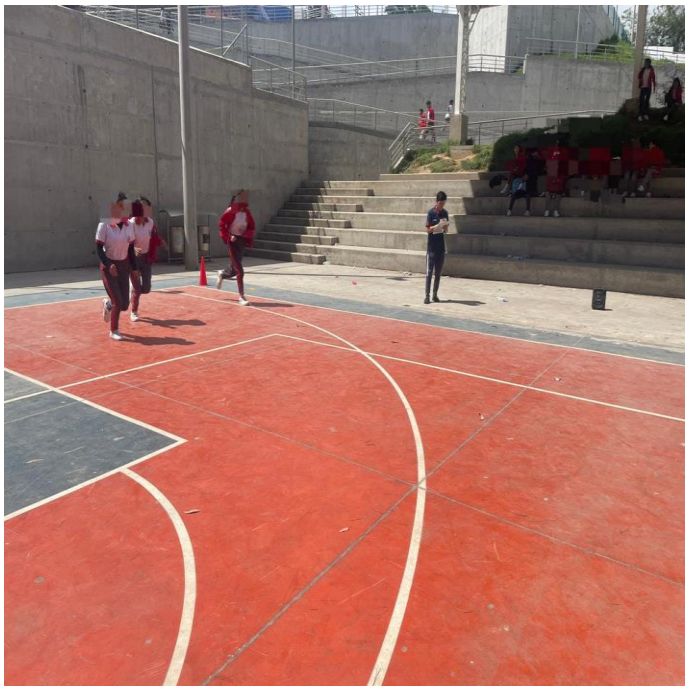
Fotos












UTA

ANEXO 4

Planificación

<table>
<tr><td colspan="5">UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</td></tr>
<tr><td colspan="4">Plan semanal
Guía de juego de persecución</td><td>Clases:
1</td></tr>
<tr><td>Asignatura: Educación Física</td><td>Dirigido por: Jose Manobanda</td><td colspan="2">Unidad Educativa “Ángel Polibio Chaves”</td><td>Hora: 13:0 – 13:45
Fecha: 12 – 04 – 2024</td></tr>
<tr><td>Objetivo: Desarrollar en trabajo en esquipo entre todo el grupo de estudiantes</td><td colspan="2">Metodología:
Se empelará el desarrollo pedagógico en marcado en el periodo de aprendizaje.
Método de mando directo:
1. Observación
2. Practica
3. Ejercitación
4. Aplicación
5. Continuo
6. Juego</td><td>Materiales:
-Silbato
-Cronometro
-Canchas
-Conos
-Parlante</td><td></td></tr>
<tr><td>Partes de clases</td><td>Actividades</td><td>Descripción</td><td>Recursos</td><td>Tiempo</td></tr>
</table>

Parte inicial	**Calentamiento**	Movimiento articular -Movimientos de pie, flexión extensión -Flexión y extensión de rodilla -Circunducción, flexión y extensión de cadera -Rotación, flexión y extensión de hombros -Flexión y extensión de codos Circunducción de manos -Flexión y extensión de cuello Movimientos Coordinativos -Talones a los glúteos -Eskipping Juego de activación -Estiramiento tren superior y tren inferior	-Silbato -Conos -Cancha -Cronometro	10 minutos
Parte principal	Juegos de persecución para mejor la resistencia aeróbica	Juego cola de pájaro El juego consiste en que todo el curso se dispersara por toda la cancha con un pañuelo colgado en la parte de la cintura, se deberán quitar el pañuelo todos contra todos, deben correr por toda la cancha, tratando de quitarle el pañuelo, teniendo como objetivo retirar el		20 minutos

		pañuelo y no ser retirados, el juego se terminara cuando el ultimo estudiante logre tener la cola de pájaro.		
Parte final	Vuelta a la calma a través de ejercicios de estiramiento	Estiramiento Se empezará por el tren superior -Manos entrelazadas cruzados los pies y nos estiramos hacia arriba, de la misma manera hacia la izquierda luego hacia la derecha. -Entrelazamos los dedos pies a la altura de los hombres y nos estiramos hacia delante. -Cruzamos los pies y nos dejamos caer hacia abajo intentando tocar la punta de pies sin hacer insistencia primero con la izquierda luego con la derecha. -Separamos las piernas y no dejamos caer el cuerpo hacia la pierna derecha intentando tocar la punta de pie, se repite el proceso con la pierna		10 minutos

		izquierda en ninguna de las dos se hará insistencia. - Con los pies juntos dejamos caer el cuerpo hacia abajo e intentamos tocar la punta de los pies sin hacer insistencia. Para finalizar se les enviara a los estudiantes a su respectivo aseo personal.		
Retroalimentación	Se trabajará la guía de juegos de persecución de manera continua para mejorar la resistencia aeróbica en los educandos.			

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN** **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**				
Plan semanal **Guía de juego de persecución**				**Clases:** # 2
Asignatura: Educación Física	**Dirigido por:** Jose Manobanda	Unidad Educativa "Ángel Polibio Chaves"	**Hora:** 13:0 – 13:45	**Fecha:** 19 – 03 – 2024

Objetivo: Desarrollar la capacidad cardiovascular	**Metodología:** Se empelará el desarrollo pedagógico en marcado en el periodo de aprendizaje. Método de mando directo: 1. Observación 2. Practica 3. Ejercitación 4. Aplicación 5. Continuo 6. Juego		**Materiales:** -Silbato -Cronometro -Canchas -Conos -Parlante	
Partes de clases	**Actividades**	**Descripción**	**Recursos**	**Tiempo**
Parte inicial	**Calentamiento**	Movimiento articular -Movimientos de pie, flexión extensión -Flexión y extensión de rodilla -Circunducción, flexión y extensión de cadera -Rotación, flexión y extensión de hombros -Flexión y extensión de codos Circunducción de manos -Flexión y extensión de cuello Movimientos Coordinativos -Talones a los glúteos -Eskipping Juego de activación	-Silbato -Conos -Cancha -Cronometro	10 minutos

		-Estiramiento tren superior y tren inferior		
Parte principal	Juegos de persecución para mejor la resistencia aeróbica	Juego cazar a la mosca En siguiente juego propuesto consiste en que a un estudiante se le designara como mosca, los demás estudiantes se dispersaran por toda la cancha, y el estudiante designado como mosca perseguirá a los demás estudiantes intentando a tocarles, al estudiante que logre tocar lo convertirá en mosca y juntos deberán tocar o cazar a los demás estudiantes hasta que todos sean casados.		20 minutos
Parte final	Vuelta a la calma a través de ejercicios de estiramiento	Estiramiento Se empezará por el tren superior -Manos entrelazadas cruzados los pies y nos estiramos hacia arriba, de la misma manera hacia la izquierda luego hacia la derecha.		10 minutos

		-Entrelazamos los dedos pies a la altura de los hombres y nos estiramos hacia delante. -Cruzamos los pies y nos dejamos caer hacia abajo intentando tocar la punta de pies sin hacer insistencia primero con la izquierda luego con la derecha. -Separamos las piernas y no dejamos caer el cuerpo hacia la pierna derecha intentando tocar la punta de pie, se repite el proceso con la pierna izquierda en ninguna de las dos se hará insistencia. - Con los pies juntos dejamos caer el cuerpo hacia abajo e intentamos tocar la punta de los pies sin hacer insistencia. Para finalizar se les enviara a los estudiantes a su respectivo aseo personal.		
Retroalimentación	Se trabajará la guía de juegos de persecución de manera continua para mejorar la resistencia aeróbica en los educandos.			

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Plan semanal **Guía de juego de persecución**				**Clases:** # 3
Asignatura: Educación Física	**Dirigido por:** Jose Manobanda	Unidad Educativa "Ángel Polibio Chaves"	**Hora:** 13:0 – 13:45	**Fecha:** 26 – 04 – 2024
Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación	**Metodología:** Se empelará el desarrollo pedagógico en marcado en el periodo de aprendizaje. Método de mando directo: 1. Observación 2. Practica 3. Ejercitación 4. Aplicación 5. Continuo 6. Juego		**Materiales:** -Silbato -Cronometro -Canchas -Conos -Parlante	
Partes de clases	**Actividades**	**Descripción**	**Recursos**	**Tiempo**
Parte inicial	**Calentamiento**	Movimiento articular -Movimientos de pie, flexión extensión	-Silbato -Conos	10 minutos

		-Flexión y extensión de rodilla -Circunducción, flexión y extensión de cadera -Rotación, flexión y extensión de hombros -Flexión y extensión de codos Circunducción de manos -Flexión y extensión de cuello Movimientos Coordinativos -Talones a los glúteos -Eskipping Juego de activación -Estiramiento tren superior y tren inferior	-Cancha -Cronometro	
Parte principal	Juegos de persecución para mejor la resistencia aeróbica	Juego ladrones y policías Por medio de este juego se trabajará el compañerismo ya que dicho juego se trabajará en dos grupos, esto dependerá del número de estudiantes pueden ser por mitades iguales o por diferentes grupos, teniendo como objetivo principal que le grupo de los policías deben capturar al grupo de ladrones, por el otro lado los ladrones evitaran ser		20 minutos

		capturados. Mediante el juego solo deben ser tocados y separados del grupo para que puedan ir verificando cuantos estudiantes faltan en ser capturados. Además, se les puede poner un tiempo determinado para que puedan capturados y si no logran capturar en ese tiempo ganaran los ladrones por nos ser capturados.		
Parte final	Vuelta a la calma a través de ejercicios de estiramiento	Estiramiento Se empezará por el tren superior -Manos entrelazadas cruzados los pies y nos estiramos hacia arriba, de la misma manera hacia la izquierda luego hacia la derecha. -Entrelazamos los dedos pies a la altura de los hombres y nos estiramos hacia delante. -Cruzamos los pies y nos dejamos caer hacia abajo intentando tocar la punta de pies sin hacer insistencia		10 minutos

		primero con la izquierda luego con la derecha. -Separamos las piernas y no dejamos caer el cuerpo hacia la pierna derecha intentando tocar la punta de pie, se repite el proceso con la pierna izquierda en ninguna de las dos se hará insistencia. - Con los pies juntos dejamos caer el cuerpo hacia abajo e intentamos tocar la punta de los pies sin hacer insistencia. Para finalizar se les enviara a los estudiantes a su respectivo aseo personal.		
Retroalimentación	Se trabajará la guía de juegos de persecución de manera continua para mejorar la resistencia aeróbica en los educandos.			

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN** **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**	
Plan semanal	**Clases:** # 4

<table>
<tr><td colspan="4">Guía de juego de persecución</td><td></td></tr>
<tr><td>Asignatura:
Educación Física</td><td>Dirigido por:
Jose Manobanda</td><td colspan="2">Unidad Educativa “Ángel Polibio Chaves”</td><td>Hora: 13:0 – 13:45</td><td>Fecha:
26 – 04 – 2024</td></tr>
<tr><td>Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación</td><td colspan="3">Metodología:
Se empelará el desarrollo pedagógico en marcado en el periodo de aprendizaje.
Método de mando directo:
1. Observación
2. Practica
3. Ejercitación
4. Aplicación
5. Continuo
6. Juego</td><td>Materiales:
-Silbato
-Cronometro
-Canchas
-Conos
-Parlante</td><td></td></tr>
<tr><td>Partes de clases</td><td>Actividades</td><td>Descripción</td><td>Recursos</td><td>Tiempo</td></tr>
<tr><td>Parte inicial</td><td>Calentamiento</td><td>Movimiento articular
-Movimientos de pie, flexión extensión
-Flexión y extensión de rodilla
-Circunducción, flexión y extensión de cadera
-Rotación, flexión y extensión de hombros
-Flexión y extensión de codos
Circunducción de manos
-Flexión y extensión de cuello</td><td>-Silbato
-Conos
-Cancha
-Cronometro</td><td>10 minutos</td></tr>
</table>

		Movimientos Coordinativos -Talones a los glúteos -Eskipping Juego de activación -Estiramiento tren superior y tren inferior		
Parte principal	Juegos de persecución para mejor la resistencia aeróbica	Juego el lobo Para realizar este juego se debe tener en cuenta el número de participantes, si el grupo es muy numeroso se designará dos o tres lobos, pero en el caso contrario solo de desinará un lobo, el objetivo de este juego consiste en que él o lo los estudiantes designados logren atrapar a todos los estudiantes sin excepción de ningún estudiante y el juego finalice cuando todos hayan sido atrapados o términos criollos comido. El juego tiene inicio cuando los estudiantes forman un círculo y se toman de las manos mientras van cantando la siguiente frase: juguemos en el bosque hasta que lo		20 minutos

		lobo estece si el lobo se aparece entero nos comerá, entonces los estudiantes preguntaran que estás haciendo lobito y la persona asignada como lobo responderá con frases rutinarias como me estoy peinando y para finalizar dirá listo para comerles entonces los estudiantes correrán evitando ser comidos.		
Parte final	Vuelta a la calma a través de ejercicios de estiramiento	Estiramiento Se empezará por el tren superior -Manos entrelazadas cruzados los pies y nos estiramos hacia arriba, de la misma manera hacia la izquierda luego hacia la derecha. -Entrelazamos los dedos pies a la altura de los hombres y nos estiramos hacia delante. -Cruzamos los pies y nos dejamos caer hacia abajo intentando tocar la punta de pies sin hacer insistencia		10 minutos

		primero con la izquierda luego con la derecha. -Separamos las piernas y no dejamos caer el cuerpo hacia la pierna derecha intentando tocar la punta de pie, se repite el proceso con la pierna izquierda en ninguna de las dos se hará insistencia. - Con los pies juntos dejamos caer el cuerpo hacia abajo e intentamos tocar la punta de los pies sin hacer insistencia. Para finalizar se les enviara a los estudiantes a su respectivo aseo personal.		
Retroalimentación	Se trabajará la guía de juegos de persecución de manera continua para mejorar la resistencia aeróbica en los educandos.			

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN** **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**	
Plan semanal	**Clases:** # 5

Guía de juego de persecución				
Asignatura: Educación Física	**Dirigido por:** Jose Manobanda	Unidad Educativa "Ángel Polibio Chaves"	**Hora:** 13:0 – 13:45	**Fecha:** 26 – 04 – 2024
Objetivo: Desarrollar la resistencia y la estrategia	**Metodología:** Se empelará el desarrollo pedagógico en marcado en el periodo de aprendizaje. Método de mando directo: 1. Observación 2. Practica 3. Ejercitación 4. Aplicación 5. Continuo 6. Juego		**Materiales:** -Silbato -Cronometro -Canchas -Conos -Parlante	
Partes de clases	**Actividades**	**Descripción**	**Recursos**	**Tiempo**
Parte inicial	**Calentamiento**	Movimiento articular -Movimientos de pie, flexión extensión -Flexión y extensión de rodilla -Circunducción, flexión y extensión de cadera -Rotación, flexión y extensión de hombros -Flexión y extensión de codos Circunducción de manos -Flexión y extensión de cuello	-Silbato -Conos -Cancha -Cronometro	10 minutos

		Movimientos Coordinativos -Talones a los glúteos -Eskipping Juego de activación -Estiramiento tren superior y tren inferior		
Parte principal	Juegos de persecución para mejor la resistencia aeróbica	Juego los pescadores Para realizar este juego se realizará dos grupos en partes iguales el primero grupo formaran grupos reducidos de tres personas y la otra mitad quedara libre, los estudiantes que estén en grupo de tres se tomaran de las manos, simulando ser una red de pescar trabajaran en quipo y buscaran atrapar a los peces en este caso a los estudiantes que no formaron grupos reducidos, el juego culminará cuando logre atrapar hasta el último estudiante. Por otro lado, también se le puede introducir una variante al juego que los estudiantes que son atrapados no pueden salir de la red y deben atrapar con		20 minutos

		el estudiante dentro de la red a más estudiantes. En todos los juegos anteriormente mencionados siempre se debe delimitar el espacio, para mayor claridad se utilizará conos.		
Parte final	Vuelta a la calma a través de ejercicios de estiramiento	Estiramiento Se empezará por el tren superior -Manos entrelazadas cruzados los pies y nos estiramos hacia arriba, de la misma manera hacia la izquierda luego hacia la derecha. -Entrelazamos los dedos pies a la altura de los hombres y nos estiramos hacia delante. -Cruzamos los pies y nos dejamos caer hacia abajo intentando tocar la punta de pies sin hacer insistencia primero con la izquierda luego con la derecha. -Separamos las piernas y no dejamos caer el cuerpo hacia		10 minutos

		la pierna derecha intentando tocar la punta de pie, se repite el proceso con la pierna izquierda en ninguna de las dos se hará insistencia. - Con los pies juntos dejamos caer el cuerpo hacia abajo e intentamos tocar la punta de los pies sin hacer insistencia. Para finalizar se les enviara a los estudiantes a su respectivo aseo personal.		
Retroalimentación	Se trabajará la guía de juegos de persecución de manera continua para mejorar la resistencia aeróbica en los educandos.			