



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

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

TEMA:

**JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FISICAS
DE ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA
SUPERIOR**

AUTOR: ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN
TUTOR: LIC. MARIANO RAFAEL MALDONADO CHOCHOS, MG.

Ambato - Ecuador

2026

Aprobación del tutor

Yo, **LIC. MARIANO RAFAEL MALDONADO CHOCHOS, MG.**, con cédula de ciudadanía **0802952770** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FISICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



.....
LIC. MARIANO RAFAEL MALDONADO CHOCHOS, MG.
C.C. 0802952770

Autoría del trabajo de titulación

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FISICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR”**, 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.



.....
ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN
C.C. 1850660117

Derechos de autor

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



.....
ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN
C.C. 1850660117

Aprobación del Tribunal de grado

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FISICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN**, 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. VILLALBA GARZON GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C. 1803471570
Miembro de Comisión Calificadora



.....
LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSE, MG
C.C. 1803568839
Miembro de Comisión Calificadora

Dedicatoria

El presente trabajo marca el cierre de una etapa que no habría sido posible sin el apoyo incondicional de mi familia. A mi madre Rosa, mi padre Roberto y mis hermanos Andrés, Daniel y Juan, quienes fueron mi inspiración y mi fortaleza en cada momento, y a quienes espero seguir construyendo sueños que nos lleven siempre hacia adelante. A esa persona especial que no me permitió rendirme, su presencia también vive en este logro. Nadie me prometió que sería fácil, pero cada obstáculo me forjó y me dio la experiencia necesaria para llegar hasta aquí. De ahora en adelante, el camino exige mayor seriedad y concentración, y estoy listo para enfrentarlo.

Este logro también se eleva al cielo, dedicado a mi tío Lautaro y a mi amigo Ángel Sigüenza, quienes, aunque no pudieron estar presentes físicamente en este momento, sé con certeza que desde donde están, están orgullosos.

A esos hermanos que la vida me regaló y que la sangre no une, pero el camino sí, gracias por estar presentes en los momentos que más importaron, su amistad ha sido un pilar silencioso pero firme a lo largo de este proceso. Y de manera especial a mi hermano Andrés Freire, quien merece una mención aparte por todo lo que representa en este camino.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los docentes que marcaron mi formación y cuya guía permanecerá grabada en mi memoria para siempre. A la profe Gaby, al profe Dennis y a cada uno de los maestros que con su dedicación sembraron en mí valores y principios éticos fundamentales para el camino que se aproxima. Gracias porque su acogida y orientación fueron determinantes en mi desarrollo; sin ellos, quizás mi rumbo hubiera tomado un giro diferente y este momento no habría sido posible.

Índice general de contenidos

Aprobación del tutor.....	ii
Autoría del trabajo de titulación.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Aprobación del Tribunal de grado.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general de contenidos	viii
Índice de tablas.....	x
Índice de gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Abstract	xiv
CAPÍTULO I.....	3
MARCO TEÓRICO.....	3
1.1. Antecedentes de la Investigación.....	3
1.2 Objetivos	37
Objetivo General	37
Objetivo Específico 1:.....	37
Objetivo Específico 2:.....	37
Objetivo Específico 3:.....	37

CAPÍTULO II	38
METODOLOGÍA	38
2.1 Materiales	38
2.2 Métodos	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO III	38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	47
3.1 Análisis y discusión de los resultados	47
3.2 Verificación de hipótesis	68
CAPÍTULO IV	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
4.1 Conclusiones.....	74
4.2 Recomendaciones	74
Referencias bibliográficas	76
Anexos.....	85

Índice de tablas

Tabla 1	Ejemplos de deportes	20
Tabla 2	Juegos Reducidos en baloncesto	23
Tabla 3	Lista de materiales.....	38
Tabla 4	Esquema de población.....	39
Tabla 5	Esquema de muestra.....	40
Tabla 6	Recursos Humanos.....	40
Tabla 7	Datos Generales.....	47
Tabla 8	Género de los estudiantes	49
Tabla 9	<i>Edad del estudiante</i>	50
Tabla 10	Peso de los participantes.....	51
Tabla 11	Estatura de los participantes	53
Tabla 12	Índice de masa corporal.....	54
Tabla 13	Test coordinación salto soga 20 seg.....	57
Tabla 14	Test velocidad 50 mtrs.	58
Tabla 15	Test Resistencia lumbo abdominal 60 seg.	58
Tabla 16	Test fuerza flexiones 30 seg.	60
Tabla 17	Test resistencia 1 km.....	61
Tabla 18	Postest coordinación.....	62
Tabla 19	Postest velocidad	63

Tabla 20 Postest de resistencia lumbo-abdominal.....	64
Tabla 21 Postest fuerza.....	65
Tabla 22 Postest resistencia velocidad	66
Tabla 23 Estadística de muestras conjuntas	67
Tabla 24 Prueba de muestras	68
Tabla 25 Prueba de normalidad Kolmogorov.....	70
Tabla 26 Estadísticos de prueba	71

Índice de gráficos

Ilustración 1 Género de los estudiantes	49
Ilustración 2 Edad de los participantes	50
Ilustración 3 Peso de los participantes	52
Ilustración 4 Estatura de los participantes	54
Ilustración 5 Índice de masa corporal	56
Ilustración 6 Test de coordinación.....	57
Ilustración 7 Test de velocidad	58
Ilustración 8 Test de resistencia lumbo abdominal.....	59
Ilustración 9 Test de fuerza	60
Ilustración 10 Test resistencia-velocidad.....	61
Ilustración 11 Postest coordinación	62
Ilustración 12 Postest velocidad	63
Ilustración 13 Postest resistencia lumbo-abdominal.....	64
Ilustración 14 Postest fuerza.....	65
Ilustración 15 Postest resistencia-velocidad	66

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

TEMA: JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

AUTOR: ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN

TUTOR: LIC. MARIANO RAFAEL MALDONADO CHOCHOS, MG.

Resumen Ejecutivo

El estudio buscó establecer qué efecto tuvieron los juegos predeportivos sobre el desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes de Noveno año Educación General Básica de la Unidad Educativa Sagrada Familia. El trabajo se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y algunos rasgos cualitativos, bajo un diseño preexperimental con mediciones de un antes y un después de la intervención, contando con la participación de 61 estudiantes. La capacidad física fue medida a través de cinco pruebas que valoran fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad además de añadir ciertas capacidades coordinativas. Ante la ausencia de distribución normal confirmada por Kolmogorov-Smirnov con $p=0,000$ en todas las variables, se optó por la prueba de Wilcoxon para el contraste estadístico. Tras la intervención, todas las capacidades físicas mostraron avances estadísticamente significativos con valores p inferiores a 0,05. Los hallazgos permiten concluir que los juegos predeportivos basados en fútbol, baloncesto y taekwondo generaron un impacto positivo en el rendimiento físico de los estudiantes, indicaron ser un recurso metodológico valioso dentro de las clases de Educación Física en este nivel educativo.

Palabras Clave: juegos predeportivos, capacidades físicas, Educación Física, Educación General Básica.

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

THEME: PRE-SPORTS GAMES IN THE PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS OF HIGHER BASIC GENERAL EDUCATION

AUTHOR: ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN

TUTOR: LIC. MARIANO RAFAEL MALDONADO CHOCHOS, MG.

Abstract

The study sought to establish what effect pre-sports games had on the development of physical abilities in ninth grade Basic General Education students of the Sagrada Familia Educational Unit. The work was carried out with a mostly quantitative approach and some qualitative features, under a preexperimental design with measurements of a before and after the intervention, with the participation of 61 students. Physical capacity was measured through five tests that assess strength, speed, endurance and flexibility in addition to adding certain coordination abilities. In the absence of normal distribution confirmed by Kolmogorov-Smirnov with $p=0.000$ in all variables, the Wilcoxon test was chosen for statistical contrast. After the intervention, all physical abilities showed statistically significant advances with p values below 0.05. The findings allow us to conclude that pre-sports games based on soccer, basketball and taekwondo generated a positive impact on the physical performance of students, indicating that they are a valuable methodological resource within Physical Education classes at this educational level.

Keywords: pre-sports games, physical abilities, Physical Education, Basic General Education.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la Investigación

El desarrollo de las capacidades físicas durante la adolescencia es esencial para garantizar la salud, optimizar el rendimiento motor y fomentar la práctica deportiva sostenida a lo largo de la vida. En el ámbito escolar, las clases de Educación Física ofrecen una oportunidad clave para impulsar resistencia, velocidad, fuerza, coordinación y agilidad. No obstante, persiste el debate acerca de qué metodologías pedagógicas producen avances más duraderos y aplicables al dominio de habilidades deportivas; en este sentido, los juegos predeportivos actividades estructuradas que recrean escenarios deportivos con fines educativos han cobrado relevancia por su enfoque integrador y lúdico.

A **nivel internacional**, la indagación de Hammami (2018) en respecto a “Small-sided games (SSG) training, a systematic review and meta-analysis of effects on healthy children and adolescents: RCTs”, se trata de una revisión sistemática sobre el efecto de las intervenciones de juegos deportivos reducidos frente a las tradicionales durante 8–12 semanas, que incluye 12 ECA con una gran heterogeneidad entre estudios en cuanto al tipo de deporte, la duración, los ejercicios, el volumen y la calidad (298 niños y adolescentes sanos de 10 a 18 años). Los resultados indicaron que, entre las métricas de aptitud física reportadas en al menos tres ensayos, se encontraron diferencias significativas para $\dot{V}O_2\text{max}$ (diferencia estandarizada media [DE] = 0,58; IC 95%: 0,28–0,88), agilidad (DE = 0,62) y capacidad de sprint repetido (DE = 0,49), favoreciendo a HIIT sobre el ejercicio convencional, junto con avances moderados en el estudio evidenció mejoras relevantes en destrezas técnicas concretas del fútbol, entre ellas los pases y el control del balón (DS = 0.71), y refuerza la ventaja de los juegos predeportivos por su naturaleza lúdica a la hora de proyectar las ganancias físicas hacia el deporte real.

También el investigador turco Karahan (2020) en su investigación titulada “Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players.”, durante un periodo de 8 semanas, comparó dos grupos de futbolistas adolescentes (n=30, con edades entre 14 y 16 años): uno que se entrenó tradicionalmente en habilidades específicas a la máxima intensidad (ejercicios de potencia, sprints, pliometría) y otro que practicó juegos reducidos (small-sided games). Las evidencias divulgaron que el grupo de habilidades motrices (velocidad de sprint y potencia explosiva) reflejó un ascenso más trascendental en la velocidad al hacer un sprint de 20 metros (+5.8% frente a +3.9%; $p<0.01$) y en el salto vertical (+12.4% frente a +7.2%; $p<0.05$), si bien los dos grupos mejoraron en agilidad; los juegos reducidos se diferenciaron más en designaciones técnicas, como la precisión del pase. Esto indica que, para los picos de intensidad, las funciones enfocadas sobrepasan a los juegos en algunas habilidades físicas juveniles, lo que equilibra la discrepancia metodológica dentro de los casos que previamente fueron recabados.

Por otra parte, Ihor Vasyliovych Bohdanovski especializado en pedagogía física y desarrollo menciona en su investigación del año 2021 los efectos de los juegos deportivos en el desarrollo de las cualidades físicas de los niños en edad preescolar. Bohdanovski (2021), desarrolló el estudio titulado "Efectos de los juegos deportivos en el desarrollo de las cualidades físicas de los niños en edad preescolar", cuyo objetivo fue analizar los impactos de los juegos deportivos estructurados en la adquisición de cualidades físicas durante la etapa preescolar. La investigación tuvo un diseño experimental con niños en el subnivel preescolar, evaluando los efectos del juego deportivo planificado sobre parámetros motores básicos. Los datos evidenciaron que hubo impactos positivos notables dentro del desarrollo de cualidades físicas, reforzando la hipótesis de que el juego estructurado constituye una estrategia efectiva para estimular el desarrollo motor desde edades tempranas.

A **nivel latinoamericano**, Vergara Castillo y Bolaño García (2021) quienes en su trabajo titulado “Desarrollo de la motricidad gruesa a través de los juegos predeportivos de Arnd Locher”, tuvieron como objetivo analizar la incidencia de estos juegos en el desarrollo de la motricidad gruesa. En este estudio los resultados obtenidos admitieron corroborar que a través de los juegos predeportivos se puede desarrollar de manera adecuada la motricidad gruesa y esto se logra a través de técnicas pedagógicas

de manera planificada en el área de Educación Física estimulando de esta manera las capacidades y habilidades motoras como la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la lateralidad.

En el mismo ámbito investigativo, Zuloaga Santamaría (2020) desarrolló el estudio titulado "Efectos de los juegos predeportivos sobre las capacidades coordinativas en estudiantes de educación básica", cuyo objetivo fue evaluar el impacto de juegos predeportivos estructurados sobre la coordinación, equilibrio y ritmo motor en niños. La investigación se desarrolló mediante un diseño cuasi-experimental pre/post con mediciones en estudiantes de educación básica primaria (niños de 9-11 años, n=68, Colombia), utilizando los tests MABC-2 (coordinación ojo-mano), Y-Balance Test (equilibrio dinámico) y test de repetición rítmica (ritmo motor), aplicando durante 12 semanas un programa de 3 sesiones de 40 minutos/semana. Los resultados mostraron mejoras del +34% en coordinación ojo-mano, +28% en equilibrio dinámico y +41% en ritmo motor, validando la efectividad de los juegos predeportivos en el desarrollo de capacidades coordinativas.

En el **ámbito nacional**, Vargas y Ávila (2022) condujeron el estudio "La Educación Física como parte integral del currículo escolar y su rol en el desarrollo de habilidades motrices básicas", cuya finalidad fue analizar la responsabilidad de la Educación Física en el estímulo del desarrollo integral de los estudiantes desde etapas iniciales. Este estudio se fundamentó en el examen de la literatura especializada junto a una valoración del currículo, enfocándose en los niños de educación básica, más precisamente en la población de entre los seis a doce años, destacando este lapso para el desarrollo de habilidades motrices básicas que sirven de fundamento para destrezas más complejas y precisas. Las conclusiones señalaron que la Educación Física escolar forma parte esencial del currículo para desarrollar holísticamente al estudiante.

Castro Pantoja y Paredes Peña (2022) crearon el siguiente estudio llamado "Juegos predeportivos como una estrategia metodológica para el desarrollo de habilidades motrices fundamentales y valores sociales", con el objetivo de analizar la importancia del juego predeportivo como una herramienta lúdica y estructurada para mejorar las habilidades motrices básicas: correr, lanzar, saltar, girar, empujar y trepar, así como valores orientados a lo socioafectivo. El texto exhibe los resultados de una revisión

estructurada y una evaluación que explora los enfoques formativos ajustados por los indagadores en varios contextos educativos para comprender de qué manera estos juegos ayudan a los jugadores a asimilar habilidades motrices, a través de estrategias diseñadas que integran movimiento y socialización. Los datos evidenciaron que los juegos predeportivos no solo potenciaron habilidades motrices principales, sino que también fomentan la ética social. Esto los posiciona como un recurso metodológico importante en Educación Física. La revisión de antecedentes teóricos que se presenta a continuación busca responder a la pregunta: ¿Los juegos predeportivos son una estrategia eficaz para mejorar las capacidades físicas?

Buenaño (2023) plantea en su mayoría en las actividades lúdicas importantes que contribuyen al fortalecimiento durante el desarrollo y crecimiento óptimo, esto a su vez, se establece para determinar la relevancia que tiene en el desarrollo de la educación básica general a través, de actividades lúdicas y deportes, los estudiantes pueden mejorar su coordinación, lo que a su vez facilita su integración y participación en actividades grupales y competitivas para disfrutar y consolidar los mecanismos diferenciales que adaptan cuando los estudiantes requieren una continua práctica física para beneficiarse a nivel cognitivo, afectivo y social.

El abordaje de subtemas como el desarrollo motor en los niños es muy importante, ya que esta va arraigada dentro de la Educación Física, tomando en cuenta que los juegos son parte del crecimiento humano genera mayor participación y conexiones en la materia. Según el autor Vargas (2020) las estrategias didácticas aplicadas en la Educación Física se presenta como un conjunto de acciones planificadas que están enfocadas en mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, para de esta manera lograr que el estudiante tenga mejores experiencias caracterizadas por ser significativas y participativas en relación a su salud y cuidado personal, por ello, se puede apreciar que los estudiantes no solo deben desarrollar movimientos, sino que llegan a relacionar al ejercicio físico como parte importante de su bienestar integral. De igual forma, estudios como los de Toro y Cañizares (2021) revelan que los juegos predeportivos favorecen la integración escolar, ya que todos los estudiantes pueden participar y progresar a su propio ritmo.

Además, la literatura científica afirma que la implementación de estrategias didácticas adecuadas permite que los aprendizajes adquiridos en el contexto escolar se proyecten en la vida diaria de los estudiantes, fortaleciendo hábitos que perduren en el tiempo, con el fin de contribuir a la construcción de estilos de vida saludables desde una perspectiva educativa y formativa (Vargas, 2020). La literatura educativa y motriz han demostrado que la práctica sistemática de juegos predeportivos favorece en el desarrollo de las habilidades motoras básicas y específicas.

Por otro lado, el enfoque lúdico constituye otra estrategia didáctica relevante en la Educación Física escolar, especialmente en los niveles de educación básica. A través del juego, los estudiantes desarrollan habilidades motrices, sociales y emocionales, al mismo tiempo que experimentan el movimiento de forma placentera, por ello, se considera que, el juego favorece la internalización de hábitos saludables al asociar la actividad física con experiencias positivas, lo que incrementa la probabilidad de su continuidad fuera del entorno escolar (Vargas, 2020).

Análisis integrador de los antecedentes

Las investigaciones nacionales e internacionales coinciden en que los juegos predeportivos y los small-sided games constituyen estrategias eficaces para el desarrollo integral en Educación Física y en la iniciación deportiva, al favorecer de manera conjunta las capacidades coordinativas, las habilidades motrices y las destrezas técnico-tácticas. Los antecedentes prueban que estos enfoques promueven aprendizajes activos y contextualizados mediante situaciones lúdicas estructuradas, con diferencias principalmente en el énfasis formativo, donde los estudios hispanoamericanos priorizan dimensiones socioafectivas y los internacionales se orientan al rendimiento técnico-táctico, lo que respalda su pertinencia como recurso didáctico en distintos contextos educativos y deportivos.

Identificación del vacío de investigación

Particularmente escasas intervenciones con una población de niños entre 10 a 14 años de escuelas tanto públicas como privadas de la ciudad de Ambato-Tungurahua, franja etaria que no ha sido suficientemente estudiada localmente. La literatura existente se fragmenta las evaluaciones por edades (preparatoria, básica elemental, básica media)

sin abordar esta ventana específica donde convergen plasticidad coordinativa máxima con inicio de especialización deportiva.

Conexión con la investigación actual

La presente investigación se posiciona estratégicamente para llenar los vacíos teóricos dentro de las investigaciones previas locales, articulando un programa híbrido que integrará juegos predeportivos tradicionales mencionados con anterioridad, con gamificación, específicamente previamente diseñado, pero con modificaciones para el currículo educativo para los niños de entre 10 a 14 años.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Juegos Predeportivos

En Educación Física, los juegos predeportivos se puntualizan como actividades lúdicas (juegos simplificados) y pedagogía que mantienen fundamentos básicos de uno o varios deportes sin las exigencias ni competitivo, permitiendo la iniciación deportiva y el desarrollo de la condición física.

Son juegos orientados a la adquisición de habilidades y conceptos básicos de los deportes tradicionales, dirigidos principalmente a niños y jóvenes. Su objetivo principal es favorecer el desarrollo de habilidades motrices básicas, tales como los desplazamientos y las recepciones, junto con la comprensión inicial de las reglas deportivas, promoviendo de este modo la formación de una cultura deportiva desde un enfoque lúdico (Jervis, 2020).

Su enfoque principal radica en el desarrollo y la práctica de los fundamentos técnicos y habilidades motrices generales compartidas por múltiples deportes, incluyendo el lanzamiento, el pase, el control y golpeo del balón, los desplazamientos y la cooperación grupal, entre otros. Estas actividades permiten a los estudiantes adquirir las habilidades y conocimientos necesarios antes de involucrarse en un deporte específico (Maac Formación, 2025).

Juegos (predeportivos) específicos

Los juegos predeportivos específicos son los que intentan desarrollar alguna habilidad determinada de un deporte en particular (Jervis, 2020).

Juegos (predeportivos) genéricos

Los juegos predeportivos genéricos son los que fomentan el desarrollo de varias habilidades que son comunes para distintos deportes, como es el caso de lanzar objetos o correr, entre otros (Jervis, 2020).

Su objetivo fundamental consiste en preparar a los niños mediante el desarrollo de habilidades motrices básicas y generales, como el lanzamiento, el pase, el control del balón, el desplazamiento y la cooperación en equipo, las cuales son inherentes a distintos deportes. Estos juegos priorizan la adquisición de bases sólidas y versátiles antes de la especialización en una disciplina deportiva concreta, contribuyendo de esta manera a la construcción de una sólida base psicomotriz y al estímulo del interés lúdico durante las etapas iniciales de la Educación Física (Guterman, s.f.).

Juegos deportivos

Son actividades lúdicas en Educación Física que integran elementos del juego puro (diversión, reglas flexibles) con aspectos del deporte (competencia, técnica), fomentando desarrollo físico, mental y social mediante situaciones de oposición o cooperación. Se diferencian de los predeportivos por su mayor complejidad técnica y demandas competitivas, priorizando el aprendizaje de patrones motores avanzados en contextos cercanos al deporte formal (Porto y Gardey, 2008).

Es importante no confundir los juegos deportivos con los predeportivos, los cuales también apuntan al desarrollo físico y mental de los más pequeños a través de un acercamiento a los deportes de una manera menos exigente. Mientras que los juegos predeportivos se enfocan especialmente en el descubrimiento de las actividades y las propias habilidades, así como en la sociabilización, los deportivos priorizan las demandas técnicas, con tareas más difíciles de superar. Otra de las diferencias principales entre ambos tipos de juegos es que los deportivos pueden ser individuales

o grupales, y de hecho muchos de ellos se practican sin compañeros, algo que no es normal en los predeportivos (Porto y Gardey, 2008).

Tipos de juegos deportivos

Pueden clasificarse de distintas maneras de acuerdo a las características que se tengan en cuenta. Como ya indicamos, es posible distinguir entre los juegos deportivos individuales (el participante compite contra otro individuo o contra sí mismo) y los juegos deportivos colectivos (por equipo) (Porto y Gardey, 2008).

Tabla 1
Ejemplos de deportes

Deportes colectivos	Deportes individuales
Fútbol	Atletismo
Baloncesto	Natación
Voleibol	Gimnasia artística
Balonmano	Taekwondo (otros deportes de combate)
Fútbol sala	Ajedrez
Baloncesto 3x3 (también se considera colectivo)	Halterofilia

Nota. Elaboración propia.

Parlebas (2003) descubre que un rasgo coincidente de los juegos deportivos es el objetivo espacial: **“El espacio se convierte en blanco. Los objetivos espaciales son los polos en torno a los que gravitan los actos del juego”** (pág. 181). Estos objetivos se concretan en franquear distancias (por ejemplo, carreras, lanzamientos, saltos), alcanzar un blanco material (baloncesto, tiro con arco, golf, tenis) o alcanzar un blanco humano (por ejemplo, mate, atrapados).

Concretamente, Parlebas (2003) parte de los reglamentos deportivos para analizar las distancias de guardia entre los jugadores dentro de los duelos de individuos (judo, boxeo, esgrima) y las distancias de carga dentro los duelos de equipo (baloncesto, balonmano, fútbol).

Juegos deportivos en diferentes disciplinas

Desde la clasificación de los juegos deportivos, es posible identificar su aplicación pedagógica en diversas disciplinas deportivas, especialmente dentro del currículo de Educación Física ecuatoriano.

Según el autor Blázquez Sánchez (1986) en sus etapas iniciales se encuadra dentro de lo que se considera iniciación deportiva que puede definirse como **“una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características del sujeto que se inicia y los fines a conseguir, evoluciona progresivamente hasta llegar al dominio de la especialización deportiva”** (pág. 35).

En los deportes colectivos como son el fútbol y baloncesto, se utilizan habilidades básicas como el pase, la recepción, desplazamientos y cooperación en equipos. A través de juegos reducidos, con reglas adaptadas y espacios modificados, los estudiantes pueden comprender principios tácticos elementales como la ocupación del espacio, la toma de decisiones y la oposición, sin la complejidad total del deporte formal.

Así, para iniciación deportiva en el fútbol, resulta importante utilizar una metodología adecuada para la aplicación de las actividades planificadas y, a partir de ello, aplicar actividades dinámicas que permitan alcanzar un desarrollo integral del deportista (León-Narváez y Aldas-Arcos, 2022).

Perlaza Estupiñán (2023):

Añade que el entrenador debe tener claro que en cada etapa o fase se cumplen objetivos, y que la competencia no es más importante que la formación, de 6 a 8 años el niño debe entrenar y competir para divertirse, de 8 a 10, el entrenamiento, competencia y los contenidos diarios que se imparten en el entrenamiento, cumplen un rol de aprendizaje de los componentes del entrenamiento (preparación física, preparación técnica, preparación táctica), creatividad, trabajo colaborativo, respeto y desarrollo de la toma de decisiones, de 11 a 17 años, es una etapa de

perfeccionamiento de las habilidades técnicas, tácticas, desarrollo físico, las habilidades sociales y control emocional (pág. 43).

Diversas investigaciones centradas en el uso de juegos predeportivos y juegos deportivos coinciden en que estas modalidades constituyen estrategias eficaces para la mejora de los aspectos técnicos y tácticos dentro de la disciplina del fútbol:

Esta modalidad también fue estudiada en el entrenamiento con el objetivo de mejorar aspectos técnico-tácticos y físicos en jugadores jóvenes de fútbol, evidenciándose mejoras significativas en la conducción del balón, el regate, el ataque colectivo, así como en capacidades físicas como la agilidad y la resistencia (Febré et. al, s. f.).

Los estudios han demostrado que los partidos con pocos jugadores y en campos de tamaño reducido requieren una mayor frecuencia cardíaca y niveles más elevados de lactato en sangre en comparación con los partidos disputados con un mayor número de jugadores. Igualmente, Halouani *et al.* (2014):

Concordaron en su investigación en la cual examinaron el efecto de diferentes formatos de juegos reducidos (2 contra 2, 3 contra 3 y 4 contra 4) sobre la frecuencia cardíaca y los niveles de lactato en sangre, observando que la frecuencia cardíaca de los jóvenes futbolistas oscilaba entre 171 y 178 latidos por minuto, registrándose valores más elevados en los formatos con menor número de jugadores (pág. 1130).

Asimismo, los niveles de lactato en sangre se consideran indicadores internos del ejercicio de alta intensidad. Estos autores señalan que, a medida que disminuye el número de jugadores, la intensidad del partido aumenta cuando se mantienen constantes las dimensiones del campo de juego reducido. En este sentido, los partidos de alta intensidad en espacios reducidos permiten a los deportistas beneficiarse de una mejora simultánea de sus capacidades aeróbicas y anaeróbicas. Estudios previos también han demostrado que los partidos en campos reducidos tienen un impacto significativo en el desarrollo de la potencia máxima, la altura del salto con contra movimiento y la capacidad aeróbica en jóvenes futbolistas masculinos (Karahan, 2020).

En este contexto, los juegos reducidos han sido propuestos como un recurso ampliamente utilizado en modelos basados en la práctica, ya que permiten manejar variables en el proceso de enseñanza de deportes, como la modificación del tamaño de cancha, número de jugadores y reglas modificadas a propósito para alcanzar un objetivo final, generando acciones lúdicas que pueden ofrecer una arista más llamativa para los participantes (Fernández, 2020).

Entre varios autores que concuerdan en la metodología dentro baloncesto como juego reducido, entre ellos esta Stojanović (2021) **“que se destaca por su revisión sistemática con meta-análisis sobre *small-sided games* en deportes colectivos, incluyendo baloncesto, donde demuestra que modificaciones estructurales (3x3, 4x4) permiten trabajar habilidades técnicas aisladas y simultáneas con efectos tamaño moderados-alto (ES=0.65-1.12)”** (pág. 2073).

Tabla 2

Juegos Reducidos en baloncesto

Autor	Descripción
(McCormick, 2012)	Encontró una mayor cantidad de contactos con el balón cuando se jugó en el formato 3 contra 3.
(Delextrat y Martínez, 2014)	Informaron incrementos superiores en la agilidad defensiva, la ejecución del tiro y la fuerza de la parte superior del cuerpo cuando se utilizaron tareas de entrenamiento en formato 2 contra 2.
(Clemente et al. 2017)	Evidenciaron que las tareas en formato 3 contra 3, planteadas con distintos objetivos, potenciaron más la intensidad, el volumen de juego y la eficacia ofensiva que el formato tradicional de 5 contra 5.

Nota. Elaboración propia.

A pesar de los estudios realizados en otros deportes durante la etapa de iniciación y en baloncesto adulto, en el baloncesto practicado por niños de 9 a 11 años se ha investigado de forma limitada el efecto de la reducción del número de jugadores. Esto se debe a que gran parte de las investigaciones se han centrado en otros aspectos, fundamentalmente relacionados con el equipamiento, como el tamaño del balón o la altura de la canasta (Arias-Estero et al. 2018). En dichos estudios no se comprobó el

efecto sobre la participación de los jugadores o no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas que evidenciaran una mayor posesión del balón. Por el contrario, Piñar *et al.* (2009) **“encontraron que la modalidad 3 vs. 3 permitió un mayor número de pases y un mayor tiempo de posesión del balón por jugador en cada ataque”** (pág. 45).

Como deporte individual, el taekwondo tiene un enfoque de entrenamiento diferente, que se centra principalmente en el desarrollo del control corporal, la coordinación, el equilibrio y la velocidad. Mediante prácticas de combate controladas, simulaciones de combate sin contacto y divertidos ejercicios de reacción y movimiento, los alumnos pueden aprender de forma segura y amena los fundamentos técnicos de este deporte.

Más recientemente, Sánchez y Guanoquiza (2026) analizaron la disciplina con el enfoque lúdico, donde trataron el taekwondo como una estrategia metodológica lúdica integrada al área de Educación Física. El estudio, con 38 estudiantes, empleó juegos y tareas adaptadas del taekwondo (forma de juego predeportivo) durante varias sesiones y evaluó la flexibilidad mediante el “test *Sit and Reach*”, encontrando mejoras significativas ($p = 0,002$), lo que respalda el uso del taekwondo en formato jugado y adaptado como recurso predeportivo escolar.

Además, Mendoza Rodríguez (2023) cuyo objetivo fue diseñar y sistematizar una batería de juegos predeportivos basados en gestos propios del taekwondo para favorecer el aprendizaje inicial de esta disciplina en contexto escolar. La propuesta se fundamenta en el uso del juego como recurso pedagógico central y plantea tareas lúdicas que integran desplazamientos, golpes básicos y esquivas como juegos predeportivos que preparan al niño para la práctica formal, contribuyendo al desarrollo de cualidades motrices con énfasis en la coordinación y el equilibrio, así como en la memoria y la atención, sin exigencias competitivas tempranas.

Complementariamente, García P. (2006) sostiene que el taekwondo puede articularse con los diseños curriculares de Educación Primaria y Secundaria mediante actividades lúdicas y adaptadas, funcionando en la práctica como un juego predeportivo estructurado que desarrolla capacidades psicomotrices, cognitivas y socioafectivas.

Capacidades físicas

Las capacidades físicas son entendidas como las cualidades morfofuncionales del organismo que influyen directamente en el desempeño deportivo. Estas componentes abarcan la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación, y habilitan al cuerpo para ejecutar trabajo mecánico frente a distintas resistencias. De esta forma, se expresan tanto en las tareas cotidianas como en las acciones propias del ámbito deportivo (Weineck, 2019).

De acuerdo con el análisis efectuado, la expresión y el desarrollo de las capacidades físicas varían de manera considerable en función de la etapa evolutiva del individuo, debido a los cambios morfofuncionales y fisiológicos característicos de los procesos de maduración y envejecimiento. En este sentido, las aplicaciones de las capacidades físicas deben entenderse como dependientes de la edad, ya que los procedimientos de entrenamiento, adaptación y respuesta del organismo no operan de manera uniforme a lo largo del ciclo vital. en la etapa juvenil adulta (18 años a 25 años) se considera una etapa de desarrollo y madurez física óptima; (25 a 35 años) etapa de consolidación del rendimiento; (40 a 45 años) etapa de estabilidad funcional; (65 años en adelante) etapa de declive progresivo, en esta última depende más de la persona con un entrenamiento adecuado y hábitos saludables, se pueden mantener niveles funcionales razonables.

Tomando en cuenta el análisis lógico dentro del entorno en que convivimos todos, debemos priorizar el enfoque en la niñez, desde ese punto haremos que la persona tome la importancia necesaria sobre sus capacidades físicas.

Considerando que Lloyd y Oliver (2023) expresaron que en deportes infantiles (8-12 años), las ventanas óptimas de desarrollo ocurren secuencialmente: velocidad (10-12 años), fuerza (11-14 años), resistencia (12-15 años), siendo crucial su secuenciación para evitar sobreentrenamiento.

Clasificaciones

Las capacidades físicas se clasifican en tres categorías principales:

- **Condicionales** (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad)
- **Coordinativas** (coordinación, equilibrio, ritmo, orientación espacial)

Capacidades condicionales

Rodríguez Martínez et al. (2021) se definen como aquellas cualidades funcionales y energéticas del organismo que dependen directamente de los procesos bioenergéticos y metabólicos para la producción de trabajo mecánico externo, manifestándose a través de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Esta definición no es nueva, ya que desde el siglo pasado tomo fuerza en su importancia con muchos autores pero destaca lo que mencionó Generelo y Lapetra (1998) clasifican como cualidades físicas básicas o capacidades condicionales aquellas funciones fisiológicas fundamentales que, sin requerir procesos sensoriales ni elaboraciones neurocognitivas complejas, constituyen la base estructural de la condición física general, específicamente la resistencia (capacidad de mantener esfuerzo prolongado), la flexibilidad (amplitud de movimiento articular), la fuerza (máxima tensión muscular voluntaria) y la velocidad (rapidez de contracción muscular).

Velocidad

Muñoz (2024) define la velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. Esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación. Cuando hablamos de esta capacidad física condicional debemos tener en cuenta tres tipos de cualidades:

- **La velocidad de traslación:** es la que se refiere a la capacidad de una persona de desplazarse de un punto a otro del espacio en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción:** es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar ante un estímulo determinado en el menor tiempo posible. Ejemplo: la persona hace un recorrido y al oír la señal realiza una flexión y continúa corriendo.
- **Resistencia de la velocidad:** esta cualidad responde a todas aquellas acciones motrices que realiza el sujeto en un tiempo prolongado a una velocidad alta.

En este contexto, Campos (2023) menciona “**La velocidad es la capacidad condicional básica que permite ejecutar acciones motrices a máxima frecuencia**

de contracción muscular, limitada por la frecuencia de impulsos nerviosos y capacidad ATP-CP” (pág. 458).

La velocidad se visualiza como la capacidad de realizar movimientos con la mayor rapidez posible en el menor intervalo de tiempo. Desarrolla esta capacidad una relevancia crucial en deportes como el atletismo, el fútbol y el baloncesto, y resulta primordial en toda actividad física que exige reacciones rápidas y acciones explosivas. Según lo señalado por Peña (2022), no solo se limita de factores musculares, sino también de factores neuromusculares, ya que requiere una sincronización eficaz entre la coordinación neuromotora.

El entrenamiento de esta capacidad se basa en la aplicación de ejercicios específicos orientados a estimular tanto el sistema nervioso como la musculatura de contracción rápida. Entre estos ejercicios destacan los sprints, los trabajos pliométricos, los arranques explosivos y los ejercicios específicos de técnica de carrera. El autor Sánchez (2022) coincide en que un entrenamiento progresivo y correctamente planificado favorece mejoras sustanciales en el rendimiento, incluso en practicantes de nivel amateur, siempre que se apliquen de forma rigurosa principios fundamentales tales como la individualización, la particularidad del entrenamiento y la recuperación óptima.

Adquiere una importancia esencial además del ámbito deportivo, la velocidad posee importantes consecuencias en la cotidianidad. Una inmejorable capacidad de reacción y desplazamiento rápido se convierte en crucial para reducir el riesgo de caídas en adultos mayores, prevenir accidentes y permitir respuestas contundentes frente a situaciones de peligro inesperado. López Chicharro y Fernández Elías (2022) resalta que la incorporación estructurada de ejercicios de velocidad dentro de tácticas internacionales de acondicionamiento físico que genera progresos en la agilidad, la coordinación motora y la operatividad, beneficiando a personas de todos los periodos de desarrollo.

Fuerza

La fuerza se entiende como la capacidad del organismo para generar tensión muscular con el fin de vencer, sostener u oponerse a una resistencia externa. Esta cualidad física es susceptible de ser desarrollada mediante un entrenamiento sistemático, permitiendo la adaptación y reparación de la musculatura para afrontar las exigencias de la actividad física y deportiva (Muñoz, 2024).

La fuerza se manifiesta en diversas formas (máxima, explosiva y resistencia-fuerza) cada una con aplicaciones específicas según las demandas de la actividad física. La fuerza máxima resulta determinante en movimientos con cargas elevadas, mientras la fuerza-resistencia se hace esencial en disciplinas de larga duración que requieren mantener tensión muscular sostenida. García Ramos y Suchomel (2022) subrayan la necesidad de personalizar el entrenamiento de fuerza según los objetivos funcionales o competitivos del deportista, maximizando así los resultados y minimizando riesgos de sobreuso (pág. 342).

La fuerza se define como la aptitud del sistema neuromuscular de producir lo más avanzado de tensión muscular en una sola contracción voluntaria (Campillo, 2022).

Durante el intervalo de desarrollo de la fuerza (11-14 años), los jóvenes experimentan aumentos en su capacidad para generar fuerza extrema, principalmente como resultado de la evolución neuromuscular. Investigaciones de seguimiento reportan beneficios entre el 25 % y el 35 % en 1RM después de 12 semanas de entrenamiento controlado, sin que se haya obtenido pruebas de daño en las placas de crecimiento epifisario cuando se cumplen los parámetros de volumen e intensidad (Lloyd, 2023).

No solo influye directamente al rendimiento deportivo, sino que actúa como factor primario de otras características físicas. Diversas investigaciones reportan correlaciones significativas ($r = 0.82$) entre el 1RM en sentadilla y la producción de potencia en saltos verticales, lo que posiciona a la fuerza máxima como un prerrequisito fundamental para optimizar el desarrollo atlético integral durante la adolescencia temprana (Lloyd, 2023).

La fuerza explosiva se define como la capacidad del sistema neuromuscular de producir la mayor tensión muscular en el menor intervalo de tiempo, medida fundamentalmente mediante la tasa de desarrollo de fuerza (Rate of Force Development - RFD). Esta manifestación de la fuerza adquiere especial relevancia en acciones deportivas que demandan aceleraciones intensas y cambios de dirección rápidos. (Suchomel *et al.* 2021).

La carga individual más adecuada para cada deportista puede determinarse a través del entrenamiento de fuerza explosiva utilizando curvas de velocidad-fuerza. Protocolos periodizados que alternan zonas de fuerza máxima (80-90%) y explosiva (40-60%) generan adaptaciones complementarias superiores (García Ramos y Suchomel, 2022).

En jóvenes de 11-14 años, la combinación de pliometría con cargas moderadas (40-60% 1RM) genera adaptaciones superiores en fuerza explosiva comparada con métodos tradicionales. Los resultados muestran mejoras del 28% en salto con contramovimiento (CMJ) y 15% en sprint 10m (Ramírez *et al.* 2023).

La **fuerza-resistencia muscular** se caracteriza por la habilidad del sistema neuromuscular para sostener múltiples contracciones repetitivas o mantener tensiones estáticas prolongadas frente a cargas moderadas situadas entre el 30-65% de la repetición máxima. Esta capacidad física resulta absolutamente esencial en disciplinas deportivas de naturaleza intermitente como el fútbol, el baloncesto o deportes colectivos donde los atletas deben alternar esfuerzos intensos de corta duración con períodos breves de recuperación activa (Rodríguez V. , 2021).

Enoch (2023) explica que la capacidad de fuerza-resistencia muscular depende fundamentalmente de la densidad mitocondrial y la red capilar intramusculares, las cuales permiten al tejido muscular mantener tensiones submáximas “superiores al 30% de la fuerza máxima voluntaria durante períodos que exceden los 45 segundos por serie consecutiva.

“La principal diferencia fisiológica con respecto a la fuerza máxima radica en que esta cualidad prioriza la resistencia metabólica prolongada sobre el reclutamiento máximo y sincrónico de todas las unidades motoras disponibles en una sola contracción” (pág. 1127).

En deportistas autores como Sánchez (2022):

Dentro del contexto de deportes caracterizados por patrones de resistencia intermitente, la fuerza-resistencia de la cadena cinética del tren inferior determina de manera directa la habilidad de los deportistas para repetir esfuerzos submáximos de alta intensidad equivalentes al 61-85% de la velocidad asociada al consumo máximo de oxígeno, experimentando un decremento mínimo en su capacidad de rendimiento. Los atletas que exhiben niveles superiores de fuerza-resistencia muscular demuestran un 18% menos de fatiga acumulada cuando se les somete a series consecutivas de esfuerzos máximos de 30 segundos de duración (pág. 1237).

Resistencia

La resistencia se define como la capacidad del organismo para mantener esfuerzos físicos prolongados o repetidos contra fatiga, siendo fundamental tanto en deportes de larga duración como en actividades cotidianas que demandan sostenibilidad energética. Según Bompa y Buzzichelli (2020) **“la resistencia representa la habilidad del sistema energético para sostener contracciones musculares repetidas o prolongadas contra cargas submáximas, siendo su desarrollo dependiente de la capacidad cardiovascular, eficiencia mitocondrial y tolerancia a productos de fatiga metabólica” (pág. 203).**

Costill y Wilmore (2021) **“destacan que la resistencia general del organismo integra la capacidad cardiorrespiratoria máxima con la economía de movimiento y tolerancia periférica a la acidosis, determinando el techo real de rendimiento en actividades prolongadas donde la fatiga central y muscular limitan simultáneamente la continuidad del esfuerzo” (pág. 178).**

Issurin (2022) establece que **“la resistencia deportiva se manifiesta en tres dominios energéticos diferenciados: aeróbico (VO₂max sostenido), anaeróbico láctico (tolerancia 4-12 mmol/L lactato) y anaeróbico fosfágeno (repeticiones máximas <15s), requiriendo periodización específica para optimizar cada sistema según las demandas competitivas” (pág. 245).**

Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica depende fundamentalmente de la capacidad cardiopulmonar máxima (VO₂max), la densidad capilar intramuscular y la eficiencia mitocondrial para oxidar simultáneamente glúcidos y lípidos (Bompa y Buzzichelli, 2020). **“Integra la capacidad pulmonar máxima, el transporte cardiovascular de oxígeno y la extracción periférica muscular (a-vO₂), expresándose en litros/minuto o ml/kg/min”** (Costill & Wilmore, 2021, pág. 210).

La resistencia aeróbica se considera una capacidad básica para que los y las adolescentes de 12 a 14 años puedan participar con seguridad y continuidad en actividades deportivas escolares, aun cuando no sean atletas de rendimiento. En esta etapa, diversos estudios resaltan que un mejor nivel aeróbico permite sostener el esfuerzo durante más tiempo, recuperarse con mayor rapidez entre ejercicios y disfrutar más de los juegos y deportes, lo que favorece que el alumnado se mantenga activo de forma regular (Mero Ávila & Zambrano Acosta , 2023).

Además, se ha descrito que el trabajo aeróbico moderado en estas edades contribuye a proteger la salud cardiovascular, ayuda a regular el peso corporal y disminuye la probabilidad de desarrollar factores de riesgo metabólico, algo especialmente relevante en una población escolar cada vez más expuesta al sedentarismo y al uso prolongado de pantallas (Mero Ávila & Zambrano Acosta , 2023).

Desde una perspectiva educativa, la resistencia aeróbica no se entiende solo como “capacidad de aguantar más”, sino como un componente clave para construir experiencias deportivas más seguras, agradables e inclusivas, que sirvan de base para instaurar hábitos de actividad física saludable a lo largo de la vida (World Health Organization, 2024).

Flexibilidad

Para Hernández (2023), la flexibilidad se define como la capacidad de las articulaciones para desplazarse de forma activa o pasiva a través de su rango completo de movimiento (ROM), sin experimentar dolor ni restricción mecánica, determinada

por la viscoelasticidad de los tejidos periarticulares (músculos, tendones, ligamentos y cápsulas articulares) y por factores morfoestructurales óseos.

Una cualidad que, aunque tenemos todos cuando nacemos, se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena. Esta cualidad consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio (Muñoz, 2024).

Existen dos tipos de flexibilidad:

Flexibilidad dinámica: se deriva de la realización de ejercicios en movimientos significativos durante un tiempo determinado (Muñoz, 2024).

Se caracteriza por movimientos activos amplios que involucran contracción muscular activa para alcanzar posiciones extremas de rango articular, aprovechando la aceleración balística y propiedades viscoelásticas del tejido conectivo. Este tipo de flexibilidad resulta fundamental en disciplinas deportivas técnicas como artes marciales, gimnasia rítmica, danza (Viana, 2008, pág. 69).

Flexibilidad estática: radica en conservar una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin que se ocasione movimiento alguno (Muñoz, 2024).

La flexibilidad estática se define técnicamente como la capacidad máxima para realizar y mantener una postura que requiera gran amplitud articular sin movimiento, clasificándose en estática activa (contracción antagonista voluntaria) y estática pasiva (fuerzas externas) (Merino y Fernández, 2009).

Capacidades coordinativas

Ospina (2024) menciona que las capacidades coordinativas desde la perspectiva del aprendizaje motor representan procesos neurocognitivos complejos que integran percepción sensorial, toma de decisiones y ejecución motora precisa en entornos dinámicos. Estas funciones ejecutivas motrices incluyen específicamente la diferenciación kinestésica, orientación espaciotemporal, acoplamiento segmentario, equilibrio dinámico, ritmo motor y readaptación a perturbaciones imprevistas (pág. 5).

También añade, el desarrollo coordinativo óptimo durante 6-12 años aprovecha la plasticidad sináptica máxima del SNC, requiriendo intervenciones pedagógicas basadas en variabilidad motriz controlada que progresen desde tareas globales simples hacia circuitos específicos deportivos complejos, estimulando simultáneamente lóbulos frontal, parietal y cerebelo (pág. 8).

Coordinación

La coordinación general funciona mediante la integración continua de información sensorial (visual, vestibular y propioceptiva) con comandos motores ejecutados por el cerebelo y los ganglios basales, lo que permite la sincronización de movimientos múltiples en patrones complejos y adaptativos ante demandas variables del entorno deportivo o lúdico. De acuerdo con Ospina (2024), estos procesos neurocognitivos fusionan percepción y ejecución en entornos dinámicos.

Durante la etapa comprendida entre los 10 y 14 años, esta aptitud mediante secuencias de entrenamiento progresivo que amalgaman tareas internacionales con fundamentos. Esto derivada de análisis recientes sostienen que una intervención sistemática de 12 semanas producen mejoras sustanciales del 32% en la exactitud de la técnica. Con esto otorga preferencia de la modificación de los ejercicios, persiguiendo el fortalecimiento de capacidades mentales en el lóbulo prefrontal (Ospina, 2024).

Auccatoma *et al.* (2024) enfatizan ejercicios multimodales que fusionan percepción táctil-visual con ejecución segmentaria, logrando transferencias directas a habilidades deportivas mediante protocolos que evitan repeticiones mecánicas en escolares preadolescentes.

Equilibrio

El equilibrio opera a través del procesamiento tridimensional de señales provenientes del sistema vestibular (oído interno), los receptores propioceptivos plantares y la visión periférica, las cuales se integran en el tallo encefálico y la corteza parietal para mantener el centro de gravedad sobre la base de soporte durante desplazamientos o posturas inestables. Este sistema se ajusta dinámicamente a las fuerzas gravitacionales y a las aceleraciones externas mediante contracciones musculares reflejas, tal como se

describe en revisiones sistemáticas sobre equilibrio dinámico en adolescentes realizadas por García *et al.* (2025).

Este mecanismo dinámico/estático distingue el equilibrio estático (postura fija) del dinámico (movimiento con perturbaciones), donde el cerebelo calibra respuestas anticipatorias para prevenir caídas, siendo particularmente sensible a fatiga central en adolescentes en desarrollo puberal, como indica Coello (2024) en su análisis de estabilidad central.

Para el grupo etario de 10–14 años, las aplicaciones prácticas incluyen el uso de plataformas inestables con pases de balón (equilibrio dinámico) o ejercicios de unipedestación con ojos cerrados, progresando hacia superficies vibratorias (equilibrio estático). Estos estímulos, integrados en programas de estabilidad central, permiten mejorar el equilibrio dinámico en un 25–35 % tras 8 semanas de intervención, según revisiones sistemáticas. Estas estrategias resultan especialmente adecuadas para deportes como la gimnasia y las artes marciales, tal como valida García *et al.* (2025).

Coello (2024) documenta superioridad de métodos lúdicos sobre tradicionales, utilizando colchonetas oscilantes para activar simultáneamente sistema vestibular y propioceptivo en escolares, con ganancias transferibles a rendimiento deportivo en esta franja etaria.

Ritmo

El ritmo motor se genera mediante la sincronización de osciladores centrales localizados en el cerebelo y los núcleos subtalámicos con estímulos externos de tipo auditivo o visual. Este mecanismo permite la reproducción armónica de patrones temporales precisos a través de la modulación de intervalos intergestos y la anticipación de fases rítmicas en secuencias repetitivas o polirrítmicas, tal como describen Auccatoma *et al.* (2024) en población infantil de educación primaria.

En el rango 10-14 años, se entrena con saltos a cuerda polirrítmica o clapping patterns en circuitos (lento-rápido-variable), donde protocolos de 10 semanas elevan precisión rítmica en 28% en test KTK, recomendados 4x20min/semana para deportes rítmicos como taekwondo o natación (Auccatoma *et al.* 2024).

Este proceso implica la codificación de “pulsos internos” que se alinean con metrónomos ambientales, donde la corteza auditiva y la corteza motora suplementaria coordinan la dosificación temporal de las fuerzas musculares. Dicho control resulta esencial para movimientos cíclicos como la carrera o los golpes en deportes de combate y puede verse afectado por disrupciones asociadas al estrés cognitivo, según Ospina (2024).

Según Ospina (2024) **“confirma intervenciones gamificadas con música variable que fortalecen sincronizadores centrales, logrando mejoras sostenidas en niños preadolescentes al combinar feedback auditivo-táctil con progresión de complejidad”** (pág. 78).

Orientación espacial

La orientación espacial funciona mediante la construcción de mapas cognitivos tridimensionales en el hipocampo y lóbulos parietales, integrando vectores posicionales relativos (derecha-izquierda, arriba-abajo) con referencias ambientales y propioceptivas para localizar segmentos corporales en el espacio durante movimientos rápidos, permitiendo trazas predictivas de trayectorias y ajustes en tiempo real ante obstáculos dinámicos, para fútbol escolar (Posso-Pacheco, 2024).

Dentro de las edades de 10–14 años, esta capacidad involucra actividades como recorridos complejos con barreras dinámicas. Según el indagador Posso Pacheco (2024), procedimientos pensados que incorporan conos direccionales o simulaciones digitales interactivas permiten acrecentar la exactitud precisa en alrededor de un 30 % tras 12 sesiones de intervención, resultando principalmente pertinentes para deportes como el voleibol y el fútbol.

En esta misma línea, Auccatoma *et al.* (2024) plantea ejercicios en fútbol escolar que integran visión periférica con desplazamientos angulares, evidenciando transferencias positivas hacia la toma de decisiones tácticas en preadolescentes mediante la aplicación de protocolos multimodales.

Habilidades motrices

Las habilidades motrices constituyen patrones motores estandarizados (correr, saltar, lanzar, atrapar, patear) que el niño integra mediante maduración neurofisiológica, experiencia ambiental y retroalimentación sensorial, evolucionando filogenéticamente desde acciones de supervivencia hacia destrezas deportivas complejas. Según Arufe (2024), concreta como "la habilidad obtenida a través del aprendizaje para generar resultados esperados de manera confiable y con un gasto energético mínimo", y abarcan más de 30 variantes que se pueden clasificar en patrones básicos de movimiento

Dentro del ámbito de la Educación Física, se pueden clasificar las habilidades en dos categorías: las básicas, que son habilidades universales como los desplazamientos, saltos y lanzamientos, y las específicas, que se refieren a habilidades más refinadas en deportes concretos, como el tiro en el fútbol o el golpe en taekwondo. Las habilidades básicas suelen desarrollarse de manera natural entre los 2 y 7 años, pero es necesario recibir una instrucción tácita entre los 8 y 14 años para lograr su automatización y facilitar su transferencia a otras actividades deportivas, según Edusport (2024).

1.2 Objetivos

Objetivo General

Determinar la incidencia de los juegos predeportivos en las capacidades físicas de los estudiantes de Noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Sagrada Familia.

Objetivo Específico 1:

Diagnosticar el nivel inicial de las capacidades físicas (velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y resistencia) en los estudiantes de Noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Sagrada Familia.

Objetivo Específico 2:

Aplicar ejercicios y juegos predeportivos fundamentados en el fútbol, baloncesto y taekwondo orientados al desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de Educación General Básica Superior.

Objetivo Específico 3:

Evaluar la incidencia de la aplicación del fútbol, baloncesto y taekwondo, a través de juegos predeportivos, en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes luego de su aplicación en las clases de Educación Física.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

La actual indagación fue ejecutada en la Unidad Educativa Sagrada Familia, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, durante el ciclo académico 2025-2026. Se analizó precisamente en el área de Educación física, tomando en cuenta que están en la iniciación deportiva correcta mediante el desarrollo de sus condiciones físicas en los estudiantes de educación general básica superior a través de la implementación de juegos predeportivos únicamente con disposición pedagógica.

Se basó en examinar el efecto de los juegos predeportivos para el desarrollo de las condiciones físicas de los estudiantes de noveno año de educación básica, puesto que esta capacidad desempeña un rol importante para crecimiento tanto físico como moral de los participantes tanto en clases de EF como en la vida cotidiana.

Tabla 3
Lista de materiales

Recursos materiales
Canchas deportivas de la Institución educativa Recurso Humano Silbato Balones (fútbol-baloncesto) Computador portátil Conos Celular Cronómetro Esfero/lápiz Hojas de papel Prueba de condición física (test)

Nota. Elaboración propia.

La planificación “Programa de Juegos Predeportivos para el desarrollo de las Capacidades Físicas” se estructuró a partir de juegos predeportivos vinculados a disciplinas como el fútbol, el baloncesto y el taekwondo, adaptados al nivel de desarrollo de los estudiantes de Educación General Básica Superior. Las actividades

se estructuraron secuencialmente, dando prioridad al aspecto lúdico y educativo. Estaban dirigidas a desarrollar capacidades físicas básicas. Además, la planificación tuvo en cuenta reglas simples, ejercicios simplificados y movimientos específicos de cada disciplina. Busco promover el compromiso activo, el aprendizaje de destrezas primordiales y mejorar la condición física de los estudiantes.

Población

La población de estudio estuvo integrada por 61 alumnos que cursan el noveno año de educación básica en la Unidad Educativa Sagrada Familia, organizados en tres paralelos. El grupo seleccionado recibe de forma continua la asignatura de EF conforme a la planificación institucional y sin alejarse de la metodología curricular, presentando un perfil comparable en términos de rango etario, nivel educativo de intervención en las actividades físicas propias del ámbito escolar.

Tabla 4

Esquema de población

Características generales de la población
Estudiantes de ambos géneros.
Edades entre los 13-14 años.
Presencia continua en las clases de EF.
Participación activa en las prácticas deportivas correspondientes.

Nota. Elaboración propia.

Muestra

La muestra de estudio estuvo constituida por 25 estudiantes pertenecientes a noveno de educación básica general superior, elegidos a través de un muestreo aleatorio de tipo intencional. La selección se realizó considerando a criterios de edad correspondiente de noveno año de educación básica general superior, debido a que en esta etapa representa un periodo clave para la iniciación deportiva y al mismo tiempo evidencia una limitada producción investigativa específica, lo que justifica su selección para el desarrollo del presente estudio.

Tabla 5

Esquema de muestra

Parámetros de participación
Estudiantes matriculados en noveno año de educación básica general.
Pertenecer al rango de edad correspondiente a este nivel educativo.
Asistir de manera regular a clases de EF.
Contar con la autorización de la Institución educativa.
Mostrar la disposición y participación voluntaria de cada participante.

Nota. Elaboración propia.

Los recursos humanos e institucionales son los siguientes:

Tabla 6

Recursos Humanos

Recursos Humanos
Autoridades y docentes de la Unidad Educativa “Sagrada Familia”
Estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Sagrada Familia”
Tutor: Lic. Mariano Rafael Maldonado Chochos, Mg.
<u>Autor: Alex Esteban Zavala García.</u>

Nota. Elaboración propia.

Recursos Institucionales

La indagación se desarrolló con el respaldo de la institución. Esta proporcionó acceso a sus instalaciones, incluidos los espacios deportivos, así como los materiales necesarios para la educación física que se requerían para llevar a cabo las actividades planificadas. También se contó con el aporte de docentes y a su vez la orientación de los mismos. Ellos autorizaron y ayudaron en la aplicación de los instrumentos de

evaluación y en la organización y desarrollo de las actividades con los estudiantes participantes.

Técnicas de investigación

Observación directa

Permitió analizar el desempeño físico y motriz de los estudiantes durante la realización de juegos predeportivos, considerando componentes de la condición física como la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación.

Pruebas físicas

Fueron aplicadas para evaluar el nivel de condición física de los participantes antes y después de la intervención educativa basada en juegos predeportivos, con el fin de evidenciar posibles mejoras en su rendimiento físico.

Revisión documental

Se utilizó para revisar y sustentar los aspectos teóricos y metodológicos vinculados a los juegos predeportivos y su incidencia en la condición física dentro del ámbito educativo.

Test de capacidades físicas

Se empleó un instrumento de evaluación ajustado al entorno educativo, diseñado para valorar el desempeño coordinativo de los estudiantes a partir de tareas que involucran el control del cuerpo, la orientación espacial, la variación en el ritmo del movimiento y la ejecución precisa de acciones motrices. La aplicación del instrumento se realizó en dos fases: la evaluación inicial (pretest) y la evaluación final (postest).

2.2 Métodos

Enfoque de la investigación

El estudio se ejecutó a cabo desde un enfoque cuantitativo, sustentado en el paradigma positivista, el cual se orienta a la obtención análisis de datos numéricos para la medición objetiva de los fenómenos estudiados. Para la recolección de la información

se emplearon pruebas físicas y una ficha de observación estructurada, con el propósito de evaluar el nivel de condición física de los estudiantes antes y después de la aplicación de una intervención pedagógica basada en juegos predeportivos. Este enfoque permitió realizar un análisis objetivo de los resultados, así como comparar los cambios evidenciados en las capacidades físicas de los participantes.

Enfoque mixto de la investigación

Se desarrolló el estudio bajo un enfoque mixto, debido a que se obtuvieron datos cuantitativos mediante la aplicación de pruebas físicas orientadas a evaluar la condición física de los estudiantes antes y después de la intervención basada en juegos predeportivos.

Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca en un estudio de tipo preexperimental, con un diseño de pretest y posttest aplicado a un solo grupo de estudio, conformado por estudiantes distribuidos en tres paralelos, debido a que se ejecutó una intervención pedagógica sin la conformación de un grupo control para fines comparativos.

Este diseño permitió determinar el nivel inicial de la condición física de los estudiantes mediante la aplicación de la prueba de condición física, posteriormente desarrollar una intervención basada en juegos predeportivos y, finalmente aplicar un posttest con el propósito de identificar las variaciones producidas en las capacidades físicas de los participantes.

La elección de este tipo de estudio se justifica porque el estudio se lleva a cabo dentro de un contexto educativo real, en el cual no fue posible establecer grupos experimentales y de control; sin embargo, permitió analizar los cambios obtenidos antes y después de la intervención en la población estudiada.

Temporalidad de la investigación

La investigación es de tipo longitudinal, debido a que se efectuaron mediciones en dos momentos distintos, correspondientes al pretest y al posttest, con lo cual nos permite

estudiar los cambios ocurridos en la condición física de los estudiantes a lo largo del tiempo, tras la aplicación de una intervención basada en juegos predeportivos.

Métodos teóricos:

Método analítico-sintético

Hizo posible desarmar el objeto de estudio en sus componentes teóricos clave y examinar de manera independiente las categorías juegos predeportivos y condición física, para consecutivamente integrarlas y así lograr un entendimiento integral del fenómeno estudiado.

Método inductivo-deductivo

Se usó para analizar la información recolectada acerca de las pruebas físicas, cuya naturaleza empírica posibilitó la obtención de conclusiones generales sobre cómo habían impactado los juegos predeportivos en la condición física de los estudiantes. Además, facilitó que se tomaran como punto de partida proposiciones teóricas generales de la EF para dirigir el estudio y evaluación de los resultados.

Método histórico-lógico

La investigación permitió un análisis detallado de los principios teóricos y pedagógicos vinculados con la evolución histórica de los juegos predeportivos y su aplicación en Educación Física, al mismo tiempo que favoreció una profunda valoración del enfoque que se ha definido al igual que en el otro enfoque como es de las capacidades físicas en el contexto escolar.

Métodos empíricos

Observación

Dio lugar al registro directo el desempeño físico-motriz de los estudiantes durante las sesiones de intervenciones y la ejecución de los juegos predeportivos. Esta técnica facilitó la identificación de progresos en aspectos relacionados con la coordinación, equilibrio, desplazamiento, ritmo y control corporal.

Medición mediante prueba de condición física

Se utilizó para la evaluación cuantitativa de la condición física de los participantes mediante la aplicación de una prueba de condición física, aplicada en dos momentos del proceso investigativo (pretest y posttest). Esta técnica permitió la comparación objetiva de los resultados obtenidos, con el fin de determinar los cambios producidos en las capacidades físicas como efecto de la intervención pedagógica.

Intervención pedagógica

Consistió en la aplicación planificada de juegos predeportivos orientados al fortalecimiento de la condición física del grupo de estudio. Dicha intervención se integró al desarrollo regular de las clases de EF, respetando la planificación institucional y las características evolutivas de los estudiantes.

Etapas del desarrollo de la investigación

Primera etapa: revisión teórica y planificación

Se efectuó la búsqueda, selección y análisis de información bibliográfica relacionada con los juegos predeportivos, la condición física y su relevancia en la EF escolar. Posteriormente, se delimitó el problema de la investigación, se formularon objetivos y se diseñó el plan de intervención pedagógica.

Segunda etapa: delimitación de la población y muestra

Se identificó la población objeto de estudio, conformada por estudiantes de educación básica, quienes fueron considerados como grupo de estudio para el desarrollo de la investigación.

Tercera etapa: aplicación del test

Previo a la intervención, se aplicó la Prueba de condición física con el propósito de determinar el nivel inicial de las capacidades físicas de los estudiantes.

Cuarta etapa: ejecución de la intervención

Se implementó un programa de juegos predeportivos con denominaciones entre deportes conocidos (fútbol, baloncesto y taekwondo), dirigido al grupo de estudio durante un periodo de ocho semanas, con una frecuencia de dos sesiones semanales y

una duración aproximada de 40 minutos por sesión. Las actividades incluyeron juegos que se orientaron al desarrollo de la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, equilibrio y control corporal, mediante dinámicas lúdicas y participativas.

Quinta etapa: aplicación del postest

Al finalizar la intervención, se aplicó nuevamente la Prueba de condición física al grupo de estudio, con la finalidad de comparar los resultados obtenidos con los del pretest y evidenciar los cambios producidos.

Sexta etapa: organización y análisis de la información

Los datos recolectados fueron organizados y sistematizados en tablas, para posteriormente ser analizados mediante procedimientos estadísticos, lo que permitió interpretar las variaciones observadas en la condición física de los estudiantes.

Análisis de datos

Los datos obtenidos a partir del pretest y del postest se analizaron con estadística descriptiva empleando frecuencias, porcentajes y medianas. Se presentaron en tablas y gráficos. Esto proporcionó la capacidad de comparar el nivel inicial con el final de la condición física de los estudiantes e identificar las variaciones registradas en el grupo de estudio.

La interpretación de los resultados se realizó considerando los niveles de desempeño alcanzados en las capacidades físicas evaluadas, con el fin de determinar si la intervención basada en juegos predeportivos generó mejoras respecto a la situación inicial, permitiendo dar respuesta a los objetivos planteados para sostener y afirmar la hipótesis formulada.

Hipótesis

En el presente estudio se centra en la comprobación y/o verificación de la siguiente hipótesis:

Los juegos predeportivos influyen en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de Educación General Básica Superior.

Para la comprobación de dicha hipótesis se implementó un enfoque de tipo preexperimental con un solo grupo de estudio, mediante la utilización de un pretest y un posttest, lo que permitió analizar los cambios producidos en las capacidades físicas de los estudiantes después de la intervención pedagógica basada en juegos predeportivos.

Los datos obtenidos fueron procesados mediante estadística descriptiva, lo que permitió interpretar los resultados en función de los objetivos planteados y determinar la aceptación o rechazo de la hipótesis reformulada.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Introducción

En este capítulo se presentan, analizan e interpretan los resultados obtenidos mediante la aplicación del pretest y postest a los estudiantes, con el propósito de identificar los cambios producidos luego de la implementación de los juegos predeportivos como estrategia de intervención pedagógica. Agrupamos el análisis según sus capacidades físicas que se evalúan. Evaluación de la coordinación, la velocidad, la resistencia lumbo-abdominal, la fuerza de los brazos y la resistencia aeróbica.

Para comprender las implicaciones de este estudio, en primer lugar, nos concentramos en identificar quiénes son los personajes principales: sus características físicas y poblacionales. Definida esta base inicial, documentamos su estado basal antes de actuar, lo cual nos facilita evaluar con exactitud el progreso final que los datos del postest muestran. Para concluir, los resultados son analizados a partir de fundamentos teóricos y evidencia científica que avalan al juego predeportivo como recurso pedagógico para el fortalecimiento de las capacidades motrices en adolescentes de noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Sagrada Familia.

Tabla 7
Datos Generales

		GENE RO DEL ESTU DIAN TE	EDA D DEL ESTU DIAN TE	PESO DEL ESTU DIAN TE KG	ESTA TUR A DEL ESTU DIAN TE	IM C de pe so co n est atu ra	T E S T T S 5 0 M T S S E G	T E S T S 5 0 M T S	TEST ABDO MINA LES	TES T FLE XIO NES 30 SEG	T E S T 1 K M
N	Vá lid o Per did os	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media			13,72	49,34 3	1,566 6	20 ,1	3, 1 6	3, 6 2	3,66	2,89	3, 4 9

				04 9					
Mediana		14,00	48,00 0	1,560 0	19 ,9 00 0	3, 0 0	4, 0 0	4,00	3,00 4, 0
Moda		14	48,0	1,60	17 ,5 0 ^a	3	4	4	2 4
Asimetría		-1,012	,567	,439	,4 99	,0 2 0	- ,6 8 6	-,291	,351 -,2 5 2
Error estándar de asimetría		,306	,306	,306	,3 06	,3 0 6	,3 0 6	,306	,306 ,3 0 6
Rango		1	34,0	,34	12 ,2 0	4	4	3	4 4
Mínimo		13	36,0	1,40	15 ,8 0	1	1	2	1 1
Máximo		14	70,0	1,74	28 ,0 0	5	5	5	5 5
Perc entil es	25	13,00	45,00 0	1,515 0	18 ,8 00 0	3, 0 0	3, 0 0	3,00	2,00 3, 0 0
	50	14,00	48,00 0	1,560 0	19 ,9 00 0	3, 0 0	4, 0 0	4,00	3,00 4, 0 0
	75	14,00	53,70 0	1,600 0	21 ,8 00 0	4, 0 0	5, 0 0	4,00	4,00 4, 0 0

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 7 se presenta los datos generales de los 61 estudiantes (participantes) que conformaron la muestra, sin registro perdido. En cuanto a las características sociodemográficas y antropométricas, se observa que la edad promedio de los participantes fue 13,72 años, con una mediana de 14 años, lo que indica una distribución relativamente homogénea en este rango etario. Respecto al peso corporal, la media se situó en 49,34 kg, con valores que oscilaron entre los 36 y 70 kg, reflejando cierta variabilidad entre los estudiantes. En cuanto a la estatura, el promedio fue de 1,57 m, con un mínimo de 1,40 m y con un máximo de 1,74 m. El índice de Masa Corporal media calculada fue de 20,10 con una mediana de 19,90; sugiriendo que la mayoría de los estudiantes se encontraban dentro de los rangos considerados normales para su edad.

En relación con las pruebas de capacidades físicas, los resultados mostraron medias de 3,16 en el Test de salto de sogas 20 seg, 3,62 en el test de 50 mts, 3,66 en el test abdominal 60 seg, 2,89 en el test de flexiones 30 seg y 3,49 en el test de 1 km, con medianas que en su mayoría se ubicaron en los 4,00 puntos, lo que permite inferir un rendimiento físico moderado y homogéneo en grupo evaluado.

Tabla 8

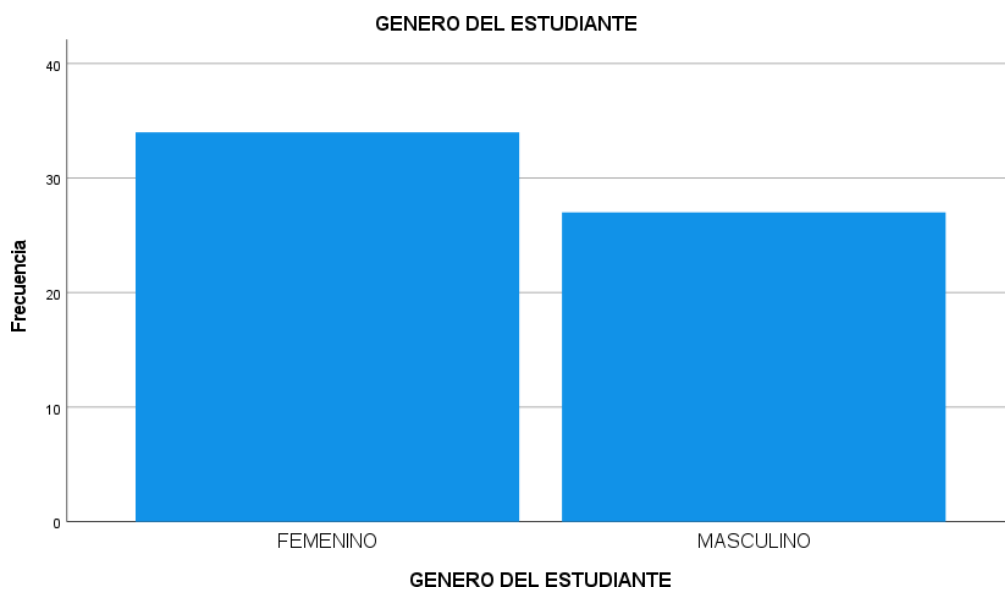
Género de los estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	FEMENINO	34	55,7	55,7	55,7
	MASCULINO	27	44,3	44,3	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 1

Género de los estudiantes



Nota. Elaboración propia.

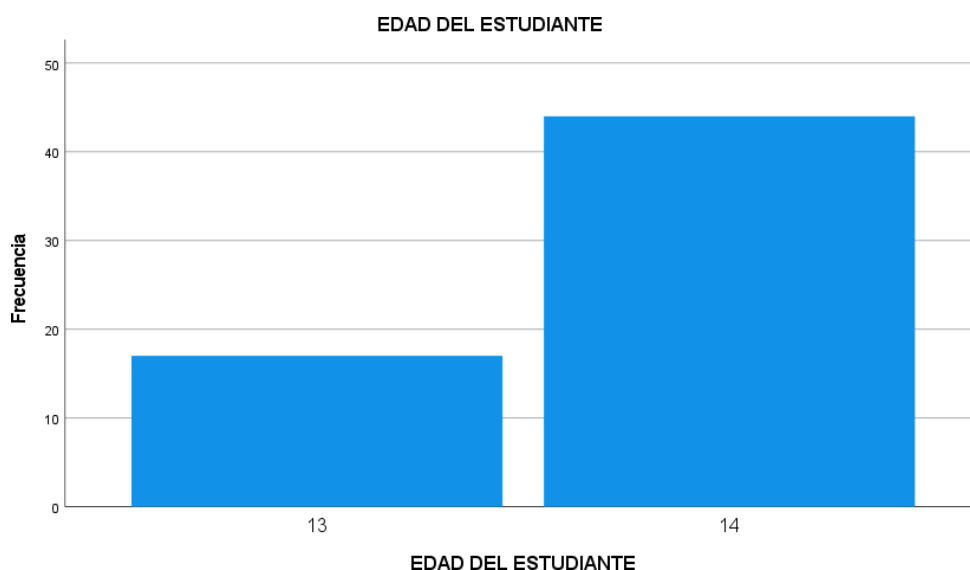
En la Tabla 8 se presenta la distribución de los estudiantes según el género. Del total de 61 participantes, 34 pertenecen al género femenino, representando el 55,7% de la muestra; mientras que 27 corresponden al género masculino, equivalente al 44,3% restante. Tal como se aprecia en la Ilustración 1, existe una leve predominancia del género femenino sobre el masculino, aunque la diferencia entre ambos grupos no es marcadamente significativa, lo que sugiere una muestra con una distribución de género relativamente equilibrada. Esta característica resulta relevante al momento de analizar los resultados de las pruebas de capacidades físicas, dado que el género puede ser un factor influyente en el rendimiento físico de los estudiantes evaluados.

Tabla 9
Edad del estudiante

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	13	17	27,9	27,9	27,9
	14	44	72,1	72,1	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 2
Edad de los participantes



Nota. Elaboración propia.

La tabla 9 presenta cómo se distribuyen los alumnos de acuerdo a su edad. De los 61 individuos que se evaluaron, 17 de ellos tenían 13 años (27,9% de la muestra), y la mayor parte (44 estudiantes) eran de 14 años (72,1% del total).

En la Ilustración 2 se puede apreciar que hay una predominancia notable de alumnos de 14 años sobre los de 13 años, lo cual sugiere que la muestra está compuesta en su mayoría por adolescentes en un período activo de desarrollo físico.

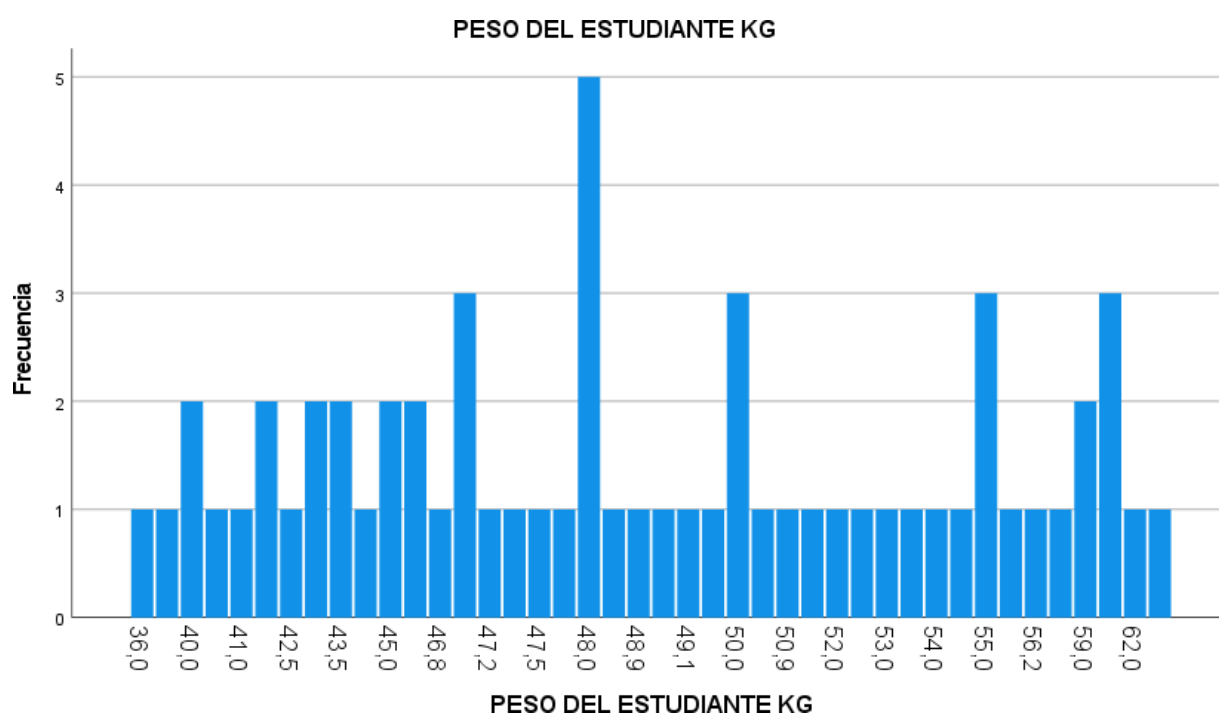
Tabla 10
Peso de los participantes

PESO DEL ESTUDIANTE (KG)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	36,0	1	1,6	1,6	1,6
	37,8	1	1,6	1,6	3,3
	40,0	2	3,3	3,3	6,6
	40,5	1	1,6	1,6	8,2
	41,0	1	1,6	1,6	9,8
	42,0	2	3,3	3,3	13,1
	42,5	1	1,6	1,6	14,8
	43,0	2	3,3	3,3	18,0
	43,5	2	3,3	3,3	21,3
	43,8	1	1,6	1,6	23,0
	45,0	2	3,3	3,3	26,2
	46,0	2	3,3	3,3	29,5
	46,8	1	1,6	1,6	31,1
	47,0	3	4,9	4,9	36,1
	47,2	1	1,6	1,6	37,7
	47,4	1	1,6	1,6	39,3
	47,5	1	1,6	1,6	41,0
	47,6	1	1,6	1,6	42,6
	48,0	5	8,2	8,2	50,8
	48,2	1	1,6	1,6	52,5
	48,9	1	1,6	1,6	54,1
	49,0	1	1,6	1,6	55,7
	49,1	1	1,6	1,6	57,4
	49,3	1	1,6	1,6	59,0
	50,0	3	4,9	4,9	63,9
	50,6	1	1,6	1,6	65,6
	50,9	1	1,6	1,6	67,2
	51,3	1	1,6	1,6	68,9
	52,0	1	1,6	1,6	70,5
	52,5	1	1,6	1,6	72,1
	53,0	1	1,6	1,6	73,8
	53,4	1	1,6	1,6	75,4

54,0	1	1,6	1,6	77,0
54,6	1	1,6	1,6	78,7
55,0	3	4,9	4,9	83,6
55,8	1	1,6	1,6	85,2
56,2	1	1,6	1,6	86,9
58,0	1	1,6	1,6	88,5
59,0	2	3,3	3,3	91,8
60,0	3	4,9	4,9	96,7
62,0	1	1,6	1,6	98,4
70,0	1	1,6	1,6	100,0
Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 3
Peso de los participantes



Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 10 se presenta la distribución del peso corporal de los 61 participantes. Los pesos más bajos, corresponden a 36 kg y 37,8 kg, fueron registrados por 1 estudiante cada uno, representando al 1,6% respectivamente. Los pesos de 40 kg; 42 kg; 43 kg; 43,5 kg; 45 kg; 46 kg y 59 kg fueron registrados por 2 estudiantes cada uno,

equivaliendo al 3,3% en cada caso. Con una frecuencia ligeramente mayor, los pesos de 47 kg; 50 kg; 55 kg y 60 kg correspondiente a 3 estudiantes cada uno, representando el 4,9% respectivamente. El peso de 48 kg fue el más frecuente de toda la muestra, registrando por 5 estudiantes, equivalente al 8,2% del total. El resto de los valores de eso, que abarcaron desde 40,5 kg hasta 70 kg, fueron registrados individualmente por 1 estudiante, representando cada uno el 1,6% de la muestra, en conjunto, los datos evidencian una distribución dispersa del peso corporal, con valores que oscilaron entre los 36 kg y 70 kg, lo cual refleja la variabilidad física propia de una población adolescente en etapa de desarrollo.

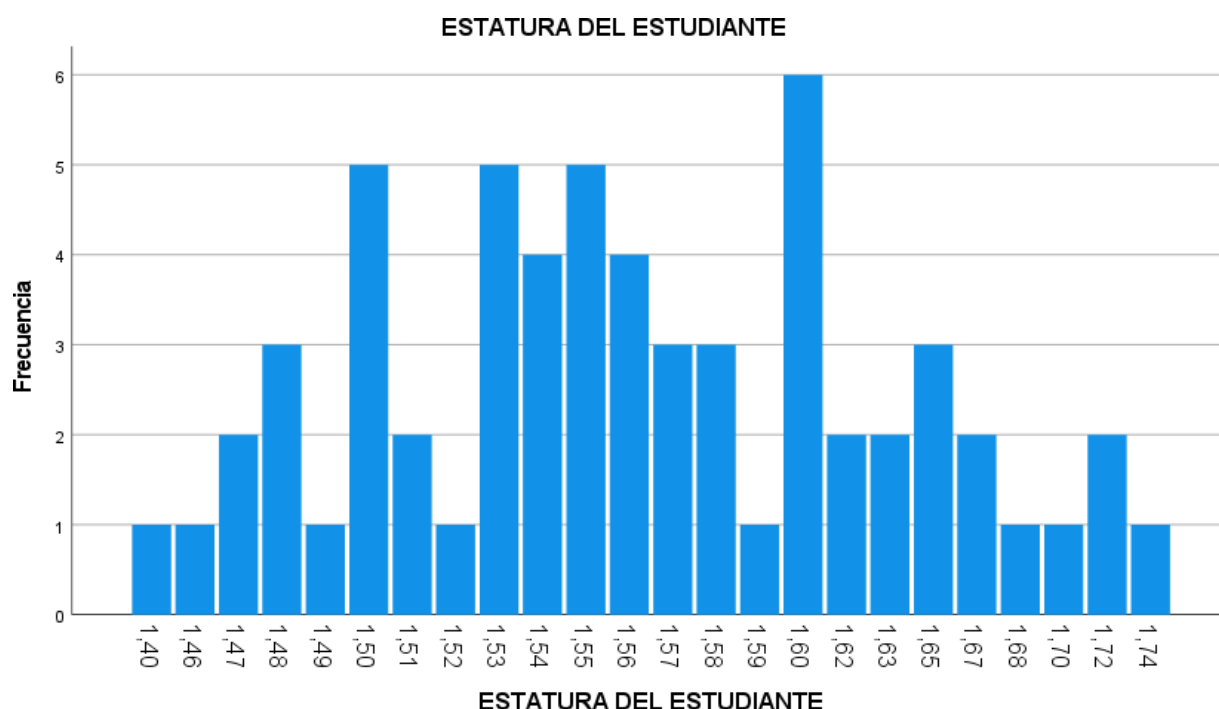
Tabla 11
Estatura de los participantes

ESTATURA DEL ESTUDIANTE					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,40	1	1,6	1,6	1,6
	1,46	1	1,6	1,6	3,3
	1,47	2	3,3	3,3	6,6
	1,48	3	4,9	4,9	11,5
	1,49	1	1,6	1,6	13,1
	1,50	5	8,2	8,2	21,3
	1,51	2	3,3	3,3	24,6
	1,52	1	1,6	1,6	26,2
	1,53	5	8,2	8,2	34,4
	1,54	4	6,6	6,6	41,0
	1,55	5	8,2	8,2	49,2
	1,56	4	6,6	6,6	55,7
	1,57	3	4,9	4,9	60,7
	1,58	3	4,9	4,9	65,6
	1,59	1	1,6	1,6	67,2
	1,60	6	9,8	9,8	77,0
	1,62	2	3,3	3,3	80,3
	1,63	2	3,3	3,3	83,6
	1,65	3	4,9	4,9	88,5
	1,67	2	3,3	3,3	91,8
	1,68	1	1,6	1,6	93,4
	1,70	1	1,6	1,6	95,1
	1,72	2	3,3	3,3	98,4
	1,74	1	1,6	1,6	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 4

Estatura de los participantes



Nota. Elaboración propia.

La distribución de la altura de los 61 alumnos evaluados se muestra en la Tabla 11. Se registraron las alturas de 1,40 m; 1,46 m; 1,49 m; 1,52 m; 1,59 m; 1,68 m; 1,70 m y 1,74 m con una frecuencia de un estudiante (es decir el 1.6% del total). La altura de 1,47 m, 1,51 m, 1,62 m, 1,63 m, 1,67 m y 1,72 m fue hallada con una concurrencia de dos alumnos (3.3%). Las alturas de 1,48 m; 1,57 m; 1,58 m y 1,65 m se colocaron con tres alumnos (4.9%). En cada caso, el 6,6% de los estudiantes fue registrado con una altura de 1,54 metros y otra de 1,56 metros. Por otro lado, cada una de las alturas de 1,50 m, 1,53 m y 1,55 m tiene cinco alumnos asociados a ellas, lo que representa el 8.2% en todos los casos. Finalmente, 6 estudiantes midieron 1,60 m de altura, lo que representa el 9,8% del total. Los datos en general indican que las alturas de los alumnos fluctuaron entre 1,40 m y 1,74 m, lo que evidencia una variación en la distribución,

aunque concentrada sobre todo en el intervalo de 1,50 m a 1,60 m. Esto es coherente con las características del crecimiento durante el período de la adolescencia.

Tabla 12

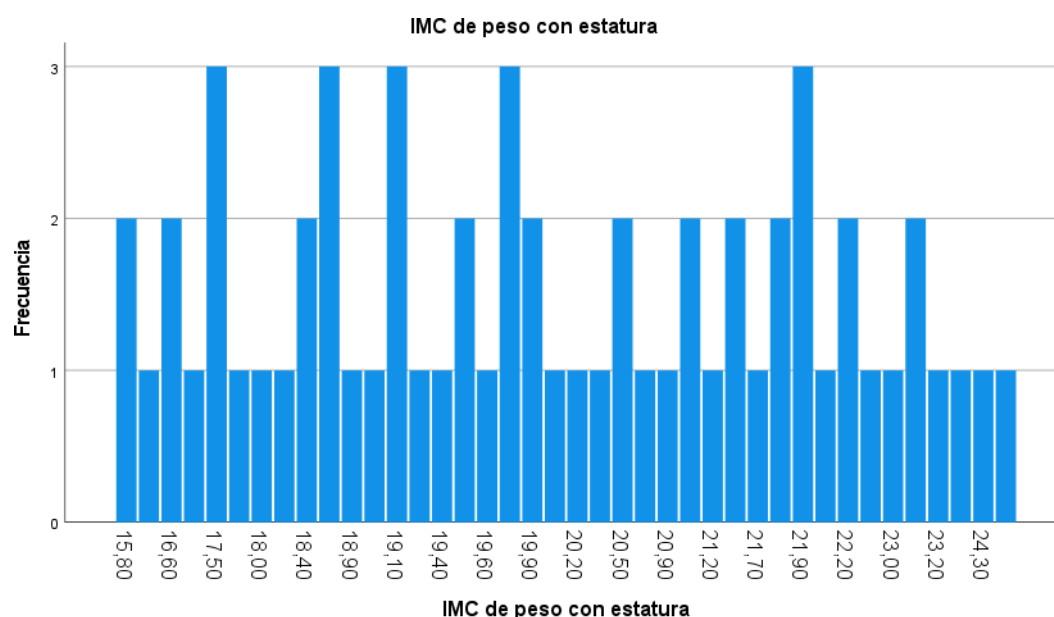
Índice de masa corporal

IMC de peso con estatura					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	15,80	2	3,3	3,3	3,3
	16,20	1	1,6	1,6	4,9
	16,60	2	3,3	3,3	8,2
	16,90	1	1,6	1,6	9,8
	17,50	3	4,9	4,9	14,8
	17,60	1	1,6	1,6	16,4
	18,00	1	1,6	1,6	18,0
	18,20	1	1,6	1,6	19,7
	18,40	2	3,3	3,3	23,0
	18,80	3	4,9	4,9	27,9
	18,90	1	1,6	1,6	29,5
	19,00	1	1,6	1,6	31,1
	19,10	3	4,9	4,9	36,1
	19,30	1	1,6	1,6	37,7
	19,40	1	1,6	1,6	39,3
	19,50	2	3,3	3,3	42,6
	19,60	1	1,6	1,6	44,3
	19,80	3	4,9	4,9	49,2
	19,90	2	3,3	3,3	52,5
	20,10	1	1,6	1,6	54,1
	20,20	1	1,6	1,6	55,7
	20,30	1	1,6	1,6	57,4
	20,50	2	3,3	3,3	60,7
	20,70	1	1,6	1,6	62,3
	20,90	1	1,6	1,6	63,9
	21,00	2	3,3	3,3	67,2
	21,20	1	1,6	1,6	68,9
	21,40	2	3,3	3,3	72,1
	21,70	1	1,6	1,6	73,8
	21,80	2	3,3	3,3	77,0
	21,90	3	4,9	4,9	82,0
	22,00	1	1,6	1,6	83,6
	22,20	2	3,3	3,3	86,9
	22,50	1	1,6	1,6	88,5
	23,00	1	1,6	1,6	90,2
	23,10	2	3,3	3,3	93,4
	23,20	1	1,6	1,6	95,1
	23,50	1	1,6	1,6	96,7
	24,30	1	1,6	1,6	98,4

28,00	1	1,6	1,6	100,0
Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 5 *Índice de masa corporal*



Nota. Elaboración propia.

Nota 2. El IMC fue evaluado exclusivamente en la fase de pretest como parte de la caracterización antropométrica inicial de los participantes. Dado que la intervención tuvo una duración que no genera cambios significativos en esta variable, por lo que no fue incluida en el análisis comparativo del posttest.

Se presenta la distribución de IMC de los 61 estudiantes evaluados. Los valores registrados oscilaron entre 15,80 y 28, con la mayoría de los datos entre 18 y 22, rango que corresponde a un estado nutricional normal para la edad adolescente. Los valores por debajo de 18,50 como 15,80; 16,20; 16,60; 16,90 y 17,50 representando frecuencias bajas de 1 a 3 estudiantes, sugiriendo la presencia de algunos casos con bajo peso. Por su parte, valores superiores a 25,00 como 25,50; 26,00; 27,00; 28,00 y 29,00 también se registraron con frecuencias individuales, indicando casos aislados de sobrepeso. En general, la distribución del IMC refleja que la mayor parte del grupo se encontraba dentro de parámetros saludables al momento de la evaluación inicial,

aunque con una variabilidad que evidencia diferencias en el estado nutricional entre los participantes.

Tabla 13

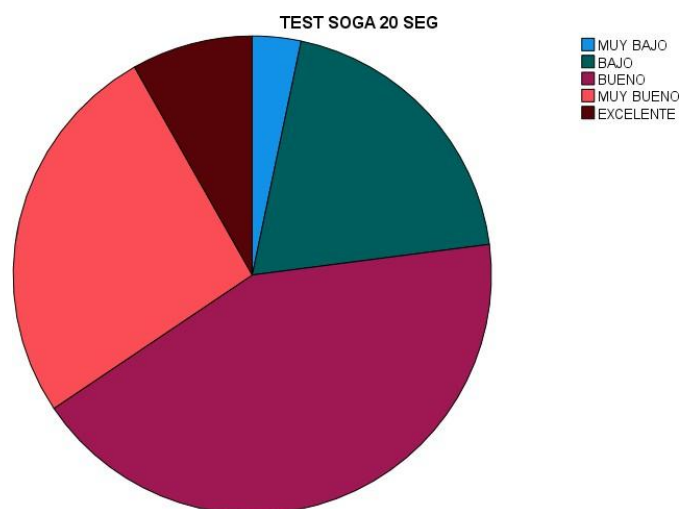
Test coordinación salto sogá 20 seg.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJO	2	3,3	3,3	3,3
	BAJO	12	19,7	19,7	23,0
	BUENO	26	42,6	42,6	65,6
	MUY BUENO	16	26,2	26,2	91,8
	EXCELENTE	5	8,2	8,2	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 6

Test de coordinación



Nota. Elaboración propia.

Se observa que el mayor porcentaje de estudiantes (42,6%) se ubica en el nivel bueno, seguido de un (26,2%) en nivel muy bueno, mientras que el (19,7%) se encuentra en un nivel bajo, el (8,2%) alcanza un nivel excelente y únicamente el (3,3%) se sitúa en nivel muy bajo. Estos resultados evidencian que, antes de la intervención, predominaba un rendimiento intermedio a favorable en la coordinación evaluada mediante el test de

salto de soga durante 20 seg, aunque un porcentaje considerable de estudiantes aun presentaba niveles deficientes que requerían ser mejorados.

Tabla 14

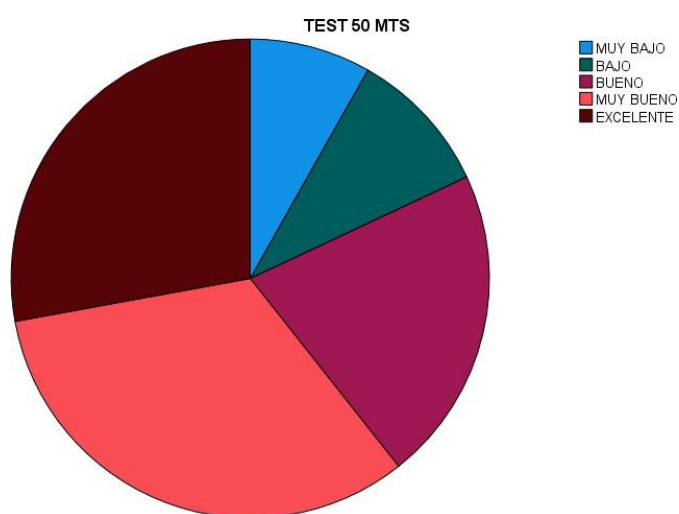
Test velocidad 50 mtrs.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJO	5	8,2	8,2	8,2
	BAJO	6	9,8	9,8	18,0
	BUENO	13	21,3	21,3	39,3
	MUY BUENO	20	32,8	32,8	72,1
	EXCELENTE	17	27,9	27,9	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 7

Test de velocidad



Nota. Elaboración propia.

Los datos indican que el nivel muy bueno cuenta con el porcentaje más alto de alumnos (32,8%), seguido por el (27,9%) en nivel excelente. Por otro lado, el (21,3%) se encuentra en un nivel bueno, el (9,8%) en un nivel bajo y solo el (8,2 %) está en un nivel muy bajo. Estos datos indican que, previo a la intervención, la mayoría de los

alumnos mostraba resultados positivos en el test de 50 metros, aunque una parte menor todavía necesitaban optimizar su rendimiento en esta capacidad física.

Tabla 15

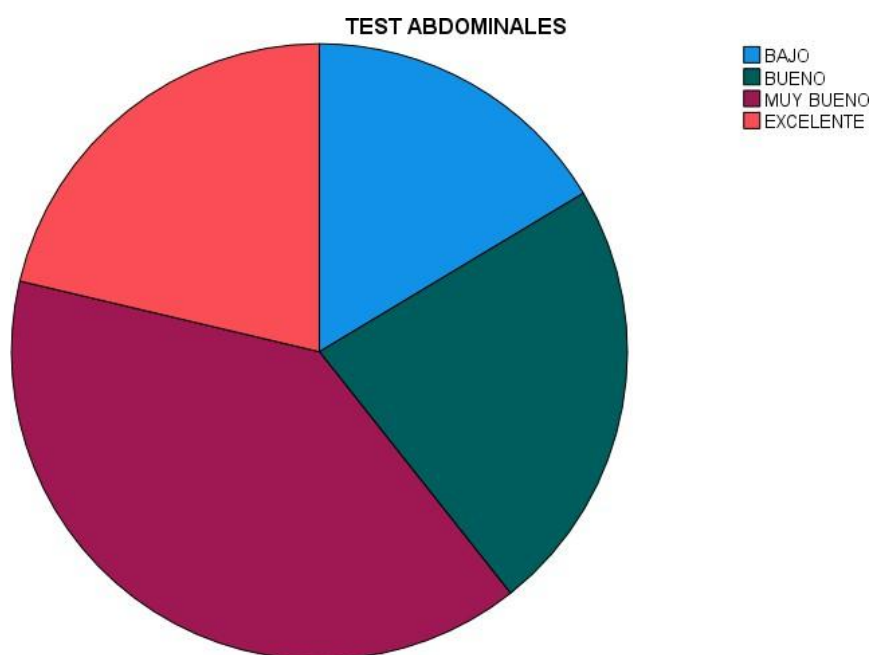
Test Resistencia lumbo abdominal 60 seg.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	10	16,4	16,4	16,4
	BUENO	14	23,0	23,0	39,3
	MUY BUENO	24	39,3	39,3	78,7
	EXCELENTE	13	21,3	21,3	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 8

Test de resistencia lumbo abdominal



Nota. Elaboración propia.

Los datos revelan que el mayor porcentaje de estudiantes 39,3% se ubica en el nivel muy bueno, seguido de un 23,0% en nivel bueno, mientras que el 21,3% alcanza un nivel excelente y el 16,4% se sitúa en nivel bajo. Estos resultados reflejan que, antes

de la intervención, predominaba un rendimiento satisfactorio en la resistencia lumbo abdominal evaluada mediante el Test abdominales 60 seg, aunque un porcentaje considerable de estudiantes aun presentaba niveles deficientes que requerían atención.

Tabla 16

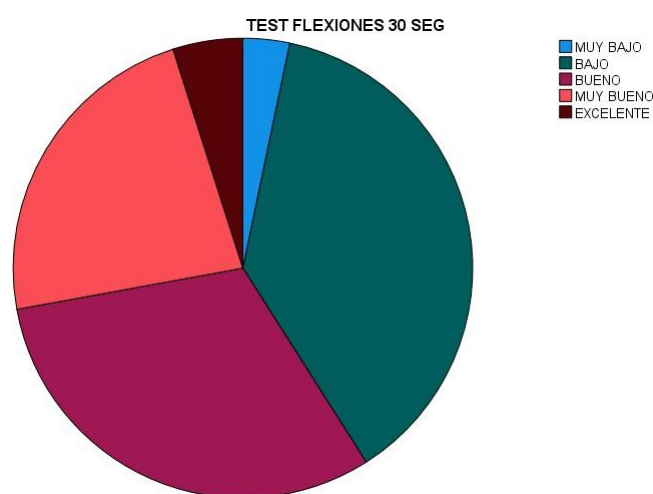
Test fuerza flexiones 30 seg.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJO	2	3,3	3,3	3,3
	BAJO	23	37,7	37,7	41,0
	BUENO	19	31,1	31,1	72,1
	MUY BUENO	14	23,0	23,0	95,1
	EXCELENTE	3	4,9	4,9	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 9

Test de fuerza



Nota. Elaboración propia.

Los datos revelan que el mayor porcentaje de estudiantes (37,7%) se ubica en el nivel bajo, seguido de un (31,1%) en nivel bueno, mientras que el (23,0%) se encuentra en nivel muy bueno, el (4,9%) alcanza un nivel excelente y únicamente el (3,3%) se sitúa en nivel muy bajo. Estos resultados reflejan que, antes de la intervención

predominaban niveles deficientes en la fuerza de brazos evaluada mediante el test flexiones 30 seg, lo que indica una clara necesidad de trabajar esta capacidad física con el grupo de estudiantes.

Tabla 17

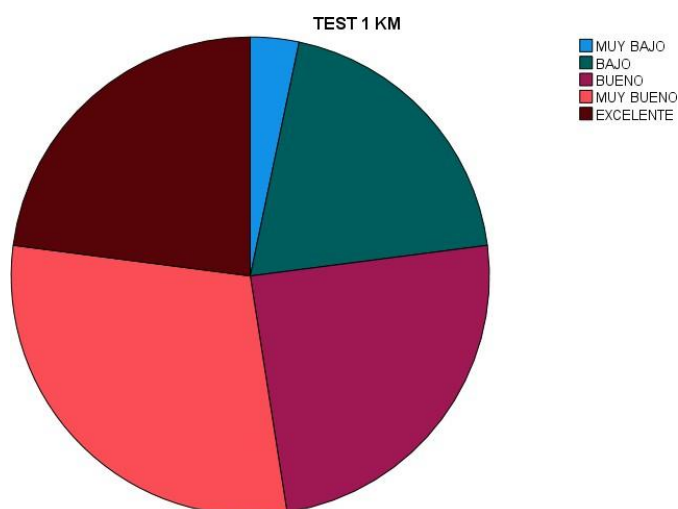
Test resistencia 1 km.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJO	2	3,3	3,3	3,3
	BAJO	12	19,7	19,7	23,0
	BUENO	15	24,6	24,6	47,5
	MUY BUENO	18	29,5	29,5	77,0
	EXCELENTE	14	23,0	23,0	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 10

Test resistencia-velocidad



Nota. Elaboración propia.

Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes (29,5%) se sitúa en el nivel muy bueno, seguido de un (24,6%) en nivel bueno, mientras que el (23%) alcanza un nivel muy bajo. Estos datos confirman que gran parte del grupo demostró un desempeño adecuado en la resistencia-velocidad medida a través del test 1 km, si bien

un porcentaje relevante de estudiantes aun presentaba deficiencias en esta capacidad física que requerían ser atendidas.

Resultado del postest

Tabla 18

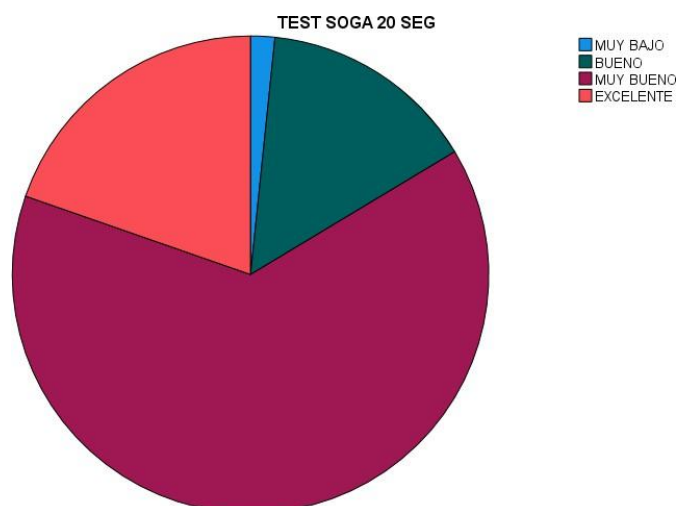
Postest coordinación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJO	1	1,6	1,6	1,6
	BUENO	9	14,8	14,8	16,4
	MUY BUENO	39	63,9	63,9	80,3
	EXCELENTE	12	19,7	19,7	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 11

Postest coordinación



Nota. Elaboración propia.

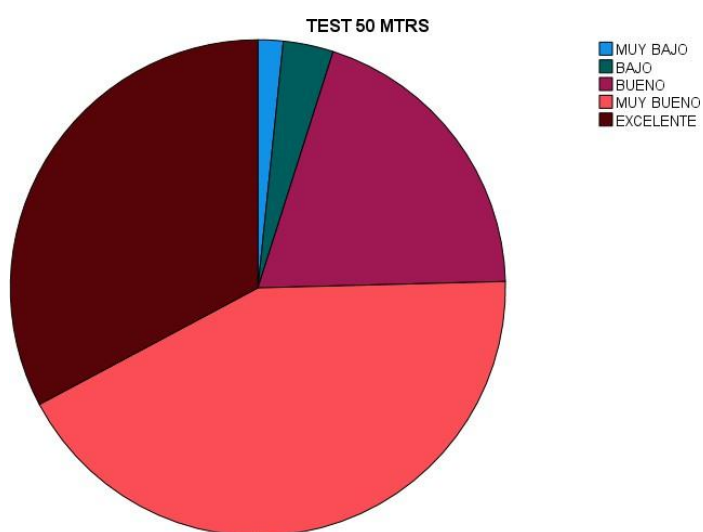
Los resultados registrados en el postest indican que la amplia mayoría de los estudiantes (63,9%) alcanzo el nivel muy bueno, mientras que el (19,7%) logró un nivel excelente y el (14,8%) se situó en nivel bueno. Únicamente el (1,6%) de los participantes permaneció en nivel muy bajo, desapareciendo casi por completo el nivel bajo registrado en el pretest.

Tabla 19
Postest velocidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJO	1	1,6	1,6	1,6
	BAJO	2	3,3	3,3	4,9
	BUENO	12	19,7	19,7	24,6
	MUY BUENO	26	42,6	42,6	67,2
	EXCELENTE	20	32,8	32,8	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 12
Postest velocidad



Nota. Elaboración propia.

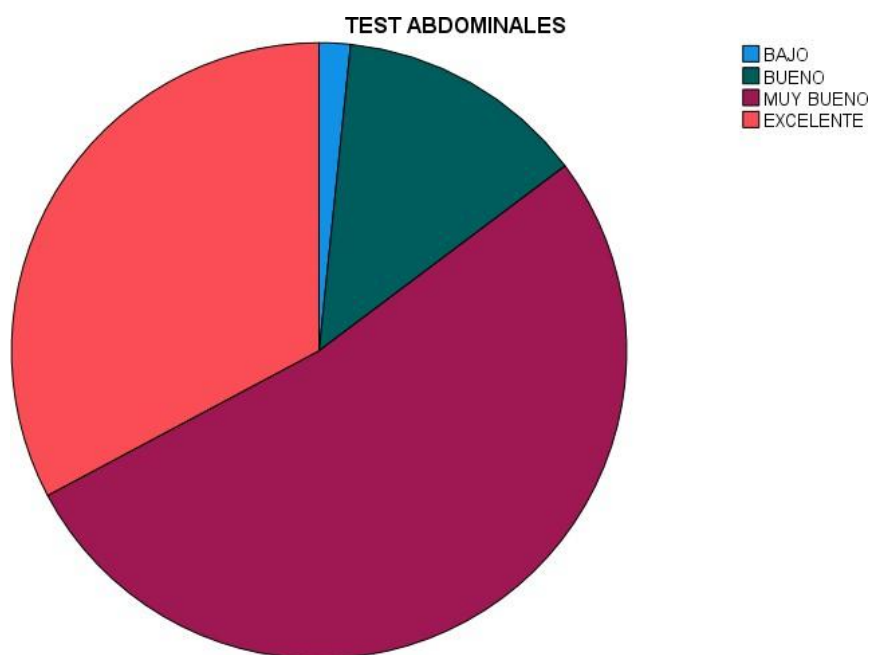
En cuanto a los resultados del postest de velocidad, se aprecia que el (42,6%) de los estudiantes se concentra en nivel muy bueno, en tanto que el (32,8%) consiguió ubicarse en el nivel excelente y el (19,7%) en el nivel bueno. En los niveles inferiores, apenas el (3,3%) quedó en nivel bajo y (1,6%) en nivel muy bajo.

Tabla 20
Postest de resistencia lumbo-abdominal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	1	1,6	1,6	1,6
	BUENO	8	13,1	13,1	14,8
	MUY BUENO	32	52,5	52,5	67,2
	EXCELENTE	20	32,8	32,8	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 13
Postest resistencia lumbo-abdominal



Nota. Elaboración propia.

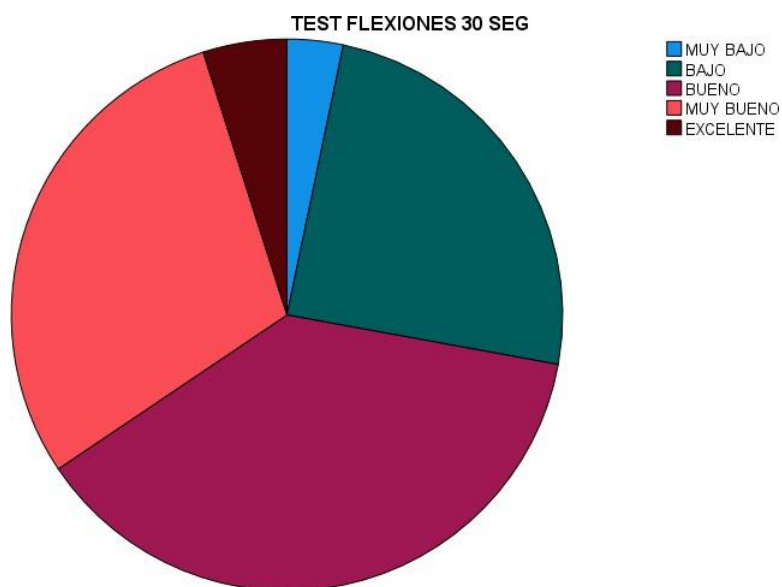
Al analizar los resultados del postest de resistencia lumbo-abdominal, se identifica que más de la mitad de los estudiantes (52,5%) logró posicionarse en el nivel muy bueno, mientras que el (32,8%) alcanzó el nivel excelente y el (13,1%) se ubicó en nivel bueno. El nivel bajo quedó reducido a tan solo el (1,6%) de los participantes, desapareciendo completamente los niveles muy bajos registrados en etapas anteriores.

Tabla 21
Posttest fuerza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJO	2	3,3	3,3	3,3
	BAJO	15	24,6	24,6	27,9
	BUENO	23	37,7	37,7	65,6
	MUY BUENO	18	29,5	29,5	95,1
	EXCELENTE	3	4,9	4,9	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.

Ilustración 14
Posttest fuerza

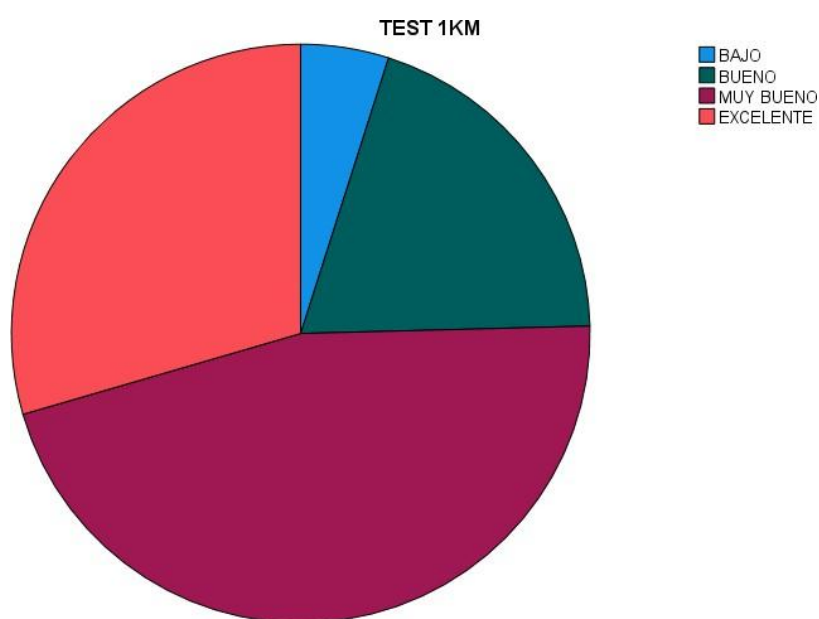


Nota. Elaboración propia.

A partir de los datos obtenidos en el posttest de fuerza de brazos, se puede apreciar que el (37,7%) de los participantes se sitúa en el nivel bueno, seguido de un (29,5%) que logró alcanzar el nivel muy bueno, en tanto que el (24,6%) permanece en nivel bajo, el (4,9%) consiguió el nivel excelente y el (3,3%) se mantiene en muy bajo.

Tabla 22*Posttest resistencia velocidad*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	3	4,9	4,9	4,9
	BUENO	12	19,7	19,7	24,6
	MUY BUENO	28	45,9	45,9	70,5
	EXCELENTE	18	29,5	29,5	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia.**Ilustración 15***Posttest resistencia-velocidad***Nota.** Elaboración propia.

Los datos del posttest de resistencia-velocidad revelan que casi la mitad de los estudiantes (45,9%) consiguió ubicarse en el nivel muy bueno, en tanto que el (29,5%) llegó al nivel excelente y el (19,7%) se mantuvo en nivel bueno. El nivel bajo quedó

representado únicamente por el (4,9%) de los participantes, mientras que el nivel muy bajo desapareció por completo.

Comparación del pretest-postest

Tabla 23

Estadística de muestras conjuntas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	TEST DE SALTO DE SOGA 20 SEG	3,15	61	,963	,123
	TEST DE SALTO DE SOGA 20 SEG	4,00	61	,707	,091
Par 2	TEST VELOCIDAD 50 MTRS DE	3,62	61	1,227	,157
	TEST VELOCIDAD 50 MTRS DE	4,02	61	,904	,116
Par 3	TEST DE ABD 60 SEG	3,66	61	,998	,128
	TEST DE ABD 60 SEG	4,16	61	,711	,091
Par 4	TEST FLEX 30 SEG	2,89	61	,968	,124
	TEST FLEX 30 SEG	3,08	61	,936	,120
Par 5	TEST RESISTENCIA VELOCIDAD 1 KM	3,52	61	1,163	,149
	TEST RESISTENCIA VELOCIDAD 1 KM	4,00	61	,837	,107

Nota. Elaboración propia.

Par 1: La medida del pretest fue de 3,15 puntos (DE= 0,963) incrementándose a 4,00 puntos (DE=0,707) en el postest, evidenciando una mejora de 0,85 puntos y una mayor homogeneidad en los resultados del grupo.

Par 2: Se registró una media de 3,62 puntos (DE=1,227) en el pretest, ascendiendo a 4,02 puntos (DE=0,904) en el postest, reflejando un incremento de 0,40 puntos con menor dispersión entre los participantes.

Par 3: La media inicial fue de 3,66 puntos (DE=0,998), ascendió a 4,16 puntos (DE=0,711) en el postest, con una diferencia de 0,50 puntos y una reducción marcada en la variabilidad del grupo.

Par 4: El pretest presentó una media de 2,89 puntos (DE=0,968), avanzando a 3,08 puntos (DE=0,936) en el posttest, siendo el alza más discreta con 0,19 puntos de diferencia.

Par 5: La media del pretest se situó en 3,52 puntos (DE=1,163), alcanzando 4,00 puntos (DE=0,837) en el posttest, con un incremento de 0,48 puntos y una merma significativa en la distribución de los datos.

Tabla 24
Prueba de muestras

		N	Rango promedio	Suma de rangos
TEST DE SALTO DE SOGA 20 SEG - TEST DE SALTO DE SOGA 20 SEG	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	38 ^b	19,50	741,00
	Empates	23 ^c		
	Total	61		
TEST DE VELOCIDAD 50 MTRS - TEST DE VELOCIDAD 50 MTRS	Rangos negativos	0 ^d	,00	,00
	Rangos positivos	21 ^e	11,00	231,00
	Empates	40 ^f		
	Total	61		
TEST DE ABD 60 SEG - TEST DE ABD 60 SEG	Rangos negativos	0 ^g	,00	,00
	Rangos positivos	25 ^h	13,00	325,00
	Empates	36 ⁱ		
	Total	61		
TEST FLEX 30 SEG - TEST FLEX 30 SEG	Rangos negativos	1 ^j	6,50	6,50
	Rangos positivos	12 ^k	7,04	84,50
	Empates	48 ^l		
	Total	61		
TEST RESISTENCIA VELOCIDAD 1 KM - TEST RESISTENCIA VELOCIDAD 1 KM	Rangos negativos	1 ^m	14,00	14,00
	Rangos positivos	28 ⁿ	15,04	421,00
	Empates	32 ^o		
	Total	61		

Nota. Elaboración propia.

Test de Salto de Soga (20 seg): Se observa que el 62.3% (n = 38) de los participantes incrementó su rendimiento físico obteniendo rangos positivos (Posttest > Pretest). El 37.7% restante (n = 23) no evidenció variaciones numéricas en su marca (empates), destacando que ningún sujeto (n = 0) disminuyó su desempeño.

Test de Velocidad (50 mtrs): Un total de 21 sujetos (34.4%) registró una mejora en sus tiempos de traslación reflejada en rangos positivos. Por otro lado, se identificó un predominio de empates con 40 participantes (65.6%) que mantuvieron su registro basal, sin reportarse casos con rangos negativos.

Test de ABD (Abdominales 60 seg): La intervención generó un impacto favorable en el 41.0% ($n = 25$) de la muestra, quienes elevaron la cantidad de repeticiones ejecutadas adecuadamente. Los 36 participantes restantes (59.0%) mantuvieron el mismo rendimiento inicial, manteniéndose la tasa de rangos negativos en cero.

Test Flex (Flexiones 30 seg): Esta prueba presentó el mayor índice de estabilidad, donde el 78.7% ($n = 48$) de los evaluados permaneció en la condición de empates. No obstante, se verificaron rangos positivos de mejoría en 12 participantes (19.7%) frente a un único caso de retroceso (1.6%).

Test Resistencia Velocidad (1 km): Se constató una optimización notable en la capacidad aeróbica/anaeróbica del 45.9% de la muestra ($n = 28$), cuyos rangos positivos denotan un incremento en la eficiencia del recorrido. El 52.5% ($n = 32$) conservó sus marcas previas y únicamente 1 sujeto ($n = 1$) obtuvo un rango negativo.

3.2 Verificación de hipótesis

En el marco de la investigación se estableció la siguiente hipótesis:

Los juegos predeportivos inciden en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de noveno Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Sagrada Familia.

Para su comprobación se establecieron las siguientes contrastaciones:

Hipótesis nula (H_0): Los juegos predeportivos no indican en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de noveno EGB de la Unidad Educativa Sagrada Familia.

Hipótesis alternativa (H_1): Los juegos predeportivos si inciden en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de noveno EGB de la Unidad Educativa Sagrada Familia.

Para verificar el supuesto de normalidad se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, considerando que la muestra superó los 50 participantes. Los resultados mostraron valores de significancia de $p=0,000$ en todas las capacidades evaluadas, inferiores al nivel crítico de 0,05; confirmando que los datos no siguen una distribución normal y determinando el uso de estadística no paramétrica para la verificación de la hipótesis.

Tabla 25
Prueba de normalidad Kolmogorov

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
SaltosPosPre	,236	61	,000	,822	61	,000
VeloPosPre	,405	61	,000	,657	61	,000
AbdPosPre	,365	61	,000	,708	61	,000
FlexPosPre	,463	61	,000	,583	61	,000
ResisPosPre	,329	61	,000	,756	61	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento en IBM SPSS Statistics

Para el análisis de normalidad, se planteó una significancia esperada de $\alpha=0,05$. Al observar los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para las diferencias de puntajes de cada capacidad física, se obtuvieron valores de significancia (sig.) de 0,000 en todos los tests evaluados.

Dado que los valores p calculados (0,000) son menores al nivel de significancia establecido ($p < 0,05$), se rechaza la hipótesis de normalidad. Esto indica que los datos presentan una distribución no paramétrica. En consecuencia, para la posterior contrastación de la hipótesis de investigación y determinar el efecto de los juegos predeportivos sobre el desarrollo de las capacidades físicas, se empleará la prueba no paramétrica de Wilcoxon para las muestras relacionadas, siendo esta la herramienta estadística apropiada para el tratamiento de datos que no cumplen los supuestos de normalidad.

Tabla 26
Estadísticos de prueba

	TEST DE SALTO DE SOGA 20 SEG	TEST DE 50 MTRS	DETEST -SEG	DETEST 60FLEX -SEG	TEST RESISTENCIA 30VELOCIDAD -1 KM - TEST RESISTENCIA 30VELOCIDAD 1 KM
Z	-5,589 ^b	-4,347 ^b	-4,625 ^b	-3,000 ^b	-4,894 ^b
Sig. asin. (bilateral),	,000	,000	,000	,003	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento en IBM SPSS Statistics

En la validación de resultados, se plantearon las siguientes hipótesis:

Al observar los estadísticos de prueba obtenidos mediante la prueba de Wilcoxon, se registraron valores de Z negativos en todas las capacidades evaluadas: coordinación (Z=-5,589), velocidad (Z=-4,347), resistencia lumbo-abdominal (Z=-4,625), fuerza de brazos (Z=-3,000) y resistencia-velocidad (Z=-4,894), con valores de significancia asintótica bilateral de 0,000 en cuatro de los cinco tests y de 0,003 en la fuerza de brazos. Dado que todos los valores p calculados son inferiores al nivel de significancia estándar de 0,05, se procede al rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna.

Existen evidencias estadísticas suficientes para afirmar que la aplicación de los juegos predeportivos tuvo una incidencia positiva y significativa en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes evaluados. La alta significancia alcanzada ($p < 0,05$) en todos los tests demuestra que los cambios observados entre el pretest y el post test no son producto del azar, sino el efecto directo de la intervención realizada en los estudiantes.

Discusión

Los resultados obtenidos permiten inferir que la intervención mediante juegos predeportivos favoreció el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes evaluados. El incremento en las medias de todos los tests, acompañado del desplazamiento de los participantes hacia niveles superiores de rendimiento, evidencia un efecto positivo y consistente sobre las variables estudiadas. Es preciso resaltar que la coordinación presentó un progreso sobresaliente, mientras que la fuerza de brazos registró la evolución más prudente, aunque igualmente significativo desde una perspectiva estadística.

Estos resultados son congruentes con estudios que afirman que las intervenciones sistemáticas fundamentadas en actividades motrices y lúdicas estructuradas mejoran las habilidades físicas de los estudiantes. Además, los hallazgos son consistentes con las bases teóricas que consideran el juego predeportivo como una herramienta pedagógica efectiva para fomentar la velocidad, la resistencia, la fuerza y la coordinación en períodos de desarrollo adolescente.

De manera específica, el descenso de los resultados bajos en las pruebas, junto con la concentración de estudiantes en categorías superiores durante el postest, sugiere que la intervención no se circunscribió únicamente a quienes iniciaron con mejor desempeño, sino que también favoreció a elevar el rendimiento de aquellos que exhibían mayores obstáculos al inicio del proceso.

Estos datos sustentan que la estrategia propuesta es apropiada y evidencia afirmativamente la mejora en las habilidades físicas en el contexto educativo analizado, proporcionando componentes útiles para crear programas de Educación Física destinados a optimizar el desempeño motor a lo largo de los diferentes subniveles de la Educación General Básica y Bachillerato.

Síntesis de hallazgos

De manera general, los resultados obtenidos demuestran mejoras favorables en todas las capacidades físicas evaluadas tras la implementación de los juegos predeportivos,

siendo la coordinación y la resistencia en velocidad las que presentaron los avances más notorios.

En el pretest predominaban niveles bajos e intermedios, mientras que en el posttest se registró un incremento en los niveles superiores con una reducción considerable de los niveles deficientes, variaciones que fueron respaldadas estadísticamente en todos los casos por a prueba no paramétrica de Wilcoxon ($p < 0,05$).

En conjunto, los hallazgos generan evidencia suficiente para afirmar que los juegos predeportivos constituyeron una herramienta pedagógica efectiva para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes evaluados.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se determinó que la aplicación de los juegos predeportivos incidió significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de Noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Sagrada Familia, evidenciado mediante la prueba de Wilcoxon con valores de $p < 0,05$ en todas las capacidades físicas evaluadas, lo que confirmó la aceptación de la hipótesis alterna y el rechazo de la hipótesis nula.

Conclusión 1: Se constató el nivel inicial de las capacidades físicas por medio de la aplicación del pretest, identificando que la coordinación, la resistencia lumbo-abdominal y la resistencia se encontraban en un rango medio, mientras que la de fuerza de brazos (flexiones) registró el nivel con mayores carencias del grupo, conformando la capacidad que especial consideración exigía antes de la intervención.

Conclusión 2: Se aplicaron juegos predeportivos fundamentados en el fútbol, el baloncesto y el taekwondo durante las clases de Educación física, esto facilitó un enfoque gradual y sistemático, lo que promovió una mejora continua en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, generando una implicación en las dinámicas y siendo constantes a lo largo del periodo de intervención.

Conclusión 3: Los resultados de los juegos predeportivos fueron analizados comparando el pretest y el posttest, lo que manifestó un avance en todas las capacidades físicas evaluadas. La coordinación fue la que mostró el progreso más significativo ($Z = -5,589$; $p < 0,001$), seguida por la resistencia-velocidad ($Z = -4,894$; $p < 0,001$), la resistencia lumbo-abdominal ($Z = -4,625$; $p < 0,001$) y la velocidad ($Z = -4,347$; $p < 0,001$). Por su parte, el aumento de la fuerza de brazos fue el menos evidente pero igualmente relevante ($Z = -3,000$; $p < 0,003$).

4.2 Recomendaciones

Para futuros investigadores, desarrollar investigaciones similares enfocadas en el subnivel de Educación General Básica Superior, considerando que existe escasa evidencia científica sobre la incidencia de los juegos predeportivos en las capacidades

físicas de estudiantes de este nivel educativo, lo que representa un campo de estudio con amplio potencial de exploración. Asimismo, se recomienda incorporar en futuras investigaciones la medición del pulso cardíaco antes y después de cada sesión de ejercicio, con el fin de obtener indicadores fisiológicos más precisos que permita evaluar el esfuerzo real del estudiante y complementar el análisis de capacidades físicas trabajadas.

Para los docentes de Educación Física, implementar los juegos predeportivos como estrategia metodológica en las clases de EF, integrando un seguimiento periódico del estado físico de los estudiantes mediante evaluaciones continuas, dado que el monitoreo del rendimiento físico contribuye directamente a la detección oportuna de deficiencias motrices y al fortalecimiento del bienestar holístico del estudiante a lo largo de su etapa escolar.

Para las autoridades institucionales, incorporar dentro de las planificaciones curriculares de EF el uso de juegos predeportivos como recurso pedagógico estructurado, respaldando a los docentes con los recursos y espacios necesarios para su correcta implementación, con el objetivo de asegurar el desarrollo ideal de las capacidades físicas de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, R. (2019). Título sobre valor socio-emocional de los juegos cooperativos.
- Aguilera Sebastián, J. &. (2015). Análisis técnico del estilo de nado crol. *Revista Motricidad Humana*.
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado* . , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arias-Estero, J. L. (2009). *Revista Española de Ciencias del Deporte*.
- Arias-Estero, J. L. (2012). Efectos de la altura de canasta modificada sobre conductas motrices en minibasket. . *Apunts. Educación Física y Deportes*.
- Arias-Estero, J. L. (2018). Equipamiento adaptado y participación en baloncesto escolar 9-11 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Arufe, V. (2024). Obtenido de <https://victorarufe.es/que-son-las-habilidades-motrices-y-cuantas-hay/>

- Auccatoma. (2024). El desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de primaria. . *Revista Horizontes*.
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Blázquez Sánchez, D. (1986). La iniciación deportiva.
- Blázquez Sánchez, D. (2010). La iniciación deportiva. En *La iniciación deportiva*.
- Bohdanovski, I. (2021). *Revista Científica de Educación Física y Deportes*, 45-58.
- Bompa, & Buzzichelli. (2020). Periodización del entrenamiento deportivo.
- Buenaño. (2023). *Universidad Técnica de Ambato*.
- Camerino, O. (2008). Motor learning and physical education: Key concepts and activities. *INDE*.
- Campillo, R. (2022). *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Campos, G. (2023). *Journal of Physical Education and Sport*.
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI
- Castro Pantoja, & Paredes Peña. (2022). Juegos predeportivos y desarrollo de habilidades motrices. *Revista Vitalia*.

- Coello, C. (2024). Métodos de enseñanza para el desarrollo de las capacidades coordinativas en la clase de Educación Física. *RICEAFS Journal*.
- Collelledemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.
- Costill, & Wilmore. (2021). *Physiology of Sport and Exercise*.
- Edusport. (2024). *Glosario Deportivo*. Obtenido de <https://edusport.school/area-deportiva/glosario-deportivo/h/habilidades-motrices-especificas> [web:613]
- Enoch. (2023). *European Journal of Applied Physiology*.
- Febré, P. (2015). Efectos de juegos reducidos en rendimiento técnico-táctico en fútbol juvenil. . *Revista de Ciencias del Deporte*.
- Febré, P., Fernández, González-Víllora, Petisco, Sánchez-Sánchez, Serra-Olivares, . . . García-López. (s.f.).
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maqueta digital. 91.
- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003
- Fernández, E. (2020). Juegos reducidos en enseñanza deportiva: Variables manipulables para optimizar aprendizaje.
- García, J. (2025). Efectos de los ejercicios de estabilidad central sobre la capacidad de equilibrio de niños y adolescentes. *G-SE Grupo Sobre Entrenamiento*.
- García, P. (2006). Taekwondo escolar: una herramienta pedagógica para la formación integral de las personas. *EFDeportes.com, Revista Digital*.
- García-Ramos, A., & Suchomel, T. J. (2022). Tipos de fuerza y su aplicación específica en el entrenamiento deportivo. *Sports Medicine*.

- Generali. (2021). Consecuencias del sedentarismo para nuestra salud. . *Tu Asesor Salud*.
- Generelo, & Lapetra. (1998). Las cualidades físicas básicas. *INDE*.
- Gonzabay Sánchez, M. (2025). Juegos cooperativos y el proceso de adaptación escolar en niños de 4 años . *Universidad Estatal Península de Santa Elena, UPSE*.
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Guterman, T. (s.f.). *Efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd54/inicd3.htm>
- Halouani, J. (2014). Juegos reducidos en baloncesto: Desarrollo técnico-táctico mediante modificaciones estructurales. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
- Hammami. (2018). *Journal of Sports Sciences*.
- Hernández, D. (2023). Flexibilidad: Evidencia científica y metodología del entrenamiento. *Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*.
- Hernández-Rodríguez, M., & & López-Sánchez, G. (2024). Actividades recreativas inclusivas en la clase de Educación Física. . *Revista Retos*.
- Hernando-Garijo, D. (2021). Juegos reducidos como herramienta multideportiva para aptitud física, técnica y táctica. .
- Issurin. (2022). Principios científicos del entrenamiento deportivo.
- Jervis, T. M. (28 de 12 de 2020). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/juegos-predeportivos/>
- Juan Miguel Peña Fernández, M. L. (2014). Obtenido de <https://doaj.org/article/ac69a576e0bc42478787b73b1c87af34>
- Karahan. (2020). *Biology of Sport*.

- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- León-Narváez, Y., & Aldas-Arcos, P. (2022). Metodología en iniciación deportiva al fútbol]. . *Revista de Educación Física*.
- Leyva, A. (2011). Los juegos deportivos y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas en el tenis de campo.
- Lloyd. (2023). *Strength and Conditioning Journal*.
- Lloyd, R., & Oliver, J. (2023). Desarrollo de la fuerza en jóvenes. *Editorial Médica Deportiva*, 67.
- López López, J. (2003). Fútbol: fundamentos tácticos defensivos.
- López López, J. (2009). Fútbol: fundamentos tácticos ofensivos.
- López-Chicharro, A. &.-E. (2022). Beneficios funcionales del entrenamiento de velocidad en población general: aplicaciones prácticas. *Revista Española de Medicina Deportiva*.
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Maac Formación. (18 de 03 de 2025). *MaaCFormación*. Obtenido de <https://www.maacformacion.es/noticias/juegos-predeportivos/>

- McCormick, e. a. (2012). Comparison of physical activity in small-sided basketball games versus full-sided games in youth athletes. *Journal of Sports Science & Medicine, Sports*, 7(4).
- Mendoza Rodríguez, J. (2023). Guía de juegos pre-deportivos para la iniciación del taekwondo en niños de 8 y 10 años .
- Mendoza, H.-S. y. (2018). Metodología de la Investigación .
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.
- Merino, R., & Fernández, E. (2009). Flexibilidad en el entrenamiento deportivo. . *Apunts Educación Física y Deportes*.
- Mero Ávila , M. A., & Zambrano Acosta , J. M. (2023). estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11 y 14 años. . *Revista Cognosis*.
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Moya Peña, B. A. (01 de 01 de 2024). <https://repositorio.uta.edu.ec>. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/items/66023c55-b1a5-4d98-979a-8d02f11822e6>
- Muñoz, M. M. (2024). *uncomo*. Obtenido de https://www.uncomo.com/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html#anchor_0

- Ojeda, J., & Campos, M. (2025). Artículo sobre juegos cooperativos en educación inicial.
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Ospina, C. (2024). Capacidades coordinativas desde la perspectiva del aprendizaje motor. *Revista Viref*.
- Parlebas, P. (2003). Diccionario analítico de la teoría de los juegos deportivos.
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.
- Peña. (2022). Factores neuromusculares determinantes del rendimiento en velocidad de niños atletas 10-14 años. *Revista Española de Ciencias del Deporte*.
- Peraza Zamora, C., Morales Romero, & Gil López, Y. (2023). <https://revistas.ut.edu.co>. Obtenido de <https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2915>
- Perlaza Estupiñán, A. A. (2023). Análisis de contenidos orientados al proceso de formación de futbolistas. . *Revista Universidad, Ciencia & Tecnología*, 5(42).
- Piñar, M. A. (2005). Análisis de la participación en juegos reducidos de minibasket. *Revista de Educación Física*.
- Piñar, M. A. (2009). Efecto de 3 vs. 3 sobre posesión y pases en baloncesto infantil. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Porto, J. P., & Gardey, A. (2008). *Definición.de*. Obtenido de <http://definicion.de/juegos-deportivos/>
- Posso-Pacheco. (2024). Guía para el trabajo de la coordinación en niños de 9 a 12 años que practican fútbol escolar. *Repositorio Universidad Católica Luis Amigó*.
- Ramírez. (2023). *Journal of Strength and Conditioning Research*.

- Rodríguez, G. (2022). Efectos de juegos predeportivos en el desarrollo motriz de escolares practicantes de taekwondo: Estudio cuasi-experimental. *Retos*, 46. Obtenido de <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/26789>
- Rodríguez, V. (2021). *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Rodríguez-Martínez. (2021). *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Sánchez. (2022). Efectos del entrenamiento de velocidad basado en pérdida de velocidad sobre el rendimiento neuromuscular en jóvenes deportistas. *Journal of Sports Sciences*.
- Sánchez, & Guanoquiza. (2026). Taekwondo con enfoque lúdico y su incidencia en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior.
- Sánchez, M. (2022). *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Sánchez-Sánchez, J., Yagüe, J., Fernández, A., & Petisco, C. (2014). Juegos reducidos y desarrollo integral en fútbol base. . *Apunts Educación Física y Deportes*.
- Stojanović, E. (2021). Entrenamiento simultáneo de habilidades técnicas y tácticas en baloncesto juvenil mediante small-sided games. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Suchomel. (2021). *Sports Medicine*.
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003
- Vargas. (2020). Aprendizaje significativo en educación física.

- Vargas, G. M., & Ávila, C. M. (2022). Juegos predeportivos como estrategia metodológica en la práctica del fútbol en adolescentes escolarizados. *CIENCIAMATRIA*.
- Vergara Castillo, J., & Bolaño García, M. (2021). *Universidad de Guayaquil*.
- Viana, B. d. (2008). Flexibilidad: conceptos y generalidades. *EFDeportes*, 69.
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>
- Weineck, J. (2019). Entrenamiento total. *Paidotribo.*, 47.
- World Health Organization. (2024). Physical activity: Fact sheet. *World Health Organization*.
- Zambrano Ramírez, C. E. (2021). Los juegos predeportivos en la coordinación de los golpes básicos del tenis de campo en los deportistas de 12 a 14 años del Club Deportivo Ciudad de León. *Repositorios UTA* .
- Zuloaga Santamaría, L. F. (2020). Efectos de los juegos predeportivos sobre las capacidades coordinativas en estudiantes de educación básica. *Revista Cubana de Medicina del Deporte*.

Anexos

Anexo 1: Autorización de la Unidad Educativa Sagrada Familia

Ambato, 5 de marzo 2026

Doctora, Mtr.

Marina Castro

Presidente de la Unidad de Titulación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Presente

Hno. Wilmer Estuardo Barrionuevo Paguay en mi calidad de Director/Rector de la **Unidad Educativa Sagrada Familia**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FISICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR"** propuesto por el **EST. ZAVALA GARCIA ALEX ESTEBAN**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1850660117**, 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.


Hno. Wilmer Estuardo Barrionuevo Paguay
C.C: 1600803280
TEL. 032521877
CEL: 0980599597
CORREO ELECTRÓNICO: rectorado@safa.edu.ec



Anexo 2: Planificación de clases

		PLAN DE CLASE					AÑO LECTIVO: 2025-2026	
1. DATOS INFORMATIVOS:								
DOCENTE:		Alex Zavala	ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO/CURSO:	NOVENO EBG	PARALELO:	A, B, C
N.º DE BLOQUE	4	TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:	PRÁCTICAS DEPORTIVAS	OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas. O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades			
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:					INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:			
EF.4.4.3. Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes (institucionalizada)					I.EF.4.6.2. Construye estrategias individuales y colectivas empleando las técnicas y tácticas más efectivas, en la resolución de las situaciones problemas que presentan los deportes y los juegos. (I.1., S.3.)			

<p>y en los juegos (adaptables, modificables, flexibles),</p> <p>para reconocer las posibilidades de participación y posibles modos</p> <p>de intervención en los mismos.</p> <p>EF.4.4.5. Explorar y practicar maneras efectivas de resolver técnica y tácticamente</p> <p>los objetivos de deportes y juegos deportivos, reconociendo</p> <p>la posibilidad de mejorarlas para optimizar la propia participación</p> <p>y la del equipo, durante la práctica de los mismos.</p>			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>INTRODUCCIÓN:</p> <p>-Saludos y bienvenida</p> <p>- Explicación; Tema a tratar- Juegos Predeportivos</p> <p>- Realiza un calentamiento general y específico, enfatizando la movilidad articular y la activación muscular.</p> <p>- Se prepara el material y las estaciones para el pre-test.</p> <p>DESARROLLO:</p>	<p>-Área deportiva, cancha o patio de la institución.</p> <p>-Cuerda</p> <p>-Colchonetas</p> <p>-Recurso Humano.</p> <p>-Cronometro</p> <p>-Hoja de registro</p> <p>-Esfero / lápiz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de evaluar la condición física como parte del proceso de aprendizaje en Educación Física. • Ejecuta adecuadamente las pruebas del pre-test de condición física básica, siguiendo las consignas y normas establecidas. • Registra y acepta sus resultados individuales con responsabilidad y actitud reflexiva. 	<p>TÉCNICAS:</p> <p>- Observación</p> <p>- Retroalimentación</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>-Guía de observación</p> <p>- Retroalimentación verbal</p>

<p>Los estudiantes realizan el pre-test de condición física básica, que incluye pruebas de velocidad (carrera de 50 metros), resistencia (Lumbo abdominal; 1 km.), fuerza (tren superior) y coordinación (salto en soga). Se registran los resultados individualmente.</p> <p>Cierre:</p> <p>Se finaliza la clase con una vuelta a la calma mediante estiramientos suaves y una breve reflexión grupal sobre la experiencia del pre-test y la importancia de conocer su condición física. Se anticipa la continuidad con actividades de fútbol.</p> <p>APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia de realizar un calentamiento previo a realizar una actividad física con el fin de evitar lesiones. - Reconocer las habilidades que cada estudiante posee al realizar todos los movimientos de la clase. <p>FINAL Y CORRECCIÓN DE ERRORES DURANTE TODO EL DESARROLLO-RECOMENDACIONES.</p>			
--	--	--	--

		PLAN DE CLASE					AÑO LECTIVO: 2025-2026		
1. DATOS INFORMATIVOS:									
DOCE NTE:		Alex Zavala	ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO/CURSO:		NOVENO EBG	PARALELO:	A, B, C
N.º DE BLOQUE	4	TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:	PRÁCTICAS DEPORTIVAS	OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas.				O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades
2. PLANIFICACIÓN									
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:					INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:				
EF.4.4.3. Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes (institucionalizada) y en los juegos (adaptables, modificables, flexibles), para reconocer las posibilidades de participación y posibles modos					I.EF.4.6.2. Construye estrategias individuales y colectivas empleando las técnicas y tácticas más efectivas, en la resolución de las situaciones problemas que presentan los deportes y los juegos. (I.1., S.3.)				

<p>de intervención en los mismos.</p> <p>EF.4.4.5. Explorar y practicar maneras efectivas de resolver técnica y tácticamente</p> <p>los objetivos de deportes y juegos deportivos, reconociendo</p> <p>la posibilidad de mejorarlas para optimizar la propia participación</p> <p>y la del equipo, durante la práctica de los mismos.</p>			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>INTRODUCCIÓN:</p> <p>-Saludos y bienvenida</p> <p>- Explicación; Tema a tratar- Juegos Predeportivos (Iniciación fútbol)</p> <p>- Realiza un calentamiento general y específico, enfatizando la movilidad articular y la activación muscular.</p> <p>- Se recuerdan brevemente los resultados del pre-test y se establece el objetivo de la clase: mejorar capacidades físicas a través del fútbol.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Los estudiantes realizan un circuito de estaciones centrado en el</p>	<p>-Área deportiva, cancha o patio de la institución.</p> <p>-Conos.</p> <p>-Recurso Humano.</p> <p>-Balones fútbol.</p> <p>-Chalecos de colores.</p> <p>- Silbato.</p> <p>-Cronómetro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el objetivo de la clase y su relación con la mejora de las capacidades físicas a través del fútbol. • Desarrolla la velocidad y la resistencia mediante la participación activa en circuitos de estaciones aplicadas al fútbol. • Aplica correctamente fundamentos técnicos del fútbol, como la conducción, el pase, la recepción y el golpeo del balón, durante ejercicios dinámicos. • Mantiene fluidez de movimiento y control corporal durante actividades de intensidad moderada a alta. 	<p>TÉCNICAS:</p> <p>- Observación</p> <p>- Retroalimentación</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>-Guía de observación</p> <p>- Retroalimentación verbal</p>

<p>desarrollo de la velocidad y resistencia aplicadas al fútbol. Incluye sprints cortos con balón, conducciones en zigzag, ejercicios de persecución y relevos con pases. Se enfatiza la técnica correcta del golpeo y la recepción del balón, promoviendo la fluidez de movimientos y la intensidad controlada. También se añade juego reducido en fútbol de unos 10 minutos.</p> <p>Cierre:</p> <p>Se realiza una vuelta a la calma con estiramientos focalizados en los grupos musculares trabajados y ejercicios de respiración. Se fomenta una reflexión sobre la intensidad del entrenamiento y cómo el fútbol puede mejorar la condición física. Se adelanta la introducción de baloncesto para la siguiente clase.</p> <p>APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia de realizar un calentamiento previo a realizar una actividad física con el fin de evitar lesiones. - Reconocer las habilidades que cada estudiante posee al realizar todos los movimientos de la clase. <p>FINAL Y CORRECCIÓN DE ERRORES DURANTE TODO</p>			
--	--	--	--

EL DESARROLLO- RECOMENDACIONES.			
------------------------------------	--	--	--

	PLAN DE CLASE					AÑO LECTIVO: 2025-2026	
1. DATOS INFORMATIVOS:							
DOCE NTE:	Alex Zavala	ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO/CURSO:	NOVENO EBG	PARALELO:	A, B, C
N.º DE BLOQUE	4	TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:	PRÁCTICAS DEPORTIVAS	OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas. O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades		
2. PLANIFICACIÓN							
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:				INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:			
EF.4.4.3. Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes (institucionalizada)				I.EF.4.6.2. Construye estrategias individuales y colectivas empleando las técnicas y tácticas más efectivas, en la resolución de las situaciones problemas que presentan los deportes y los juegos. (I.1., S.3.)			

<p>y en los juegos (adaptables, modificables, flexibles),</p> <p>para reconocer las posibilidades de participación y posibles modos</p> <p>de intervención en los mismos.</p> <p>EF.4.4.5. Explorar y practicar maneras efectivas de resolver técnica y tácticamente</p> <p>los objetivos de deportes y juegos deportivos, reconociendo</p> <p>la posibilidad de mejorarlas para optimizar la propia participación</p> <p>y la del equipo, durante la práctica de los mismos.</p>			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>INTRODUCCIÓN:</p> <p>-Saludos y bienvenida</p> <p>- Explicación; Tema a tratar- Juegos Predeportivos (Iniciación fútbol)</p> <p>- Realiza un calentamiento general y específico, enfatizando la movilidad articular y la activación muscular.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Se desarrollan juegos predeportivos de fútbol que demandan fuerza y coordinación. Esto incluye partidos</p>	<p>-Área deportiva, cancha o patio de la institución.</p> <p>-Conos.</p> <p>-Recurso Humano.</p> <p>-Balones fútbol.</p> <p>-Chalecos de colores.</p> <p>- Silbato.</p> <p>-Cronómetro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el objetivo de la clase y su relación con la mejora de las capacidades físicas a través del fútbol. • Desarrolla la velocidad y la resistencia mediante la participación activa en circuitos de estaciones aplicadas al fútbol. • Aplica correctamente fundamentos técnicos del fútbol, como la conducción, el pase, la recepción y el golpeo del balón, durante ejercicios dinámicos. • Mantiene fluidez de movimiento y control corporal durante actividades de intensidad moderada a alta. 	<p>TÉCNICAS:</p> <p>- Observación</p> <p>- Retroalimentación</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>-Guía de observación</p> <p>- Retroalimentación verbal</p>

<p>reducidos con reglas modificadas (ej. goles solo de cabeza o volea, pases a una mano para control), estaciones con ejercicios de fuerza específicos (ej. saltos con balón, lanzamientos de balón medicinal) y circuitos de coordinación con balón (ej. dribling entre obstáculos, control aéreo).</p> <p>Cierre:</p> <p>Se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de la fuerza y la coordinación para el rendimiento en el fútbol y la prevención de lesiones. Se lleva a cabo una vuelta a la calma con estiramientos de los principales grupos musculares trabajados y ejercicios de relajación. Se introduce la idea de pasar al baloncesto en la siguiente sesión.</p> <p>APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia de realizar un calentamiento previo a realizar una actividad física con el fin de evitar lesiones. - Reconocer las habilidades que cada estudiante posee al realizar todos los movimientos de la clase. <p>FINAL Y CORRECCIÓN DE ERRORES DURANTE TODO EL DESARROLLO-RECOMENDACIONES.</p>			
---	--	--	--

--	--	--	--

	PLAN DE CLASE					AÑO LECTIVO: 2025-2026	
1. DATOS INFORMATIVOS:							
DOCE NTE:	Alex Zavala	ÁREA/ASIGNAT URA:	EDUCACIÓ N FÍSICA	GRADO/CURSO:	NOVENO EBG	PARALELO:	A, B, C
N.º DE BLOQ UE	4	TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICA CIÓN:	PRÁCTI CAS DEPORT IVAS	OBJETIVO ESPECÍFI COS DE LA UNIDAD DE PLANIFIC ACIÓN	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas. O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades		
2. PLANIFICACIÓN							
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:				INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:			
EF.4.4.3. Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes (institucionalizada)				I.EF.4.6.2. Construye estrategias individuales y colectivas empleando las técnicas y tácticas más efectivas, en la resolución de las situaciones problemas que presentan los deportes y los juegos. (I.1., S.3.)			

<p>y en los juegos (adaptables, modificables, flexibles),</p> <p>para reconocer las posibilidades de participación y posibles modos</p> <p>de intervención en los mismos.</p> <p>EF.4.4.5. Explorar y practicar maneras efectivas de resolver técnica y tácticamente</p> <p>los objetivos de deportes y juegos deportivos, reconociendo</p> <p>la posibilidad de mejorarlas para optimizar la propia participación</p> <p>y la del equipo, durante la práctica de los mismos.</p>			
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>INTRODUCCIÓN:</p> <p>-Saludos y bienvenida</p> <p>- Explicación; Tema a tratar- Juegos Predeportivos (Baloncesto)</p> <p>- Realiza un calentamiento general y específico, enfatizando la movilidad articular y la activación muscular.</p> <p>- Se hace una breve comparación entre fútbol y baloncesto, resaltando la importancia de nuevas habilidades y la continuidad en la mejora de la condición física.</p>	<p>-Área deportiva, cancha o patio de la institución.</p> <p>-Recurso Humano.</p> <p>-Balones de baloncesto.</p> <p>-Conos o platillos.</p> <p>-Chalecos de colores.</p> <p>- Silbato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la relación entre distintas disciplinas deportivas (fútbol y baloncesto) en el desarrollo de las capacidades físicas. • Aplica los fundamentos técnicos básicos del baloncesto: bote, pase y lanzamiento, durante ejercicios predeportivos. • Demuestra coordinación óculo-manual y control corporal en actividades dinámicas con balón. • Participa activamente en circuitos y juegos reducidos, respetando normas e indicaciones. • Regula su esfuerzo físico y mantiene una actitud cooperativa durante el desarrollo de la clase. 	<p>TÉCNICAS:</p> <p>- Observación</p> <p>- Retroalimentación</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>-Guía de observación</p> <p>- Retroalimentación verbal</p>

<p>DESARROLLO:</p> <p>Los estudiantes son introducidos a los fundamentos básicos del baloncesto: bote (control de balón), pase (pecho, picado) y lanzamiento (bandeja, parado). Se realizan ejercicios predeportivos que combinan estas habilidades, como circuitos de bote y pase, estaciones de lanzamiento a canasta y juegos reducidos (ej. “mini-basket”) para aplicar los fundamentos en un contexto dinámico.</p> <p>Cierre:</p> <p>Se finaliza la clase con estiramientos específicos para brazos y piernas. Se promueve la reflexión sobre las diferencias y similitudes en la aplicación de las capacidades físicas entre el fútbol y el baloncesto, y la versatilidad de sus cuerpos. Se prepara taekwondo básico en la próxima sesión.</p> <p>APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia de realizar un calentamiento previo a realizar una actividad física con el fin de evitar lesiones. - Reconocer las habilidades que cada estudiante posee al realizar todos los movimientos de la clase. 	<p>-Cronómetro.</p>		
---	---------------------	--	--

FINAL Y CORRECCIÓN DE ERRORES DURANTE TODO EL DESARROLLO- RECOMENDACIONES.			
---	--	--	--

		PLAN DE CLASE					AÑO LECTIVO: 2025-2026		
1. DATOS INFORMATIVOS:									
DOCE NTE:	Alex Zavala		ÁREA/ASIGNAT URA:		EDUCACIÓ N FÍSICA	GRADO/CURSO:	NOVENO EBG	PARALELO:	A, B, C
N.º DE BLOQ UE	4	TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICA CIÓN:	PRÁCTI CAS DEPORT IVAS	OBJETIVO ESPECÍFI COS DE LA UNIDAD DE PLANIFIC ACIÓN	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas. O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades				
2. PLANIFICACIÓN									

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:		INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:	
<p>EF.4.4.3. Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes (institucionalizada)</p> <p>y en los juegos (adaptables, modificables, flexibles),</p> <p>para reconocer las posibilidades de participación y posibles modos</p> <p>de intervención en los mismos.</p> <p>EF.4.4.5. Explorar y practicar maneras efectivas de resolver técnica y tácticamente</p> <p>los objetivos de deportes y juegos deportivos, reconociendo</p> <p>la posibilidad de mejorarlas para optimizar la propia participación</p> <p>y la del equipo, durante la práctica de los mismos.</p>		<p>I.EF.4.6.2. Construye estrategias individuales y colectivas empleando las técnicas y tácticas más efectivas, en la resolución de las situaciones problemas que presentan los deportes y los juegos. (I.1., S.3.)</p>	
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>INTRODUCCIÓN:</p> <p>-Saludos y bienvenida</p> <p>- Explicación; Tema a tratar- Juegos Predeportivos (Taekwondo básico)</p> <p>- Realiza un calentamiento general y específico, enfatizando la movilidad articular y la activación muscular.</p>	<p>-Área deportiva, cancha o patio de la institución.</p> <p>-Recurso Humano.</p> <p>- Conos o platillos para delimitar estaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende los fundamentos básicos del Taekwondo como actividad predeportiva y su relación con la mejora de la condición física. • Ejecuta adecuadamente el calentamiento dinámico, aplicando ejercicios de movilidad articular y activación cardiovascular. • Desarrolla la velocidad, resistencia, fuerza y coordinación mediante la participación activa en circuitos de estaciones. 	<p>TÉCNICAS:</p> <p>- Observación</p> <p>- Retroalimentación</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>-Guía de observación</p>

<p>- Se prepara el material y las estaciones para el pre-test.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Se realizará un circuito de estaciones con ejercicios específicos de Taekwondo básico y juegos predeportivos diseñados para mejorar las capacidades físicas.</p> <p>Estación 1: Velocidad con movimientos de pies rápidos (pasos laterales, giros).</p> <p>Estación 2: Resistencia con mantenimiento de posturas básicas (ap chagui estático, ap kubi) por períodos cortos.</p> <p>Estación 3: Fuerza con patadas frontales y laterales al aire.</p> <p>Estación 4: Coordinación mediante combinaciones sencillas de bloqueo y ataque.</p> <p>Los estudiantes rotarán por las estaciones, aplicando las técnicas aprendidas y recibiendo retroalimentación constante del docente, fomentando el trabajo en equipo.</p> <p>Cierre:</p>	<p>-Colchonetas.</p> <p>-Silbato.</p> <p>-Cronómetro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica de manera básica técnicas de Taekwondo, como desplazamientos, posturas, patadas y combinaciones simples. • Demuestra control corporal, equilibrio y coordinación durante la ejecución de los ejercicios. 	<p>- Retroalimentación verbal</p>
--	---	--	-----------------------------------

<p>La sesión concluirá con una fase de enfriamiento que incluye estiramientos focalizados en los músculos trabajados. Se realizará una ronda de preguntas y respuestas para consolidar los aprendizajes sobre la relación entre el Taekwondo y la mejora de la condición física. Los estudiantes completarán un cuestionario de autoevaluación sobre su participación y percepción de mejora en las capacidades físicas. Se adelanta la finalización con el posttest para la siguiente sesión de clase.</p> <p>APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia de realizar un calentamiento previo a realizar una actividad física con el fin de evitar lesiones. - Reconocer las habilidades que cada estudiante posee al realizar todos los movimientos de la clase. <p>FINAL Y CORRECCIÓN DE ERRORES DURANTE TODO EL DESARROLLO-RECOMENDACIONES.</p>			
---	--	--	--

		PLAN DE CLASE				AÑO LECTIVO: 2025-2026			
1. DATOS INFORMATIVOS:									
DOCE NTE:	Alex Zavala		ÁREA/ASIGNATU RA:		EDUCACIÓ N FÍSICA	GRADO/CURSO:	NOVENO EBG	PARALELO:	A, B, C
N.º DE BLOQ UE	4	TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICA CIÓN:	PRÁCTICA S DEPORTIV AS	OBJETIV O ESPECÍFI COS DE LA UNIDAD DE PLANIFIC ACIÓN	O.EF.4.5. Profundizar en la comprensión de sí como sujeto corporal y contextualizado, contribuyendo a la participación autónoma y crítica en prácticas corporales en el entorno escolar y en su vida fuera de las instituciones educativas. O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades				
2. PLANIFICACIÓN									
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:					INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:				
EF.4.4.3. Identificar las diferencias entre las reglas en los deportes (institucionalizada)					I.EF.4.6.2. Construye estrategias individuales y colectivas empleando las técnicas y tácticas más efectivas, en la resolución de las situaciones problemas que presentan los deportes y los juegos. (I.1., S.3.)				

<p>y en los juegos (adaptables, modificables, flexibles),</p> <p>para reconocer las posibilidades de participación y posibles modos</p> <p>de intervención en los mismos.</p> <p>EF.4.4.5. Explorar y practicar maneras efectivas de resolver técnica y tácticamente</p> <p>los objetivos de deportes y juegos deportivos, reconociendo</p> <p>la posibilidad de mejorarlas para optimizar la propia participación</p> <p>y la del equipo, durante la práctica de los mismos.</p>					
EJE TRANSVERSAL	Valor institucional	PERIODOS	1	FECHA:	XX/XX/XXXX
Estrategias metodológicas		Recursos		Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
INTRODUCCIÓN: -Saludos y bienvenida - Explicación; Tema a tratar- Juegos Predeportivos - Realiza un calentamiento general y específico, enfatizando la movilidad articular y la activación muscular.		-Área deportiva, cancha o patio de la institución. -Cuerda -Colchonetas -Recurso Humano. -Cronometro		<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la finalidad del post-test como herramienta para evaluar el progreso en la condición física. • Ejecuta correctamente las pruebas del post-test de velocidad, resistencia, fuerza y coordinación, respetando los protocolos establecidos. • Demuestra responsabilidad y precisión en el registro de los resultados obtenidos. • Aplica sus capacidades físicas y habilidades motrices en juegos predeportivos. 	TÉCNICAS: - Observación - Retroalimentación INSTRUMENTOS: -Guía de observación - Retroalimentación verbal

<p>- Se prepara el material y las estaciones para el postest.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Los estudiantes realizan el post-test de condición física, replicando exactamente las mismas pruebas de velocidad, resistencia, fuerza y coordinación que en la Lección 1. Se registran meticulosamente los resultados. Posteriormente, se realiza una sesión de juegos predeportivos integrados, alternando elementos aprendidos para aplicar habilidades y la condición física mejorada.</p> <p>Cierre:</p> <p>Se finaliza la clase con una vuelta a la calma extendida, incluyendo estiramientos y ejercicios de relajación. Se realiza una sesión de autoevaluación y coevaluación, comparando los resultados del pre-test y post-test. Se reflexiona sobre los avances personales y la importancia de mantener un estilo de vida activo. Se celebra el esfuerzo y los logros grupales.</p> <p>APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO.</p> <p>- Identificar la importancia de realizar un calentamiento previo a realizar una actividad física con el fin de evitar lesiones.</p>	<p>-Hoja de registro</p> <p>-Esfero / lápiz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valora la actividad física como un componente esencial para un estilo de vida saludable. • Mantiene una actitud positiva, cooperativa y respetuosa durante toda la sesión. 	
---	---	---	--

<p>- Reconocer las habilidades que cada estudiante posee al realizar todos los movimientos de la clase.</p> <p>FINAL Y CORRECCIÓN DE ERRORES DURANTE TODO EL DESARROLLO-RECOMENDACIONES.</p>			
--	--	--	--

Anexo 3: Actividades





