



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 FÍSICAS
DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
MEDIA**

AUTOR: SULCA PINTADO WILMER WLADIMIR

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

Ambato - Ecuador

2025

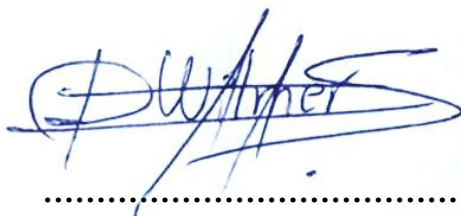
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**, con cédula de ciudadanía **1803471570** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”** desarrollado por el estudiante **SULCA PINTADO WILMER WLADIMIR**, 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. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C. 1803471570

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sulca Pintado Wilmer Wladimir', with a horizontal dotted line underneath it.

SULCA PINTADO WILMER WLADIMIR
C.C. 1803482312

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 FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, presentado por el señor **SULCA PINTADO WILMER WLADIMIR**, 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. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG
C.C. 1600256638
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. MOPOSITA CAILLAMARA FREDY GEOVANNY, MG
C.C. 1713489787
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por ser mi guía y guía fortaleza en cada paso que he dado. A él le debo la vida, la perseverancia y las oportunidades que me han permitido llegar hasta aquí.

A mi familia por ser el cimiento de mi formación, por su amor incondicional, sus sacrificios silenciosos y por enseñarme el valor del esfuerzo y la humildad.

Con gratitud dedico esta tesis a mis docentes y compañeros de carrera, quienes dejaron huellas valiosas en mi proceso formativo.

Este logro no es solo mío, es de todos los que caminaron conmigo en este recorrido. A ustedes, mi eterna dedicatoria.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios por brindarme la fortaleza salud y perseverancia necesaria para culminar esta etapa tan importante de mi formación académica.

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, especialmente a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por ofrecerme una formación integral que ha enriquecido no solo mis conocimientos sino también mis valores personales y profesionales.

A mi tutora Mg. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, por su acompañamiento paciente, orientación constante y valiosos aportes científicos que fueron esenciales para el desarrollo de esta investigación.

A la Unidad Educativa Hispano América, a su rectora, docentes y especialmente a los estudiantes que participaron con entusiasmo y compromiso, permitiendo que esta propuesta se lleve a cabo con éxito.

A mi familia por su amor incondicional, apoyo moral y motivación constante, quienes han sido mi motor en cada paso de este camino. Su confianza en mí ha sido fundamental para alcanzar esta meta.

Finalmente agradezco a todas las personas que de una u otra manera, contribuyeron al desarrollo de esta tesis. Cada gesto de apoyo ha dejado una huella significativa en mi vida profesional y personal.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO 1	1
1.1. Antecedentes de la investigación	1
MARCO TEÓRICO.....	5
1.2 Objetivos	26
Objetivo General	26
Objetivo Específico 1:.....	26
Objetivo Específico 2:.....	27
Objetivo específico 3:	27
CAPÍTULO II	28

METODOLOGÍA	28
2.1 Materiales.....	28
2.2 Métodos.....	28
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	36
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	36
3.2 Verificación de hipótesis.....	46
CAPÍTULO IV.....	47
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
4.1 Conclusiones	47
4.2 Recomendaciones.....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS.....	53
Anexo 1	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Juegos predeportivos.....	24
Tabla 2. Lista de materiales	28
Tabla 3. Caracterización de la muestra de estudio	31
Tabla 4. Resultado del diagnóstico inicial de las capacidades físicas en la muestra de estudio:	36
Tabla 5. Resultado de la fuerza superior en la muestra de estudio:	36
Tabla 6. Resultado de la fuerza inferior en la muestra de estudio:	37
Tabla 7. Resultado de la resistencia en la muestra de estudio:	37
Tabla 8. Resultado de la Velocidad en la muestra de estudio:.....	38
Tabla 9. Resultado de la flexibilidad en la muestra de estudio:.....	38
Tabla 10. Resultado de las capacidades físicas posterior a la aplicación de la propuesta basada en juegos predeportivos en la muestra de estudio:	39
Tabla 11. Resultados de la fuerza superior en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:	39
Tabla 12. Resultados de la fuerza inferior en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:	40
Tabla 13. Resultados de la resistencia en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:	40
Tabla 14. Resultados de la velocidad en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:	41
Tabla 15. Resultados de la flexibilidad en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:	41
Tabla 16. Diferencia de resultados entre los periodos POST y PRE intervención en relación a las capacidades físicas en la muestra de estudio:	42
Tabla 17. De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de fuerza superior obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.	42
Tabla 18. De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de fuerza inferior obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.	43

Tabla 19. De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de resistencia obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.	43
Tabla 20. De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de velocidad obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.	44
Tabla 21. De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de flexibilidad obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.	45
Tabla 22. Resultados y verificación de la hipótesis	46

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 MEDIA

AUTOR: SULCA PINTADO WILMER WLADIMIR

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

RESUMEN EJECUTIVO

Palabras Clave:

Capacidad

Física

Estudiantes

Juegos.

El presente estudio, titulado “Juegos predeportivos en las capacidades físicas de estudiantes de Educación General Básica Media”, tuvo como objetivo principal determinar el impacto de la aplicación de juegos predeportivos en el desarrollo de las capacidades físicas en escolares de la Unidad Educativa Hispano América. La investigación, de tipo cuantitativo, se diseñó bajo un enfoque pre-experimental, con un muestreo no probabilístico de 36 estudiantes de séptimo año.

La metodología se estructuró en tres fases: diagnóstico inicial, aplicación de una intervención basada en juegos predeportivos durante seis semanas, y evaluación posterior. Se utilizaron pruebas estandarizadas para medir fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. El análisis estadístico, mediante SPSS, reveló mejoras significativas en todas las capacidades físicas tras la intervención.

Los resultados mostraron un avance particularmente notable en la fuerza inferior y la flexibilidad, seguido por mejoras en resistencia, velocidad y fuerza superior. Las

comparaciones entre los valores pre y post intervención confirmaron, mediante pruebas estadísticas, la eficacia de los juegos predeportivos, validando la hipótesis alternativa.

Como conclusión, se evidencia que los juegos predeportivos no solo promueven el desarrollo físico integral en niños, sino que también fomentan aspectos sociales y motivacionales clave para el aprendizaje. Este enfoque lúdico-demostrativo se posiciona como una estrategia pedagógica efectiva dentro del currículo de educación física, reforzando la necesidad de su incorporación sistemática en el ámbito escolar. La investigación recomienda continuar con su implementación y realizar seguimientos longitudinales que fortalezcan la evidencia científica en el área.

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

THEME: JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTHOR: SULCA PINTADO WILMER WLADIMIR

TUTOR: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

ABSTRACT

Keywords:

Capacity

Physical

Students

Games

The main objective of this study, entitled “Pre-sports games in the physical abilities of students of the General Basic Secondary Education”, was to determine the impact of the application of pre-sports games in the development of physical abilities in students of the Hispano América Educational Unit. The research, of a quantitative type, was designed under a pre-experimental approach, with a non-probabilistic sampling of 36 seventh grade students.

The methodology was structured in three phases: initial diagnosis, application of an intervention based on pre-sports games for six weeks, and post-evaluation. Standardized tests were used to measure strength, endurance, speed and flexibility. Statistical analysis, using SPSS, revealed significant improvements in all physical abilities after the intervention.

The results showed a particularly notable improvement in lower strength and flexibility, followed by improvements in endurance, speed and upper strength. Comparisons between pre- and post-intervention values confirmed, by means of statistical tests, the efficacy of the pre-sports games, validating the alternative hypothesis.

In conclusion, it is evident that pre-sports games not only promote integral physical development in children, but also foster social and motivational aspects that are key to learning. This playful-demonstrative approach is positioned as an effective pedagogical strategy within the physical education curriculum, reinforcing the need for its systematic incorporation in the school environment. The research recommends continuing with its implementation and carrying out longitudinal follow-ups to strengthen the scientific evidence in the area.

CAPÍTULO 1

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Los juegos predeportivos mejoran las capacidades físicas?

La problemática en estudio trató de evidenciar los juegos predeportivos en las capacidades físicas, en base a lo cual se realizaron diversos estudios relacionados al tema

Hammami, A. et al(2018) en su estudio “¿Mejora el entrenamiento en juegos reducidos la condición física y las habilidades específicas de los deportes de equipo?”, presento como objetivo revisar sistemáticamente los efectos del entrenamiento de los juegos reducidos (SSG) en la aptitud física y habilidades específicas relacionadas con el deporte de equipo según el nivel de juego y el período de la temporada. ADQUISICIÓN DE EVIDENCIA, obteniendo como resultados que el entrenamiento SSG tuvo un gran efecto beneficioso sobre el consumo máximo de oxígeno $\dot{V}O_{2max}$ (tamaño del efecto 1,94; IC del 95 %: 0,15, 3,74; I² = 94 %), la agilidad (-1,49; IC del 95 %: -2,27, -0,71; I² = 80 %) y la capacidad de sprint repetido (-1,19; IC del 95 %: -2,17, -0,21; I² = 53 %). Además, los resultados también mostraron mayores efectos positivos en habilidades específicas (pruebas y técnicas de resistencia y agilidad específicas) después de SSG en comparación con el entrenamiento genérico o de agilidad. Llegando a la conclusión que los juegos reducidos pueden representar una estrategia eficaz de entrenamiento multicomponente que puede inducir mayores efectos positivos en tareas de habilidades específicas en comparación con el entrenamiento de intervalos o de agilidad y mejoras moderadas a grandes en la aptitud física relacionada con los deportes de equipo.

En esta investigación se obtuvo como resultado mejores efectos en la condición física y habilidades específicas como pruebas y técnicas de resistencia y agilidad que involucran juegos en equipo.

Efecto del entrenamiento basado en habilidades vs. juegos reducidos en la mejora del rendimiento físico

Karahan, M. (2020) en su investigación “Efecto del entrenamiento basado en habilidades vs. juegos reducidos en la mejora del rendimiento físico en jóvenes futbolistas”, **este** estudio tuvo como objetivo comparar la efectividad del entrenamiento basado en habilidades (SBT) a máxima intensidad versus el juego reducido (SSG) en las características de rendimiento físico de los jugadores de fútbol jóvenes durante el período de pretemporada. La prueba consistía en el sprint de 20 m, T-run, salto con contramovimiento, prueba de sprint anaeróbico de carrera (RAST) y carrera de ida y vuelta de 20 m. Los datos se analizaron con una prueba ANOVA de dos vías para medidas repetidas. Las intervenciones SBT y SSG indujeron una mejora significativa en la potencia anaeróbica (10,9% frente a 6,2%), potencia explosiva (8,5% frente a 5,6%), VO₂máx (6,7% frente a 6,5%) y salto vertical (5,3% frente a 2,9%), respectivamente. Cuando se comparan las mejoras en las variables de rendimiento físico de ambos grupos, el grupo SBT logró una mayor mejora que el grupo SSG en potencia anaeróbica (en un 4,7%), en potencia explosiva (en un 2,8%), en salto vertical (en un 2,3%), en el sprint de 20 m (en un 2,2%) y en las puntuaciones del T-test (en un 1,7%). Sin embargo, las mejoras en el VO₂máx fueron similares en ambos grupos. Los resultados del presente estudio sugieren que el SBT a máxima intensidad puede ser más eficaz que el SSG para mejorar las características de rendimiento físico de los jóvenes futbolistas en la temporada precompetitiva.

En este estudio se demostró que los juegos reducidos mejoran el rendimiento físico comparado con el entrenamiento basado en habilidades, teniendo como resultado una mejor potencia anaeróbica, potencia explosiva y salto vertical.

El efecto de los juegos deportivos en el desarrollo de las cualidades físicas de los niños preescolares.

Bohdanovskiy, I. (2021) en su estudio “El efecto de los juegos deportivos en el desarrollo de las cualidades físicas de los niños preescolares”, tiene como objetivo la búsqueda de medios efectivos y asequibles para el desarrollo de las cualidades físicas de los niños en edad preescolar superior. Se muestra la influencia de varios juegos deportivos en el desarrollo de la velocidad, la agilidad, la resistencia, la

flexibilidad y la fuerza muscular. Se ha demostrado que los juegos deportivos deben seleccionarse teniendo en cuenta las características anatómicas y fisiológicas de los niños en edad escolar superior. El artículo presenta las características y elementos estructurales de varios juegos deportivos, teniendo en cuenta la edad de los niños. Se ha confirmado que la actividad de los niños en las mentes de condiciones rápidamente cambiantes es ocupar la mente con juegos deportivos hasta la manifestación de un complejo de funciones psicofisiológicas: reacción sensoriomotora, recepción y procesamiento de información, pensamiento kinestésico y operativo, respeto, el proceso de establecer y perfeccionar estereotipos dinámicos. Se llega a una conclusión general sobre el uso óptimo de los juegos deportivos para el desarrollo de las cualidades físicas en niños en edad preescolar superior.

Una revisión sistemática que investiga los efectos de la implementación de enfoques basados en el juego en la educación física escolar entre niños de escuela primaria.

Yan, J. et al (2022) según el estudio “Una revisión sistemática que investiga los efectos de la implementación de enfoques basados en juegos en la educación física escolar con niños de primaria”, tiene como objetivo evaluar la eficacia de los enfoques basados en el juego en el rendimiento en el juego, las habilidades motoras fundamentales, los indicadores de salud y los resultados de la actividad física en niños (5-12 años) en el ámbito de la educación física primaria. Para esta investigación se realizó una búsqueda sistemática en seis bases de datos electrónicas sin límite de fecha el 11 de junio de 2021. se encontraron resultados positivos para el rendimiento en el juego, las habilidades motoras fundamentales, la salud física y mental, y/o la actividad física de los niños. El éxito de las intervenciones con enfoques basados en el juego parece estar relacionado con los contenidos de la formación docente, especialmente con la inclusión de un programa teórico, mentoría y sesiones de reflexión. Llegando a la conclusión de esta revisión confirman que las intervenciones híbridas de educación deportiva y juegos de invasión en escuelas primarias son beneficiosas para mejorar diversos resultados estudiantiles. Para mejorar la autopercepción física, la motivación intrínseca, el bienestar, los resultados fisiológicos y psicológicos potenciales de los niños, es necesario explorar más investigaciones longitudinales y de intervención de alta calidad sobre enfoques basados en el juego.

Los juegos de fútbol reducidos promueven mayores adaptaciones en el salto vertical y el déficit de cambio de dirección y adaptaciones similares en la capacidad aeróbica que el entrenamiento en intervalos de alta intensidad en mujeres.

Wen,X. et al(2024) en su estudio “Los partidos de fútbol reducidos promueven mayores adaptaciones en el salto vertical y el déficit de cambio de dirección, así como adaptaciones similares en la capacidad aeróbica que el entrenamiento a intervalos de alta intensidad en mujeres”, el objetivo de este estudio fue comparar la efectividad de los programas de juegos reducidos (SSG) y de entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT) basado en carreras a intervalos cortos durante un período de 8 semanas para fomentar adaptaciones en la capacidad aeróbica, las habilidades de cambio de dirección y el rendimiento de salto de jugadoras jóvenes de fútbol. El estudio involucró a 48 jóvenes participantes femeninas menores de 19 años, que competían a nivel regional, que participaron en un ensayo controlado aleatorio. Las participantes fueron asignadas al grupo SSG, al grupo HIIT o a un grupo control, que incluía sesiones regulares en el campo. Las evaluaciones se realizaron al inicio y después de la intervención de entrenamiento de 8 semanas, midiendo la capacidad aeróbica mediante la prueba de aptitud física intermitente 30-15 (VIFT), el cambio de dirección (COD) mediante la prueba 5-0-5 y el rendimiento de salto mediante la prueba de salto con contramovimiento (CMJ).

Como conclusión, el estudio reveló que SSG promovió mejoras significativas en VIFT, CMJ y déficit de COD, siendo significativamente mejor que el grupo control, mientras que HIIT solo fue significativamente mejor que el control en VIFT. SSG resultó ser un enfoque eficaz para favorecer atributos físicos clave de las jugadoras de fútbol, siendo un enfoque de entrenamiento interesante y recomendado para aumentar la ecología de la práctica de entrenamiento, al tiempo que favorece adaptaciones físicas positivas.

MARCO TEÓRICO

Actividad Física

Al incluir el término de la actividad física en las rutinas a nivel diario, es un poco complicado en la instancia tanto de iniciar como de mantenerse en el ritmo deportivo, es así que se han implementado diversas estrategias para que sea un poco más factible este tipo de actividad como es un término conocido como la inclusión familiar ya que permite medir algunas dimensiones entre ellas el progreso físico y ayudar a que la retroalimentación bidireccional se de manera adecuada, además es importante que se diseñen algunos programas con relación a la motivación, metas y gustos personales para colaborar con el apego y dependencia por la actividad física.

Perea et al. (2019), detalla que “La actividad física es importante para que las personas adquieran un adecuado desarrollo de su salud, así como la prevención de algunas enfermedades de nivel grave, es así que por varios hallazgos de que la práctica continua ayuda a que las personas alarguen su tiempo de vida además de obtener algunos beneficios en varias dimensiones como lo fisiológico, psicológico y socio-emocional, pero sin embargo a pesar de todo lo expuesto se ha evidenciado altos niveles de sedentarismo en algunas poblaciones”. En otras palabras la actividad física se le ha visto como cualquier movimiento que se realiza con el cuerpo de un individuo y este abarca los músculos lo que exige un gasto de energía, abarcando desde que realizamos una acción de caminar o correr de un lado a otro, además de realizar ejercicios complejos es así que si interfiere la actividad física, es importante realizar actividad física de forma variada y planificada y debe ser de forma repetitiva por al menos 4 a 5 días llamándolas así rutinas físicas basadas en competencias para sí mismo, además de otras disciplinas si exigen mucha más actividad física como el fútbol, básquet, etc.

La Organización Mundial de la Salud (2020), detalla que la actividad física se la ve como cualquier movimiento corporal que netamente necesita gastar energía calorica así esto mejora los niveles de salud en la población ya sea en niveles moderados o intensos,, por ello se recomienda que en poblaciones de 5 a 18 años deben hacer ejercicios físicos de manera moderada a alta con un lapso de 60 min, por lo tanto en la otra población de niños pequeños menores a 6 años se deben activar

por medio de la ludica y el movimiento suave de las extremidades, en cuanto a la población gerontológica es mejor que hagan ejercicio de 30 minutos diarios.

En otra instancia para Ortiz & Ramírez (2020), define que “La actividad física ayuda a la parte aeróbica del cuerpo humano ya sea de forma libre o acompañadas de actividades deportivas o extraescolares evidenciando algunos beneficios en la población infantil y media que realizan algún tipo de actividad en varias disciplinas. Por ello se ha demostrado que existe una consecuencia positiva de las actividades extra escolares y estas son en el aumento del nivel cognitivo y de las funciones ejecutivas” (p. 869). De tal forma que el desarrollo cognitivo se le reconoce como aquella unión de factores conectados a las acciones y manejo de funciones ejecutivas como el pensamiento, por otra parte, las funciones ejecutivas esta detallada como la ejecución cognitiva superior haciendo uso de la imaginación, flexibilidad, control y constancia todos estos factores ayudan directamente a la creación de interacción social de la persona en diversos contextos.

En una correlación de las actividades físicas y cognición. La relación actividad física y cognición se ha explicado a través de diversos fenómenos, entre ellos se ha evidenciado en que la aplicación de la clase de educación física en la población infantil alcanza resultados para que obtengan un estado de salud adecuado y su desarrollo personal- social de igual manera, además de que en el rendimiento académico se observan cambios positivos. Colateralmente estos efectos significativos son de largo plazo, esto está inmerso a que estas personas han realizado actividades físicas durante su infancia y seguían de forma continua hasta la edad adulta con grandes cambios en su salud física, con la posibilidad de que sea su vida saludable y larga (Bekhechi & Khiat, 2019).

La actividad física ha sido reconocida como un factor clave para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Estudios recientes muestran que una rutina de ejercicio regular mejora notablemente la función cardiovascular, regula los niveles de glucosa y disminuye los marcadores inflamatorios, lo que reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (Andrés-López et al., 2022).

Además de sus beneficios fisiológicos, la actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental. La evidencia científica indica que las personas activas presentan menores niveles de ansiedad, depresión y estrés. Un metaanálisis realizado por Pérez-Rodríguez et al. (2022) concluyó que el ejercicio físico, incluso en intensidades moderadas, puede mejorar significativamente el estado de ánimo y la calidad del sueño en adultos jóvenes.

En el caso de adultos mayores, mantenerse físicamente activos contribuye no solo a preservar la movilidad y la independencia, sino también a reducir el riesgo de deterioro cognitivo. De acuerdo con González-Pérez y Cañadas (2022), los programas de actividad física estructurada mejoran la memoria de trabajo, la atención y la autoestima en personas mayores, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable.

Finalmente, cabe destacar la importancia de fomentar la actividad física desde edades tempranas. Las investigaciones recientes han demostrado que los hábitos activos en la infancia y adolescencia se relacionan con un mejor rendimiento académico, desarrollo psicomotor y menor prevalencia de conductas sedentarias (López-Torres et al., 2022). Esto refuerza la necesidad de políticas públicas que integren la educación física como eje fundamental en las escuelas.

Beneficios de la actividad física

Iniciando con la población infantil se diferencian beneficios como aprender a seguir instrucciones, reconocer una o mas figuras de autoridad, comunicación con los pares y perder la timidez, aumentar habilidades motoras mientras aporta al crecimiento de los músculos y huesos , a su vez disminuir el riesgo de la obesidad por ende se enseña a cada niño a adquirir rutinas , hábitos en algunas disciplinas así como el desarrollo de la pasión por la actividad física con mejoras significativas en la salud así como el rendimiento escolar.

Al incorporar los ejercicios físicos en los diversos grupos etarios tienen grandes beneficios en la salud, entre ellas se deben incluir actividades como caminar, bailar, ejercicios como yoga, ya sean estas actividades al aire libre, así como en el hogar y son de gran aporte para los beneficios de bienestar general de la salud, es así que estas actividades aportan a la higiene y alimentación balanceada de todos los grupos etarios

y prevenir ciertas edades como la hipertensión y la diabetes, es así que este tipo de actividades benefician grandemente a mejorar la interacción social sin importar la edad y disminuye grandemente el aislamiento social (Zhispon, 2025).

Por ello la actividad física (A.F.) tiene un impacto altamente positivo en la calidad de vida especialmente en los adultos mayores y esta asociada a diversos factores que afectan a su salud tanto física como mental. Por ello la autoestima está conectado a los cambios de emociones que ellos tienen por los cambios de forma psicológica a la vejez, pues al no poseer una estabilidad económica, soledad y falta de interés por realizar ciertas actividades físicas y estas son las consecuencias del deterioro mental y físico de esta población (Cohen, Boker, Shaked, Shimony, & Gerber, 2020)

Uno de los beneficios más evidentes de la actividad física es la mejora en la salud cardiovascular. La práctica regular de ejercicio contribuye a disminuir la presión arterial, controlar el colesterol y fortalecer el músculo cardíaco, lo que reduce considerablemente el riesgo de enfermedades coronarias. Según González-Gross y Meléndez (2022), el ejercicio aeróbico de intensidad moderada a alta es especialmente eficaz para prevenir eventos cardiovasculares, incluso en personas con antecedentes familiares de riesgo.

La actividad física también influye de manera positiva en la salud metabólica. Diversos estudios han evidenciado que el ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda a regular los niveles de glucosa y favorece el control del peso corporal. En esta línea, Márquez-Hernández et al. (2022) demostraron que personas con hábitos activos presentan una menor incidencia de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, en comparación con aquellas que llevan un estilo de vida sedentario.

Otro beneficio significativo está relacionado con la salud mental. Practicar actividad física reduce los niveles de cortisol, mejora la producción de endorfinas y favorece una mayor estabilidad emocional. Pérez-López y Martín-Albo (2022) señalan que el ejercicio puede ser tan efectivo como algunos tratamientos farmacológicos para aliviar síntomas de ansiedad y depresión, especialmente cuando se combina con apoyo psicosocial.

En niños y adolescentes, los beneficios se extienden al desarrollo cognitivo y académico. La evidencia indica que la actividad física promueve una mejor concentración, memoria y rendimiento escolar. Un estudio de Hernández-Serrano et al. (2022) encontró que estudiantes físicamente activos mostraron mayor velocidad de procesamiento mental y mayor motivación por el aprendizaje que sus compañeros sedentarios.

Por último, la actividad física es un pilar fundamental para un envejecimiento saludable. A medida que las personas envejecen, el ejercicio ayuda a mantener la movilidad, prevenir caídas y preservar la masa muscular. De acuerdo con Salas-González y Romero-Rodríguez (2022), las personas mayores que se ejercitan con regularidad presentan un menor riesgo de deterioro cognitivo y tienen una mejor percepción de su calidad de vida.

Acondicionamiento

La educación física es una parte integral del concepto mundial de educación como medio de enseñanza y aprendizaje usado en diversas formas y posibilidades del movimiento humano, es así que abarca toda la vida porque la conducta motora no es un proceso solitario, sino más bien se refiere a una conducta que se desarrolla en su totalidad por medio de la personalidad. Es así que representa una forma específica, enfoque diverso de formación y educación. Es así que debe existir porque ninguna verdadera educación está basada en la naturaleza humana es posible sin considerar lo corpóreo sin ejercicios, juegos, actividad física todo estaría incompleto (Guaillas, Berrú, Narváez, Cueva, & Ochoa, 2024).

El acondicionamiento se le reconoce a aquel trabajo realizado por medio de cualidades y capacidades físicas realizadas por medio de la práctica del ejercicio con su objetivo principal es la mejora del estado físico, determinado por el adiestramiento cardiovascular, fortalecimiento, agilidad, flexibilidad, combinación y relajamiento muscular.

En este tipo de adiestramiento muscular se hace uso de diferentes tipos de instrumentos didácticos que pueden estar al alcance de quien lo practique como lo son pesas, sogas, aros, conos, etc., debido a que el estiramiento global en el que se adapta

a los diversos trabajos musculares y calisténicos al ejecutar diversos ejercicios con el mismo peso corporal.

Acondicionamiento físico

En base a ciertas investigaciones realizadas por diversos autores se ha obtenido diversos conceptos en relación al acondicionamiento físico es así , entiende a este concepto como aquel “Proceso de entrenamiento que mejora la condición física o estado de forma de cualquier individuo que practica un deporte específico y de esta manera está realizando acondicionamiento físico, es fundamental que este acondicionamiento físico alcance un correcto equilibrio en el desarrollo de ciertos componentes de la condición física en función al desarrollo de las personas que lo realizan” (Galán, 2020).

En otras palabras el acondicionamiento físico desarrolla las capacidades condicionales y coordinativas las que mejoran el rendimiento físico por medio del ejercicio , es fundamental porque maximizan las capacidades físicas de los seres humanos aportando si a mantener un cuerpo ms sano y fuerte , este ejercicio es importante porque ayuda a conservar el rendimiento físico, también la salud mental de quienes lo practican en nuestra sociedad cada vez es más verídico el interés que tienen las personas hacia diversas actividades deportivas ayudando al desarrollo de la educación física en la dimensión salud, así en el ámbito escolar y social , de esta forma el acondicionamiento físico se diseña de manera individualizada acorde a diversas aptitudes tanto físicas como edad, sexo entre otras (Anchaluiza, 2021).

El acondicionamiento físico se refiere al conjunto de capacidades físicas que permiten al cuerpo desempeñar actividades con eficacia, resistencia y seguridad. Este proceso implica el desarrollo de componentes como la fuerza muscular, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la coordinación y la composición corporal. Según Ruiz-Ariza et al. (2022), un buen nivel de acondicionamiento físico se asocia directamente con menores riesgos de enfermedades crónicas y una mejor calidad de vida, independientemente de la edad.

Uno de los aspectos clave del acondicionamiento físico es la resistencia cardiovascular, ya que fortalece el sistema cardiorrespiratorio y mejora el transporte

de oxígeno durante el esfuerzo. La evidencia indica que ejercicios como correr, nadar o montar bicicleta aumentan la capacidad aeróbica, disminuyen la fatiga en las tareas cotidianas y elevan la eficiencia metabólica (Morales-Gómez & Sánchez-López, 2022). Esto no solo mejora el rendimiento físico general, sino que también tiene un impacto preventivo frente a enfermedades como la hipertensión y la obesidad.

El desarrollo de la fuerza muscular también es fundamental dentro del acondicionamiento físico. Entrenar con cargas adecuadas fortalece huesos, mejora la postura y protege las articulaciones. Un estudio de Ramírez-Campillo et al. (2022) reveló que programas de entrenamiento de fuerza bien estructurados, incluso con el peso corporal, incrementan significativamente la masa muscular y reducen el riesgo de lesiones, especialmente en personas mayores o con bajo nivel de actividad previa.

Por último, el acondicionamiento físico tiene beneficios mentales y emocionales notables. Diversos estudios han demostrado que participar en rutinas regulares de ejercicio físico mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés y favorece una mayor autopercepción del bienestar físico. En palabras de Herrera-Valenzuela y Muñoz-Navarro (2022), el acondicionamiento físico no solo fortalece el cuerpo, sino que también potencia la autoconfianza, la resiliencia y la motivación personal.

Importancia del acondicionamiento físico

Para el autor (Ulloa, 2018) detalla que “Realizar un adecuado acondicionamiento físico, es esencial que se realice una evaluación médico- deportiva para conocer el estado actual del deportista o aquella persona que realiza una actividad física, para poder detallar la manera positiva sobre los mayores beneficios según alteraciones que presenta dicha evaluación”. En relación a (Tobar, 2020) existe que se realice una valoración de la frecuencia cardíaca en las personas que van a realizar actividad física de forma regular, de esta forma se lleva el control fisiológico de la persona para evitar ciertos problemas en la salud personal. Se debe iniciar un trabajo progresivo de tipo aeróbico para alinear todos los órganos y sistemas, disminuyendo el estrés físico y mental.

Una vez culminada la adaptación del ejercicio aeróbico se recomienda que se inicie con un sistema en el refuerzo muscular, acoplando las diversas formas que usan

el método del peso corporal, dejando de lado el uso de ciertos cargamentos de pesos ya sean de forma activa o estáticos, lo cual evitaran en gran cantidad las lesiones que se añaden en el desarrollo de la etapa de la adaptación. Es así que para Acosta (2019), dice que el rendimiento físico mezcla un desempeño físico estrechamente asociado con la tonificación muscular con la tarea condicionante en la capacidad de contracción muscular es esencial al momento de evitar lesiones.

El acondicionamiento físico es fundamental para el mantenimiento de la salud integral, ya que permite que el cuerpo se adapte de manera eficiente a las demandas físicas de la vida cotidiana, el trabajo o el deporte. Según Morales-Gómez y Sánchez-López (2022), un organismo bien acondicionado es más resistente a la fatiga, presenta mejor tolerancia al esfuerzo y responde de manera más efectiva ante situaciones de estrés físico o emocional. Esto se traduce en mayor independencia funcional y bienestar general.

Desde una perspectiva preventiva, el acondicionamiento físico disminuye significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas y musculoesqueléticas. La práctica regular de ejercicios bien estructurados mejora indicadores clave como la frecuencia cardíaca en reposo, la presión arterial y el control de la glucemia (Pérez-López & García-Ramos, 2022). De esta manera, el acondicionamiento no solo mejora el rendimiento físico, sino que también protege al organismo frente a patologías crónicas.

En el ámbito educativo y deportivo, el acondicionamiento físico es clave para el desarrollo de habilidades motrices, el rendimiento atlético y la prevención de lesiones. De acuerdo con Herrera-Valenzuela y Muñoz-Navarro (2022), los estudiantes y atletas que trabajan su acondicionamiento de forma progresiva y personalizada presentan mayor coordinación, equilibrio y fuerza, lo que les permite practicar deporte con mayor eficacia y menor riesgo de accidentes físicos.

Además, su importancia trasciende el plano físico, ya que tiene un efecto positivo sobre el bienestar emocional. Diversos estudios demuestran que una buena condición física eleva la autoestima, mejora la imagen corporal y potencia la motivación personal. En este sentido, Ruiz-Ariza et al. (2022) destacan que el

acondicionamiento físico promueve una actitud más activa y saludable frente a la vida, favoreciendo la autorregulación emocional y la resiliencia.

Condición física

La condición física es una parte de la condición total que posee el ser humano y comprende ciertos componentes cada uno es específico por su naturaleza. en otras palabras, se le atribuye la capacidad de realizar una tarea en específico siendo capaces de soportar aquellas exigencias en ciertas condiciones determinadas de una manera eficaz y segura en la que las tareas se caracterizan por una serie de elementos que impliquen una atención tanto física como psicológico

En otra dimensión una adecuada condición física ayuda a prevenir enfermedades crónicas y nos asegura de adquirir una buena salud. Por el contrario, un diferenciado nivel de condición física afectará negativamente en realizar actividades diarias. Es así que al tener una adecuada condición debe estar ligada de otros factores como la dieta, condición genética, descanso, edad (Anchaluiza, 2021).

La condición física se define como el conjunto de cualidades que permiten al individuo realizar actividades físicas con eficiencia, sin fatiga excesiva y con suficiente energía para afrontar las tareas diarias. Este concepto abarca componentes como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la agilidad y la composición corporal (López-Sánchez et al., 2022). Evaluar y mejorar la condición física es esencial tanto para el rendimiento deportivo como para la salud general.

Una buena condición física no solo favorece la capacidad funcional del cuerpo, sino que también actúa como un factor protector frente a enfermedades crónicas. Según González-Ravé et al. (2022), personas con altos niveles de condición física presentan menor riesgo de padecer hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Asimismo, un cuerpo condicionado responde mejor a situaciones de esfuerzo físico, lo que incrementa la autonomía en edades avanzadas.

Desde la infancia hasta la adultez, mantener una condición física adecuada mejora el rendimiento académico, la estabilidad emocional y el desarrollo psicomotor. La actividad física sistemática permite desarrollar estas cualidades desde etapas

tempranas, lo cual genera efectos positivos sostenidos en la salud física y mental. En este sentido, Hernández-Serrano et al. (2022) indican que una buena condición física en escolares se asocia con mejores niveles de atención, memoria y autopercepción corporal.

Además, la condición física impacta directamente en la calidad de vida. Las personas que se mantienen activas y con buena forma física suelen experimentar menos estrés, mayor bienestar psicológico y una percepción más positiva de su cuerpo. De acuerdo con Márquez-Hernández y Muñoz-Casares (2022), el mantenimiento de una condición física saludable fomenta una actitud positiva hacia el autocuidado, lo que contribuye al bienestar integral en todas las etapas de la vida.

Desarrollo de las capacidades físicas

Sánchez & García (2022), nos detalla que entre las condiciones físicas hay que diferenciar do amplias categorías de capacidades físicas como lo son:

- Habilidades físicas básicas: Estas están referidas a aspectos cuantitativos del movimiento como lo es fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Habilidades motoras coordinativas: Este tipo de habilidades son aquellas cualidades como coordinación y equilibrio. Por ello es importante conocer los conceptos esenciales para la implementación en las clases de educación físicas a nivel de educación primaria. Primero se describen las habilidades básicas.

Fuerza

Se entiende como la capacidad de superar ciertas resistencias externas por medio de un esfuerzo muscular, en otra opinión no tiene sentido realizar un entrenamiento de fuerza específica en etapas escolares, pero en estudios científicos se recomienda que el entrenamiento de fuerza se realice en niños y adolescentes siempre y cuando sea de forma segura y con supervisión. Por ello en el colegio esto se concibe con ejercicios de forma general de la coordinación dinámica como lo es saltar, lanzar, mover y cargar siempre con el mismo peso corporal como carga.

En esta instancia la pliometría aporta al desarrollo de la fuerza mediante el salto consecuente. Sin embargo, esta estrategia de trabajo actual para la población infantil

se debe potenciar primero la fuerza, resistencia e incluir otros ejercicios. En esta función el tipo de trabajo realizado es de forma repetitiva, sistemática y habitual que potencien en un grado determinado la capacidad de fuerza a medida que el cuerpo se adapta a ciertas exigencias que le imponen (Cambroner, 2020).

La fuerza es una de las capacidades físicas básicas más importantes, ya que permite al cuerpo generar tensión muscular para vencer o resistir una carga. Este componente es esencial tanto en la vida diaria como en el deporte, ya que interviene en movimientos tan simples como levantar objetos o tan complejos como ejecutar técnicas atléticas. De acuerdo con Ramírez-Campillo et al. (2022), la fuerza es la base sobre la cual se desarrollan otras cualidades físicas como la potencia, la velocidad o la resistencia muscular.

Existen diferentes tipos de fuerza, como la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza-resistencia, cada una con funciones específicas según la actividad realizada. Por ejemplo, la fuerza máxima es crucial en levantamientos pesados, mientras que la fuerza-resistencia es indispensable en deportes de larga duración. Según García-Ramos y Suchomel (2022), el entrenamiento de fuerza debe ser individualizado y adaptado al objetivo funcional o deportivo, lo que optimiza los resultados y reduce el riesgo de lesiones.

Más allá del rendimiento físico, el desarrollo de la fuerza tiene implicaciones directas en la salud. Estudios recientes han demostrado que mantener niveles adecuados de fuerza muscular contribuye a una mejor salud ósea, metabólica y cardiovascular. En este sentido, López-Gil et al. (2022) afirman que la fuerza muscular es un predictor confiable de longevidad, funcionalidad y calidad de vida, especialmente en adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Por otro lado, trabajar la fuerza desde edades tempranas contribuye al desarrollo motor, la coordinación y la autoestima. La evidencia muestra que los programas de fuerza bien estructurados, incluso en niños y adolescentes, son seguros y beneficiosos cuando se aplican con supervisión profesional. Tal como destacan Márquez-Hernández y Cárdenas-Fernández (2022), la inclusión del entrenamiento de fuerza en la educación física escolar potencia el desarrollo integral del alumno, tanto en lo físico como en lo emocional.

Velocidad

Es aquella capacidad de realizar movimientos en un tiempo menor. Por ello en educación primaria se debe considerar los siguientes aspectos:

- Calentamiento inicial de al menos 10 a 15 minutos.
- Repeticiones pocas, pero con intensidad.
- Recuperación completa
- Adaptación a cada una de las características de los estudiantes.

Es así que la velocidad en educación física es entendida como aquella capacidad de realizar una o más acciones en un menor tiempo. A pesar de las definiciones dadas por diversas dimensiones principales son diversas, se deduce que la velocidad de traslación de todo el cuerpo, velocidad de una o mas partes del cuerpo y por último la velocidad de reacción del movimiento. Es así, que en cualquier movimiento a través de la velocidad se desarrollan en tres etapas como percepción de la imagen en movimiento, transmisión de impulsos por medio del sistema nervioso y la ejecución del movimiento (Montero & Martínez, 2003)

La velocidad es una capacidad física básica que se define como la habilidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Este componente es esencial en disciplinas deportivas como el atletismo, el fútbol, el baloncesto o cualquier actividad que requiera reacciones rápidas y desplazamientos explosivos. De acuerdo con Peña-González et al. (2022), la velocidad no solo depende de factores musculares, sino también neuromusculares, ya que implica una coordinación eficiente entre el sistema nervioso y el aparato locomotor.

Existen diferentes tipos de velocidad: velocidad de reacción, de desplazamiento, gestual y de frecuencia. Cada una responde a distintos estímulos y demandas físicas. Por ejemplo, la velocidad de reacción es fundamental en deportes de combate o de raqueta, mientras que la velocidad de desplazamiento es crucial en carreras cortas. Según Hernández-Mendo y Reigal (2022), el desarrollo equilibrado de estos tipos mejora significativamente el rendimiento deportivo, sobre todo en disciplinas que combinan fuerza y rapidez.

El entrenamiento de la velocidad se basa en ejercicios que estimulan tanto el sistema nervioso como la musculatura de contracción rápida. Esto incluye sprints, pliometría, arranques y trabajos de técnica de carrera. Sánchez-Sánchez et al. (2022) señalan que un enfoque progresivo y bien estructurado permite mejoras notables incluso en deportistas amateurs, siempre que se respeten los principios de individualización, especificidad y recuperación.

Además de su relevancia en el ámbito deportivo, la velocidad tiene aplicaciones funcionales en la vida cotidiana. Una buena capacidad de reacción y desplazamiento puede ser crucial para prevenir caídas en personas mayores, evitar accidentes o responder con agilidad a situaciones de riesgo. Como afirman López-Chicharro y Fernández-Elías (2022), incluir ejercicios de velocidad en rutinas generales de acondicionamiento físico aporta beneficios en la agilidad, la coordinación y la seguridad motriz de personas de todas las edades.

Resistencia

Es entendida como aquella capacidad de mantener la fuerza muscular por un periodo de tiempo extenso. Debido al proceso de maduración y desarrollo, aumenta gradualmente la resistencia del estudiante. Es así que en la escuela especialmente en educación primaria se debe desarrollar más las habilidades aeróbicas por medio de actividades globales como:

- Trotar libremente por el área deportiva.
- Pasar obstáculos.
- Carreras de orientación individual, colectiva.
- Saltos, trepar, circuitos de giros, cambios de dirección, control de balón, etc., actividades inmersas las habilidades motrices.

Desde una dimensión deportiva es decir desde la cultura física, la resistencia es más bien la capacidad de rendir con mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. Es así que se considera una característica multifisiológica como lo es la capacidad que posee una persona para resistir a la fatiga de forma anatómica, biológica, cerebral, etc. Esta netamente depende del tipo de actividad realizada y puede ser de resistencia a la velocidad, o fuerza (Zhispon, 2025)

Flexibilidad

Esta capacidad se define como cierta cualidad de potenciar el movimiento articular basado en la movilidad articular, así como la extensibilidad muscular y flexibilidad. En este apartado deben mantener la concentración para mantener debido a que el horario escolar planificado es el adecuado para que el trabajo sea exitoso. Es así que los estudiantes deben maximizar su hábito de estiramiento después de la práctica. En esta instancia se recomienda realizar ejercicios activos, dinámicos generales y naturales, con atención netamente a la columna sin hacer uso de ejercicios pasivos reforzados ni con ejercicios contraindicados, como lo son las flexiones (García & Román, 2017)

Pérez & Álvarez (2022), detalla que “La flexibilidad mejore en las clases deportivas se debe realizar ejercicios como yoga, judo y danza. Es importante que el estiramiento se realice adecuadamente para que la flexibilidad se desarrolló y debe realizarse antes y después de cualquier actividad física, y se debe acompañar de evaluaciones de articulación en parejas, competición en quipo para estirar diversos grupos de músculos.”

La flexibilidad se desarrolla según la edad, género de cada persona, en algunas personas tienen una gran movilidad sin estiramiento en otro lado se detallan algunas personas muy estereotipadas a pesar de entrenar nunca se obtienen buenos resultados. En general las mujeres son más flexibles que los hombres y los niños son más flexibles que la población adulta. Es así que la flexibilidad se determina una característica innata de la juventud (Maquera & Paredes, 2017)

Juegos

El juego motor aporta a un elemento pedagógico de primer orden, ayudando al desarrollo de la capacidad creativa así como la comprensión de los conceptos intrínsecos subyacentes al lenguaje. Además de facilitar el desarrollo de diversos aspectos de la personalidad del niño, así como el carácter, habilidades sociales, dominio motor y capacidades físicas. Cuando este juego motor es compartido con los demás, es un arma poderosa como medio social ya que ayuda a los niños a comprender,

respetar y tolerar los demás, y así se desarrolla la tolerancia a los demás y aceptar las normas (Montero & Baena, 2016).

Juegos adaptados

Prieto (2000), determina que “Este tipo de juegos requiere de un enfoque didáctico de forma cooperativa y experiencial, pretendiendo a que los estudiantes experimenten numerosas actividades por medio de las sensaciones sin importar su necesidad educativa específica como la ceguera, restricción de movimientos entren superior, inferior, entre otros”. Por ello se hace uso de ciertos valores educativos del deporte, siendo si una actividad en el que el desarrollo de las competencias básicas este presente en cada actividad

Estos juegos tienen ciertas delimitaciones conceptuales, así como sus características, por ello entre las principales encontramos:

Deficiencia: Se refiere a toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.

Discapacidad: Se entiende a una restricción o ausencia por medio de una deficiencia de una capacidad para realizar actividades en un margen normal para el ser humano.

Minusvalía: Es una desventaja para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o discapacidad que impide el desempeño de un rol en función de edad, sexo, así como factores sociales y culturales.

Juegos y deportes adaptados:

Son aquellas actividades de carácter físico- deportivos que tiene la facilidad de modificarse para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales (Vera, 2012).

Enfoque de juegos adaptados

Desde la educación física se detallan algunas actividades y juegos como estrategia metodológica, destacando el carácter motivador, además que aporta al acercamiento natural a la práctica real de nuevas actividades físicas. Y así un valor

estructurado por medio de programación y objetivos, contenidos y criterios evaluativos.

Juegos predeportivos

Este tipo de juegos, como su nombre lo indica se fundamenta en dos componentes esenciales que aportan al proceso de enseñanza y aprendizaje, este juego es una actividad rápida de los niños y por ello es de carácter motivador y desarrollador, por ello el deporte es una actividad que todo niño quiere repetir de forma competitiva, lo que enseña el ganar y perder, estos pueden ser individualizados o colectivo, lo que ayuda al desarrollo de estas capacidades. Se recomienda que no se cierren los programas de pruebas para los niños, en lo tradicional a altura de determinadas y pesos concretos. Se considera que se debe hacer uso de diversas pruebas tanto de tipo y rangos acorde a la edad y no solamente guiarse en una sola posibilidad.

Estos juegos predeportivos son una forma lúdica motor intermedia entre el juego y el deporte, que añaden ciertos elementos a fin de alguna modalidad deportiva que enmarca diversos elementos acordes a alguna modalidad deportiva que son los hallazgos de la adaptación de cada uno en relación a la complejidad estructural y funcional menor, su contenido, finalidad y desarrollo de destrezas motoras que ayudan al desarrollo de habilidades deportivas en cuanto a una disciplina deportiva (Campbell, 2012).

Según Blázquez (2017), los juegos predeportivos representan una forma de actividad motriz lúdica que se sitúa entre el juego tradicional y el deporte formal. Estos juegos incorporan ciertos elementos característicos de distintas disciplinas deportivas, aunque con una menor complejidad tanto en su estructura como en su ejecución. Su propósito principal es acercar al estudiante al ámbito de la actividad física con un enfoque competitivo, pero en un entorno más accesible y flexible. Esta flexibilidad en las reglas permite que los participantes mantengan la dinámica de oposición, pero al mismo tiempo fomenta el desarrollo de estrategias colaborativas en lugar de centrarse únicamente en la competencia.

En otras palabras, los juegos predeportivos funcionan como una herramienta pedagógica que combina el juego y el deporte, permitiendo que el componente lúdico

del deporte sea apreciado más allá del resultado final de ganar o perder (Páez, Melgarejo, García, Vargas y Darias, 2022). Además, el uso de un folleto de juegos predeportivos con enfoque correctivo contribuye significativamente al proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en estudiantes con necesidades educativas específicas. Este recurso facilita una adaptación personalizada que considera las particularidades psicopedagógicas de cada alumno, mejorando así su experiencia educativa y su inclusión en la actividad física.

Funciones de los juegos predeportivos

Según Castro (2024), indica que este tipo de juegos se puede usar para adquirir algunos conocimientos integrales del deporte como para familiarizarse con ellos, así se mejoren los aspectos técnicos o tácticos de forma específica. En cuanto a la implementación de los juegos predeportivos, se destacan tres fases progresivas detalladas de la siguiente manera:

- Predisposición deportiva entre 6 a 8 años.
- Preparación genérica predeportiva de 8 a 10 años.
- Preparación específica predeportiva de 10 a 12 años.

En síntesis, los juegos predeportivos representan una herramienta importante para la formación deportiva a edades tempranas. Al determinar un enfoque progresivo que aporta desde la predisposición deportiva hasta la predisposición específica, estos juegos ayudan a que los niños desarrollen habilidades motoras, técnicas y tácticas de forma progresiva y acorde a su edad, lo que promueve el trabajo en equipo, cooperación, disciplina, respeto por las normas, preparando así para una participación más efectiva en actividades deportivas a futuro.

Los juegos predeportivos constituyen una herramienta pedagógica valiosa para introducir a los niños y jóvenes en el mundo del deporte de una manera lúdica, progresiva y estructurada. De acuerdo con Castro (2024), estos juegos no solo facilitan el aprendizaje técnico y táctico de diversas disciplinas deportivas, sino que también permiten una familiarización temprana con sus fundamentos. A través de ellos, se logra una apropiación gradual de conocimientos, actitudes y habilidades que serán esenciales para un desempeño deportivo adecuado en etapas posteriores.

La implementación de estos juegos se organiza en tres etapas evolutivas, adaptadas al desarrollo cognitivo y motor de los niños:

- Predisposición deportiva (de 6 a 8 años): Durante esta fase inicial, se busca despertar el interés por la actividad física mediante juegos sencillos, con reglas flexibles y objetivos lúdicos. El énfasis está en el desarrollo de la coordinación básica, el equilibrio y la conciencia corporal.
- Preparación genérica predeportiva (de 8 a 10 años): En esta etapa, se introducen ejercicios que comienzan a imitar situaciones reales del deporte, como los desplazamientos, lanzamientos o recepciones, siempre desde una perspectiva recreativa. Aquí se empieza a consolidar el trabajo en equipo, el respeto por las reglas y el sentido del esfuerzo compartido.
- Preparación específica predeportiva (de 10 a 12 años): En esta última fase, los juegos se orientan hacia una práctica más cercana al deporte formal. Se integran conceptos tácticos básicos, como la marcación, el desmarque o la ocupación del espacio, y se promueve el desarrollo técnico con una mayor exigencia física y mental, preparando al niño para un entrenamiento más especializado.

En conjunto, estos juegos fomentan el desarrollo integral del niño al estimular no solo capacidades físicas como la resistencia, la fuerza o la agilidad, sino también valores fundamentales como la disciplina, el respeto, la cooperación y el autocontrol. Además, al estar adaptados a cada etapa evolutiva, aseguran una progresión natural en el aprendizaje deportivo, evitando frustraciones o sobrecargas innecesarias.

Características de los juegos predeportivos

Los juegos predeportivos poseen características distintivas que los convierten en una estrategia formativa ideal en contextos educativos y recreativos. Gómez, Sanabria y Pinto (2014) destacan que, mediante su práctica, se favorece el desarrollo de habilidades sociales, ya que las reglas que se incorporan de manera paulatina exigen del jugador una mayor capacidad de adaptación, comunicación y trabajo colectivo.

A continuación, se detallan algunas de las principales características de estos juegos:

1. Transición entre juego y deporte: Se sitúan como un puente pedagógico entre el juego libre y el deporte estructurado, permitiendo a los participantes adquirir nociones deportivas sin abandonar el carácter recreativo.
2. Flexibilidad en las reglas: Las normas se adaptan al nivel del grupo, permitiendo modificar aspectos como el tiempo, el espacio o el número de participantes, lo cual facilita la inclusión de todos los niños sin importar su habilidad inicial.
3. Objetivos formativos antes que competitivos: Aunque existe oposición entre equipos o jugadores, el énfasis está puesto en el aprendizaje y no en el resultado. Esto reduce la presión sobre los niños y favorece una experiencia positiva del deporte.
4. Desarrollo motor integral: Estimulan el aprendizaje de habilidades básicas como correr, saltar, lanzar, atrapar o esquivar, y progresivamente habilidades específicas como el pase, el dribbling o el remate.
5. Promoción de valores: Estos juegos fomentan la empatía, la solidaridad, la cooperación y el respeto mutuo, aspectos clave en la formación de ciudadanos responsables.
6. Aprendizaje social: A través del cumplimiento de reglas y roles dentro del juego, los niños aprenden a negociar, ceder, liderar o seguir instrucciones, habilidades esenciales en cualquier contexto social o educativo.

Según Gómez, Sanabria, & Pinto (2014), determina mediante estos juegos se desarrolla la evolución del aprendizaje social ya que se añaden progresivamente más reglas, lo que ayuda al jugador a maximizar nuevas habilidades respetar normas establecidas y priorizar algunos intereses del grupo sobre los individuos. Dentro de las características principales de estos juegos encontramos las siguientes:

Tabla 1*Juegos predeportivos*

Dimensión	Descripción
Simplicidad	Las reglas son de forma sencilla. Permiten a que los jugadores centren el desarrollo de habilidades básicas.
Adaptabilidad	Suelen ser modificados según la edad, nivel de habilidad, y número de participantes.
Enfoque de habilidades básicas	Centradas inicialmente en habilidades básicas como: correr, saltar, golpear, lanzar y atrapar objetos
Menos competitividad	El énfasis se centra en el goce y participación de todos los jugadores, más que perder o ganar.
Desarrollo físico y social	Se desarrolla lo físico como fuerza, agilidad, coordinación, así como habilidades sociales del trabajo en equipo, comunicación.

Por ello la aplicación de un plan de actividad física basada en los juegos predeportivos es importante debido a sus resultados significativos en cuanto a los movimientos biomecánicos en diversos deportes lo que mejora su técnica y eficacia, y desarrollo de habilidades motrices, en cada una de las ejecuciones deportivas, por ello es importante que se realicen a su vez evaluaciones constantes por medio de fichas de evaluación.

Tipos de juegos predeportivos

Existen dos grupos de los juegos predeportivos que son los genéricos y los específicos. Estos dos tipos tienen diferencias entre ellos ya sea por el tipo de habilidad o destreza que se quiera desarrollar. Es así que los juegos predeportivos genéricos son aquellos que aportan al desarrollo de varias habilidades en común que son diferentes a otros deportes como es el lanzar objetos o correr, saltar.

En cuanto a los juegos predeportivos específicos son aquellos que intentan que se desarrolle alguna habilidad específica de un deporte determinado. Un ejemplo de este juego predeportivo es el juego del canal más, donde los jugadores intentan patear un balón y acertar en el punto blanco (Mejía, 2022). Entre ellos tenemos algunos ejemplos de este tipo de juegos:

- Red ciega: Es una variante del voleibol, entre la diferencia de esta es que la red es una tela que no deja ver el otro lado de la cancha.
- Balón tocado: Este tipo de juego deben tener 8 participantes y formar un círculo y se pasan un balón con los pies. En el círculo se encuentran 2 jugadores que intentan quitar el balón.
- Pases locos: Este tipo de juego se elaboran varios giros para que participen y entre ellos deberán hacer pases rápidos, largo, cortos sin quedarse con el balón en la mano.

Beneficios pedagógicos de los juegos predeportivos

Los juegos predeportivos no solo preparan al estudiante para la práctica deportiva formal, sino que también cumplen una función pedagógica de gran valor en el proceso educativo. Desde una perspectiva integral, estos juegos ofrecen beneficios que abarcan diversas dimensiones del desarrollo humano: físico, cognitivo, social y emocional.

Entre los principales beneficios pedagógicos, se destacan los siguientes:

1. Desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas: A través del movimiento, los niños aprenden a controlar su cuerpo, mejorar su coordinación, equilibrio, lateralidad, velocidad y agilidad. Posteriormente, estas habilidades se refinan en contextos deportivos específicos.
2. Estímulo de la inteligencia táctica: Al participar en situaciones de juego que implican decisiones, análisis del entorno y resolución de problemas, los estudiantes desarrollan su pensamiento estratégico y su capacidad para actuar de forma autónoma y eficaz en situaciones dinámicas.
3. Fortalecimiento de la autoestima y autoconfianza: Al ser actividades inclusivas, donde se prioriza la participación activa más que el resultado, los

niños ganan seguridad en sí mismos, sienten que pueden contribuir al grupo y se sienten valorados por su esfuerzo.

4. Fomento de valores y habilidades sociales: Estos juegos estimulan el respeto por las reglas, la cooperación, la empatía, el trabajo en equipo y la tolerancia a la frustración. Estas competencias son esenciales para una convivencia saludable dentro y fuera del ámbito escolar.
5. Inclusión y equidad educativa: Gracias a su adaptabilidad, los juegos predeportivos permiten la participación de niños con diferentes niveles de habilidad física o con necesidades educativas especiales, promoviendo una enseñanza personalizada y respetuosa de la diversidad.
6. Aprendizaje significativo: Al ser actividades motivadoras y dinámicas, los contenidos se asimilan de forma más efectiva. Los estudiantes aprenden a través de la experiencia, el juego y la interacción, lo cual mejora la retención del conocimiento y su aplicación en contextos reales.

En conclusión, los juegos predeportivos deben ser considerados no solo como una etapa previa al deporte competitivo, sino como una metodología pedagógica con gran potencial transformador. Su carácter lúdico, su enfoque progresivo y su flexibilidad los convierten en una estrategia educativa ideal para fomentar el desarrollo integral en niños y adolescentes. Bien estructurados, estos juegos tienen la capacidad de potenciar las competencias físicas, cognitivas, sociales y afectivas, al mismo tiempo que promueven hábitos saludables y una cultura de respeto y convivencia.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la aplicación de los juegos predeportivos en las capacidades físicas de estudiantes de Educación General Básica Media.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025 posterior a la aplicación de un sistema de juegos predeportivos.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de juegos predeportivos en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Tabla 2

Lista de materiales

Recursos Materiales
Canchas deportivas de la institución educativa
Balón medicinal
Hojas de papel
Esferos/lápiz
Computador portátil
Celular
Cronometro
Cinta métrica
6 conos
Test de capacidades físicas

2.2 MÉTODOS

2.2.1 *Diseño de investigación*

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

En base a este diseño, todos sus componentes se caracterizan de la siguiente manera:

Enfoque cuantitativo. - Enfoque cuantitativo Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías y representa un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica (Sampieri, 2014).

Investigación pre-experimental. - La investigación pre-experimental es un diseño de investigación simple que se lo puede realizar con un solo grupo o incluso un individuo y se lo utiliza como un primer acercamiento al problema de investigación (Luna).

Investigación aplicada. - La investigación aplicada es un enfoque que se orienta a resolver problemas prácticos y específicos a través del uso de conocimientos científicos. Su principal objetivo es ofrecer soluciones directas a necesidades reales en áreas como la salud, educación, industria y tecnología. A diferencia de la investigación básica, que busca generar conocimiento teórico sin una aplicación inmediata, la investigación aplicada se enfoca en utilizar estos conocimientos para enfrentar problemas concretos y optimizar procesos ya existentes (Minciencias., 2024).

Investigación diseño explicativo. - La investigación explicativa se orienta a establecer las causas que originan un fenómeno determinado. Se trata de un tipo de investigación cuantitativa que descubre el por qué y el para qué de un fenómeno. La investigación explicativa genera definiciones operativas referidas al fenómeno estudiado y proporciona un modelo más cercano a la realidad del objeto de estudio (Yanez, 2016).

Investigación de campo. - La investigación de campo es la observación y la recolección de eventos y materiales que ocurren dentro de un ambiente natural. La investigación de campo abarca diferentes temas y representa diferentes tipos de enfoque y pueden basarse en un lugar y región (García F. S., 2013).

2.2.2 Métodos

Para el desarrollo de la presenta investigación se utilizará los siguientes métodos:

Métodos teóricos

Analítico-sintético. - Es un enfoque utilizado en la investigación y el razonamiento lógico que combina dos procesos complementarios: el análisis y la síntesis.

Análisis: Implica descomponer un problema o fenómeno en sus partes más pequeñas y entender cómo interactúan entre sí. En este proceso, se examinan los componentes individuales de un objeto o situación.

Síntesis: Después de descomponer el problema en sus partes, la síntesis consiste en recomponer esos elementos para entender el todo, integrando los componentes para formar una visión global o para formular una solución (Bergson, 2010).

Hipotético deductivo. - El método hipotético-deductivo es un enfoque empleado en la investigación científica para poner a prueba teorías o suposiciones. Se fundamenta en la creación de hipótesis que luego se verifican mediante la deducción de resultados observables, los cuales pueden ser comprobados de manera empírica. Este proceso suele seguir una serie de etapas específicas (Popper, 2002).

Método empírico

Observación, - El método de observación es un enfoque de investigación que consiste en la recolección de datos a través de la observación directa y sistemática de fenómenos, comportamientos o situaciones. A través de este método, los investigadores recopilan información sin intervenir o manipular los elementos observados, lo que les permite estudiar los fenómenos en su entorno natural (Hernández, 2014).

Medición. - El método de medición en investigación se refiere a la técnica o conjunto de procedimientos utilizados para asignar valores numéricos o cualitativos a las características de un fenómeno o variable. Este método tiene como objetivo obtener datos precisos y consistentes para analizar y entender los aspectos que se están estudiando. En función de la naturaleza de la variable, las mediciones pueden ser cuantitativas (cuando se expresan en números) o cualitativas (cuando se describen características o cualidades) (Babbie, 2016).

Experimentación. - es un método utilizado en la investigación para examinar relaciones causales entre variables. Este método implica la manipulación intencional de una o más variables independientes y la observación de sus efectos sobre las variables dependientes, mientras se controla y se minimiza la influencia de factores externos. El control de las condiciones y la manipulación de las variables permiten al investigador identificar causas directas y establecer conclusiones sobre los efectos de ciertas intervenciones, siendo una herramienta crucial en las ciencias naturales y sociales para establecer causalidades de manera precisa (Kerlinger, 2002).

Matemático estadístico.

Estadística descriptiva. -La **estadística descriptiva** es una rama de la estadística que se enfoca en resumir y organizar un conjunto de datos para describir sus características principales. Utiliza diversas medidas, como la media, la mediana, la moda, y la desviación estándar, así como gráficos como histogramas, diagramas de barras o diagramas de dispersión, para representar de manera clara y comprensible las características de los datos. El objetivo de la estadística descriptiva es proporcionar una visión general de los datos sin realizar inferencias o generalizaciones más allá de los datos mismos (Triola, Elementary statistics, 2018).

Estadística inferencial. - Se refiere a un conjunto de técnicas estadísticas que se utilizan para hacer inferencias o generalizaciones acerca de una población a partir de una muestra de datos. A diferencia de la estadística descriptiva, que solo organiza y describe los datos, la inferencial permite realizar estimaciones de parámetros y probar hipótesis sobre la población. Este método se basa en el análisis probabilístico, lo que proporciona una base para tomar decisiones o hacer predicciones con un cierto nivel de confianza, a pesar de que no se analizan todos los miembros de la población (Triola, Elementary statistics, 2018).

2.2.3 Población y muestra de estudio

La población de estudio respondió a un total de 140 estudiantes de educación general básica media de la unidad educativa Hispano América del cantón Ambato Provincia de Tungurahua, Ecuador durante el periodo Marzo Julio 2025. a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionó a una muestra de 36 estudiantes perteneciente al séptimo año de educación general básica media para el desarrollo de la presente investigación.

La muestra de estudio presento las siguientes características:

Tabla 3

Caracterización de la muestra de estudio

Masculino (n=22 - 61,1%)		Femenino (n=14-38,9%)		Total (n=36 – 100%)	
Edad (años)					
M	±DS	M	±DS	M	±DS
10,91	0,29	10,64	0,49	10,81	0,40

Nota. Análisis descriptivo de valores (M) y desviaciones estándares (±DS) de la edad de la muestra de estudio.

El análisis de la caracterización de la muestra de estudio evidenció que se estructuraba por un mayor porcentaje de estudiantes del género masculino, en relación a la edad el grupo de género femenino, presento un valor medio superior al grupo femenino en 22,2 %.

Caracterización de la muestra de estudio

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Para medir las cuatro capacidades físicas en niños de 9 a 11 años de edad, utilizare varios test que se describen a continuación:

Fuerza:

Para medir la fuerza explosiva de las piernas utilizare el test de Sargent (salto vertical).

Procedimiento: el niño se coloca junto a una pared, estira un brazo y marca la altura alcanzada. Luego, salta lo más alto posible y marca nuevamente la pared. Se mide la diferencia entre ambas marcas.

Instrumento: cinta métrica y tiza (Sargent, 1921).+

Para medir la fuerza explosiva de brazos se utilizará el test de lanzamiento de balón medicinal.

Procedimiento: Desde una posición de pie, el niño lanza el balón lo mas lejos posible con ambas manos desde el pecho. Se mide la distancia de lanzamiento.

Instrumento: balón medicinal de 1-2 kg.

Resistencia:

Para medir la resistencia utilizare el test de Course Navette (prueba de Leger).

Procedimiento: Se marcan dos líneas separadas por 20 metros.

Los niños deben correr de un lado a otro al ritmo de señales sonoras (que van aumentando de velocidad progresivamente).

Cuando el niño no pueda mantener el ritmo en dos intentos consecutivos, se anota el último nivel alcanzado.

Objetivo: Evaluar la resistencia aeróbica (García G. C., 2014).

Velocidad:

Para medir la velocidad utilizare el Test de Illinois que consiste en correr un circuito en forma de figura de "I". El recorrido tiene una serie de conos ubicados en intervalos específicos y el niño debe recorrer el trayecto lo más rápido posible, sorteando los conos y cambiando de dirección rápidamente (Zamparo, 1991).

Flexibilidad:

Para medir la flexibilidad de la parte posterior del cuerpo utilizare el test Sit and Reach (flexión profunda).

Objetivo: Medir la flexibilidad de la zona lumbar y los músculos isquiotibiales (parte posterior de las piernas).

Procedimiento: El niño se sienta en el suelo con las piernas estiradas y juntas.

Coloca los pies contra una caja o tabla con una regla graduada en centímetros.

Con las manos juntas, se inclina hacia adelante sin doblar las rodillas e intenta llegar lo más lejos posible.

Se mide la distancia alcanzada con las manos (Wells, 1952).

2.2.5 Procedimientos

En base al diseño de investigación planteada se siguieron los siguientes procedimientos:

1. Obtención de la carta de compromiso para el desarrollo de la investigación en la Unidad Educativa Hispano América (Anexo 1)
2. Selección y muestra de estudio según los parámetros planificados.
3. Aplicación del instrumento como datos de diagnóstico (Anexo 2).
4. Diseño y construcción de la propuesta de intervención basada en los datos del diagnóstico inicial y la fundamentación teórica establecida (Anexo 3)
5. Aplicación de la propuesta durante 6 semanas con dos sesiones cada una durante las clases de educación física (Anexo 4)
6. Aplicación de los instrumentos como valoración posterior a la ejecución de la propuesta de intervención.
7. Análisis de los resultados obtenidos en la post evaluación y planteamiento de las conclusiones y recomendaciones del estudio.

2.2.6 Análisis

Los datos y resultados obtenidos durante el proceso de investigación se analizaron a través del software estadístico SPSS versión 26 Windows. De manera general se aplicó un análisis descriptivo para las variables cuantitativas (medias y desviaciones estándares) y frecuencias y porcentajes para las variables de origen cualitativo.

Para el procedimiento inferencial se aplicó en primera instancia una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestra menores a 50 datos la cual determino la aplicación de las pruebas de capacidades físicas mediante la prueba no parentética de Wilcoxon para muestras relacionadas, las cuales permitieron corroborar las hipótesis de estudio

2.2.7 Consideraciones éticas

Se respetaron las consideraciones éticas establecidas para investigaciones con seres humanos. Se pidió a los participantes su consentimiento informado, asegurando que su participación fuera voluntaria, anónima y que la información recopilada se

mantuviera confidencial. Asimismo, se detalló el propósito del estudio, el manejo de los datos y se garantizó que la participación no representaría riesgos físicos, emocionales ni académicos para los participantes. La investigación se llevó a cabo respetando plenamente los derechos y la dignidad de los involucrados, en cumplimiento con las normativas éticas actuales

2.2.8 Planteamientos de hipótesis de estudio

Ho: Los juegos predeportivos NO inciden en las capacidades físicas de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025.

Ha: Los juegos predeportivos inciden en las capacidades físicas de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

EN ESTE CAPITULO SE PRESENTAN LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN BASE A CADA UNO DE LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS PLANTEADOS EN EL FINAL DE LA PARTE TEORICA

3.1.1 Resultados del diagnostico del nivel inicial de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025.

Para dar con el cumplimiento con el objetivo 1 se aplicó diferentes test en base a las capacidades físicas estudiadas.

Tabla 4

Resultado del diagnóstico inicial de las capacidades físicas en la muestra de estudio:

Capacidades físicas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Fuerza superior (m)	36	2	5	3,06	±1,04
Fuerza inferior (cm)		25	46	34,61	±5,85
Resistencia pre (e)		3	6	4,47	±0,70
Velocidad (s)		16	26	20,83	±2,37
Flexibilidad (cm)		13	25	19,56	±3,40

En esta valoración inicial se encuentra la fuerza inferior como la mejor capacidad física que mostró una mayor proporción de niveles positivos desde el inicio, luego se encontró la velocidad y finalmente en un nivel similar las capacidades físicas de fuerza superior, resistencia física y la flexibilidad.

En base a los valores obtenidos en las capacidades físicas posterior a la aplicación del test se categorizo a la muestra de estudio en niveles de capacidad física aplicando la propuesta basada en los juegos predeportivos obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 5

Resultado de la fuerza superior en la muestra de estudio:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	14	38,9 %
Bajo	12	33,3 %
Promedio	10	27,8 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

La categorización en niveles de fuerza superior determinó que el 38,9 % de la muestra de estudio se encontraba en un nivel muy bajo, el 33,3 % se encontraba en un nivel bajo y en un porcentaje del 27,8 % en nivel promedio.

Tabla 6

Resultado de la fuerza inferior en la muestra de estudio:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	30,6 %
Promedio	13	36,1 %
Bueno	11	30,6 %
Excelente	1	2,8 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

La categorización en niveles de fuerza inferior determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel promedio en un 36,1 %, en igual porcentaje del 30,6 % se encontraban en nivel bajo y bueno, y un porcentaje del 2,8 % en nivel excelente.

Tabla 7

Resultado de la resistencia en la muestra de estudio:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	33,3 %
Promedio	13	36,1 %
Bueno	10	27,8 %
Excelente	1	2,8 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

La categorización en niveles de resistencia determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel promedio en un 36,1 %, seguido de un 33,3 % se encontraba en un nivel bajo, un 27,8 % en nivel bueno y un porcentaje mínimo del 2,8% en nivel excelente.

Tabla 8

Resultado de la Velocidad en la muestra de estudio:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	11	30,6 %
Bajo	9	25 %
Promedio	9	25 %
Bueno	3	8,3 %
Excelente	4	11,1 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

La categorización en niveles de velocidad determinó que el 50 % de la muestra de estudio se encontraban en los niveles promedio y bajo, el 30,6 % se encontraba en un nivel muy bajo y en un porcentaje menor se encontraban en nivel bueno y excelente.

Tabla 9

Resultado de la flexibilidad en la muestra de estudio:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	1	2,8 %
Bajo	12	33,3 %
Promedio	12	33,3 %
Bueno	9	25 %
Excelente	2	5,6 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

La categorización en niveles de flexibilidad determinó que el 66,6 % de la muestra de estudios encontraban en los niveles promedio y bajo, el 25% se encontraba en un nivel bueno y en un porcentaje menor se encontraban en nivel muy bajo y excelente.

3.1.2 Resultados de la evaluación el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025 posterior a la aplicación de un sistema de juegos predeportivos.

Para dar con el cumplimiento con el objetivo 2 se aplicó diferentes test en base a las capacidades físicas estudiadas.

Tabla 10

Resultado de las capacidades físicas posterior a la aplicación de la propuesta basada en juegos predeportivos en la muestra de estudio:

Capacidades físicas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Fuerza superior (m)	36	2	7	4,00	±1,121
Fuerza inferior (cm)		30	48	40,58	±5,46
Resistencia (e)		4	6	4,72	±0,57
Velocidad (s)		16	25	20,25	±2,29
Flexibilidad (cm)		13	25	20,75	±3,31

En esta valoración posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos se encontraron mejoras en todas las capacidades físicas y en mayor porcentaje la fuerza inferior siendo la capacidad física que mejor se desarrollo.

Posterior a la aplicación de la propuesta de juegos predeportivos para mejorar las capacidades físicas durante 8 semanas de estudio. Anexo... (propuesta).

Bajo las mismas condiciones se aplicó el test determinado en la metodología de la investigación, obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 11

Resultados de la fuerza superior en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	3	8,3 %
Bajo	10	27,8 %

Promedio	18	50 %
Bueno	4	11,1 %
Excelente	1	2,8 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

Posterior a la obtención de la propuesta en la categorización en niveles de la fuerza superior determinó que el 50 % de la muestra de estudio se encontraban en nivel promedio, el 27,8% se encontraba en un nivel bueno y en un porcentaje menor se encontraban en los niveles muy bajo, bueno y excelente.

Tabla 12

Resultados de la fuerza inferior en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	7	19,4 %
Bueno	18	50 %
Excelente	11	30,6 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

Posterior a la obtención de la propuesta en la categorización en niveles de fuerza inferior determinó que el 50 % de la muestra de estudio se encontraban en nivel bueno, el 30,6 % se encontraba en un nivel bueno y en porcentaje menor se encontraban en un nivel promedio.

Tabla 13

Resultados de la resistencia en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	22,2 %
Promedio	13	36,1 %
Bueno	14	38,9 %
Excelente	1	2,8 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

Posterior a la obtención de la propuesta en la categorización en niveles de resistencia determinó que el 38,9 % de la muestra de estudio se encontraban en nivel bueno, el 36,1 % se encontraba en un nivel promedio y en porcentaje menor se encontraban en un nivel bajo y excelente.

Tabla 14

Resultados de la velocidad en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	7	19,4 %
Bajo	10	27,8 %
Promedio	7	19,4 %
Bueno	5	13,9 %
Excelente	7	19,4 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

Posterior a la obtención de la propuesta en la categorización en niveles de velocidad determinó que el 58,2 % de la muestra de estudio compartían en los niveles, muy bajo, promedio y excelente, el 27,8 % se encontraba en un nivel bajo y en porcentaje menor se encontraban en un nivel bueno.

Tabla 15

Resultados de la flexibilidad en la muestra de estudio posterior a la aplicación de la propuesta basada en los juegos predeportivos:

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	25 %
Promedio	14	38,9 %
Bueno	10	27,8 %
Excelente	3	8,3 %
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>100 %</i>

Posterior a la obtención de la propuesta en la categorización en niveles de flexibilidad determinó que el 38,9 % de la muestra de estudio se encontraban en nivel promedio, el 27,8 % se encontraba en un nivel bueno, en un 25 % se encontraba en nivel bajo y un porcentaje mínimo se encontraban en un nivel excelente.

3.1.3 Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de juegos predeportivos en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América durante el periodo Marzo Julio 2025.

Tabla 16

Diferencia de resultados entre los periodos POST y PRE intervención en relación a las capacidades físicas en la muestra de estudio:

Capacidades físicas	N	Mínimo	Máximo	Diferencia de	Desviación estándar
				media POST-PRE	
Fuerza superior	36	0,00	3,00	0,83	0,94
Fuerza inferior		0,00	2,00	1,06	0,48
Resistencia		-1,00	2,00	0,22	0,60
Velocidad		0,00	4,00	0,417	0,84
Flexibilidad		-3,00	2,00	0,22	0,76

En base a los valores obtenidos se evidencia que los resultados post intervención fueron mejor que el pre intervención de todas las capacidades físicas y teniendo el mejor resultado en la fuerza explosiva de piernas y la flexibilidad, esto representa una mejora notable frente al diagnóstico inicial, tanto en calidad como en proporción de participantes con buenos resultados.

Tabla 17

De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de fuerza superior obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.

Nivel de fuerza superior PRE	Nivel de Fuerza superior POST					Total
	Muy bajo	Bajo	Promedio	Bueno	Excelente	
Muy bajo	3	6	2	3	0	14
Bajo	0	4	7	1	0	12
Promedio	0	0	9	0	1	10
<i>Total</i>	<i>3</i>	<i>10</i>	<i>18</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>36</i>

El análisis de la tabla cruzada permitió determinar que en un periodo pre intervención en el nivel muy bajo se encontraban 14 estudiantes parte de la muestra de estudio, posterior a la propuesta de esos 14 estudiantes 3 se mantuvieron en el mismo nivel, 6 ascendieron a nivel bajo, 2 a nivel promedio y 3 ascendieron a nivel bueno. De igual forma en relación a quienes se encontraban en un nivel bajo en el periodo pre intervención siendo estos 12 estudiantes de los cuales 4 se mantuvieron en el mismo nivel, 7 ascendieron a nivel promedio y 1 a nivel bueno. Finalmente, en relación a quienes se encontraban en un nivel promedio en el periodo pre intervención siendo estos 10 estudiantes de los cuales 9 se mantuvieron en el mismo nivel y 1 ascendió a nivel excelente.

Tabla 18

De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de fuerza inferior obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.

Nivel de Fuerza Inferior PRE	Nivel de fuerza inferior POST			Total
	Promedio	Bueno	Excelente	
Bajo	7	4	0	11
Promedio	0	12	1	13
Bueno	0	2	9	11
Excelente	0	0	1	1
<i>Total</i>	<i>7</i>	<i>18</i>	<i>11</i>	<i>36</i>

El análisis de la tabla cruzada permitió determinar que en un periodo pre intervención en el nivel bajo se encontraban 11 estudiantes parte de la muestra de estudio, posterior a la propuesta de esos 11 estudiantes 7 ascendieron a nivel promedio y 4 ascendieron a nivel bueno. De igual forma en relación a quienes se encontraban en un nivel promedio en el periodo pre intervención siendo estos 13 estudiantes de los cuales 12 ascendieron a nivel bueno y 7 ascendieron a nivel excelente, así mismo en relación a quienes se encontraban en un nivel bueno en el periodo pre intervención siendo estos 11 estudiantes de los cuales 2 se mantuvieron en el mismo nivel, y 9 ascendieron a nivel excelente. Finalmente, en relación a quienes se encontraban en un nivel excelente en el periodo pre intervención siendo 1 estudiante se mantuvo.

Tabla 19

De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de resistencia obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.

Nivel de Resistencia PRE	Nivel de Resistencia POST				Total
	Bajo	Promedio	Bueno	Excelente	
Bajo	7	3	2	0	12
Promedio	1	10	2	0	13
Bueno	0	0	10	0	10
Excelente	0	0	0	1	1
<i>Total</i>	<i>8</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>1</i>	<i>36</i>

El análisis de la tabla cruzada permitió determinar que en un periodo pre intervención en el nivel bajo se encontraban 12 estudiantes parte de la muestra de estudio, posterior a la propuesta de esos 12 estudiantes 7 se mantuvieron en el mismo nivel, 3 ascendieron a nivel promedio y 2 a nivel bueno. De igual forma en relación a quienes se encontraban en un nivel promedio en el periodo pre intervención siendo estos 13 estudiantes de los cuales 1 descendió a nivel bajo, 10 se mantuvieron en el mismo nivel y 2 ascendieron a nivel bueno. Así mismo quienes se encontraban en nivel bueno en el periodo pre intervención siendo estos 10 estudiantes se mantuvieron en el mismo nivel. Finalmente, en relación a quienes se encontraban en un nivel excelente en el periodo pre intervención siendo este 1 estudiante se mantuvo en el mismo nivel.

Tabla 20

De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de velocidad obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.

Nivel de Velocidad PRE	Nivel de Velocidad POST					Total
	Muy bajo	Bajo	Promedio	Bueno	Excelente	
Muy bajo	7	3	0	0	1	11
Bajo	0	7	0	2	0	9
Promedio	0	0	7	2	0	9
Bueno	0	0	0	1	2	3
Excelente	0	0	0	0	4	4
<i>Total</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>7</i>	<i>5</i>	<i>7</i>	<i>36</i>

El análisis de la tabla cruzada permitió determinar que en un periodo pre intervención en el nivel muy bajo se encontraban 11 estudiantes parte de la muestra de estudio, posterior a la propuesta de esos 11 estudiantes 7 se mantuvieron en el mismo nivel, 3 ascendieron a nivel bajo y 1 ascendió a nivel excelente. De igual forma en relación a quienes se encontraban en un nivel bajo en el periodo pre intervención siendo estos 9 estudiantes de los cuales 7 se mantuvieron en el mismo nivel y 2 ascendieron a nivel bueno. Así mismo en relación a quienes se encontraban en un nivel promedio en el periodo pre intervención siendo estos 9 estudiantes de los cuales 7 se mantuvieron en el mismo nivel y 2 ascendieron a nivel bueno. También en relación a quienes se encontraban en un nivel bueno en el periodo pre intervención siendo estos 3 estudiantes de los cuales 1 se mantuvo en el mismo nivel y 2 ascendieron a nivel excelente. Finalmente, en relación a quienes se encontraban en un nivel excelente siendo estos 4 estudiantes se mantuvieron en el mismo nivel.

Tabla 21

De igual forma se aplicó un análisis cruzado entre los niveles de flexibilidad obtenidos en los periodos PRE y POST intervención con el objetivo de determinar los cambios de categorías posterior a la propuesta.

Nivel de Flexibilidad PRE	Nivel de Flexibilidad POST				Total
	Bajo	Promedio	Bueno	Excelente	
Muy bajo	1	0	0	0	1
Bajo	7	4	1	0	12
Promedio	0	10	2	0	12
Bueno	0	0	7	2	9
Excelente	1	0	0	1	2
<i>Total</i>	<i>9</i>	<i>14</i>	<i>10</i>	<i>3</i>	<i>36</i>

El análisis de la tabla cruzada permitió determinar que en un periodo pre intervención en el nivel muy bajo se encontraba 1 estudiante parte de la muestra de estudio, posterior a la propuesta este estudiante ascendió a nivel bajo. De igual forma en relación a quienes se encontraban en un nivel bajo en el periodo pre intervención siendo estos 12 estudiantes de los cuales 7 se mantuvieron en el mismo nivel, 4 ascendieron a nivel promedio y 1 estudiante ascendió a nivel bueno. Así mismo en relación a quienes se encontraban en un nivel promedio en el periodo pre intervención siendo estos 12

estudiantes de los cuales 10 se mantuvieron en el mismo nivel y 2 ascendieron a nivel bueno. También en relación a quienes se encontraban en un nivel bueno en el periodo pre intervención siendo estos 9 estudiantes de los cuales 7 se mantuvo en el mismo nivel y 2 ascendieron a nivel excelente. Finalmente, en relación a quienes se encontraban en un nivel excelente siendo estos 2 estudiantes de los cuales 1 descendió a nivel bajo y 1 estudiante se mantuvo en el mismo nivel.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

En el proceso de la verificación de la hipótesis en base a la normalidad de los datos se aplicaron pruebas las cuales permitieron evidenciar los resultados que permitieron verificar las hipótesis de estudio:

Tabla 22

Resultados y verificación de la hipótesis

Capacidades físicas	N	PRE		POST		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
Fuerza superior (m)	36	3,06	±1,04	4,00	±1,121	0,000
Fuerza inferior (cm)		34,61	±5,85	40,58	±5,46	0,000
Resistencia pre (e)		4,47	±0,70	4,72	±0,57	0,014
Velocidad (s)		20,83	±2,37	20,25	±2,29	0,001
Flexibilidad (cm)		19,56	±3,40	20,75	±3,31	0,000

En las variables aplicadas para poder medir el nivel de las capacidades físicas como son la fuerza superior e inferior, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad los resultados en los periodos PRE y POST estadísticamente son diferentes lo que nos permite aceptar la hipótesis alternativa que determina que los juegos predeportivos mejoran las capacidades físicas.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se valoró las capacidades físicas en el nivel inicial de desarrollo de la fuerza superior determinando que el 38,9 % de la muestra de estudio se encontraba en un nivel muy bajo, la fuerza inferior el mayor porcentaje se encontraba en los niveles bajo y bueno, la resistencia en un 36,1 % de se encontraban en un nivel promedio, en la velocidad más de la mitad de la muestra de estudio se encontraba en los niveles bajo y promedio y en la flexibilidad el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en los niveles bajo y promedio.

La evaluación del nivel de desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación propuesta basada en juegos predeportivos evidencio que: la fuerza superior la mitad de la muestra de estudio se encontraba en un nivel promedio, en la fuerza inferior la mitad se encontraba en un nivel bueno en la resistencia un 38.9 % se encontraba en un nivel bueno, en la velocidad un 27,8 % se encontraba en un nivel bajo y en la flexibilidad un 38.9 % de la muestra de estudio se encontraba en un nivel promedio.

El análisis de diferencia entre los resultados POST y PRE intervención evidenciaron que en el periodo post intervención existieron mejores resultados que en el periodo pre intervención, de igual forma se evidencio modificaciones en los niveles por categorías evidenciando que parte de la muestra de estudio pudo superarse de niveles muy bajos a niveles bajos, de niveles bajos a niveles promedio, de niveles promedio a niveles buenos y de niveles buenos a niveles excelentes. De igual forma se pudo comprobar estadísticamente a través de resultados menores iguales a 0,05 % la existencia de diferencias significativas que permitieron determinar que los juegos predeportivos incidieron en las capacidades físicas comprobando la efectividad de la propuesta planteada.

4.2 RECOMENDACIONES

Se recomienda valorar el nivel inicial de las capacidades físicas antes de la aplicación de cualquier programa con el objetivo de evidenciar cuales son los niveles iniciales y los problemas existentes en relación a estas capacidades físicas.

De igual forma se recomienda evaluar el nivel de las capacidades físicas posterior a la aplicación de diferentes programas de intervención como el programa basado en los juegos predeportivos ya que esto nos permitirá de una u otra forma evidenciar si existieron mejoras o no en relación a los valores iniciales.

Se recomienda aplicar programas basados en los juegos predeportivos con el objetivo de mejorar las capacidades físicas y comprobarlo estadísticamente para poder generalizar los resultados en los estudios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hammami, A., Gabbett, T., Slimani, M. y Bouhlel, E. (2018). ¿Mejora el entrenamiento en juegos reducidos la condición física y las habilidades específicas de los deportes de equipo? Una revisión sistemática y un metaanálisis. *The Journal of sports medicine and physical fitness* , 58 10, 1446-1455. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5> .
- Karahan, M. (2020). Efecto del entrenamiento basado en habilidades vs. juegos reducidos en la mejora del rendimiento físico en jóvenes futbolistas. *Biology of Sport* , 37, 305-312. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.96319> .
- Bohdanovskiy, I. (2021). El efecto de los juegos deportivos en el desarrollo de las cualidades físicas de los niños preescolares. *Revista de Educación, Salud y Deporte* . <https://doi.org/10.12775/jehs.2021.11.04.026> .
- Yan, J., Jones, B., Smith, J., Morgan, P. y Eather, N. (2022). Una revisión sistemática que investiga los efectos de la implementación de enfoques basados en juegos en la educación física escolar con niños de primaria. *Revista de Enseñanza de la Educación Física* . <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0279> .
- Wen, X., Song, F., Yang, L. y Xu, Q. (2024). Los partidos de fútbol reducidos promueven mayores adaptaciones en el salto vertical y el déficit de cambio de dirección, así como adaptaciones similares en la capacidad aeróbica que el entrenamiento a intervalos de alta intensidad en mujeres. *Journal of sports science & medicine* , 23 2, 445-454. <https://doi.org/10.52082/jssm.2024.445> .
- Acosta, W. (2019). Aporte calórico nutricional en la tonificación muscular: Caso de estudio deportistas semiprofesionales de fútbol. *Ciencia Digital*, 3(2.5.), 134-149. doi:doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.537>
- Anchaluiza, D. (2021). *“EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GADMA.*

Trabajo de Titulación, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c3a0cda2-fd2e-47b5-ab14-29627bdbb54a/content>

Bekhechi, A., & Khiat, B. (2019). Impact of regular physical activity and sport on school performance among girls and boys aged between 6 and 10 years. *RETOS*, 36, 398 -402.

Cambronero, M. (2020). Desarrollo e implementación de la condición física en educación primaria a través de la Educación Física. *Revista Ventana Abierta*.

Cohen, G. ., Boker, L., Shaked, A., Shimony, T., & Gerber, Y. (2020). Leisure-time physical activity and cancer risk among older adults: A cohort study. *Clinic Proceedings: Innovations, Quality y Outcomes*, 4(2), 115 -125. doi:<https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2019.11.005>

Galán, I. (2020). Condición física y acondicionamiento físico. *Apuntes I de eso*.

García, F. ., & Román, P. (2017). How does high-intensity intermittent training affect recreational endurance runners?. Actue and chronic adaptations. *J Sports Health Sci*, 6(1), 54- 67.

Guaillas, J., Berrú, C., Narváez, E., Cueva, A., & Ochoa, G. (2024). EL ACONDICIONAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD, ORIENTADO A LA SALUD EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ECUADOR. *Revista Científica Multidisciplinar : Ciencia Latina*, 8(1). Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10425/15323>

Maquera, M., & Paredes, B. (2017). Indicadores de capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria desarrollados por el plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar Puno 2016. *Journal of High Andean Research*, 19(1), 75- 84. Obtenido de <http://huajsapata.unap.edu.pe/ria>

- Montero, L. ..., & Martínez, V. (2003). Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. *CV CIENCIAS DEL DEPORTE*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz, R., & Ramírez, M. (2020). Physical Activity, cognition, and academic performance: a brief review from the neurosciences. *RETOS*, 38, 868-878.
- Perea, A., Navarrete, G., Reyes, U., Gallardo, P., & García, V. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico- Científica de la Secretaria de Salud Jalisco*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez, D., & Álvarez, L. (2022). as capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinar y transversal en 5ode Educación Primaria. . *Reista Pactium*.
- Sánchez, J., & García, M. (2022). *Teoría Y Práctica Del Acondicionamiento Físico*. Universidad Pontificia de Salamanca.
- Tobar, K. (2020). Análisis de la frecuencia cardíaca: un estudio con estudiantes universitarios. *Ciencia dIGITAL*, 4(1.1.), 21-31. doi:doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1..1161>
- Ulloa. (2018). *Ibo noticias*. Obtenido de La importancia del aacondicionamiento físico: <https://noticiasibo.com/2018/12/06/la-importancia-delacondicionamiento-fisico/>
- Zhispon, D. (2025). Beneficios de la Actividad Física y Recreativa en el Adulto mayor. *RETOS : Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10). Obtenido de <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9132>

- Blázquez, D. (2017). *Las competencias del profesor de Educación Física. Gestión didáctica*. Obtenido de Conferencia magistral. Evento AFIDE 2017.
- Campbell, Y. (2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8 y 9 años en el municipio Baraguá. *EFE DEPORTES*.
- Castro, K. (2024). *Juegos predeportivos y análisis biomecánico del estilo crol en adolescentes*. Tesis de Grado, UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO , FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.
- Gómez, L., Sanabria, J., & Pinto, M. (2014). *Juegos predeportivos como estrategia didáctica para la enseñanza del apse con borde interno*. Corporación Universitaria Minuto De Dios. . Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/3155/3/TEFIS_SanabriaPicoJohn_20
- Mejia, T. (2022). Juegos predeportivos. *LIDEFER*.
- Montero, J., & Baena, A. (2016). EL JUEGO MOTOR COMO ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN LA ENSEÑANZA Y LA RECREACIÓN. *Revista Digital de Educación Física*.
- Páez, M., Melgarejo, A., García, C., Vargas, E., & Darías, N. (2022). Folleto de juegos predeportivos correctivos compensatorios para educandos con discapacidad intelectual. *PODIUM : Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17, 1006 - 1017.
- Prieto, P. (2000). ideas prácticas para la enseñanza de la Educación Física.
- Vera, F. (2012). Propuesta didáctica: ‘Juegos y deportes adaptados en la clase de educación física’. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(165). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd165/juegos-y-deportes-adaptados-en-educacion-fisica.htm>

ANEXOS

ANEXO 1

Anexo 1

Carta de compromiso

ANEXO 3

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 28 de marzo 2025

Máster
Ximena Calero
Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

MSc. Marianita E. Pérez Proaño en mi calidad de Director/Rector de la **Unidad Educativa "Hispano América"**, 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 FÍSICAS DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"** propuesto por el **EST. SULCA PINTADO WILMER WLADIMIR**, portador de la Cédula de Ciudadanía 1803482312, 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.



MSc. Marianita E. Pérez Proaño

Rectora

C.C: 1802467801

TEL. 32828431

CEL:0995504211

CORREO ELECTRÓNICO: marianita.perez@educacion.gob.ec



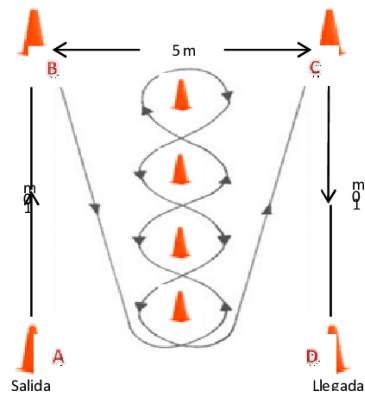
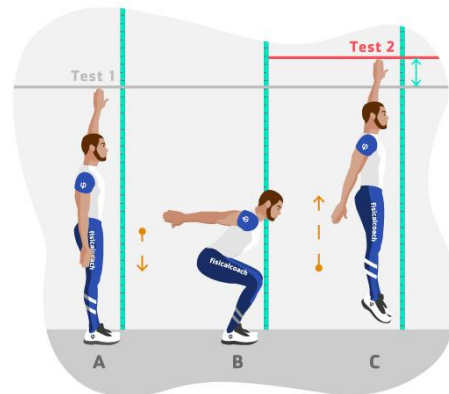
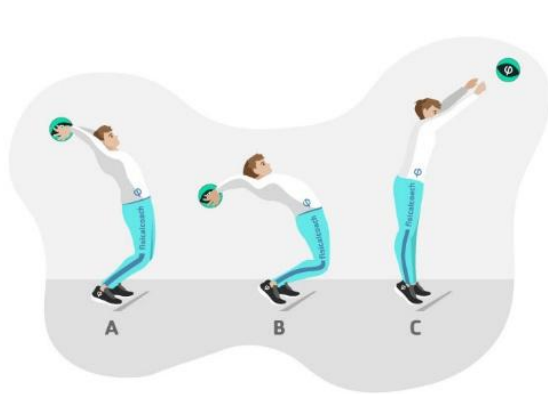
Anexo 2

Toma de datos



Anexo 3

Test de capacidades físicas





Anexo 3. Propuesta de intervención

Propuesta de intervención

Denominación del Programa: "Jugando y Creciendo: Desarrollo de Capacidades Físicas a través de Juegos Predeportivos" □

Objetivo General: Mejorar las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) de los niños mediante la implementación de juegos predeportivos, promoviendo un desarrollo integral y saludable.

Objetivos Específicos:

1. Incrementar la fuerza muscular superior e inferior de los participantes a través de actividades lúdicas específicas. □
2. Mejorar la resistencia cardiovascular mediante juegos que involucren actividad aeróbica sostenida.
3. Aumentar la velocidad y agilidad de los niños mediante ejercicios que requieran rapidez de movimiento. □
4. Desarrollar la flexibilidad corporal a través de actividades que involucren estiramientos y movimientos amplios.

Fundamentación Teórica: Los juegos predeportivos son actividades lúdicas que simulan situaciones de deportes organizados, permitiendo a los niños adquirir habilidades motrices básicas y específicas de manera divertida. Estos juegos contribuyen al desarrollo de capacidades físicas fundamentales, ya que combinan

movimiento, estrategia y cooperación. Investigaciones han demostrado que la implementación de juegos predeportivos mejora significativamente las capacidades físicas en escolares, promoviendo un desarrollo integral que abarca aspectos físicos, cognitivos y sociales.

Instrumentos y Accesorios:

- Balones de diferentes tamaños y pesos.
- Conos y aros para delimitar espacios y circuitos.
- Cuerdas para saltar.
- Pelotas medicinales.
- Cronómetro para medir tiempos.
- Silbato para indicar cambios o pausas.

Planificación del Programa: A continuación, se presenta una matriz de planificación para 12 semanas, con dos sesiones de 45 minutos cada semana. Cada sesión está diseñada con un objetivo específico, actividades orientadas a dicho objetivo, dosificación, implementos necesarios y método de evaluación.

Plan de Clase

Objetivo General: O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas deportivas que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.

Destreza con criterio de desempeño: EF.3.4.3. Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.

Indicador de evaluación: I.EF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivos y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes. (I.2., S.4.)

Semana	Sesión	Objetivo Integrado	Parte Inicial (10 min)	Parte Central (30 min)	Parte Final (5 min)
1	1	Evaluación inicial de capacidades físicas	Bienvenida, explicación general. Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico	Test físicos: salto largo, lanzamiento de balón medicinal, carrera de 30 m, test de Cooper, flexión de tronco	Estiramientos suaves y reflexión personal en grupo
1	2	Velocidad, agilidad y flexibilidad	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Juego “Luz verde, luz roja”, estiramiento activo, rondita con pases	Juegos: “Atrapa la cola”, estaciones de estiramiento, zigzag con balón y mini partidos 3 vs 3	Estiramientos en círculo y reflexión grupal
2	3	Fuerza, coordinación y resistencia grupal	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Juego “Futsal sin balón” + “Pasa la bola”	Actividades: “Gol por relevos”, “Tira y afloja”, “Saltos de rana” y relevos con obstáculos	Respiración guiada y diálogo grupal

			y movilidad general		
2	4	Resistencia aeróbica, velocidad y coordinación	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Juegos activos: “El lobo está”, saques y recepciones en parejas	Circuito de velocidad + “Rally sin fin” (mantener el balón en juego) y partidos rotativos	Caminata, hidratación, estiramiento y reflexión en parejas
3	5	Velocidad, resistencia y flexibilidad	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Caminata activa, dribling entre conos, juego “El congelado”	Estaciones de carrera, “Dribling relámpago”, yoga dinámico y tiros rápidos	Vuelta a la calma con respiración consciente y estiramientos
3	6	Fuerza general con peso corporal	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Juegos de activación: “Espejo”,	Flexiones, sentadillas, abdominales, “Carga y corre”, lanzamiento medicinal y saltos en pendiente	Estiramientos por parejas, aplausos y juego final tipo “Estatua”

			arrastre y empuje en pareja		
4	7	Agilidad, estrategia y persecución	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Juegos: “Atrápame si puedes”, “Pase y cambia de lugar”	Circuito de conos, “Cambio de base” y “Rey del balón” (zona segura)	Estiramiento guiado, respiración consciente y reflexión personal
4	8	Coordinación, flexibilidad y cooperación	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Estiramientos con balón en parejas, juego “Líneas locas”	Actividades en equipos: “Pases cruzados”, “Zona imposible” y “Puente humano”	Estiramiento global, meditación breve y retroalimentación
5	9	Resistencia, estrategia y precisión	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento específico Juegos “Carrera de	Actividades tipo “Zona segura”, “Pilla equipo” y béisbol adaptado con conos	Respiración, círculo de palabras y reto semanal

			tortugas" y "Lanza y corre con conos"		
5	10	Velocidad, reacción y flexibilidad	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento especifico Juego "1 vs 1 con tiempo", equilibrio con conos, estiramiento activo	"Gol a ciegas", elongación con música y juego "Siluetas"	Estiramientos guiados, relajación y reflexión
6	11	Juego integral y repaso de habilidades	Calentamiento General: Lubricación articular Calentamiento especifico Juego "¡Reacción sorpresa!", estaciones con balón, movilidad general	Circuito de retos físicos (gol, pase, salto, saque, tiro), "Guerra de bases"	Reflexión escrita y cierre emocional
6	12	Evaluación final y cierre del ciclo	Calentamiento General: Lubricación articular	Repetición de pruebas físicas iniciales + mini torneo cooperativo	Entrega de reconocimientos, despedida y reflexión final

			Calentamiento especifico Activación suave con balón y juego corto		
--	--	--	--	--	--