

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:

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL ESTADO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: MARTINEZ SÁNCHEZ JORGE JEFFERSON

TUTOR: ING. SÁNCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG

Ambato - Ecuador

2024

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **ING. SÁNCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG**, con cédula de ciudadanía **1803114345** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL ESTADO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** desarrollado por el estudiante **MARTINEZ SÁNCHEZ JORGE JEFFERSON**, 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.



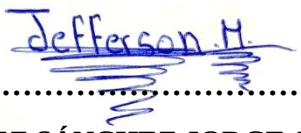
……

ING. SÁNCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG

C.C. 1803114345

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **"ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL ESTADO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO",** quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



……

MARTINEZ SÁNCHEZ JORGE JEFFERSON

C.C. 1804780292

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL ESTADO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, presentado por el señor **MARTINEZ SÁNCHEZ JORGE JEFFERSON**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

Firmado electrónicamente por:
JULIO ALFONSO MOCHA BONILLA

……

LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG
C.C. 1802723161
Miembro de Comisión Calificadora

Firmado electrónicamente por:
DENNIS JOSE HIDALGO ALAVA

……

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

DEDICATORIA

A Dios, por ser la fuente inagotable de fortaleza, sabiduría y guía en cada paso de este arduo pero gratificante camino académico.

A mi padre, hermanas y mi pareja, por su amor incondicional, apoyo constante y por inculcarme valores que me han guiado a lo largo de mi vida.

A mis profesores y mentores, por su invaluable orientación y por compartir su conocimiento y experiencia, lo cual ha sido fundamental para la realización de esta tesis.

Jorge Martínez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, por haberme dado la salud, la fortaleza y la sabiduría para enfrentar y superar cada desafío a lo largo de este proyecto. Sin su guía y bendición, este logro no habría sido posible.

A mi padre, hermanas, sobrino, amigos a mi pareja por su amor incondicional, apoyo inquebrantable y por creer en mí en cada paso del camino. Gracias por sus sacrificios y por inculcarme los valores de perseverancia y dedicación.

A mis profesores y mentores, especialmente al ING. Mentor Javier Sánchez Guerrero, Mg por su invaluable guía, sus consejos sabios y su paciencia durante todo el proceso. Su experiencia y conocimiento fueron esenciales para la realización de esta tesis.

Jorge Martínez

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO..... iii

DEDICATORIA.....iv

AGRADECIMIENTO v

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS vi

ÍNDICE DE TABLAS.....x

ABSTRACT xiv

CAPÍTULO 1.....1

MARCO TEÓRICO 1

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....6

Variable Independiente Estrategias Metodológicas 6

Ciencias de la Educación 6

Pedagogía 7

Pedagogía Crítica:.....7

Desafíos Actuales en la Pedagogía Crítica:.....8

Investigación en Pedagogía: 8

Innovaciones Pedagógicas: 8

Metodología Mixta en la Investigación Educativa: **8**

Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): **8**

Gamificación en la Educación: **9**

Investigación y Acción Participativa: **9**

Innovaciones en la Metodología Educativa: **9**

Educación Física **9**

El Juego y el Desarrollo Socioemocional: **9**

Estrategias de Enseñanza en Educación Física: **10**

Importancia de la Actividad Física: **10**

Motricidad y Habilidades Deportivas: **10**

Estrategias Metodológicas **10**

Innovaciones Metodológicas: **10**

Uso de TIC en la Educación: **10**

Estrategias Basadas en Juegos: **11**

Estrategias Didácticas: **11**

Técnicas de Enseñanza **11**

Aula Invertida (Flipped Classroom): **11**

Método del Caso: **11**

Técnica Mayéutica o Socrática: **11**

Gamificación: **12**

Redes Sociales: **12**

Enfoques Pedagógicos **12**

Enfoque Socioconstructivista: **12**

Enfoque Waldorf: **13**

Enfoque por Indagación: **13**

Enfoque por Competencias: **13**

Variable Dependiente Estado Físico **13**

Desarrollo Humano **13**

Autoestima y Desarrollo Humano: **14**

Etapas del Desarrollo Humano: **14**

Calidad de Vida **14**

Autoestima y Calidad de Vida en Adultos Mayores: **15**

Desafíos de Evaluar la Calidad de Vida: **15**

Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento: **15**

Bienestar Emocional: **15**

Impacto de la Educación Socioemocional: **16**

Salud **16**

Salud Mental: **16**

Impacto del Desempleo en la Salud Mental: **16**

Sobrepeso Infantil: **16**

Estado Físico y Depresión en Adolescentes: 17

Capacidades Físicas 17

Capacidades Físicas Condicionales: 17

Evaluación de Capacidades Físicas en Jóvenes:.....17

Relación entre Actividad Física y Salud: 18

Nutrición y Estado Físico: 18

Impacto del Ejercicio Físico en la Salud General: 18

1.2 OBJETIVOS.....19

OBJETIVO GENERAL 19

Objetivo Específico 1:.....19

Objetivo Específico 2:.....19

Objetivo específico 3: 19

HIPÓTESIS.....20

CAPÍTULO II.....21

2.1 Materiales.....21

2.2 Métodos.....22

Diseño de Investigación.....22

Población y muestra de investigación.....24

Técnica e Instrumentos de investigación.....25

Instrumentos de Investigación 25

Componentes del Cuestionario: 25

Descripción del Test Course Navette.....26

Tratamiento estadístico de los resultados de investigación 29

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS 31

3.2 Verificación de hipótesis.....45

CAPÍTULO IV 48

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....48

4.1 Conclusiones 48

4.2 Recomendaciones.....49

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 50

ANEXOS 61

ANEXO 1 Cuestionario 61

ANEXO 2 Test Course Navette.....66

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 RECURSOS MATERIALES.....21

TABLA 2 RECURSOS HUMANOS.....21

TABLA 3 RECURSOS INSTITUCIONALES 22

TABLA 4 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA DE ESTUDIO.....31

Tabla 5: Resultados de los Instrumentos de Medición en el Período PRE-INTERVENCIÓN 32

Tabla 6: Nivel de "Salto Horizontal" PRE 34

Interpretación de la Jerarquía del Nivel de "Salto Horizontal" PRE 34

Tabla 7: Nivel de "Flexión Profunda de Tronco" PRE 34

Interpretación de la Jerarquía del Nivel de "Flexión Profunda de Tronco" PRE 35

Tabla 8: Nivel de "Velocidad 5x10" PRE 35

Interpretación de la Jerarquía del Nivel de "Velocidad 5x10" PRE 35

Tabla 9: Valoración y Nivel del estado físico PRE 35

Interpretación de los Resultados POST-INTERVENCIÓN 37

Tabla 11: Nivel de "Salto Horizontal" POST 37

Interpretación del Nivel de "Salto Horizontal" POST 38

Tabla 12: Nivel de "Flexión Profunda de Tronco" POST 38

Interpretación del Nivel de "Flexión Profunda de Tronco" POST 39

Tabla 13: Nivel de "Course-Navette" POST 39

Interpretación del Nivel de "Course-Navette" POST 39

Tabla 14: Nivel de "Velocidad 5x10" POST 39

Interpretación del Nivel de "Velocidad 5x10" POST 40

Tabla 15: Valoración y Nivel del estado físico POST 40

Tabla 16: Resultados de las Diferencias de los Datos entre Ambos Períodos de Intervención 41

Interpretación de los Resultados de las Diferencias entre Ambos Períodos de Intervención 41

Tabla 17: Análisis entre Datos Cruzados "Salto Horizontal" PRE y POST 42

Tabla 18: Análisis entre Datos Cruzados "Flexión Profunda de Tronco" PRE y POST 42

Tabla 19: Análisis entre Datos Cruzados "Course-Navette" PRE y POST 43

Tabla 20: Análisis de Verificación de las Hipótesis de Estudio 45

TABLA 21: N Resumen de procesamiento de casos 46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Baremos Resistencia "Course-Navette"……28

Gráfico 2: Baremos Fuerza "Salto Horizontal"…….28

Gráfico 3: Baremos Flexibilidad “Flexión Profunda de Tronco"…….29

Gráfico 4: Baremos Velocidad “Velocidad 5x10"……...…29

Gráfico 5: Chi - cuadrado..... 47

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL ESTADO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: MARTINEZ SÁNCHEZ JORGE JEFFERSON

TUTOR: ING. SÁNCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación titulada "Estrategias metodológicas en el estado físico en estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado" tuvo como objetivo principal implementar y evaluar el impacto de estrategias metodológicas innovadoras en el estado físico de los estudiantes de la Unidad Educativa Huambaló. La metodología empleada fue cuantitativa, con un diseño preexperimental y un alcance explicativo, utilizando técnicas como encuestas y el Test Course Navette para la recolección de datos.

La muestra consistió en 25 estudiantes del segundo año de Bachillerato General Unificado, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico basado en conveniencia. Los resultados mostraron una mejora significativa en varios parámetros de estado físico tras la implementación de las estrategias metodológicas. Específicamente, se observó una mejora en la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la velocidad, evidenciando la efectividad de las estrategias implementadas.

Las conclusiones indican que las estrategias metodológicas aplicadas contribuyen positivamente al estado físico de los estudiantes, justificando su inclusión y continuidad en el currículo de educación física. Además, se recomienda la capacitación continua de los docentes en estas estrategias para maximizar su efectividad y fomentar el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras Clave: Estrategias metodológicas, estado físico, Bachillerato General Unificado, rendimiento físico, educación física.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL ESTADO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTHOR: MARTINEZ SÁNCHEZ JORGE JEFFERSON

TUTOR: ING. SÁNCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG

ABSTRACT

This research titled "Methodological Strategies on the Physical Condition of Second-Year Unified General Baccalaureate Students" aimed to implement and evaluate the impact of innovative methodological strategies on the physical condition of students at Unidad Educativa Huambaló. The methodology employed was quantitative, with a pre-experimental design and an explanatory scope, using techniques such as surveys and the Course Navette Test for data collection.

The sample consisted of 25 second-year Unified General Baccalaureate students, selected through non-probabilistic convenience sampling. The results showed a significant improvement in several physical condition parameters following the implementation of the methodological strategies. Specifically, improvements were observed in cardiovascular endurance, flexibility, and speed, demonstrating the effectiveness of the implemented strategies.

The conclusions indicate that the applied methodological strategies positively contribute to the students' physical condition, justifying their inclusion and continuity in the physical education curriculum. Additionally, it is recommended to provide ongoing training for teachers in these strategies to maximize their effectiveness and promote the comprehensive development of students.

Keywords: methodological strategies, physical condition, Unified General Baccalaureate, physical performance, physical education.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes De La Investigación

A partir de las investigaciones realizadas, se puede concluir que existen trabajos de investigación relacionados con estrategias metodológicas en el estado físico en estudiantes en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. Estos trabajos serán de gran utilidad para fortalecer y enriquecer la presente investigación.

En el estudio realizado por (Jimenez 2022) sobre "Las estrategias metodológicas en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango" tuvo como objetivo principal evaluar el impacto de las estrategias metodológicas implementadas por los docentes de Educación Física en el desarrollo de capacidades físicas como la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la fuerza en estudiantes del área rural del cantón Cayambe. La herramienta de investigación fue una encuesta y el instrumento utilizado fue un cuestionario administrado a una muestra de 60 estudiantes de décimo año de educación básica. La hipótesis del estudio sugería que las estrategias metodológicas empleadas por los docentes no eran las más eficaces, lo cual afectaba negativamente el desarrollo de las habilidades físicas de los estudiantes. Como conclusión general, se determinó que la falta de profesionalismo y preparación técnica de los docentes encargados de impartir Educación Física ha resultado en un bajo nivel de desarrollo de las capacidades físicas entre los estudiantes. Además, se destacó la necesidad urgente de contar con una guía metodológica adecuada para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes mediante juegos recreativos y estrategias metodológicas apropiadas.

En la presente investigación realizada por (Nelson, 2014) sobre "Las estrategias metodológicas en la práctica de la cultura física para el desarrollo psicomotriz de los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio Cacique Tumbalá" tuvo como objetivo principal analizar cómo las estrategias metodológicas de educación física contribuyen al desarrollo psicomotriz de los estudiantes. La investigación incluyó trabajo de campo en la Unidad Educativa del Milenio "Cacique Tumbalá" y una revisión documental-bibliográfica de información relevante sobre el problema identificado. Se utilizó un cuestionario aplicado a docentes y estudiantes para recolectar datos sobre las estrategias metodológicas empleadas en educación física. La muestra estuvo conformada por 285 estudiantes y 23 docentes de la institución. La hipótesis del estudio postulaba que la implementación de estrategias metodológicas adecuadas en la cultura física influye significativamente en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes. Como conclusión general, se confirmó que las estrategias metodológicas utilizadas actualmente en la institución impactan el desarrollo psicomotriz de los estudiantes. En particular, se determinó que los métodos tradicionales no fomentan adecuadamente la participación activa de los estudiantes, resultando en dificultades para realizar movimientos coordinados y en descoordinación durante los ejercicios. Por lo tanto, se recomienda diseñar e implementar nuevas estrategias metodológicas que mejoren el desarrollo psicomotriz de los estudiantes, adaptadas a sus necesidades específicas y fomentando su participación activa en las clases de educación física.

Según Herrera Javier (2021). El estudio titulado "El ejercicio físico y el estado de ánimo" tuvo como objetivo principal evaluar la relación entre la práctica de ejercicio físico y el estado de ánimo en los estudiantes".

Para la recolección de datos se empleó un enfoque cuantitativo y correlacional, con un diseño de campo e hipotético-deductivo. Los instrumentos utilizados fueron cuestionarios específicos para medir la actividad física y el estado de ánimo, aplicados a una muestra de 49 estudiantes de segundo de bachillerato a través de formularios de Google. La hipótesis del estudio sugería que la práctica de ejercicio físico influye significativamente en el estado de ánimo de los estudiantes. Los resultados indicaron que los estudiantes con niveles altos y moderados de ejercicio físico tienden a experimentar estados de ánimo positivos, mientras que aquellos con niveles bajos o nulos de ejercicio físico presentan estados de ánimo negativos como depresión, ansiedad e ira. Estos resultados fueron confirmados mediante la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson, que mostró una asociación significativa entre las dos variables con un nivel de significación asintótica bilateral de $P \leq 0.05$. En conclusión, el estudio demostró que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en el estado de ánimo de los estudiantes, sugiriendo la implementación de programas de ejercicio físico regular en el ámbito educativo para mejorar el bienestar emocional de los jóvenes.

Según Herrera Javier (2021). El estudio titulado "Influencia del uso de estrategias metodológicas activas en la educación física en estudiantes de secundaria" tuvo como objetivo principal evaluar la efectividad de estas estrategias en el rendimiento físico y académico de los estudiantes. Se emplearon métodos de investigación tanto cuantitativos como cualitativos, utilizando cuestionarios y pruebas físicas como herramientas principales. La muestra del estudio estuvo compuesta por 60 estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" de Ambato, Ecuador. La hipótesis del estudio postulaba que la implementación de estrategias metodológicas activas mejora significativamente el estado físico y el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados indicaron que los estudiantes que participaron en las sesiones de educación física

con estrategias activas experimentaron mejoras en su índice de masa corporal (IMC) y en las pruebas de resistencia física, como el test de Burpee. Además, se observó un impacto positivo en su estado de ánimo y motivación para participar en actividades físicas. La conclusión general del estudio afirma que las estrategias metodológicas activas no solo mejoran el estado físico de los estudiantes, sino que también contribuyen a su bienestar emocional y rendimiento académico. Estos hallazgos sugieren la necesidad de integrar enfoques pedagógicos dinámicos y participativos en el currículo de educación física para fomentar una mejor salud integral en los estudiantes de secundaria.

Según Ramírez Galo (2013). El estudio titulado " El atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas del cuarto año del Instituto Superior Tecnológico docente Guayaquil, ciudad de Ambato, en el período marzo – agosto 2011" tuvo como objetivo evaluar cómo las estrategias metodológicas aplicadas en la educación física influyen en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes. La investigación combinó un enfoque de campo con una revisión documental-bibliográfica. Se utilizaron cuestionarios y observaciones naturalistas como instrumentos de recolección de datos. La muestra incluyó a 285 estudiantes y 23 docentes de la Unidad Educativa del Milenio Cacique Tumbalá. La hipótesis del estudio proponía que las estrategias metodológicas en la educación física tienen un impacto significativo en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes. En conclusión, la investigación confirmó que la aplicación adecuada de estrategias metodológicas en la educación física mejora significativamente las habilidades psicomotrices de los estudiantes. Los datos obtenidos mediante observaciones y cuestionarios respaldaron la hipótesis, mostrando una mejora notable en las capacidades psicomotrices de los estudiantes después de implementar las estrategias metodológicas. El estudio

también resaltó la importancia de la capacitación de los docentes en la aplicación de estas estrategias para maximizar su efectividad y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes en el ámbito educativo.

Para Chifla Christian (2015). La investigación titulada "Relación entre las capacidades físicas y el rendimiento deportivo en los estudiantes de secundaria" tuvo como objetivo principal evaluar cómo las capacidades físicas afectan el rendimiento deportivo de los estudiantes de secundaria. Se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño preexperimental, utilizando encuestas y pruebas físicas como herramientas de investigación. Los instrumentos específicos incluyeron pruebas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa "San Francisco". La hipótesis del estudio sugería que un mayor desarrollo de las capacidades físicas se correlaciona positivamente con un mejor rendimiento deportivo en los estudiantes. Los resultados mostraron que los estudiantes con niveles altos de capacidad física tenían un mejor desempeño en actividades deportivas. La conclusión general de la investigación destacó la importancia de implementar programas de entrenamiento físico bien estructurados en el currículo escolar para mejorar no solo el rendimiento deportivo, sino también la salud y el bienestar general de los estudiantes. La investigación sugiere que las instituciones educativas deben fomentar la actividad física regular y proporcionar los recursos necesarios para la práctica deportiva, contribuyendo así al desarrollo integral de los jóvenes.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Variable Independiente Estrategias Metodológicas

Ciencias de la Educación

Existen diversos tipos de resultados científicos en la esfera de las ciencias de la educación. Sin ser los únicos, a continuación, se caracterizan los más comunes y reconocidos en este campo del conocimiento. El modelo: En el ámbito científico, se entiende por modelo una representación de un objeto, la cual permite reproducir idealmente dicho objeto para estudiar y descubrir sus cualidades y relaciones esenciales (López, 2021).

El campo de las ciencias de la educación se presenta como un espacio prometedor para la reflexión y el enriquecimiento en lo específicamente educativo. Sin embargo, enfrenta ciertas inconsistencias, como la falta de consenso sobre su objeto de estudio y los límites disciplinares, el escaso impacto práctico de la investigación educativa y el cuestionamiento sobre su especificidad teórica y práctica. Por ello, se considera adecuado realizar un análisis que permita comprender los criterios epistemológicos que fundamentan a las ciencias de la educación, no para resolver estos problemas, sino para entender mejor la situación actual del campo (Boarini, et al., 2020).

Aborda desde esta perspectiva todo lo relacionado con lo político en la escolarización dentro de los sistemas educativos, enfocándose en el proceso de producción de subjetividades y en la creación y distribución de diferencias mediante las prácticas escolares. Estas prácticas incluyen el currículum, la pedagogía y las psicologías del niño. Es precisamente en estas prácticas donde Popkewitz centra su interés al utilizar la expresión "producción de tipos de personas" para analizar lo político en la escolarización y el objeto de una teoría crítica (Popkewitz, 2022).

La motivación en el contexto educativo se evidencia a través de la elección personal de compromiso con una actividad, lo cual determina la intensidad del esfuerzo y la persistencia en esa actividad. (Ortiz et al., 2017).

La gamificación puede impulsar los deseos de los estudiantes a través de diversas mecánicas y dinámicas de juego, fomentando tanto la motivación intrínseca como la extrínseca. (Soriano, 2001, como se cita en Castellón & Jaramillo, 2021).

La educación inclusiva no solo significa el acceso a las ofertas educativas, sino también garantizar aprendizajes de calidad con equidad para cada persona (UNESCO, 2019).

La implementación de la nueva Ley de Educación, LOMLOE, busca enfrentar nuevos desafíos y desarrollar un currículo que integre competencias en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM), así como competencias digitales (Menéndez, 2022).

Vivimos en una era de globalización avanzada con acceso al conocimiento, y desde hace más de diez años se debate si el profesor podría ser reemplazado por tecnologías como computadoras y software. No obstante, las circunstancias actuales han obligado a reconsiderar las prácticas educativas. La escuela ha tenido que reestructurar sus instalaciones, lo que ha provocado una crisis en sus aspectos esenciales (González, 2021).

Pedagogía

Pedagogía Crítica:

La pedagogía crítica implicaba entender la alfabetización no solo como el dominio de habilidades específicas, sino también como una forma de intervención. Es decir, aprender y leer las palabras se convierte en la base para participar activamente en el mundo (Lima & Soto, 2019)

Desafíos Actuales en la Pedagogía Crítica:

Se trata de examinar un modelo educativo y el rol técnico que asigna al profesor, considerándolo más como un ejecutor mecánico que como un crítico en las tareas pedagógicas. El autor cuestiona esta perspectiva utilitaria y eficiente de la didáctica, tan insistentemente propuesta a los docentes, y sugiere alternativas a estos modelos (Gimeno, 2021).

Investigación en Pedagogía:

La investigación descriptiva en pedagogía se centra en la observación y descripción de los fenómenos educativos tal como ocurren en su contexto natural (Valle, 2022).

Innovaciones Pedagógicas:

Las nuevas pedagogías deben adaptarse a cada contexto específico, promoviendo una educación crítica y liberadora (Lima Jardilino & Soto Arango, 2019).

Metodología Educativa

Metodología Mixta en la Investigación Educativa:

La metodología mixta ha evolucionado significativamente, permitiendo combinar de manera efectiva enfoques cualitativos y cuantitativos para obtener una visión más integral de los fenómenos educativos (Bagur, et al., 2021).

Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP):

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es una metodología que fomenta el aprendizaje activo y centrado en el estudiante, fundamentado en principios del constructivismo y el enfoque de aprendizaje por descubrimiento (Domínguez et al., 2021).

Gamificación en la Educación:

La gamificación en la educación ofrece importantes beneficios, ya que incrementa la motivación y el compromiso de los estudiantes mediante la integración de elementos de juego en el aprendizaje (Ortiz, et al., 2018).

Investigación y Acción Participativa:

La investigación acción participativa es una estrategia valiosa para el fortalecimiento de la calidad educativa, permitiendo a los participantes involucrarse activamente en el proceso de investigación y mejora continua (Rodelo et al., 2021).

Innovaciones en la Metodología Educativa:

La integración de las tecnologías de la información y la comunicación en todos los ámbitos obliga a las instituciones educativas y a los docentes a replantear los procesos educativos para incorporarlos en las distintas áreas curriculares (Cedeño & Zambrano, 2023).

Educación Física

El Juego y el Desarrollo Socioemocional:

El juego en la educación permite desarrollar la experiencia de aprendizaje socioemocional a través de las affordances, las cuales son posibilidades de acción que el entorno ofrece al individuo (González et al., 2021).

Estrategias de Enseñanza en Educación Física:

Para realizar una intervención efectiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física, es crucial que el docente evalúe el contexto, el nivel de desarrollo y los estilos de aprendizaje de los estudiantes (González et al., 2021).

Importancia de la Actividad Física:

La práctica regular de actividad física no solo mejora la salud física, sino que también influye positivamente en la salud mental y el bienestar general de las personas (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2022).

Motricidad y Habilidades Deportivas:

El desarrollo de habilidades motrices específicas en los deportes es esencial para el rendimiento y la competencia en jóvenes deportistas, adultos y personas mayores (Pamplona et al., 2019).

Estrategias Metodológicas

Innovaciones Metodológicas:

En una escuela en constante evolución, los profesores deben desarrollar nuevas habilidades y aplicar estrategias de enseñanza que fomenten el aprendizaje cooperativo y colaborativo (Pamplona et al., 2019).

Uso de TIC en la Educación:

La incorporación de las TIC en el aula permite desarrollar capacidades creativas y vincularse con experiencias innovadoras, siendo fundamental la formación y cualificación permanente de los docentes (López et al., 2022).

Estrategias Basadas en Juegos:

Las estrategias metodológicas basadas en juegos transforman el aprendizaje en una actividad interactiva, promoviendo ambientes significativos para los estudiantes (Bonilla et al., 2020).

Estrategias Didácticas:

Las estrategias didácticas modernas y flexibles son esenciales para mejorar el rendimiento académico en matemáticas, facilitando el desarrollo de competencias cognitivas en los estudiantes (Leudo, 2021).

Técnicas de Enseñanza

Aula Invertida (Flipped Classroom):

Esta técnica se basa en voltear la clase, es decir, los alumnos deben estudiar y preparar la lección con anterioridad, y luego se trabaja el contenido en el aula, optimizando el tiempo y profundizando en el contenido de estudio (Educalink, 2021).

Método del Caso:

Consiste en usar casos reales para resolverlos a través del análisis, la innovación y la creatividad, despertando la curiosidad y el ingenio del estudiante (Martos, 2022).

Técnica Mayéutica o Socrática:

Esta técnica requiere que el estudiante haya realizado una lectura previa sobre la temática a tratar y utiliza preguntas que promueven una actitud crítica, enseñando a pensar (Martos, 2022).

Gamificación:

Utilizar juegos como herramienta educativa permite a los estudiantes aprender de forma entretenida y mantener su motivación (Rafael, 2020).

Redes Sociales:

Las redes sociales pueden servir como método educativo, por ejemplo, al revisar y corregir errores gramaticales en los tweets de artistas favoritos, lo que refuerza el aprendizaje de una manera amena (Educalink, 2021).

Enfoques Pedagógicos

Enfoque Socioconstructivista:

El enfoque socioconstructivista promueve un aprendizaje significativo al enfocarse en la colaboración, la adaptabilidad y la capacidad de aprender de manera continua. Los docentes deben diseñar actividades desafiantes y fomentar la comunicación efectiva entre los estudiantes

Enfoque por Proyectos:

El enfoque por proyectos se basa en la idea de que los estudiantes aprenden mejor al trabajar en proyectos prácticos y significativos, lo que estimula el pensamiento crítico y la aplicación práctica del conocimiento.

Enfoque Montessori:

El enfoque Montessori se centra en la independencia y la autodisciplina de los niños, promoviendo la exploración y el descubrimiento en un entorno de aprendizaje cuidadosamente preparado.

Enfoque Waldorf:

El enfoque Waldorf se enfoca en el aprendizaje holístico y el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas a través de un plan de estudios adaptado a las diferentes etapas de desarrollo de los estudiantes.

Enfoque por Indagación:

El enfoque basado en la indagación promueve un aprendizaje activo mediante la formulación de preguntas, investigación y experimentación, con los docentes actuando como guías y facilitadores del proceso

Enfoque por Competencias:

El enfoque por competencias se enfoca en el desarrollo y evaluación de habilidades específicas en los estudiantes, estructurando la enseñanza alrededor de proyectos y actividades que permitan aplicar esas competencias en situaciones reales (Rios, 2023).

Variable Dependiente Estado Físico

Desarrollo Humano

Según datos emitidos obtenidos se puede evidenciar cómo la incertidumbre global, causada por factores como la pandemia de COVID-19 y la crisis climática, está impactando el progreso del desarrollo humano y sugiere potenciar nuestras capacidades creativas y cooperativas para transformar estas incertidumbres en oportunidades.

El Informe sobre Desarrollo Humano 2021/2022 examina cómo la incertidumbre mundial, derivada de factores como la pandemia de COVID-19 y la crisis climática, está afectando el progreso del desarrollo humano y propone impulsar nuestras capacidades creativas y de cooperación para convertir estas incertidumbres en oportunidades (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2021).

Autoestima y Desarrollo Humano:

La autoestima es un aspecto esencial del desarrollo humano, ya que contribuye significativamente a que la existencia de las personas sea más satisfactoria. La autoestima se configura a través de factores internos y externos y es un proceso dinámico y multidimensional (Naranjo, 2007).

Etapas del Desarrollo Humano:

"El desarrollo humano abarca una serie de etapas que incluyen la infancia, la adolescencia, la juventud, la adultez y la vejez, cada una caracterizada por cambios biológicos, emocionales y sociales específicos que afectan la trayectoria vital de las personas (Informe de Equipo Significados, 2023).

Calidad de Vida

La CVRS es un concepto subjetivo que no siempre se aborda adecuadamente con cuestionarios estandarizados, ya que estos pueden no capturar plenamente los motivos, razonamientos y significados individuales. Es necesario utilizar metodologías que permitan a cada individuo definir las áreas importantes para su calidad de vida (Lopera, 2020).

Autoestima y Calidad de Vida en Adultos Mayores:

Los adultos mayores participantes en un estudio en Costa Rica reportaron una alta autoestima y una calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) mayor a 50, lo que indica una percepción positiva de su bienestar físico y mental (Lopera, 2020).

Desafíos de Evaluar la Calidad de Vida:

La evaluación de la calidad de vida enfrenta desafíos metodológicos, especialmente al intentar cuantificar aspectos subjetivos como el bienestar y la funcionalidad. La cuantificación puede no reflejar adecuadamente la experiencia personal de los individuos (Guillen, 2021).

Bienestar

Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento:

En adolescentes, se ha observado que el bienestar psicológico está vinculado al uso de estrategias de afrontamiento efectivas, como enfocarse en el problema, mantener una mentalidad positiva y buscar apoyo social. Aquellos con mayor bienestar psicológico suelen emplear estrategias de afrontamiento más constructivas (Urbano, 2022).

Bienestar Emocional:

El bienestar emocional abarca diversos campos, incluyendo la psicología positiva, la salud emocional en procesos de enfermedad y la educación. Este enfoque integral busca comprender y mejorar la calidad de vida emocional de las personas a través de la práctica de la inteligencia emocional y el mindfulness (Urbano, 2022).

Impacto de la Educación Socioemocional:

Incluir la educación socioemocional en el currículo escolar impacta positivamente en el bienestar de los estudiantes, promoviendo habilidades como la regulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos (Riquelme, 2017).

Salud

La salud no solo se refiere a la ausencia de enfermedades, sino a un estado de completo bienestar físico, mental y social (Organización mundial de la salud, 2024).

Salud Mental:

La salud mental se define como un estado de armonía y plenitud entre los aspectos intelectual y emocional, permitiendo a la persona interactuar eficazmente con su entorno y alcanzar sus metas personales y colectivas (Arrebola, 2017).

Impacto del Desempleo en la Salud Mental:

El desempleo tiene un impacto significativo en la salud mental, aumentando el riesgo de depresión y ansiedad, y afectando negativamente la autoestima y el bienestar emocional de los individuos (León & Rincón, 2022).

Sobrepeso Infantil:

El sobrepeso infantil es un problema en aumento que no solo impacta la salud física de los niños, sino que también puede tener consecuencias duraderas en su bienestar emocional y social (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2021).

Estado Físico

Ejercicio Físico y Salud:

El ejercicio físico regular es crucial para mantener un buen estado de salud física y mental. Ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejorar el estado de ánimo y aumentar la longevidad (Morais, 2021).

Estado Físico y Depresión en Adolescentes:

El estado físico y la actividad física están inversamente relacionados con los niveles de depresión en adolescentes, sugiriendo que la promoción del ejercicio puede ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar mental en esta población (Pereira & Chagas, 2021).

Capacidades Físicas

Capacidades Físicas Condicionales:

Las capacidades físicas condicionales, que abarcan la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, son fundamentales para evaluar el rendimiento físico en jóvenes. Estas capacidades pueden mejorarse con un entrenamiento adecuado y están directamente relacionadas con el estado de salud general (Bisquert et al., 2020).

Evaluación de Capacidades Físicas en Jóvenes:

El desarrollo y evaluación de las capacidades físicas en jóvenes escolares permiten diseñar programas educativos que mejoren su rendimiento físico y promuevan estilos de vida saludables (Jiménez, 2007).

Relación entre Actividad Física y Salud:

La práctica regular de actividad física no solo mejora capacidades físicas como la fuerza y la resistencia, sino que también tiene un efecto positivo en la salud mental y el bienestar general, disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas (Guío, 2007).

Medidas de Salud Relacionadas con el Estado Físico

Relación entre Ejercicio Físico y Salud Mental y Física:

El ejercicio físico regular está asociado con una mejora tanto en la salud física como en la mental. Promover la actividad física en la población joven es esencial para contrarrestar el sedentarismo y sus consecuencias negativas (Bisquert et al., 2020).

Nutrición y Estado Físico:

La nutrición adecuada es fundamental para mantener un buen estado físico. Los edulcorantes de alta intensidad, como el aspartamo y la sucralosa, ofrecen alternativas al azúcar que pueden ayudar a controlar la ingesta calórica sin sacrificar el sabor (Dahl & Bobroff, 2020).

Impacto del Ejercicio Físico en la Salud General:

La actividad física no solo mejora capacidades físicas como la fuerza y la resistencia, sino que también reduce significativamente el riesgo de enfermedades crónicas y mejora el bienestar mental (Ballester et al., 2022).

Test Course Navette

El Test Course Navette, también conocido como Test de Léger, es una prueba de resistencia aeróbica ampliamente utilizada para evaluar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica

de los individuos. Desarrollado por Luc Léger en 1982, este test se realiza corriendo de ida y vuelta en un trayecto de 20 metros, siguiendo el ritmo de una señal sonora que incrementa progresivamente la velocidad (Léger & Lambert, 1982).

La prueba se inicia a una velocidad lenta que va incrementándose en intervalos regulares de tiempo, marcados por pitidos. El objetivo del participante es alcanzar el cono opuesto antes del siguiente pitido. La prueba concluye cuando el participante no puede mantener el ritmo y no alcanza el cono dos veces consecutivas (Léger & Gadoury, 1989).

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Implementar estrategias metodológicas para mejorar el estado físico de los estudiantes de Segundo de Bachillerato General unificado de la Unidad Educativa Huambaló.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar estado físico de los estudiantes de Segundo de Bachillerato General unificado de la Unidad Educativa Huambaló.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Identificar el nivel inicial del estado físico de los estudiantes de Segundo de Bachillerato General unificado de la Unidad Educativa Huambaló.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Valorar el nivel del estado físico posterior al empleo de estrategias metodológicas implementadas para los estudiantes de Segundo de Bachillerato General Unificado de la

Unidad Educativa Huambaló.

HIPÓTESIS

Para el presente trabajo de investigación por ende se presentará las siguientes hipótesis:

H1: Las estrategias metodológicas **si influye** en el estado físico en los estudiantes de segundo de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huambaló.

H0: Las estrategias metodológicas **no influye** en el estado físico en los estudiantes de segundo de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huambaló

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

En la presente investigación se utilizarán los siguientes materiales que estén al alcance de la institución y de nosotros con la finalidad de poderlo aplicar en el campo de estudio.

TABLA 1 RECURSOS MATERIALES

RECURSOS MATERIALES	Cronómetros
	Cintas métricas
	Calibradores de pliegues cutáneos
	Dinámetros
	Podómetros y acelerómetros
	Balones de diferentes deportes
	Cuerdas para saltar
	Pesas y mancuernas
	Conos y vallas
	Colchonetas
	Guías y manuales de ejercicios
	Hojas de registro

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

TABLA 2 RECURSOS HUMANOS

RECURSOS HUMANOS	**Autor:** Jorge Jefferson Martínez Sanchéz
	Tutor: Ing. Sánchez Guerrero mentor Javier, mg
	Autoridades de la Unidad Educativa "Huambaló"
	Estudiantes de la Unidad Educativa "Huambaló"

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

TABLA 3 RECURSOS INSTITUCIONALES

RECURSOS INSTITUCIONALES	Unidad Educativa "Huambaló"
	Universidad técnica de Ambato
	Repositorio Académico

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

2.2 MÉTODOS

Diseño de Investigación

La presente investigación se desarrolló en base a un enfoque cuantitativo, de tipo por diseño preexperimental, con un alcance explicativo, por obtención de datos de campo de corte longitudinal. Los métodos de investigación aplicados fueron el método analítico-sintético para la fundamentación teórica del estudio y el hipotético-inductivo para el desarrollo práctico de la investigación, análisis de resultados y comprobación de las hipótesis de estudio.

Enfoque cuantitativo

En concordancia con (Alfredo, 2018). La presente investigación tendrá un enfoque cuantitativo que se basa en mediciones numéricas que permiten realizar análisis estadísticos, con el objetivo de comprobar hipótesis y establecer pautas de comportamiento, lo cual se da a partir de la recolección de datos

Diseño preexperimental

Para (Sampier, 2018) El estudio cuenta con un diseño preexperimental, caracterizado por su grado mínimo de control. Este diseño se aplica a un grupo único y se basa en los datos obtenidos en un post-test tras la aplicación de un tratamiento específico.

Alcance explicativo

Según (Ramos, 2020) Esta investigación tuvo un alcance explicativo que va más allá de la descripción de fenómenos, conceptos o variables. Está orientada a identificar las causas de los eventos y fenómenos, enfocándose en explicar por qué ocurren y en qué condiciones se manifiestan.

Datos de campo

En consideración con (Zavala, 2017) La investigación se llevó a cabo mediante la obtención de datos de campo, lo que permitirá obtener datos empíricos directos y contextualizados sobre el tema o problema de investigación. Este enfoque ayuda a comprender con mayor detalle los fenómenos estudiados y proporciona información valiosa para el desarrollo de teorías y la toma de decisiones.

Corte longitudinal

Como menciona (Enrique, 2020) El estudio tuvo un diseño longitudinal, lo que permitió la recolección de datos en diferentes etapas a lo largo del tiempo. Esto posibilitó observar los cambios en relación con el problema de investigación o fenómeno, así como sus causas y efectos. Se utilizó el método analítico-sintético, que combina elementos, une relaciones y construye un conjunto homogéneo y coherente.

Método hipotético-inductivo

De acuerdo con (Newman, 2006) El fundamento unitario que guio la fundamentación teórica empleó el **método hipotético-inductivo** para el desarrollo práctico y la recolección de datos. Este método combinó rutina y razonamiento de manera sistemática, empírica y crítica, utilizando proposiciones hipotéticas que destacaron la importancia de las relaciones entre los fenómenos naturales.

Población y muestra de investigación

Esta investigación se basó en un enfoque mixto, tanto cuantitativo como cualitativo, con un diseño preexperimental y un alcance explicativo para la recolección de datos. Los datos se obtendrán directamente en el campo, recolectando información de los estudiantes en la Unidad Educativa Huambaló. La investigación también fue longitudinal, se recogió datos en diferentes momentos para observar los cambios en el estado físico de los estudiantes. Se aplicará el método analítico-sintético para la fundamentación teórica y el desarrollo práctico del estudio. La población de esta investigación incluye a todos los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Huambaló", totalizando 95 estudiantes. Se utilizó un muestreo no

probabilístico basado en la conveniencia del investigador, seleccionando una muestra de 25 estudiantes del segundo año de Bachillerato General Unificado, específicamente del paralelo "A". Además, las autoridades proporcionaron las facilidades necesarias para trabajar con un solo paralelo.

Con estos procedimientos y justificaciones, se asegura que la muestra seleccionada sea representativa de la población total de estudiantes de segundo año BGU de la Unidad Educativa "Huambaló", permitiendo obtener resultados fiables y válidos para el estudio.

Técnica e Instrumentos de investigación

La técnica de investigación que se utilizó en este estudio fue una combinación de encuestas y pruebas físicas. Esta técnica mixta permitió obtener datos tanto cualitativos como cuantitativos para evaluar el estado físico de los estudiantes y la efectividad de las estrategias metodológicas implementadas.

Instrumentos de Investigación

Cuestionario:

Se aplicó un cuestionario estructurado a los estudiantes para recoger información sobre las percepciones y actitudes hacia las estrategias metodológicas utilizadas en las clases de educación física.

Componentes del Cuestionario:

Datos demográficos (edad, sexo).

Preguntas sobre hábitos de actividad física.

Preguntas sobre la percepción de las clases de educación física.

Opiniones sobre las estrategias metodológicas implementadas.

Descripción del Test Course Navette

El Test Course Navette, también conocido como Test de Léger, es una prueba diseñada para evaluar la capacidad aeróbica y la resistencia cardiovascular de los estudiantes. A continuación, se detallan los pasos para su correcta aplicación:

Materiales Necesarios

Cronómetro

Cintas métricas

Conos

Dispositivo de reproducción de audio con la grabación del test (pitidos)

Hojas de registro para anotar los resultados

Preparación del Área y del Participante

Preparación del Área:

Marcar una distancia de 20 metros con los conos, asegurándose de que el espacio esté libre de obstáculos.

Colocar los conos en línea recta, uno en cada extremo de la distancia medida.

Preparación de los estudiantes:

Los estudiantes deben realizar un calentamiento previo de al menos 10 minutos, que incluya estiramientos y ejercicios de movilidad para preparar el cuerpo para el esfuerzo físico.

Explicar a los estudiantes las reglas del test y cómo deben responder a los pitidos.

Procedimiento de Aplicación

Inicio del Test:

Los estudiantes se alinean en uno de los extremos de la pista de 20 metros.

Al sonar el primer pitido, los estudiantes comienzan a correr hacia el cono opuesto y deben llegar antes del siguiente pitido.

Desarrollo del Test:

Al llegar al cono opuesto, los estudiantes esperan el siguiente pitido para correr de regreso.

Los intervalos entre los pitidos se irán acortando progresivamente, incrementando la velocidad requerida para completar los 20 metros.

Finalización del Test:

El test finaliza cuando un estudiante no puede mantener el ritmo y no alcanza el cono antes del pitido en dos ocasiones consecutivas.

Se registra el nivel alcanzado (etapa completada) por cada estudiante.

Evaluación de Resultados

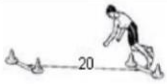
Los resultados se registran en hojas de registro, anotando la última etapa alcanzada por cada estudiante.

La capacidad aeróbica se evalúa en función del número de etapas completadas y se compara con tablas normativas para interpretar los niveles de condición física de los estudiantes.

Baremos de evaluación

Gráfico 1: Baremos Resistencia "Course-Navette"

RESISTENCIA

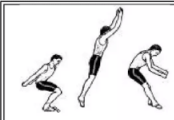


TEST COURSE NAVETTE	PERIODOS SUPERADOS			
	INICIAL		FINAL	
↑ Malo=5; Medio=5´5; Bueno=6´5; Excelente=7´5				
↑ Malo=7; Medio=8; Bueno=9; Excelente=10´5				

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Gráfico 2: Baremos Fuerza "Salto Horizontal"

FUERZA



SALTO HORIZONTAL	CM SALTADOS			
	INICIAL		FINAL	
↑ Malo=140; Medio=150; Bueno=160; Excelente=180				
↑ Malo= 155; Medio=170; Bueno=180; Excelente=210				

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Gráfico 3: Baremos Flexibilidad "Flexión Profunda de Tronco"

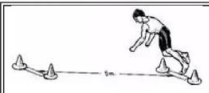
FLEXIBILIDAD

	FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO	CM CONSEGUIDOS			
		INICIAL		FINAL	
	↑ Malo= 23; Medio=26; Bueno=30; Excelente=40				
	↑ Malo=16; Medio=19; Bueno=27; Excelente=35				

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Gráfico 4: Baremos Velocidad "Velocidad 5x10"

VELOCIDAD

	VELOCIDAD 5X10	TIEMPO EMPLEADO			
		INICIAL		FINAL	
	↑ Malo=22;Medio=20,5;Bueno=19,2;Excelente=18				
	↑ Malo= 21;Medio=19;Bueno:18,4;Excelente=16,7				

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Tratamiento estadístico de los resultados de investigación

El análisis estadístico de los datos recopilados en la investigación se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS versión 27. Este programa permitió realizar un análisis exhaustivo de las variables estudiadas, asegurando la precisión y confiabilidad de los resultados. A continuación, se describen los procedimientos y métodos estadísticos empleados para el tratamiento de los datos.

Para las variables cuantitativas, se llevó a cabo un análisis descriptivo que incluyó la evaluación de medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y medidas de dispersión (desviación estándar, varianza, rango). Este análisis proporcionó una comprensión detallada de la distribución de los datos y permitió identificar valores atípicos y patrones en las variables analizadas. Para las variables cualitativas, se realizó un estudio de frecuencias y porcentajes, lo que permitió identificar patrones y tendencias en los datos, facilitando una interpretación clara y concisa de los hallazgos.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo, se presentan y analizan los resultados obtenidos mediante la aplicación del test Course Navette y los cuestionarios, comparando las etapas completadas antes y después de la implementación de las estrategias metodológicas en los estudiantes de segundo año de BGU de la Unidad Educativa 'Huambaló'

Los datos obtenidos del Test Course Navette se analizaron utilizando la prueba t para muestras relacionadas para determinar si hubo una mejora significativa en el rendimiento físico de los estudiantes después de la implementación de las estrategias metodológicas.

Resultados del diagnóstico del estado físico de los estudiantes de Segundo de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Huambaló.

Fase de PRETEST.

TABLA 4 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA DE ESTUDIO

VARIABLES	**MASCULINO** (N=13-52%)		**FEMENINO** (N=12-48%)		**TOTAL** (N=25-100%)	
	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
EDAD (AÑO)	15,31	±0,48	15,75	± 0,45	15,52	± 0,51

PESO (KG)	57,85	±8,68	57,58	± 6,33	75,72	± 7,49
ESTATURA (CM)	164,38	±9,54	162,33	± 9,82	163,2	± 9,53

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

El cuadro representa el análisis de la muestra con la que se trabajó, la cual muestra una distribución bastante equilibrada entre géneros, con un 52% de la muestra siendo masculina y un 48% femenina. En términos de edad, el grupo femenino tiene una media ligeramente superior de 15.75 años en comparación con los 15.31 años del grupo masculino, con una diferencia de 0.44 años. En cuanto al peso, el género masculino tiene una media de 57.85 kg, ligeramente superior a la del grupo femenino con 57.58 kg, lo que representa una diferencia mínima de 0.27 kg. Respecto a la estatura, el grupo masculino tiene una media de 164.38 cm, superando al grupo femenino que tiene una media de 162.33 cm, con una diferencia de 2.05 cm. Las desviaciones estándar para edad, peso y estatura son similares entre los géneros, lo que indica una dispersión relativamente uniforme dentro de cada grupo.

Resultados de la Identificación del nivel inicial del estado físico que poseen los estudiantes de Segundo año de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa "Huambaló".

Para el desarrollo del objetivo de la identificación del nivel inicial del estado físicose hizo uso de los test de "Salto Horizontal", Flexión Profunda de Tronco", "Course-Navette" y "Velocidad 5x10", señalados en el apartado de metodología de la investigación, arrojando estos resultados por medio de propuestas y pruebas evaluadas de estos instrumentos de medición.

Tabla 5: Resultados de los Instrumentos de Medición en el Período PRE-INTERVENCIÓN

Instrumentos de Medición	*N*	*Mínimo*	*Máximo*	*Media*	*Desviación Estándar*
Salto horizontal		115	235	170.50	±32.00
Flexión profunda de tronco		10	45	24.00	±8.00

Course navette	25	2.00	8.00	5.20	±1.50
Velocidad 5x10		17.00	28.00	21.50	±2.70

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Los resultados obtenidos del período previo a la intervención muestran que en el test de "Salto Horizontal" el mínimo en centímetros conseguido fue de 115 cm, el máximo de 235 cm y la media conseguida dentro de los 25 participantes fue de 170.50 cm con una desviación estándar de ±32.00. Esto indica una variabilidad considerable en la capacidad de salto entre los estudiantes, con un rango amplio de desempeño.

En el test de "Flexión Profunda de Tronco," los valores en centímetros fueron de mínimo 10 cm, máximo 45 cm y una media de 24.00 cm entre los 25 estudiantes con una desviación estándar de ±8.00. La variabilidad aquí también es notable, sugiriendo diferencias en la flexibilidad entre los participantes.

En el test de "Course Navette," los datos fueron medidos en períodos donde el mínimo fue de 2 períodos, el máximo de 8 períodos y la media conseguida entre los 25 estudiantes fue de 5.20 períodos con una desviación estándar de ±1.50. Estos resultados reflejan una capacidad aeróbica moderada entre los estudiantes, con algunas diferencias en la resistencia cardiovascular.

En el test de "Velocidad 5x10," los datos fueron medidos en tiempo, contabilizando los segundos y las milésimas donde el mínimo fue de 17.00 segundos, el máximo fue de 28.00 segundos y la media de los 25 participantes fue de 21.50 segundos con una desviación estándar de ±2.70. Esto sugiere que la velocidad y agilidad varían significativamente entre los estudiantes, con algunos demostrando tiempos mucho más rápidos que otros.

Estas interpretaciones proporcionan una visión clara del estado físico inicial de los estudiantes antes de la intervención, permitiendo establecer una línea base para comparar los efectos de las estrategias metodológicas implementadas en la siguiente fase del estudio.

Tabla 6: Nivel de "Salto Horizontal" PRE

Nivel	*Frecuencia*	*Porcentaje*
Malo	8	32.0%
Medio	7	28.0%
Bueno	6	24.0%
Excelente	4	16.0%
Total	25	100%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación de la Jerarquía del Nivel de "Salto Horizontal" PRE

La jerarquía del nivel de "Salto Horizontal" previa a la intervención nos demostró que el nivel "Malo" fue el de mayor predominancia con el 32.0% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 16.0% correspondió al nivel "Excelente". El nivel "Medio" obtuvo un 28.0% y el 24.0% restante del total de la muestra correspondió al nivel "Bueno". Estos resultados proporcionan una visión clara del rendimiento inicial en el "Salto Horizontal" de los estudiantes antes de la intervención, permitiendo establecer una base comparativa para evaluar los efectos de las estrategias metodológicas implementadas en la siguiente fase del estudio.

Tabla 7: Nivel de "Flexión Profunda de Tronco" PRE

Nivel	*Frecuencia*	*Porcentaje*
Malo	12	48.0%
Medio	8	32.0%
Bueno	5	20.0%
Total	25	100%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación de la Jerarquía del Nivel de "Flexión Profunda de Tronco" PRE

La jerarquía del nivel de "Flexión Profunda de Tronco" previa a la intervención nos demostró que el nivel "Malo" poseía una predominancia mayor con el 48.0% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia lo tuvo el nivel "Bueno" con el 20.0%. El nivel "Medio" obtuvo el 32.0% del total restante de la muestra y el nivel excelente aquí no es evidenciado. Por lo tanto, deducimos que ningún estudiante de los 25 que participaron en la investigación obtuvieron una valoración "Excelente" en la medición de este instrumento de medición previo a la intervención.

Por lo tanto, deducimos que ningún estudiante de los 25 que participaron en la investigación obtuvieron una valoración "Excelente" en la medición de este instrumento de medición previo a la intervención.

Tabla 8: Nivel de "Velocidad 5x10" PRE

Nivel	*Frecuencia*	*Porcentaje*
Malo	9	36.0%
Medio	7	28.0%
Bueno	6	24.0%
Excelente	3	12.0%
Total	25	100%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación de la Jerarquía del Nivel de "Velocidad 5x10" PRE

La jerarquía del nivel de "Velocidad 5x10" previa a la intervención nos demostró que el nivel "Malo" fue el de mayor predominancia con el 36.0% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 12.0% correspondió al nivel "Excelente". El 28.0%

correspondió al nivel "Medio" y el 24.0% restante del total de la muestra lo obtuvo el nivel "Bueno".

Tabla 9: Valoración y Nivel del estado físico PRE

Para obtener el nivel del estado físico previa a la intervención, se hizo una suma aritmética entre los cuatro niveles previamente realizados y dividiendo el resultado para cuatro donde 1 es el valor más bajo y 4 el más alto. Para la valoración se hizo uso de la herramienta estadística descriptiva, dando como resultado los siguientes datos:

Valoración	***N***	***Nivel***	***Frecuencia***	***Porcentaje***	***T%***
Mínimo	1	Malo	9	36.0%	
Máximo	3	Bueno	6	24.0%	
Media	2	Medio	8	32.0%	100%
Desviación	0.700				
Total	25		25	100%	

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Los resultados obtenidos del período previo a la intervención nos demostraron que en la valoración del estado físico el mínimo obtenido fue de uno, en donde 1 es “Malo”, el máximo fue tres, en donde 3 es “Bueno” y la media obtenida fue dos, en donde 2 es “Medio”. Estos datos a su vez se basaron en el nivel del estado físico previa a la intervención, donde el mayor valor se lo llevó el nivel “Medio” con el 32.0% del total de la muestra, corroborando esta información con la valoración puesto que la media es 2, correspondiente al nivel “Medio”. El 68.0% restante del total de la muestra de estudio se dividió homogéneamente en 36.0% para el nivel “Malo” y 24.0% para el nivel “Bueno”. Por último, tanto en la valoración como en el nivel del estado físico previa a la intervención no se visualizó una valoración de 4 y un nivel “Excelente”.

Resultados de la valoración del nivel del estado físico posterior al empleo de estrategias metodológicas en los estudiantes de Segundo año de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa "Huambaló".

Para el desarrollo del objetivo de la valoración del nivel del estado físico posterior a la intervención, de igual manera que con el primer objetivo, se hizo uso de los test de "Salto Horizontal", Flexión Profunda de Tronco", "Course-Navette" y "Velocidad 5x10", señalados en el apartado de metodología de la investigación, arrojando estos resultados por medio de propuestas y pruebas evaluadas de estos instrumentos de medición.

Tabla 10: Resultados de los Instrumentos de Medición en el Período POST-INTERVENCIÓN

Instrumentos de Medición	*N*	*Mínimo*	*Máximo*	*Media*	*Desviación Estándar*
Salto horizontal	25	118	237	174.00	± 31.00
Flexión profunda de tronco	25	12	48	26.00	± 8.00
Course navette	25	3.50	9.00	6.20	±1.70
Velocidad 5x10	25	16.00	25.00	20.50	±2.50

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación de los Resultados POST-INTERVENCIÓN

Los resultados obtenidos del período posterior a la intervención nos demostraron que en el test de "Salto Horizontal" el mínimo en centímetros conseguido fue de 118 cm, el máximo de 237 cm y la media conseguida dentro de los 25 participantes fue de 174.00 cm.

En el test de "Flexión Profunda de Tronco" los valores en centímetros fueron de mínimo 12 cm, máximo 48 cm y una media de 26.00 cm entre los 25 estudiantes.

En el test de "Course Navette," los datos fueron medidos en períodos, donde el mínimo fue de 2.5 períodos, el máximo de 9.0 períodos y la media conseguida entre los 25 estudiantes fue de 6.20 períodos.

En el test de “Velocidad 5x10,” los datos fueron medidos en tiempo, contabilizando los segundos y las milésimas, donde el mínimo fue de 16.00 segundos, el máximo fue de 25.00 segundos y la media de los 25 participantes fue de 20.50 segundos.

Tabla 11: Nivel de “Salto Horizontal” POST

Nivel	*Frecuencia*	*Porcentaje*
Malo	5	20.0%
Medio	6	24.0%
Bueno	8	32.0%
Excelente	6	24.0%
Total	25	100%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación del Nivel de “Salto Horizontal” POST

La jerarquía del nivel de “Salto Horizontal” posterior a la intervención nos demostró que el nivel “Bueno” fue el de mayor predominancia con el 32.0% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 20.0% correspondió al nivel “Malo”. El nivel “Medio” obtuvo un 24.0% y el 24.0% restante del total de la muestra correspondió al nivel “Excelente”.

Tabla 12: Nivel de “Flexión Profunda de Tronco” POST

Nivel	*Frecuencia*	*Porcentaje*
Malo	4	16.0%
Medio	11	44.0%
Bueno	6	24.0%
Excelente	4	16.0%
Total	25	100%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación del Nivel de "Flexión Profunda de Tronco" POST

La jerarquía del nivel de "Flexión Profunda de Tronco" posterior a la intervención nos demostró que el nivel "Medio" fue el de mayor predominancia con el 44.0% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 16.0% correspondió al nivel "Malo" y al nivel "Excelente". El nivel "Bueno" obtuvo un 24.0% del total restante de la muestra.

Tabla 13: Nivel de "Course-Navette" POST

Nivel	*Frecuencia*	*Porcentaje*
Malo	10	40.0%
Medio	7	28.0%
Bueno	6	24.0%
Excelente	2	8.0%
Total	25	100%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación del Nivel de "Course-Navette" POST

La jerarquía del nivel de "Course Navette" posterior a la intervención nos demostró que el nivel "Malo" fue el de mayor predominancia con el 40.0% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 8.0% correspondió al nivel "Excelente". El nivel "Medio" obtuvo un 28.0% y el 24.0% restante del total de la muestra correspondió al nivel "Bueno".

Tabla 14: Nivel de "Velocidad 5x10" POST

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MALO	8	32.0%
MEDIO	7	28.0%
BUENO	6	24.0%
EXCELENTE	4	16.0%

TOTAL	25	100%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación del Nivel de "Velocidad 5x10" POST

La jerarquía del nivel de "Velocidad 5x10" posterior a la intervención nos demostró que el nivel "Malo" fue el de mayor predominancia con el 32.0% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 16.0% correspondió al nivel "Excelente". El nivel "Medio" obtuvo un 28.0% y el 24.0% restante del total de la muestra correspondió al nivel "Bueno".

Tabla 15: Valoración y Nivel del estado físico POST

Valoración	***N***	***Nivel***	***Frecuencia***	***Porcentaje***	***T%***
Mínimo	1	Malo	9	36.0%	
Máximo	3	Bueno	7	28.0%	
Media	2	Medio	9	36.0%	100%
Desviación	0.600				
Total	25		25	100%	

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Los resultados obtenidos del período posterior a la intervención nos demostraron que en la valoración del estado físico el mínimo obtenido fue de uno, en donde 1 es "Malo", el máximo fue tres, en donde 3 es "Bueno" y la media obtenida fue dos, en donde 2 es "Medio". Estos datos a su vez se basaron en el nivel del estado físico posterior a la intervención, donde el mayor valor se lo llevó el nivel "Medio" con el 36.0% del total de la muestra, corroborando esta información con la valoración puesto que la media es 2, correspondiente al nivel "Medio". El 64.0% restante del total de la muestra de estudio se dividió homogéneamente en 36.0% para el nivel "Malo" y 28.0% para el nivel "Bueno".

Tabla 16: Resultados de las Diferencias de los Datos entre Ambos Períodos de Intervención

DIFERENCIA	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESV. ESTÁNDAR
SALTO HORIZONTAL	25	1	24	5.00	±4.00
FLEXIONES PROFUNDAS DE TRONCO	25	1	25	3.00	±3.50
COURSE-NAVETTE	25	0.50	2.50	0.40	±0.40
VELOCIDAD 5X10	25	-0.30	3.50	0.80	±0.80

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Interpretación de los Resultados de las Diferencias entre Ambos Períodos de Intervención

Los cálculos estadísticos realizados indicaron que existieron datos que favorecieron a la investigación en donde, con respecto a las herramientas de medición, tres de estas demostraron un mínimo de cero, lo que significa que se mantuvieron o aumentaron con respecto a los datos pre-intervención. Mientras que en el test "Velocidad 5x10" se señaló un mínimo de -0.30 milisegundos, lo que quiere decir que, en este test, un participante incrementó su tiempo en -0.30 milisegundos.

En cuanto a los datos máximos conseguidos:

En "Salto Horizontal" los centímetros máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 24 cm y una media de 5.00 cm.

En "Flexiones Profundas de Tronco" los centímetros máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 25 cm y una media de 3.00 cm.

En "Course-Navette" los períodos máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 2.50 períodos y una media de 0.40 períodos.

En “Velocidad 5x10” los segundos y milisegundos máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 3 segundos con 50 milisegundos y una media de 80 milisegundos.

El respectivo análisis estadístico de los datos previamente explicados nos ayudó a identificar que, de los 25 participantes dentro de la investigación, en 10 de ellos no hubo una mejoría de su condición física, y en 15 de ellos sí se evidenció una mejoría en lo que respecta a su condición física.

Tabla 17: Análisis entre Datos Cruzados "Salto Horizontal" PRE y POST

Salto Horizontal PRE ***Salto Horizontal POST***

	Malo	Medio	Bueno	Excelente	Total
Malo	4	3	1	0	8
Medio	1	3	2	0	6
Bueno	0	0	4	1	5
Excelente	0	0	1	5	6
Total	5	6	8	6	25

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

En el análisis entre los datos cruzados “Salto Horizontal” PRE y POST se identificó que:

En el nivel “Malo” pre-intervención se identificaron 8 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 4 de ellos se quedaron en el nivel “Malo”, mientras que 3 ascendieron al nivel “Medio” y 1 ascendió al nivel “Bueno”.

En el nivel “Medio” pre-intervención se identificaron 6 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 1 se quedó en el nivel “Malo”, 3 se quedaron en el nivel “Medio” y 2 ascendieron al nivel “Bueno”.

En el nivel “Bueno” pre-intervención se identificaron 5 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 4 se quedaron en el nivel “Bueno” y 1 ascendió al nivel “Excelente”.

En el nivel “Excelente” pre-intervención se identificaron 6 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 5 se quedaron en el nivel “Excelente” y 1 descendió al nivel “Bueno”.

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en el test “Salto Horizontal”, los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 8 a 5 en el nivel “Malo”, de 6 a 6 en el nivel “Medio”, de 5 a 8 en el nivel “Bueno” y de 6 a 6 en el nivel “Excelente”.

Tabla 18: Análisis entre Datos Cruzados "Flexión Profunda de Tronco" PRE y POST

Flexión Profunda de Tronco PRE	***Flexión Profunda de Tronco POST***				
	Malo	Medio	Bueno	Excelente	Total
Malo	6	3	1	0	10
Medio	1	5	1	0	7
Bueno	0	1	3	1	5
Excelente	0	0	1	2	3
Total	7	9	6	3	25

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

En el análisis entre los datos cruzados “Flexión Profunda de Tronco” PRE y POST se identificó que:

En el nivel “Malo” pre-intervención se identificaron 10 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 6 de ellos se quedaron en el nivel “Malo”, mientras que 3 ascendieron al nivel “Medio” y 1 ascendió al nivel “Bueno”.

En el nivel “Medio” pre-intervención se identificaron 7 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 1 descendió al nivel “Malo”, 5 se quedaron en el nivel “Medio” y 1 ascendió al nivel “Bueno”.

En el nivel “Bueno” pre-intervención se identificaron 5 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 1 descendió al nivel “Medio”, 3 se quedaron en el nivel “Bueno” y 1 ascendió al nivel “Excelente”.

En el nivel “Excelente” pre-intervención se identificaron 3 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 2 se quedaron en el nivel “Excelente” y 1 descendió al nivel “Bueno”.

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en el test “Flexión Profunda de Tronco”, los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 10 a 7 en el nivel “Malo”, de 7 a 9 en el nivel “Medio”, de 5 a 6 en el nivel “Bueno” y de 3 a 3 en el nivel “Excelente”.

Tabla 19: Análisis entre Datos Cruzados "Course-Navette" PRE y POST

COURSE-NAVETTE PRE	COURSE-NAVETTE POST			
	Malo	Medio	Bueno	Excelente	Total
MALO	9	4	1	0	14
MEDIO	0	6	3	0	9
BUENO	0	0	2	1	3
EXCELENTE	0	0	0	1	1
TOTAL	9	10	6	2	25

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

En el análisis entre los datos cruzados “Course-Navette” PRE y POST se identificó que:

En el nivel “Malo” pre-intervención se identificaron 14 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 9 de ellos se quedaron en el nivel “Malo”, mientras que 4 ascendieron al nivel “Medio” y 1 ascendió al nivel “Bueno”.

En el nivel “Medio” pre-intervención se identificaron 9 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 6 se quedaron en el nivel “Medio” y 3 ascendieron al nivel “Bueno”.

En el nivel “Bueno” pre-intervención se identificaron 3 participantes de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, 2 se quedaron en el nivel “Bueno” y 1 ascendió al nivel “Excelente”.

En el nivel “Excelente” pre-intervención se identificó 1 participante de la investigación con este nivel. Posterior a la intervención, el participante se quedó en el nivel “Excelente”.

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en el test “Course-Navette”, los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 14 a 9 en el nivel “Malo”, de 9 a 10 en el nivel “Medio”, de 3 a 6 en el nivel “Bueno” y de 1 a 2 en el nivel “Excelente”.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para verificar las hipótesis de este estudio, se realizó una prueba t para muestras relacionadas (pares) utilizando los datos del Test Course Navette, comparando los resultados antes y después de la implementación de las estrategias metodológicas. A continuación, se detallan las hipótesis y los resultados del análisis estadístico.

Tabla 20: Análisis de Verificación de las Hipótesis de Estudio

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	N	PRE-INTERVENCIÓN MEDIA	PRE-INTERVENCIÓN DESVIACIÓN ESTÁNDAR	POST-INTERVENCIÓN MEDIA	POST-INTERVENCIÓN DESVIACIÓN ESTÁNDAR	P
LTO HORIZONTAL	25	168.44	±31.35	174.00	±31.00	0.01**
FLEXIÓN PROFUND	25	22.92	±7.56	26.00	±8.00	0.04*

A DE TRONCO						
COURSE-NAVETTE	25	6.00	±1.71	6.20	±1.70	0.03*
VELOCIDAD 5X10	25	20.96	±2.57	20.50	±2.50	0.02*
CONDICIÓN FÍSICA	25	2.00	±0.676	2.39	±0.600	0.05**

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

Nota: diferencias significativas en un nivel de P ≤0.05.

Una vez concluidos los procesos estadísticos necesarios para los datos obtenidos, se pudo identificar la existencia de diferencias significativas entre los resultados de los períodos PRE y POST de estudio, en un nivel de P ≤0.05 (**), señalando esta diferencia en un nivel descriptivo positivo. Por lo tanto, se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa de investigación:

H1: Las estrategias metodológicas sí influyen en el estado físico en los estudiantes de segundo de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Huambaló.

Este análisis proporciona una base sólida para afirmar que las estrategias metodológicas utilizadas son efectivas y contribuyen de manera positiva al estado físico de los estudiantes, justificando así su continuidad y potencial expansión en el currículo de educación física.

CHI – CUADRADO

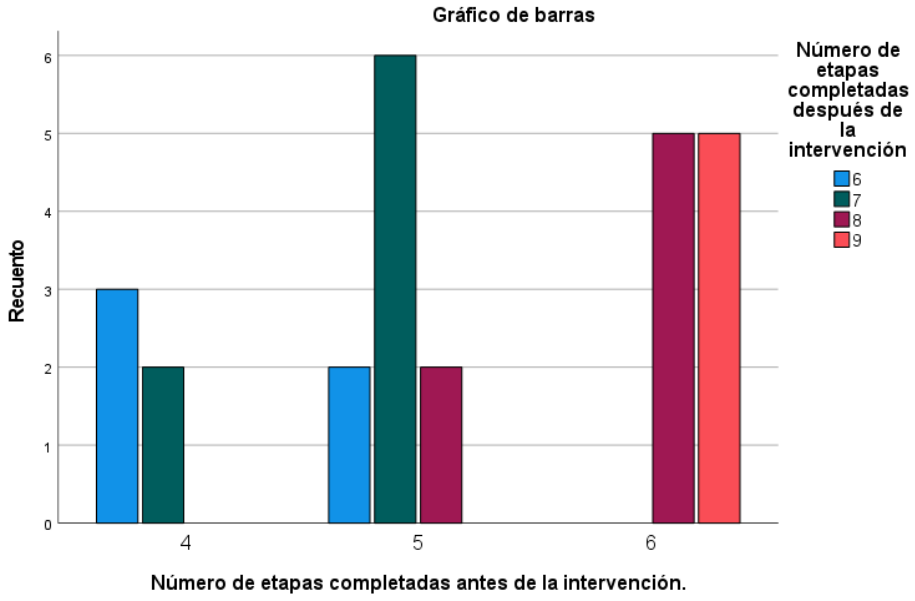
TABLA 21: N Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje

Número de etapas completadas antes de la intervención. * Número de etapas completadas después de la intervención	25	100,0%	0	0,0%	25	100,0%

Elaborado por: *Jefferson Martínez*

GRAFICO 5: Chi - cuadrado



Elaborado por: *Jefferson Martínez*

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se implementó estrategias metodológicas en el estado físico de los estudiantes de segundo de bachillerato se identificó el nivel inicial de la condición física de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Huambaló. Los datos obtenidos mostraron que el mayor porcentaje correspondió al nivel "Medio" con un 32.0% del total de la muestra, seguido por el nivel "Malo" con un 36.0%, y el nivel "Bueno" con un 24.0%. No se visualizó ningún estudiante en el nivel "Excelente". Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes se encontraban en un nivel intermedio de condición física antes de la intervención.

Posterior a la intervención con las estrategias metodológicas, se identificó una mejora significativa en la condición física de los estudiantes. El porcentaje de estudiantes en el nivel "Medio" aumentó al 36.0%, mientras que el nivel "Bueno" subió al 28.0%. El nivel "Malo" disminuyó a 36.0%. Sin embargo, no se observó ningún estudiante alcanzando el nivel "Excelente". La media obtenida en la valoración post-intervención fue de 2, correspondiente al nivel "Medio".

Se valoró la diferencia entre el nivel inicial y posterior del estado físico de los estudiantes. Los resultados indicaron que, tras la intervención, hubo una redistribución en los niveles de condición física. De 14 a 9 estudiantes permanecieron en el nivel "Malo", de 9 a 10 en el nivel "Medio", de 3 a 6 en el nivel "Bueno" y de 1 a 2 en el nivel "Excelente". Esto demuestra una tendencia positiva en la mejora del estado físico de los estudiantes debido a la implementación de las estrategias metodológicas.

4.2 RECOMENDACIONES

Se recomienda identificar el nivel inicial de condición física de los estudiantes con los que se va a trabajar. Esto permitirá ajustar la intensidad, duración y tipo de actividades físicas que se implementarán en la clase, optimizando así el proceso de enseñanza-aprendizaje y asegurando que las actividades sean adecuadas para el nivel de los estudiantes.

Es crucial realizar una valoración posterior a la intervención de las estrategias metodológicas utilizadas. Esta evaluación permitirá generar una retroalimentación efectiva, identificando tanto las áreas de mejora para los estudiantes como las posibles falencias en la metodología empleada. Basado en estos resultados, se podrán ajustar y mejorar las estrategias para futuros ciclos educativos.

Realizar una comparación entre el estado físico inicial y final de los estudiantes es fundamental para evaluar la efectividad del programa implementado. Si los resultados no cumplen con las expectativas, se deberá ajustar y mejorar el programa para alcanzar los objetivos planteados. Este proceso continuo de evaluación y ajuste garantizará que las estrategias metodológicas sean cada vez más efectivas, contribuyendo significativamente al desarrollo integral de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf

Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finlaidades educativas: El alineamiento . *Profesorado.* , 241-255.

Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). Revista Latinoamericana de Psicología. *Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.

Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS.* Obtenido de http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ARREBOLA SIERRA, N. (10 de 10 de 2017). *INDÁGORA ESPACIO DE PSICOTERAPIA*. Obtenido de https://www.indagora.es/es/author/nuria/

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

Bagur Pons , S., Rosselló Ramón, M., Paz Lourido, B., & Verger , S. (2021). El enfoque integrador de la metodología mixta en la investigación educativa. *Revista Electrónica de*

Investigación y Evaluación Educativa, *27*(1). Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/916/91668059003/html/

Ballester Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *22*(2), 62-84. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/2270/227074833005/

Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓNY TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.

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

Bisquert Bover, M., Ballester Arnal, R., Gil Llario, M., Elipe Miravet, M., & López Fando Galdón, M. (2020). MOTIVACIONES PARA EL EJERCICIO FÍSICO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL Y FÍSICA: UN ANÁLISIS DESDE EL GÉNERO. *INFAD REVISTA DE PSICOLOGÍA*, *1*(1), 351-360. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388035/html/

Boarini, M., Portela de Nieto, A., & Di Marco, M. (05 de 2020). Epistemología y educación: ciencias de la educación e investigación educativa desde una mirada epistemológica. *Apuntes Universitarios*, 113-130. doi:https://doi.org/10.17162/au.v10i3.464

Bonilla, M., Cárdenas Benavides, J., Arellano Espinoza, F., & Pérez Castillo, D. (2020). Estrategias metodológicas interactivas para la enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Uisrael Revista Científica*, 12. doi:https://doi.org/10.35290/rcui.v7n3.2020.282

Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicologia*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGiA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI

Cedeño Pincay, F., & Zambrano Sornoza, J. (2023). Integración de las Tecnologías de Información y Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Cognosis.*, 73–96. doi:https://doi.org/10.33936/cognosis.v8iEE1.5615

Collelldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Dahl , W., & Bobroff, L. (2020). *NUTRICIÓN PARA LA SALUD Y EL ESTADO FÍSICO: AZÚCAR Y OTROS EDULCORANTES*. Obtenido de ASKIFAS POWERED BY EDIS: https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS407

Domínguez Amorocho, O., Contreras Ramos, L., Ramírez Lemus, G., & Acevedo Alonso, L. (2021). Aprendizaje basado en proyectos como una estrategia para la enseñanza en ciencias de la salud. *ECIMED*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v35n4/1561-2902-ems-35-04-e2442.pdf

Educalink. (12 de 02 de 2021). *Educalink La Educación de tus hijos en tus manos*. Obtenido de https://blog.educalinkapp.com/tecnicas-de-ensenanza/

Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *Cielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *El sobrepeso en la niñez: Un llamado para la prevención.* Panamá. Obtenido de https://www.unicef.org/lac/media/28361/file/Sobrepeso-en-la-ninez-resumen-ejecutivo.pdf

Gimeno Sacristán, J. (2021). La pedagogía por objetivos : obsesión por la eficiencia. 176. Obtenido de http://digital.casalini.it/9788471125637

González Grandón, X., Chao Rebolledo , C., & Patiño Domínguez, H. (2021). El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 233-27. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/270/27065158006/html/

González Hermosilla, A. (2021). Reflexiones y propuestas para los desafíos de la educación actual. *Adaya Press, 1*, 188. Obtenido de https://www.adayapress.com/wp-content/uploads/2021/06/refpred.pdf

González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de*, 49-67.

Guillen Moya, M. (2021). Autoestima global y calidad de vida relacionada con salud percibida por adultos mayores. *Index Enferm*, 9-13. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000100004&lng=es&tlng=es

Guío Gutiérrez, F. (2007). EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN JÓVENES. *Hallazgos*(7), 35 - 60. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835167003.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F4138%2F413835167003.pdf%0AVisible%3A%200%25%20

Jiménez Gutiérrez, A. (2007). LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD. *Journal of Human Sport and Exercise, 2*(2), 20. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/3010/301023504004.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F3010%2F301023504004.pdf%0AVisible%3A%200%25%20

Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf

Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.

Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar.* Mexico: ISBN. Obtenido de https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf

León Silva, J., & Rincón Ibarra, M. (2022). EL DESEMPLEO Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/14440

Leudo Romaña, C. (2021). Estrategias didácticas en la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo grado de la Institución Educativa Margento. *UNIMINUTO*, 127. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/xmlui/bitstream/handle/10656/13377/TM.ED_LeudoCindy_2021?sequence=1&isAllowed=y

Léger, L. A., & Lambert, J. (1982). Una prueba de carrera máxima de ida y vuelta de 20 m en varias etapas para predecir el VO2 máximo. Revista europea de fisiología aplicada y fisiología ocupacional, 49(1), 1-12. https://doi.org/10.1007/BF00428958

Léger, L. A., & Gadoury, C. (1989). Validez de la prueba de carrera de ida y vuelta de 20 m con etapas de 1 min para predecir el VO2máx en adultos. Revista Canadiense de Ciencias del Deporte, *14*(1), 21-26.

Lima JARDILINO, J., & SOTO ARANGO, D. (2019). PAULO FREIRE Y LA PEDAGOGÍA CRÍTICA: SU LEGADO PARA UNA NUEVA PEDAGOGÍA DESDE EL SUR. *REVISTA IBERO-AMERICANA DE ESTUDIOS EN EDUCACION, vol. 15*(núm. 3), 072-1093, 2020. doi:https://doi.org/10.21723/riaee.v15i3.12472

López Falcón, A. (08 de 12 de 2021). LOS TIPOS DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Conrado*, 53-61. doi:https://orcid.org/0000-0002-1258-6227

Lopera Vásquez, J. (03 de 02 de 2020). alidad de vida relacionada con la salud: exclusión de la subjetividad. *Unidad de Neuropsicología, Instituto Neurológico de Colombia.* doi:https://orcid.org/0000-0001-6689-4834

López Pérez, T., Manzano Pérez, R., Manzano Pérez, R., & Zumbana Herrera, L. (2022). Estrategias metodológicas para reforzar el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños de educación básica. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 5. doi:https://doi.org/10.56294/saludcyt2022254

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil.* Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf

Martos, C. (29 de 08 de 2022). *Cinco Noticias*. Obtenido de https://www.cinconoticias.com/tecnicas-de-ensenanza/

Menéndez Ruiz de Azúa, I. (2022). EL FUTURO DE LA EDUCACIÓN EN ESPAÑA. Las TIC y las nuevas oportunidades tras la pandemia del COVID-19 - Menéndez Ruiz de Azúa, Isabel. *Comillas Universidad Pontificia* , 51. Obtenido de https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/56768

Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud.* Obtenido de http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369.

Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

Morais Peixoto, E. (2021). Ejercicio Físico: comprendiendo las razones de la práctica deportiva y sus resultados psicológicos positivos. *Revista.avaliacao.psicologica, 20*(1), 9. doi:https://doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06

Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.

Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf

Naranjo Pereira , M. (2007). AUTOESTIMA: UN FACTOR RELEVANTE EN LA VIDA DE LA PERSONA Y TEMA ESENCIAL DEL PROCESO EDUCATIVO. *Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación , 7*(3), 29. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf

Organización mundial de la salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022:*. Departamento de Promoción de la Salud, Switzerland. Obtenido de https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363592/9789240060548-spa.pdf?sequence=1

Organización mundial de la salud. (2024). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de OMS: https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB.

Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.

Ortiz Colón, A., Jordán, J., & AgredaI, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Revista da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, 44*(1). doi:https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7315128

Ortiz Colón, A., Jordán, J., & Agredal , M. (2017). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *redalyc.org*. doi:http://doi.org/

Pamplona Raigosa, J., Cuesta Saldarriaga, J., & Cano Valderrama , V. (2019). ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DEL DOCENTE EN LAS ÁREAS BÁSICAS: UNA MIRADA AL APRENDIZAJE ESCOLAR. Colombia. doi:https://doi.org/10.17151/eleu.2019.21.2

Pamplona-Raigosa, J., Cuesta-Saldarriaga, J., & Cano Valderrama, V. (2019). ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DEL DOCENTE EN LAS ÁREAS BÁSICAS: UNA MIRADA AL APRENDIZAJE ESCOLAR. *Revista Eleuthera*, 13-33. doi:https://doi.org/10.17151/eleu.2019.21.2

Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.

Pereira de Almeida, J., & Chagas Cardoso, K. (2021). Bulimia nerviosa en adolescentes. *Research, Society and Development*, *10*(15), 8. doi:http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22576

Popkewitz, T. (2022). Conversación sobre teoría crítica y ciencias de. *Revista Educación, Política y Sociedad*, 168-195. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Hector-Monarca/publication/357673526_Conversacion_sobre_teoria_critica_y_ciencias_de_la_educacion_con_Thomas_Popkewitz/links/61d9744eb8305f7c4b2cfb81/Conversacion-sobre-teoria-critica-y-ciencias-de-la-educacion-con-Tho

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2021). *INFORME DE DERECHOS HUMANOS*. Obtenido de Tiempos inciertos, vidas inestables Configurar nuestro futuro en un mundo en transformación: https://hdr.undp.org/informe-sobre-desarrollo-humano-

2021-
22#:~:text=El%20Informe%20sobre%20desarrollo%20humano%202021%2F2022%20re%C3%BAne%20y%20ampl%C3%ADa,humano%20y%20c%C3%B3mo%20podemos%20sobrellevarla.

Rafael. (2020). *Educación e Investigación*. Obtenido de 17 Técnicas de enseñanza para la educación: https://educacioneinvestigacion.com/tecnicas-de-ensenanza/

Rios Reyes, R. (15 de 9 de 2023). *Enfoques Pedagógicos en la Educación Básica: Fundamentos.* Obtenido de Escuela de Profesores del Perú.: https://epperu.org/enfoques-pedagogicos-en-la-educacion-basica-fundamentos/

Riquelme Marín, A. (2017). BIENESTAR EMOCIONAL. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 130 - 131. doi:https://doi.org/doi.org/10.15178/va.2017.140.130-131

Rodelo Molina, M., Montero Castillo, P., Vanegas , W., & Martelo Gómez, R. (2021). Metodología de investigación acción participativa: Una estrategia para el fortalecimiento de la calidad educativa. *Revista de Ciencias Sociales, XXVII*(3), págs. 287-298. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/280/28068740018/html/

Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.

Significados, Equipo. (24 de 11 de 2023). *Enciclopedia Significados*. Obtenido de Etapas del Desarrollo Humano: https://www.significados.com/etapas-del-desarrollo-humano/

Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermeria, 29*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003

UNESCO. (2019). Los futuros de la educación : aprender a convertirse. *Investigación y Prospectiva en Educación*, 4. Obtenido de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000370801_spa

Urbano Reaño, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia, 12*(22), 253-262. doi:https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403

Urbano Reaño, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Hrizonte de la Cienica, 12*(22), 253-262. doi:https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403

Valle Taiman, A. (marzo de 2022). La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación. *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ*, 57. Obtenido de https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/182854

Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educacion* . Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf

ANEXOS

ANEXO 1 Cuestionario

Cuestionario de Evaluación de Estrategias Metodológicas en el Estado Físico de Estudiantes

Datos Demográficos

Edad:

Género:

- Masculino
- Femenino

Hábitos de Actividad Física

¿Con qué frecuencia practicas actividad física fuera del horario escolar?

Nunca

Una vez a la semana

Dos o tres veces a la semana

Más de tres veces a la semana

¿Qué tipo de actividades físicas realizas con mayor frecuencia? (puedes seleccionar más de una)

Correr

Jugar fútbol

Practicar yoga

Hacer ejercicios de fuerza (pesas)

Otro: _____

Percepción de las Clases de Educación Física

¿Cómo calificarías tu interés en las clases de educación física antes de la implementación de las nuevas estrategias metodológicas?

Muy bajo

Bajo

Moderado

Alto

Muy alto

¿Y después de la implementación de las nuevas estrategias metodológicas?

Muy bajo

Bajo

Moderado

Alto

Muy alto

Evaluación del Estado Físico

Para cada una de las siguientes pruebas físicas, indica tu desempeño en las fases de pretest, reintervención y posttest.

Prueba de Resistencia

7. Pretest: _____ repeticiones

8. Reintervención: _____ repeticiones

9. Posttest: _____ repeticiones

Prueba de fuerza:

10. Pretest: _____ repeticiones

11. Reintervención: _____ repeticiones

12. Posttest: _____ repeticiones

Prueba de Flexibilidad:

13. Pretest: _____ repeticiones

14. Reintervención: _____ repeticiones

15. Posttest: _____ repeticiones

Prueba de Velocidad:

16. Pretest: _____ minutos

17. Reintervención: _____ minutos

18. Posttest: _____ minutos

Opiniones sobre las Estrategias Metodológicas

¿Consideras que las estrategias metodológicas implementadas fueron efectivas para mejorar tu estado físico?

Sí

No

No estoy seguro

¿Qué aspectos de las nuevas estrategias metodológicas te parecieron más útiles?

Diversidad de actividades

Incremento de la motivación

Mejora en la capacidad física

Otro: _____

¿Qué sugerencias tienes para mejorar aún más las estrategias metodológicas aplicadas en las clases de educación física?

ANEXO 2 Test Course Navette

Test Course Navette

Nombre del Estudiante: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Número de Etapas Completadas (Pre-intervención): _____

Número de Etapas Completadas (Re-intervención): _____

Número de Etapas Completadas (Post-intervención): _____

Tabla 9: Información Demográfica del Estudiante

NO.	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	EDAD	SEXO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Tabla 10: Resultados del Test Course Navette

No.	Nombre del Estudiante	Etapas Completadas (Pre-intervención)	Etapas Completadas (Post-intervención)	Observaciones
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Tabla 11: Resultados de la Medición de IMC

No.	nombre del Estudiante	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC (Pre-intervención)	IMC (Post-intervención)	Observaciones
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Tabla 12: Resultados de las Pruebas de Fuerza

No.	Nombre del Estudiante	Fuerza (Pre-intervención)	Fuerza (Post-intervención)	Observaciones
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Tabla 13: Resultados del Cuestionario sobre Percepción de Clases de Educación Física

No.	Nombre del Estudiante	Frecuencia de Actividad Física Fuera del Horario Escolar	Preferencia de Actividades en Clases	Percepción de la Eficacia de Clases	Motivación para Participar en Clases	Observaciones
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

19						
20						

Anexo 3: Registro de inicio de actividades



Elaborado por: Jefferson Martínez

Anexo 4: Ejercicio de sentadillas con peso



Elaborado por: Jefferson Martínez

Anexo 5: Ejercicios de coordinación



Elaborado por: Jefferson Martínez

Anexo 6: Formación de columnas



Elaborado por: Jefferson Martínez

Anexo 7: Indicaciones grupales previas al trabajo práctico



Elaborado por: Jefferson Martínez

Anexo 8: Coordinación con conos



Elaborado por: Jefferson Martínez