



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 Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL DENTRO DE LA CLASE DE
EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN
ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

AUTOR: TENELANDA GALLO LUIS JOEL

TUTOR: LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG

Ambato - Ecuador

2023

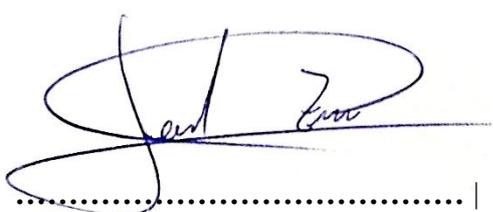
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG**, con cédula de ciudadanía **1803568839** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **TENELANDA GALLO LUIS JOEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG
C.C. 1803568839

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, quién basado en la 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.



TENELANDA GALLO LUIS JOEL
C.C. 0504019795

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **TENELANDA GALLO LUIS JOEL**, 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

.....

PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS
C.C. 0401093331
Miembro de Comisión Calificadora

.....

PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc
C.C. 1804142923
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico primeramente a Dios ya que Él ha sido guiando mis pasos y sé que lo seguirá haciendo, también lo dedico a mis padres Luis Tenelanda y Mónica Gallo ya que fueron siempre mi motivación personal para seguir cuando me quería rendir en los momentos difíciles de mi vida por su ardua labor de cada día y su dedicación con sus hijos

También a una persona muy especial en mi vida Stefanie Farfán que ha sido de gran apoyo en todo momento desde que la conocí ha influenciado mucho en mis estudios y me ha enseñado también que a pesar de que todo está en tu contra siempre Dios sale a tu favor.

En general a todas las personas que puso Dios en mi camino y tuvieron que ver con mi formación y carácter en todos los sentidos porque sin ellos no sería nada de lo que soy ahora.

Joel

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Unidad Educativa Ramon Barba Naranjo por abrirme las puertas y que me hayan permitido realizar mi tesis en su establecimiento, por confiar en mi profesionalismo.

De igual manera a los docentes de la Universidad Técnica de Ambato por primeramente brindarme su conocimiento que es valioso para mí y también su amistad y apoyarme en los momentos difíciles de mi formación profesional.

Quiero también agradecer de una manera especial al PHD. Esteban Loaiza y Lic. Dennis Hidalgo, Mg, que me encaminaron de la mano en este proceso investigativo por su dedicación con cada uno de mis compañeros y conmigo.

Finalmente agradecer en general a todos mis compañeros que formaron parte de mi vida en este proceso en la Universidad donde pasamos momentos inolvidables que quedarán grabados en mi mente.

Joel

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
ABSTRACT.....	xiv
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivo Específico 1:.....	18
Objetivo Específico 2:.....	18
Objetivo específico 3:	18
CAPÍTULO II	19

METODOLOGÍA	19
2.1 Materiales	19
2.2 Métodos.....	20
CAPÍTULO III.....	25
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	25
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	25
3.2 Verificación de hipótesis.....	36
CAPÍTULO IV.....	37
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	37
4.1 Conclusiones	37
4.2 Recomendaciones.....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Materiales.....	19
Tabla 2 Recursos Humanos.....	19
Tabla 3 Recursos Institucionales.....	20
Tabla 4 Caracterización de la muestra de estudio.....	21
Tabla 5 Baremos de categorización en niveles del estado de animo	23
Tabla 6 Resultados del ítem 1 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	25
Tabla 7 Resultados del ítem 2 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	25
Tabla 8 Resultados del ítem 3 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	26
Tabla 9 Resultados del ítem 4 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	26
Tabla 10 Resultados del ítem 5 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	26
Tabla 11 Resultados del ítem 6 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	27
Tabla 12 Resultados del ítem 7 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	27
Tabla 13 Resultados del ítem 8 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención.	27
Tabla 14 Resultados del ítem 9 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	28

Tabla 15 Resultados del ítem 10 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención	28
Tabla 16 Puntaje total de la escala de EVEA periodo PRE intervención de la muestra de estudio	29
Tabla 17 Niveles de estado de ánimo presentes en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio.....	29
Tabla 18 Resultados del ítem 1 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención	30
Tabla 19 Resultados del ítem 2 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención	30
Tabla 20 Resultados del ítem 3 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención	30
Tabla 21 Resultados del ítem 4 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención	31
Tabla 22 Resultados del ítem 5 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención	31
Tabla 23 Resultados del ítem 6 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención	32
Tabla 24 Resultados del ítem 7 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención	32
Tabla 25 Resultados del ítem 8 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención.	32
Tabla 26 Resultados del ítem 9 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención.	33
Tabla 27 Resultados del ítem 10 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención.....	33

Tabla 28 Puntaje total de la escala de EVEA periodo POST intervención en la muestra de estudio	34
Tabla 29 Niveles de autoestima presentes en el periodo POST intervención en la muestra de estudio.....	34
Tabla 30 Diferencia de resultados en el puntaje total de la escala de EVEA entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio	35
Tabla 31 Análisis cruzado entre los niveles de estado de ánimo por periodos en la muestra de estudio.....	35
Tabla 32 Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio	36

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Teoría de Jung.....	14
Gráfico 2 Círculo del ánimo.....	17
Gráfico 3 Plan de clases de futbol.....	44
Gráfico 4 Escala de EVEA.....	45
Gráfico 5 Aplicación de la escala de EVEA	45
Gráfico 6 Ejercicios de fútbol	45
Gráfico 7 Práctica de fútbol	45

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

TEMA: LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

AUTOR: TENELANDA GALLO LUIS JOEL

TUTOR: LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El siguiente proyecto investigativo con el tema “LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR” fue construido con el pensamiento de utilizar la práctica del fútbol como ayuda para mejorar el estado anímico de los escolares de educación general básica superior en edades de 14-15 años de la Unidad Educativa “Ramón Barba Naranjo”. En el comienzo del proceso se aplicó un pretest llamado escala de EVEA para diagnosticar el estado de ánimo en base a 10 ítems contenidas en el mismo. Se formuló que esta investigación tiene un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental para lo cual se necesita recolectar los datos. Siguiendo el procedimiento se planteó un plan de clase con actividades enfocadas a la familiarización con el fútbol y también los fundamentos básicos del fútbol como son: pase, recepción, regate, dominio, haciendo énfasis en que todos participaran ya que eran actividades sencillas en la cual además que aprendemos y mejoramos un montón de cosas el estado anímico se eleva. Al finalizar se realizó un post test por lo que la investigación tuvo un corte longitudinal respecto al análisis estadístico. El análisis ha mostrado diferencias significativas por lo que se ha evidenciado que la práctica del futbol es un recurso académico muy llamativo e interesante para aplicarlo en las clases de educación física.

Palabras Clave: Estado de ánimo, animo, Fútbol, práctica de fútbol

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

THEME: LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

AUTHOR: TENELANDA GALLO LUIS JOEL

TUTOR: LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG

ABSTRACT

The following research project with the theme "THE FOOTBALL PRACTICE IN THE STATE OF MOOD IN HIGHER BASIC EDUCATION SCHOOLCHILDREN" was built with the thought of using soccer practice as an aid to improve the mood of high school general education students. in ages 14-15 years of the "Ramón Barba Naranjo" Educational Unit. At the beginning of the process, a pretest called the EVEA scale was applied to produce the mood based on 10 elements contained in it. It was formulated that this research has a quantitative approach with a pre-experimental design for which it is necessary to collect data. Following the procedure, a class plan was proposed with activities focused on familiarization with soccer and also the basic fundamentals of soccer such as: pass, reception, dribbling, dominance, emphasizing that everyone participate since they were simple activities in which Besides that we learn and improve a lot of things, the mood rises. At the end, a post test was carried out, so the investigation had a longitudinal cut with respect to the statistical analysis. The analysis has shown significant differences, which is why it has been shown that the practice of soccer is a very striking and interesting academic resource to apply it in physical education classes.

Keywords: State of mind, mood, Soccer, soccer practice

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La práctica del fútbol incita a reconocer las relaciones que se dan en los juegos presentes, por lo cual la unión entre el entrenamiento y el juego, y el juego y el entrenamiento se vuelven muy importantes para reflexionar en el proceso de formación del futbolista (Otávio et al., 2019).

Cada situación o lugar crea un diferente escenario que puede desencadenar el desarrollo de habilidades, puede ser un estímulo neutral, e incluso puede provocar conocimientos no deseados o “negativos”, entendemos como una traba para el desarrollo del talento en este deporte. (Barrero, 2019).

El proceso de aprendizaje del fútbol puede llevar mucho tiempo o poco de acuerdo a como se realice la enseñanza y sobre todo que la metodología que se usa para enseñar el mismo, tenemos que tener varios factores muy indispensables como es la familia, creencias de los niños y sobre todo en lo psicológico que afecta muchísimo en su estado anímico y emocional.

Entonces decimos que la práctica del fútbol es una de nuestras mejores armas para que los estudiantes puedan instruirse de una manera física y anímicamente. El entrenamiento de fútbol es una buena manera para que los escolares entrenen su cuerpo y mente. Desde niños, pateamos muchas veces cualquier objeto circular que se nos venga encima y se ponga abajo en nuestros pies. Porque patear una lata de refresco en un campo, una piedra en el camino o un balón hecho de calcetines anudados en el patio de la escuela es un comportamiento casi natural y es un reflejo muy antiguo entre las personas (Nacach et al., 2016).

La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en edades tempranas es un elemento fundamental, ya que permite ilustrar en el proceso de formación al

deportista, así como en el dominio de las acciones individuales y colectivas del jugador (Chasipanta, 2021).

No se trata únicamente de que el jugador adquiriera unas habilidades técnicas y tácticas, de que desarrolle su condición física y que mejore su capacidad de concentración, etc. El jugador debe saber qué es lo que se hace, para qué sirve, cómo se debe hacer, cuándo realizar este o aquel ejercicio, etc. Además de mejorar el aprendizaje cuantitativamente (el jugador aprende más, alcanza más objetivos) también se logran mejoras cualitativas. (Wanceulen y Valenzuela, 2011)

MARCO TEÓRICO

Actividad física

Actualmente, está muy aceptable que la práctica seguida de Actividad Física produce numerosos beneficios para la salud de las personas, tanto en nivel físico como cognitivo y social (López et al., 2017).

En la actividad física podemos destacar que es todo lo relacionado a movimientos ya que el cuerpo es una gran máquina que nos ayuda a movernos a trasladarnos de un lugar a otro y también hacer diferentes cosas día a día por lo cual los beneficios son demasiados al realizar cualquier actividad ya sea un deporte o una simple caminata.

Los beneficios del ejercicio físico se unen a una menor cantidad de riesgo en la mortalidad, enfermedades difíciles de tratar, deterioro de la mente y su funcionamiento (Ceballos et al., 2021). Entonces podemos decir que la actividad física es muy trascendental en nuestras vidas ya que sin actividad física no pudiéramos tener salud y sin salud no habría una buena calidad de vida. La actividad física es la responsable de que a lo largo de los años no vayamos acumulando varias enfermedades.

Hacer actividad física, tiene como algo positivo la mejora de la calidad de vida de las personas y por ende es considerado como un factor indispensable para envejecer saludablemente (Tristán et al., 2021).

Los innumerables beneficios de la actividad física son demasiados por eso cualquier esfuerzo en post de la actividad física es mucho para nuestro cuerpo.

Por lo que decimos que es importante que se elaboren planes y nuevos programas para apoyar la práctica de ejercicio física. Los entes sociales, como los centros educativos, los clubes deportivos o el propio entorno familiar son lugares de especial relevancia para formar en buenos hábitos de actividad física y salud en niños y jóvenes (Ruiz et al., 2017).

Para así poder que la sociedad tome consciencia de la actividad física y de la responsabilidad que esto conlleva tener un cuerpo sano y poder llevar una vida plena y satisfactoria.

Deporte

“El deporte es una disciplina digna de reconocimiento; este ha construido comunidades que comparten un sentimiento hacia un equipo o atleta” (Miranda, 2021). Así mismo se han creado clubes y organizaciones en post de este proyecto hacia los deportes.

Un componente del ocio moderno es el deporte, tanto como actividad de espectador como práctica. Y como resultado, se ve afectado por los cambios en la sociedad, particularmente en la sociedad del ocio. Es un tema de discusión social y ha llegado a casi todos los ámbitos de la sociedad. Al mismo tiempo, Tiene nuevos enfoques y nuevas formas, que exigen constante observación y ajustes en su planificación. Si cabe, esto se acentúa más en las instituciones y administraciones públicas por su carácter intrínseco de servicio a las necesidades de la sociedad y de satisfacción de sus demandas (Mestre y Rodríguez, 2021).

El deporte se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad (Millán et al., 2020).

El deporte nos permite tener una vida plena y saludable y así mismo ofrece una gran variedad de opciones para los amantes de la actividad física y para los que no también ya que existen diversas reglas para cada uno, cada deporte tiene su nivel dificultad para que puedas escoger el que mejor se adapte tus necesidades y gustos.

El deporte, como actividad dinámica que es, resulta cambiante y siempre multiforme. Esta realidad ha generado distintos sistemas deportivos y nuevas vías de acceso al consumo deportivo, cada una con sus peculiaridades conformando una amplia gama de necesidades deportivas y de carácter deportivo (Mestre y Rodríguez, 2021).

En el cual podemos decir que cada deporte conlleva también un costo menor o mayor económico de acuerdo a las instalaciones en el cual se va a llevar a cabo y los implementos necesarios para practicarlo.

Deportes colectivos

Los deportes colectivos no iban a ser menos, y en sus inicios “copiaron” magistralmente los métodos de preparación de los deportes individuales y lo fueron adaptando a sus sistemas de entrenamiento, fue entonces cuando surgió en deportes como el fútbol, baloncesto o balonmano entre otros, los conceptos de planificación por bloques, el entrenamiento de las capacidades condicionales, los picos de forma etc. (Barrero y Lazarraga, 2019).

Cada deporte colectivo tiene sus diferentes reglas y formas de jugarlo por lo que es muy necesario comprender que el juego en equipo es muy importante para poder desempeñar cualquier de estos deportes.

Es importante resaltar que para los deportes colectivos el rendimiento físico no es el único objetivo del entrenamiento. Los deportes colectivos deben trabajar además del componente físico, la técnica, la habilidad y los factores psicológicos, siendo estos últimos muchas veces más importantes a la hora de competir y obtener resultados (Afanador, 2022).

Por eso es que los deportes colectivos son un poco más difíciles de entrenar ya que requiere de una sincronización con todos los jugadores que forman parte de un grupo en general en cambio los deportes individuales no requieren mucho trabajo porque no es necesario la sincronización con nadie.

Parissis (2022) manifiesta que para optimizar la enseñanza y el entrenamiento en deportes colectivos de cooperación oposición se debe construir una mirada que de transcendencia a la complejidad y el entorno incierto en el que se desarrollan.

Por el cual los deportes colectivos son varios a escoger todo depende de la capacidad y gustos de la persona, para que el deporte que escoja sea comprendido, entrenado y pueda durar practicando por mucho tiempo.

El fútbol

El fútbol es el deporte más popular en el mundo practicado por hombres, mujeres y niños con diferentes niveles de experiencia. La práctica del fútbol depende de una multitud de factores como son la técnica, biomecánica, táctica, áreas mentales y demandas fisiológicas (Ruiz y Martín, 2017).

El fútbol es un deporte de confrontación cooperativo complejo que requiere una base aeróbica y un componente anaeróbico que determina el resultado final. Tanto en la investigación científica como en la práctica del fútbol profesional, el método más común para cuantificar la carga de trabajo de los jugadores de forma accesible, práctica y no invasiva es la sensación subjetiva de esfuerzo (PSE), tanto en su método original como en posteriores modificaciones mostrando mayores tasas de eficiencia. descrito. Además, las necesidades fisiológicas varían según el nivel de juego, el estilo de juego, el nivel del oponente, la posición en el campo y los factores ambientales. No olvides el patrón de entrenamiento, que puede describirse como intermitente y aperiódico, con esfuerzo máximo superpuesto a ejercicio de baja o moderada intensidad (Martín, 2017).

El fútbol ha estado muy presente desde años atrás, podríamos decir que es la afición de muchos, ya que es un deporte completo tanto en lo colectivo y en lo individual. Es un deporte que atrae muchos espectadores y casi la mayoría de las personas lo hemos jugado en nuestra infancia y sin importar los años sigue siendo el deporte rey que mueve masas y multitudes.

El fútbol sólo existe en la oposición de diferentes personas, ya sea un partido esa es su máxima expresión o una liga o un campeonato, es decir, la competición de varios

equipos. Aquí se enfrentan clubes o selecciones, y el fútbol adquiere múltiples significados, hasta el punto de la pugna entre diferentes universos simbólicos (Carrión y Rodríguez, 2017).

Es por ello que Gomá (2018) asegura que el fútbol es el símbolo moderno óptimo para la canalización de ese enorme caudal de sensaciones que conlleva la existencia cotidiana en nuestra civilización. Lo que ha supuesto que se convierta en la gran terapia mundial para millones de seguidores de los cinco continentes, con toda la rica variedad de razas, lenguas, costumbres, creencias y culturas que ello supone.

Cada cultura es diferente pero el fútbol es uno de los grandes deportes que logro unir de una manera tan impresionante, que a pesar de que no hablen el mismo idioma los jugadores de diferentes países pueden jugar en un mismo campo y con un mismo objetivo. Hay equipos que cuentan con variedad de jugadores y aun así la forma de acoplarlos a todos a un mismo juego y sistema es demasiado asombroso e irrelevante desde cualquier punto de vista.

Entrenamiento de fútbol

Las sesiones de entrenamiento deben tener una alta proporción de ejercicios para estimular la creatividad de los jugadores jóvenes y mantenerlos pensando regularmente. Todo esto tiene como objetivo desarrollar futuros jugadores y personas que puedan resolver conflictos dentro y fuera del campo y convertirse en jugadores reflexivos. Se trata de desarrollar personas autosuficientes en el entrenamiento de fútbol y en su vida privada (Expósito, 2018). Con esto aseguramos que el niño y joven aprendan a desenvolverse de una manera gratificante y sobre todo que tenga bases para poder seguir avanzando y seguir consiguiendo logros a nivel futbolístico.

Por otro lado, cabe destacar la relevancia de la realización de una buena planificación en base a los diferentes factores que determinan el rendimiento. Estos factores estarían relacionados con la preparación física, técnica, táctica y psicológica, centrándose el presente estudio en las demandas físicas y en los factores externos que influyen en el rendimiento deportivo. Por ello Ruiz & Martín (2017) determinan que la preparación del futbolista puede mejorar tanto su rendimiento individual, el rendimiento del equipo y con estos factores, aumentar el espectáculo.

El entrenamiento físico del futbolista presenta por un lado las bases científicas del entrenamiento y los fundamentos médico-deportivos de los factores de rendimiento condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y movilidad, así como los correspondientes métodos y formas de desarrollarlos (Weineck, 2017). El plan de entrenamiento es importante ya que con eso podemos estar seguros de que cada día va a ver una mejora tanto física, táctica, técnica y psicológicamente.

Los jugadores mejor entrenados se lesionan con menos frecuencia, ya que debido a que siempre están «frescos» no incurren en tantas situaciones de riesgo en la defensa ni en el ataque y cuando el partido está cerca de su finalización todavía pueden reaccionar suficientemente rápido. Además, en ellos, al contrario de lo que les sucede a los futbolistas que se cansan más rápidamente, no se ve afectada la elasticidad de los músculos y las articulaciones, lo que incrementa la protección contra posibles lesiones (Weineck, 2017,).

La capacidad de entrenamiento está fijada por la herencia. Determinada cómo cociente entre la diferencia en el rendimiento competitivo y la cantidad de horas de entrenamiento. Cuanto más grande sea la diferencia en el rendimiento competitivo y una determinada cantidad de horas de entrenamiento, mayor será la habilidad (Grupo de trabajo WM, 2017).

Fundamentos técnicos del fútbol

Los principios básicos del regate en el fútbol se dividen en: conducción, control, Patadas, cabezazos, tiros, regates, pases. Es por eso driblear significa controlar el balón, es decir, sujetar el balón a los pies sino puedo ver el balón, los tiros largos no se recomiendan en el fútbol moderno. Porque ralentiza otras acciones y conduciendo mover la pelota de un lugar a otro, penetrando en diferentes partes del cuerpo. Uso especial para cualquier parte del pie ejemplo con interior, exterior, plantas, espalda media y dedos de los pies, se recomienda base técnica acercándose a la portería contraria debe ser constantemente explicado al niño no puede conducir cerca de su campo (Mendizábal, 2021). Cada fundamento es importante ya que cada uno tiene su forma de realizar su enseñanza y su correcta preparación.

Practicando a diario todos los fundamentos podemos conseguir una mejora en el juego y aún más si son edades tempranas.

Los estudios demuestran que los métodos que más emplean los entrenadores de fútbol para la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos son el método global, sin embargo, en ciertos días de entrenamiento los entrenadores aplican al método analítico para el mejoramiento de la técnica e, hincapié al método mixto para la mejora del componente táctico utilizando jugadas reales que se le presenta al jugador dentro del campo de juego (Chasipanta, 2021).

Cada metodología es diferente y cada entrenador utiliza diferentes maneras de poder llegar a los jugadores ya que cada equipo tiene necesidades diferentes en el campo de juego.

El aprendizaje de supuestos técnicos y tácticos determina nuevas formas de adaptación y relación del deportista con el entorno específico de cada destreza deportiva. Por lo tanto, la conceptualización del aprendizaje como un proceso centrado en el alumno debe ser reemplazada por un enfoque relacional, donde las funciones de aprendizaje no pueden analizarse independientemente de las características del entorno, las herramientas, los objetos, los compañeros y los oponentes (Grupo de trabajo WM, 2017).

Condición física

En la sociedad moderna, la parte del trabajo físico ha disminuido considerablemente debido a la automatización de la producción, la introducción de la técnica en la vida cotidiana y los medios de transporte. Al mismo tiempo, se ha ido modificando el ritmo de vida, la producción se ha vuelto más compleja e importantes cargas psíquicas han hecho que en los últimos decenios se presente un aumento de las enfermedades cardiovasculares y los trastornos psíquicos graves (Ramos y Gómez, 2018).

Una Condición física saludable se logra mediante el ejercicio físico sistemático, correctamente dosificado, que mejore los niveles físicos y de salud alcanzados en períodos anteriores (Romero, 2017).

Los beneficios para la condición física son específicos de los sistemas y órganos involucrados. Por ejemplo, las mejoras en la fuerza muscular y la velocidad/agilidad son más beneficiosas para la salud ósea que la aptitud aeróbica. Existe evidencia de que el ejercicio aeróbico y la fuerza muscular son recomendables para los niños con cáncer porque reducen la fatiga y mejoran la calidad de vida de las personas (Villa, 2017).

La condición física se ha convertido en algo que ya no es importante y hemos dejado de consentir a nuestro cuerpo haciendo ejercicio y con nuestros hábitos de alimentación que cada vez son peores.

Capacidades físicas

En el ámbito escolar se han instrumentado numerosas actividades de la Educación Física, el Deporte y la Recreación para el desarrollo de las capacidades físicas que se realiza dentro y fuera de la escuela y que contribuye poderosamente al desarrollo integral de los educandos (Linares et al., 2020).

Por eso podemos decir que las capacidades físicas son sumamente importantes desarrollar a edades tempranas y reforzar a edades más grandes para así no tener complicaciones a futuro.

El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante universitario desde las clases de Educación Física tiene gran importancia, ya que con ella se logra el perfeccionamiento del rendimiento físico de nuestros jóvenes, hacia el fomento de la salud; influye también en la formación de valores y cualidades de la personalidad, lo que implica el desarrollo de las capacidades motrices básicas, las habilidades vitales, productivas y deportivas, la realización económica y racional de los movimientos, la capacidad del rendimiento en general y deportivo, la creación de hábitos higiénicos, el desarrollo óptimo de las cualidades morales y sociales de la personalidad dirigido a lograr una vida sana y placentera (Hernández et al., 2020).

Las cualidades físicas nos acompañan desde tiempo atrás ya que era muy necesario para nuestros ancestros para sobrevivir y poder ganar alimento, aunque las desarrollaban inconscientemente.

En la época prehistórica, el hombre se vio en la necesidad de tener que subsistir en el medio que lo rodeaba basado en sus propios esfuerzos para alimentarse; fue desarrollando la casa, la pesca, la recolección de frutas y otras actividades físicas para defenderse de sus enemigos y depredadores tales como: correr, lanzar, saltar, trepar, nadar, etcétera. Todas estas actividades traen consigo el desarrollo de las capacidades físicas donde predomina la fuerza (Blanco et al., 2020).

Psicología

La aparición del término «psicología» en el siglo XVI está ligada a una nueva ola de comentarios, en el contexto de la reforma protestante, al tratado De anima (Sobre el alma) de Aristóteles (384-322 a. C.), en el que se aborda el problema de la definición del alma. Esta obra es en efecto considerada por muchos como el primer tratado de psicología (Castro, 2017).

La psicología aparece como el estudio de la mente desde tiempos anteaños ya que siempre ha sido un mundo muy complejo de explicar porque cada persona es diferente en sus gustos, emociones, personalidad y podríamos hablar hasta del carácter por eso y mucho más se ha ido ampliando el estudio de la mente con varias ramas que salen de la misma y que nos ayudan a comprender de mejor manera como funciona nuestras mentes.

La psicología estudia los múltiples aspectos de los seres vivos, y no solo de los seres humanos. Existe una psicología animal que, a partir de los estudios sobre la mosca de la fruta y sobre algunos moluscos (por ejemplo, la *Aplysia*), proporciona informaciones interesantes e importantes sobre la capacidad de aprendizaje, sobre los procesos visuales, los procesos motores, la relación entre genética y comportamiento, y sobre muchos otros que sería demasiado largo enumerar aquí. Con todo, la psicología humana constituye un campo de investigación más amplio que la psicología animal. La ciencia psicológica

examina las variables que intervienen en las relaciones sociales individuales y de grupo, las características de la personalidad y las capacidades cognitivas de las personas (Mazzoni y Moreno, 2020).

La psicología es un mundo amplio para los amantes de lo complejo y a veces hasta incomprensible porque ya sea en humanos y hasta unos animales sus pensamientos y comportamientos siempre van a estar atado a muchas cosas.

El estudio relacionado con los procesos de decisión es igualmente fascinante y ha puesto de manifiesto, por ejemplo, la escasa racionalidad intrínseca del ser humano (Mazzoni y Moreno, 2020).

Por otra parte, Moreno (2020) manifiesta que en cambio, la psicología del razonamiento ha descrito con éxito los factores que influyen en la elección de un curso de acción sobre otro y ha demostrado que la irracionalidad está arraigada en el razonamiento humano.

Importancia de la psicología

Es muy importante reconocer que la psicología ha trascendido en todo este tiempo varios campos investigativos por lo cual podemos decir que el estudio de la misma es de gran relevancia para los seres humanos en la calidad de vida que llevamos.

La psicología moderna ha creado una metodología desde que comenzó la investigación utilizando sus técnicas a través de las ciencias naturales como son la: observación, medición y experimentación, tales técnicas asistido en la medición de fenómenos o procesos observables, pero no permitieron dar cuenta el subjetivo. La psicología identifica aspectos significativos de la vida subjetiva. Técnicas construidas en esta dirección y equipo que permite observar y realizar un seguimiento de los indicadores de proceso abstracto y amplio. (Condori, 2019).

Personalidad

Si hablamos de personalidad debemos destacar que cada persona es un mundo diferente en el cual muchas cosas afectan a la personalidad ya sea algunos recuerdos, fracasos, triunfos y entre muchas cosas más podemos decir que la personalidad se trata

también de cómo se comporta una persona en diversas situaciones que carácter muestra ante el mundo que le rodea y que mientras más edad y vivencias se tenga será un desencadenante para el comportamiento de la persona ante la sociedad y la vida.

Es por ello que en el desarrollo de las relaciones sociales en el ciberespacio pueden darse vulneraciones de derechos y libertades, máxime si se tienen en consideración las notas diferenciadoras expuestas del medio virtual (expansión incontrolada y perpetuación del contenido). Lo anterior puede llegar a condicionar el pleno disfrute de derechos y libertades; y por ende afectar al libre desarrollo de la personalidad. Todo dependerá de la finalidad con la cual se realice esa interacción en el ciberespacio. No obstante, también puede suceder que una acción que en principio está amparada por un derecho fundamental (por ejemplo, una libertad informativa) esté perjudicando y sobrepasando a la vez los límites de otros derechos y libertades fundamentales (por ejemplo, los derechos de la personalidad), y que para encontrar el justo equilibrio entre ambos derechos no valgan los parámetros que se usan en los entornos físicos, por las diferencias existentes entre los mismos (García, 2018).

Es un desafío imaginar y sostener que los impulsos inconscientes o los procesos cognitivos determinan de manera absoluta y unilateral el propósito de la vida, las emociones, el comportamiento y la personalidad de un ser humano. Sólo desde una racionalidad moderna cortante y reduccionista se puede intentar explicar y resolver los problemas psicológicos que afectan a las personas mediante la manipulación de elementos básicos, creyendo que por algún tipo de magia toda la personalidad (forma de vida) puede ser comprendida y construida de manera significativa y exitosa (Condori, 2019).

Además, Condori (2019) indica que la personalidad como "forma de vida" del sujeto se expresa en una "forma de ser" y una "forma de convivir". La primera alude al estilo de actuación personal, al sentido de cuidado de sí mismo, a su modo de pensar, sentir, actuar, auto valorarse, comunicarse, aprender, de conocerse y construirse a sí mismo.

Conducta

La conducta tiene siempre como uno de sus componentes el movimiento externo del cuerpo. Cuando una persona está realizando algo, aparentemente sin necesidad de moverse, como pensar sobre un problema, generalmente pueden apreciarse movimientos de los segmentos corporales, rítmicos o no, o acciones como beber o fumar entre otras (Valdés, 2021).

La conducta tiene que ver mucho con la motivación del individuo con las experiencias que le han pasado a lo largo del tiempo las cosas que les gustan y las cosas que no eso por eso podemos decir que es algo muy complejo.

La motivación, las emociones y sentimientos, la percepción, el pensamiento, la imaginación y el aprendizaje y las características psíquicas son procesos y cualidades que denominamos psicológicos (Valdés, 2021). Por los cuales las personas se comportan de una determinada manera es muy fundamental saber cómo llegar al fondo de las emociones y poder contrarrestarlas y así poder tener una favorable conducta en la persona.

Estos procesos y cualidades en su interrelación recíproca ante las características de una situación determinada son los que hacen posible la explicación de la conducta y por tanto conforman, en gran medida, el objeto de la Psicología (Valdés, 2021).

Teoría de la personalidad de Jung

Para Jung los extravertidos están interesados en el mundo exterior, son abiertos y sociales, mientras que los introvertidos enfocan su interés hacia su interior, y son más reservados. Las dos actitudes son opuestas pero complementarias, las dos se compensan mutuamente (Amigó et al., 2018).

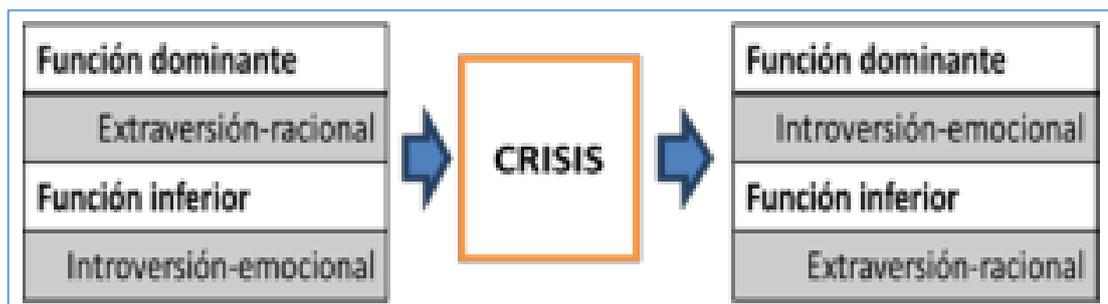
Estas dos diferentes personalidades nos abren el campo para ver que cada persona también tiene una diferente perspectiva de ver el mundo y de tratar a las personas.

El establecimiento de una dinámica entre las dimensiones temperamentales y cognitivas es posible gracias a la teoría de los tipos de personalidad de Jung. La dimensión Extraversión-Introversión, que representa el flujo de energía psíquica hacia

afuera en el caso de la Extraversión y hacia adentro en el caso de la Introversión, determina así el temperamento. Jung considera dos aspectos de la cognición: racional (pensamiento y emoción), que tiene que ver con cómo las personas juzgan y toman decisiones, e irracional (sensación e intuición), que tiene que ver con cómo las personas perciben la información (Amigó et al., 2018).

Si una persona tiene la extraversión-razón como función dominante, su función inferior será la introversión emoción, que complementa la función principal, dando como resultado un equilibrio de fuerzas psicológico. Ahora bien, en una situación crítica o de estrés agudo, es probable que emerja con más determinación la sombra, es decir, la función inferior. Incluso es posible que, durante un tiempo, la función inferior ocupe el lugar de la función dominante, para, más adelante y una vez superada la crisis, volver a su posición original (Amigó et al., 2018).

Gráfico 1 Teoría de Jung



Teoría de la personalidad Frederic Skinner

Demostó que comportamientos más complejos como el lenguaje o la resolución de problemas podrían estudiarse a través de su trabajo con animales que se centraba en el tipo de aprendizaje conocido como condicionamiento operante o instrumental que ocurre en respuesta a un estímulo provocado por el comportamiento del individuo. científicamente basado en su relación con los efectos que tiene sobre el sujeto, ya sean positivos (refuerzo positivo) o negativos (refuerzo negativo) (Acosta, 2018).

Esta teoría demuestra que el comportamiento del individuo depende del castigo o recompensa que reciba por lo cual podríamos decir que mientras más sea el castigo o

la recompensa eso infundirá mucho en el comportamiento y por ende en la personalidad del sujeto.

El sistema de Skinner al completo está basado en el condicionamiento operante. El organismo está en proceso de "operar" sobre el ambiente, lo que en términos populares significa que está irrumpiendo constantemente; haciendo lo que hace. Durante esta "operatividad", el organismo se encuentra con un determinado tipo de estímulos, llamado estímulo reforzador, o simplemente reforzador. Este estímulo especial tiene el efecto de incrementar el operante (esto es; el comportamiento que ocurre inmediatamente después del reforzador). Esto es el condicionamiento operante: el comportamiento es seguido de una consecuencia, y la naturaleza de la consecuencia modifica la tendencia del organismo a repetir el comportamiento en el futuro (Morinigo & Fenner, 2021)

La concepción del ser humano para Skinner sobre la naturaleza del hombre es de un conjunto de propiedades características y exclusivas del ser humano, pero tales características no existen. El ser humano es mero comportamiento y como tal depende del medio ambiente: si el medio ambiente cambia, el comportamiento cambia, la personalidad cambia. El ser humano no es más que mera conducta. El hombre ni es libre, ni tiene dignidad sólo por el hecho de ser hombre; somos lo que el medio ambiente nos hace (Patiño, 2017).

Bienestar emocional

A menudo se ha atribuido el bienestar a causas externas, pero esta es una visión reduccionista centrada en aquellas condiciones de vida más materiales (bienestar objetivo) basadas en indicadores socioeconómicos (Pérez y López, 2022).

Un estado emocional saludable es un requisito previo para una buena salud física. Un buen estado de salud física y mental implica satisfacción con uno mismo y con el entorno, así como una dimensión psicológica de bienestar emocional. La salud emocional de una persona está influenciada por sus evaluaciones cognitivas y afectivas de la vida en general y los diversos aspectos que la componen (por ejemplo, juicios de satisfacción/insatisfacción y juicios de valencia positiva/negativa). como trabajo,

amigos, salud, etc.). Esto implica que la noción de sentir bienestar es un conglomerado de experiencias afectivas y juicios subjetivos. Habrá una sensación de plenitud y bienestar después de un juicio de satisfacción junto con un tono emocional positivo. Se sentirá infelicidad si hay un juicio de insatisfacción ligado a un mal impacto en la vida y sus circunstancias. Tal estado de bienestar afecta nuestro nivel de satisfacción con la vida y, en cierto modo, determina nuestra salud física y mental. En general, el bienestar emocional al que se refiere cualquier individuo puede entenderse como una medida de la calidad de vida y se calcula teniendo en cuenta tanto el grado de satisfacción vital global como el grado de satisfacción en los distintos ámbitos o áreas de dicha vida (Fonseca, 2018).

Entonces podríamos decir que el bienestar emocional esta ligada a muchas cosas que vienen desde el carácter hasta las experiencias que ha tenido en el transcurso de la vida por lo tanto sus emociones tambien juegan un gran papel ya que si no estan equilibradas podríamos ver un desorden mental y por lo tanto el bienestar emocional afectado.

Para lograr la mejora del bienestar es necesario conocer todos aquellos factores que pueden tener un efecto en su adecuado desarrollo (Sanjuán et al., 2018). Ya sea en las emociones de las personas que a veces no son tan estables como parecen y esto pasa por dificultades y problemas que ocurren a diario.

Reconocer que las emociones existen y tratarlas como aliadas de la profesión y no como obstáculos a sortear en las actividades cotidianas es crucial tanto para la práctica educativa como para la vida misma. Reconocer tus emociones a diario es el primer paso para trabajar con ellas. Después de experimentar emociones en nuestro cuerpo, debemos comprenderlas y determinar qué nos están diciendo sobre el entorno inmediato. Solo así podremos decidir qué hacer para evitar que esa emoción se desvanezca, fortalecerla, cambiarla o suprimirla (Martín y Patiño, 2021).

Estado de ánimo

La recreación juega un papel muy importante en la vida de los adolescentes y jóvenes. Sus efectos contribuyen de modo significativo en el estado de ánimo de sus usuarios.

Esta es una conducta la cual se aprende en lugares y momentos determinados (Razo et al., 2018).

Ya que casi siempre dependerá en la circunstancia de la que se encuentra la persona, así podemos notar que el estado de ánimo podría ir variando de acuerdo también a la edad.

Tener altos niveles de activación positiva no excluye la posibilidad de tener también niveles más bajos de estados negativos. Las respuestas con menor peso en el análisis de la activación negativa son las vinculadas a la hostilidad o la culpa. En cambio, las respuestas con mayor ponderación son las vinculadas a estados de preocupación (nerviosismo, inquietud y miedo). Es interesante notar que la estructura mental general de los normalistas sugiere que cuando se experimentan emociones que inducen a la preocupación, el estado positivo responde poniéndonos alerta y listos para actuar cuando sea necesario (Martín y Patiño, 2021).

La docencia es una constante práctica de adiestramiento emocional que involucra esforzarse día a día para reconocer los estados de ánimos propios y del alumnado, para identificar las emociones experimentadas y expresadas, y actuar en consecuencia, de cara a algún objetivo educativo (Martín y Patiño, 2021).

Gráfico 2 *Círculo del ánimo*



Nota. (Aprende en casa, 2023)

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la Incidencia de la aplicación de un programa de Fútbol en el estado de ánimo en Escolares de Educación General Básica Superior durante el período abril-septiembre 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial del estado de ánimo en Escolares de Educación General Básica Superior durante el período abril- septiembre 2023

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel del estado de ánimo posterior a la aplicación de un programa de fútbol dentro de la clase de educación física en Escolares de Educación General Básica Superior durante el período abril- septiembre 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel inicial del estado de ánimo y el nivel posterior a la aplicación de un programa de fútbol en Escolares de Educación General Básica Superior durante el período abril- septiembre 2023.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Tabla 1 Materiales

Materiales
Computador
Hojas con la encuesta
Balones
Conos
Computador
Silbato
Escalera coordinativa
Nota. Elaborado por el autor

Recursos humanos

Tabla 2 Recursos Humanos

Recursos Humanos	
Autor	Tenelanda Gallo Luis Joel
Tutor	Lic. Hidalgo Alava Dennis José, Mg
Docentes de la Unidad Educativa “Ramón Barba Naranjo”	
Docentes del Área de Educación Física	
Nota. Elaborado por el autor	

Tabla 3 Recursos Institucionales

Recursos Institucionales	
Canchas de la Unidad Educativa “Ramón Barba Naranjo”	
Universidad Técnica de Ambato	Repositorio Académico
	Biblioteca Virtual

Nota. Elaborado por el autor

2.2 MÉTODOS

Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, por su finalidad aplicado con un diseño preexperimental, de alcance explicativo, por su forma de obtención de datos de campo y corte longitudinal. El desarrollo de su fundamentación teórica será de método sintético-analítico, su desarrollo práctico de método hipotético-deductivo y para su desarrollo en conclusiones y resultados obtenidos se aplicará un método descriptivo.

Modalidad de investigación

El presente trabajo de investigación es preexperimental para su fundamentación teórica fue basada en la literatura científica basada en artículos científicos, libros, revistas, tesis.

Investigación de campo

El presente proyecto es una investigación de campo ya que consta de una aplicación del pretest y posttest, se llevó a cabo en las instalaciones de la Unidad Educativa “Ramon Barba Naranjo” con el fin de cumplir con el proceso de evaluación del estado de ánimo requerida en este proyecto investigativo. La investigación de campo es

esencial en cualquier proyecto de intervención física en un entorno humano y objetualiza la investigación.

Investigación preexperimental

En este proyecto de investigación se ha calificado como diseño preexperimental porque al inicio se aplicó un (pretest) para ver el estado de ánimo de los estudiantes. Después de la intervención mediante la práctica del fútbol se realizó una valoración utilizando el mismo instrumento, pero ahora como (postest), de esta manera veremos las diferencias significativas de un antes y un después de la intervención.

2.2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

La presente investigación se realizó en la ciudad de Latacunga con una población total que corresponde a 420 estudiantes de educación general básica media sección matutina de la Unidad Educativa “Ramon Barba Naranjo” de los cuales se ha tomado como muestra 44 estudiantes correspondientes a Sexto año paralelo “D”, los mismo que sirvieron para el análisis del muestreo en la investigación realizada.

Tabla 4 Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=32 – 72%)		Femenino (n=12 – 58%)		P	Total (n=44 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	14,09	0,47	14,08	0,289	0,906*	14,09	0,42
Estatura (m)	1,60	0,07	1,54	0,06	0,008**	1,59	0,08
Peso (kg)	54,63	10,69	44,58	8,07	0,005**	51,89	10,93

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS); nivel de significación en $P \leq 0,05$ (**)

La muestra seleccionada en relación con la variable del sexo evidentemente el grupo masculino presenta un mayor porcentaje en 14% que el grupo de sexo femenino. Con relación a la variable de la edad el grupo de sexo masculino presento un mayor valor

medio en 0,10 años sobre el grupo de sexo femenino, en relación con la estatura en 0,02m en relación a la variable de peso en 0,48 kg. En relación con la variable de la edad se evidencio un valor de $P \geq 0,05$, que nos permite considerar que por grupos de sexo las muestras eran iguales, sin embargo, a la variable de peso y estatura el valor de P fue $\leq 0,05$ evidenciando una diferencia significativa por grupos de sexo la cual no incide en el proceso de investigación y en los resultados obtenidos.

2.2.3 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

La técnica que se aplicará para el desarrollo de esta investigación es la encuesta y como instrumento la escala de EVEA para medir los estados de ánimo de los estudiantes.

Se ha realizado con este test ya que el proyecto de investigación consta de la variable “estado de ánimo” y es una población juvenil en el rango de la edad recomendada por el autor, por eso es la manera más confiable de sacar los resultados que deseamos tanto al inicio como al final.

Esta escala consta de 10 ítems, cada uno compuesto con una escala grafica de tipo Likert de 11 puntos de (0 al 10) que presenta en la parte izquierda una corta afirmación sobre el estado de ánimo en la cual las mismas verifican el estado de los escolares de una manera sencilla y muy acertada.

Los ítems de esta escala son:

- Me siento nervioso.
- Me siento irritado.
- Me siento alegre.
- Me siento melancólico.
- Me siento tenso.
- Me siento optimista.
- Me siento alicaído.
- Me siento enojado.
- Me siento ansioso.
- Me siento apagado.

En conclusión, para la obtención de la puntuación de la subescala de tristeza-depresión habría que sumar las puntuaciones de los ítems 4, 7, 10 para la obtención de la puntuación de la subescala de ansiedad habría que sumar las puntuaciones de los ítems 1, 5, 9 para la obtención de la puntuación de la subescala de ira-hostilidad habría que sumar las puntuaciones de los ítems 2 y 8, finalmente, para la obtención de la puntuación de la subescala de alegría habría que sumar las puntuaciones de los ítems 3 y 6.

Tabla 5 Baremos de categorización en niveles del estado de animo

Niveles de estado de animo	Mínimo	Máximo
Bajo	0	3
Medio	4	7
Elevado	8	10

Hipótesis

Para el desarrollo de la investigación se presentan las siguientes hipótesis:

H.O: La práctica del futbol dentro de la clase de educación física **NO** incide en el estado de ánimo en escolares de educación general básica superior durante el período abril- septiembre 2023.

H.I: La práctica del futbol dentro de la clase de educación física **INCIDE** en el estado de ánimo en escolares de educación general básica superior durante el período abril- septiembre 2023.

2.2.4 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la presente investigación se realizó el siguiente proceso:

1. Selección de la muestra de estudio (44 estudiantes).
2. Se tomaron datos antropométricos (peso, estatura) a la muestra estudio.

3. Aplicación de la herramienta de estudio (escala de EVEA) se utilizaron hojas escritas con la encuesta propuesta en las aulas de la UE “Ramón Barba Naranjo”
4. Realización de una planificación de clase sobre la práctica del fútbol durante 6 semanas.
5. Aplicación de un post test (escala de EVEA), posterior a la práctica de fútbol.
6. Codificación de datos utilizando el programa SPSS a través de una matriz de Excel realizada con anticipación.

2.2.5 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El análisis estadístico de los resultados de la presente investigación se realizó a través del software SPSS versión 25, realizando un análisis descriptivo con determinación de valores mínimos, medios, máximos y sus respectivas desviaciones estándares en el caso de las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes de las variables cualitativas.

Además, se realizó un análisis de normalidad de Shapiro-Wilk esto se dio por tener una muestra menor a 50 datos, la cual concluyo la aplicación de las pruebas no paramétricas de T-Student en ambos casos para muestras independientes. En este tratamiento general de resultados se aplicó un análisis descriptivo, frecuencial y porcentual de los resultados por objetivo y una prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilcoxon para la verificación de las hipótesis del presente trabajo.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente trabajo se presenta los resultados de la investigación realizada, a través de un desglose del análisis de los resultados obtenidos con un tratamiento estadístico descriptivo e inferencial y la respectiva comprobación de las hipótesis de estudio.

RESULTADOS POR OBJETIVO

Resultados del diagnóstico del nivel inicial del estado de ánimo período abril-septiembre 2023.

Para el desarrollo del objetivo de diagnóstico inicial se aplicó la escala de EVEA mencionado en el capítulo de metodología de la investigación, obteniendo los siguientes resultados por pruebas dentro del instrumento.

Ítem 1. Me siento nervioso

Tabla 6 Resultados del ítem 1 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	2	4,5%
4-7	24	54,5%
8-10	18	40,9%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 4-7 el grado de sentirse nervioso.

Ítem 2. Me siento irritado.

Tabla 7 Resultados del ítem 2 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	1	2,3%
0-3	31	70,5%
4-7	12	27,3%

Total	44	100%
--------------	-----------	-------------

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 0-3 el grado de sentirse irritado.

Ítem 3. Me siento alegre.

Tabla 8 Resultados del ítem 3 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	6	13,6%
4-7	27	61,4%
0-3	11	25,0%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 4-7 el grado de sentirse alegre.

Ítem 4. Me siento melancólico

Tabla 9 Resultados del ítem 4 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	10	22,7%
4-7	18	40,9%
8-10	16	36,4%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 4-7 el grado de sentirse melancólico.

Ítem 5. Me siento tenso.

Tabla 10 Resultados del ítem 5 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	3	6,8%
8-10	24	54,5%
4-7	17	38,6%

Total	44	100%
--------------	-----------	-------------

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 8-10 el grado de sentirse tenso.

Ítem 6. Me siento optimista.

Tabla 11 Resultados del ítem 6 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	2	4,5%
4-7	23	52,3%
8-10	19	43,2%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 4-7 el grado de sentirse optimista.

Ítem 7. Me siento decaído

Tabla 12 Resultados del ítem 7 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	9	20,5%
8-10	18	40,9%
4-7	17	38,7%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 8-10 el grado de sentirse decaído.

Ítem 8. Me siento enojado

Tabla 13 Resultados del ítem 8 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	20	45,5%
4-7	21	47,7%
8-10	3	6,8%

Total	44	100%
--------------	-----------	-------------

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 4-7 el grado de sentirse enojado.

Pregunta 9. Me siento ansioso.

Tabla 14 Resultados del ítem 9 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	22	50,0%
4-7	14	31,8%
0-3	8	18,2%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 8-10 el grado de sentirse ansioso.

Pregunta 10. Me siento apagado.

Tabla 15 Resultados del ítem 10 de la escala de EVEA en el periodo PRE intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	6	13,6%
4-7	17	38,6%
8-10	21	47,7%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 8-10 el grado de sentirse apagado.

Posterior al análisis de las diferentes preguntas de la escala de EVEA se realizó la sumatoria del puntaje total solicitado por el instrumento:

Tabla 16 Puntaje total de la escala de EVEA periodo PRE intervención de la muestra de estudio

Estado de ánimo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	44	20	33	27,86	±3,01

Los puntajes totales permitieron en base a la aplicación de los baremos propios del instrumento, categorizar a la muestra de estudio en estados de ánimo para el periodo PRE intervención:

Tabla 17 Niveles de estado de ánimo presentes en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alegría	10	22,7 %
Ansiedad	21	47,7 %
Ira	2	4,5%
Tristeza	11	25,0 %
Total	44	100%

La categorización en niveles de estado de ánimo determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio con un poco menos del 50% se encontraba en un nivel de “ansiedad”, seguido de un porcentaje cercano al 30% en un nivel de “tristeza” ,luego con un porcentaje menos del 25 % en un nivel de “alegría “y un porcentaje inferior al 5% en un nivel de “ira”.

Resultados de la evaluación del nivel del estado de ánimo posterior a la aplicación de un programa de futbol dentro de la clase de educación física período abril-septiembre 2023.

La evaluación del estado de ánimo posterior de la aplicación de la propuesta se realizó en primera instancia con el análisis de las preguntas y respuestas de la escala de EVEA:

Ítem 1. Me siento nervioso

Tabla 18 Resultados del ítem 1 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	4	9,1%
0-3	31	70,5%
4-7	9	20,5%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 0-3 el grado de sentirse nervioso.

Ítem 2. Me siento irritado

Tabla 19 Resultados del ítem 2 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	4	9,1%
0-3	27	61,4%
4-7	13	29,5%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 0-3 el grado de sentirse irritado.

Ítem 3. Me siento alegre

Tabla 20 Resultados del ítem 3 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
4-7	6	13,7%
8-10	26	59,1%

0-3	12	27,3%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 8-10 el grado de sentirse alegre.

Ítem 4. Me siento melancólico

Tabla 21 Resultados del ítem 4 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	7	15,9%
0-3	19	43,2%
4-7	18	40,9%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 0-3 el grado de sentirse melancólico.

Ítem 5. Me siento tenso

Tabla 22 Resultados del ítem 5 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	6	13,6%
8-10	26	59,1%
4-7	12	27,3%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 8-10 el grado de sentirse tenso.

Ítem 6. Me siento optimista

Tabla 23 Resultados del ítem 6 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	7	15,9%
4-7	16	36,4%
8-10	21	47,7%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 8-10 el grado de sentirse optimista.

Ítem 7. Me siento decaído

Tabla 24 Resultados del ítem 7 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	4	9,1%
0-3	25	56,8%
4-7	15	34,1%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 0-3 el grado de sentirse decaído.

Ítem 8. Me siento enojado

Tabla 25 Resultados del ítem 8 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
4-7	15	34,1%
0-3	25	56,8%
8-10	4	9,1%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 0-3 el grado de sentirse enojado.

Ítem 9. Me siento ansioso

Tabla 26 Resultados del ítem 9 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8-10	12	27,2%
4-7	14	31,8%
0-3	18	40,9%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 0-3 el grado de sentirse ansioso.

Ítem 10. Me siento apagado

Tabla 27 Resultados del ítem 10 de la escala de EVEA en el periodo POST intervención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
0-3	7	15,9%
4-7	21	47,7%
8-10	16	36,4%
Total	44	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio han respondido entre 4-7 el grado de sentirse irritado.

De igual forma posterior al análisis de los diferentes ítems de la escala de EVEA se realizó la sumatoria del puntaje total solicitado por el instrumento para este periodo:

Tabla 28 Puntaje total de la escala de EVEA periodo POST intervención en la muestra de estudio

Estado de ánimo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	44	21	36	29,77	±3,07

En base a los puntajes totales se categorizó a la muestra de estudio en niveles de estado de ánimo:

Tabla 29 Niveles de autoestima presentes en el periodo POST intervención en la muestra de estudio

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Tristeza	6	13,6%
Ansiedad	11	25,0%
Ira	2	4,5%
Alegría	25	56,8%
Total	44	100%

La categorización en niveles de estado de ánimo determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio con un poco menos del 60% se encontraba en un nivel de “alegría”, seguido de un porcentaje cercano al 30% en un nivel de “ansiedad”, luego con un porcentaje menos del 15 % en un nivel de “tristeza “y un porcentaje inferior al 5% en un nivel de “ira”.

Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial del estado de ánimo y el nivel posterior a la aplicación de un programa de futbol período abril-septiembre 2023.

Para analizar las diferencias de carácter descriptivo entre los resultados obtenidos por periodos se realizó una resta aritmética entre los resultados del periodo POST del periodo PRE intervención.

Tabla 30 Diferencia de resultados en el puntaje total de la escala de EVEA entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio

Estado de ánimo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
					estándar
	44	-1	9	1,91	±2,03

El análisis de diferencias de resultados entre los periodos de estudio, evidenciaron que existió un incremento en el puntaje total posterior a la implementación de la práctica de fútbol en las clases de educación Física.

De igual manera se realizó un análisis cruzado entre los niveles obtenidos en cada periodo, con el objetivo de evidenciar cambios o recategorizaciones de niveles posterior a la aplicación de la propuesta de intervención mencionada:

Tabla 31 Análisis cruzado entre los niveles de estado de ánimo por periodos en la muestra de estudio

Nivel del estado del ánimo PRE	Nivel del estado del ánimo			Total
	POST			
	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	4	2	2	8
Medio	0	13	8	21
Alto	0	0	15	15
Total	4	15	25	44

El análisis cruzado permitió evidenciar los siguientes resultados:

- En el periodo PRE intervención nivel “bajo” se encontraban 8 representantes de la muestra de estudio, de los cuales para el periodo POST intervención 4 estudiantes se mantuvieron en el mismo nivel, 2 estudiantes se recategorizaron a un nivel superior “medio” y a un nivel “alto”.
- En el periodo PRE intervención nivel “medio” se encontraban 21 representantes de la muestra de estudio, de los cuales para el periodo POST intervención, 13 recategorizaron a un nivel “medio” y 8 a un nivel “alto”

- En el periodo PRE intervención nivel “alto” se encontraban 15 representantes de la muestra de estudio, de los cuales para el periodo POST intervención, ninguno se recategorizó ya que se mantuvieron en el mismo nivel “alto”

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para el análisis de verificación de las hipótesis de estudio en primer lugar se aplicó una prueba de normalidad de los datos obtenidos en el periodo PRE y POST intervención, determinando la anormalidad de los datos y la selección de la prueba paramétrica de T-Student para muestras relacionadas, obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 32 Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio

Resultados de los estados de ánimo	N	Periodo PRE intervención		Periodo POST intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
		44	27,86	±3,01	29,77	

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*)

El análisis estadístico evidenció la existencia de diferencias significativas entre los resultados obtenidos por periodos de estudio en un nivel de $P \leq 0,05$, lo cual determina la efectividad de la propuesta planteada y la aceptación de la hipótesis alternativa del estudio que afirma:

H.I: La práctica del futbol dentro de la clase de educación física **INCIDE** en el estado de ánimo en escolares de educación general básica superior durante el período abril-septiembre 2023.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Se diagnosticó el nivel de estado de ánimo en escolares de educación general básica superior, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio con un poco menos del 50% se encontraba en un nivel de “ansiedad”, seguido de un porcentaje cercano al 30% en un nivel de “tristeza”, luego con un porcentaje menos del 25% en un nivel de “alegría” y un porcentaje inferior al 5% en un nivel de “ira”.
- Se evaluó el estado de ánimo posterior a la intervención de la práctica de fútbol en las clases de educación física, evidenciando con un poco menos del 60% se encontraba en un nivel de “alegría”, seguido de un porcentaje cercano al 30% en un nivel de “ansiedad”, luego con un porcentaje menos del 15 % en un nivel de “tristeza” y un porcentaje inferior al 5% en un nivel de “ira”.
- Se analizó la diferencia entre los niveles inicial del estado de ánimo y posterior a la intervención basada en la práctica de fútbol en las clases de educación física, evidenciando la existencia de diferencias significativas entre los resultados obtenidos por periodos de estudio en un nivel de $P \leq 0,05$, lo cual determina la efectividad de la propuesta planteada y la aceptación en el estado de ánimo.

4.2 RECOMENDACIONES

- Es muy recomendable diagnosticar a menudo el estado de ánimo en escolares de educación general básica superior para poder realizar una propuesta muy acertada para contrarrestar la depresión ansiedad que puede estar presente en la formación del escolar.
- Se aconseja valorar el estado de ánimo posterior a la intervención para así determinar si hay diferencias positivas como consecuencia de la planificación deportiva empleada para cambiar el estado de ánimo.

- Es indispensable analizar la diferencia entre los niveles inicial del estado de ánimo y posterior a una intervención para comprobar y obtener datos que aprueben que la planificación y la propuesta de trabajo ha sido la más acertada y adecuada a las necesidades del grupo, para así en el futuro mejorar didácticamente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, Y. (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. *revista vinculando*.
- Afanador, D. (2022). La individualización dentro del deporte colectivo. *Movimiento Científico*, 50-55.
- Amigó, S., Caselles, A., & Micó, J. (2018). La personalidad de las sociedades. *Revista Internacional de sistemas*, 39-46.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Aprende en casa. (9 de junio de 2023). *Gobierno de México*. Obtenido de Gobierno de México: <https://aprendeencasa.sep.gob.mx/primaria/cultivando-mi-estado-de-animo/>
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Barrero, A. (2019). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol: aproximación a un enfoque basado en competencias en el Fútbol Formativo*. Wanceulen .
- Barrero, A., & Lazarraga, P. (2019). *Nuevas tendencias en el entrenamiento y la planificación de los deportes colectivos*. Wanceulen.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6777230.pdf>

- Carrión, F., & Rodríguez, M. J. (2017). *Luchas urbanas alrededor del fútbol*. FLACSO.
- Castro, J. (2017). *Historia de la psicología*. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Ceballos, O., Tristán, J., & Rangel, B. (2021). *Actividad física y deporte*. INDE.
- Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, VI, 559-583.
- Condori, P. (2019). Psicología y Personalidad. *Revista de Investigación Psicológica*, 115-134.
- Expósito, S. (2018). *Los pilares del fútbol base*. Wanceulen Editorial.
- Fonseca, E. (2018). *Bienestar emocional en adolescentes riojanos: no hay salud sin salud mental*. Universidad de La Rioja. Servicio de Publicaciones.
- García, M. (2018). *El impacto de internet en el libre desarrollo de la personalidad*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Gomá, A. (2018). *Manual del entrenador de fútbol moderno*. Editorial Paidotribo.
- Grupo de trabajo WM. (2017). *Fútbol: cuadernos técnicos N° 12*. Wanceulen Editorial.
- 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.
- Linares, C., Hernández, A., & Blanco, G. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive*, 794-807.
- López, S., Ruiz, A., & Suárez, S. (2017). *Exergames: videojuegos activos para la promoción de la actividad física y el desarrollo cognitivo en educación primaria y secundaria*. Wanceulen.

- Martín, A., & Patiño, H. (2021). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional . *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 46-69.
- Mazzoni, G., & Moreno, A. (2020). *Psicología del testimonio*. Madrid: Editorial Trotta, S.A.
- Mendizábal, B. (2021). Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno. *Universidad Cesar Vallejo*.
- Mestre, J., & Rodríguez, R. (2021). *El gestor deportivo y las instalaciones deportivas*. Editorial INDE.
- Millán, A., Campo, C. d., & Marroquín, C. (2020). *Código del fútbol*. Editorial Reus.
- Miranda, A. (2021). Las redes sociales un área de oportunidad en el fútbol. *Summa Humanitatis*, 1-15.
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Morinigo, C., & Fenner, I. (2021). TEORÍAS DEL APRENDIZAJE . *Minerva Magazine of Science*, 1-37.
- Nacach, P., Pascual, M., & Bosque, V. D. (2016). *¡Fútbol! Mucho más que un juego*. Siruela.
- Nacach, P., Pascual, M., & Bosque, V. D. (2016). *¡Fútbol! Mucho más que un juego*. Siruela.
- Otávio, B., Larissa, G., Sérgio, I., Antonio, M., & Alcides, S. (2019). Proceso de enseñanza-entrenamiento de jóvenes en el fútbol: posibilidades a partir de un modelo ondulatorio. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 17-25.
- Parissis, M. (2022). Optimización en las metodologías de los deportes de cooperación-oposición, con énfasis en fútbol. (*Tesis de doctorado*). Universidad Nacional de la plata.

- Patiño, J. (2017). Comparación entre el incompatibilismo de Skinner y el compatibilismo de Dennett: libertad y determinismo. *Revista de Estudiantes de la Licenciatura en Filosofía de la UAA*.
- Pérez, N., & López, È. (2022). *Retos para el bienestar social y emocional: la educación emocional más allá de las aulas*. Wolters Kluwer España.
- Ramos, C., & Gómez, M. (2018). *Valoración de la condición física y prescripción del ejercicio físico*. Sello Editorial Universidad del Tolima.
- Razo, A., Aguilar, W., Rodríguez, Á., & Jordán, J. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 247-256.
- Romero, L. (2017). Batería de pruebas para la evaluación de la condición física de mujeres en etapa de climaterio. "*Tesis de doctorado*". Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana.
- Ruiz, P., & Martín, R. (2017). Demandas físicas centradas en factores externos del futbolista profesional. *riccafd*, 26-37.
- Sanjuán, P., Guillén, D., & Pérez, A. (2018). Rasgos de personalidad y recursos psicológicos como predictores. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2-11.
- Valdés, H. (2021). *Personalidad y deporte*. Editorial INDE.
- Villa, E. (2017). *Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes*. Editorial Universidad Adventista del Plata.
- Wanceulen, A., & Valenzuela, M. (2011). *Fútbol formativo: aspectos metodológicos*. Wanceulen Editorial.
- Weineck, J. (2017). *Fútbol total: entrenamiento físico del futbolista* (4 ed.). Editorial Paidotribo.

ANEXO 1

Propuesta de intervención: La práctica de fútbol en las clases de educación física.

➤ **Objetivo general**

- Construir un plan de actividades de clases para elevar el estado de ánimo de los estudiantes

➤ **Objetivos específicos:**

- Seleccionar juegos y ejercicios didácticos que contengan los fundamentos del fútbol, que ayuden a disfrutar del fútbol y subir su estado de ánimo.
- Distribuir los juegos y ejercicios seleccionados en base a cada fundamento y utilizarlos en cada clase de educación física para influir en el estado de ánimo.

Estructura de las clases:

- Parte inicial (15 min)
- Parte principal (30 min)
- Parte final (15 min)

Tipo de actividades utilizada en las clases:

- Juegos y ejercicios de fútbol

Proceso de aplicación de juegos y ejercicios de fútbol en el estado de ánimo.

Plan de actividades		
Primera semana	Dia 1	Objetivo de clase: recolectar datos (peso, estatura) Contenido de clase: recolección de datos Duración: 40 minutos
	Dia 2	Objetivo de clase: familiarización con los materiales a trabajar Contenido de clase: Juegos de futbol (Enseñanza de los fundamentos) Duración: 60 minutos
Segunda semana	Dia 3	Objetivo de clase familiarización con los materiales a trabajar Contenido de clase: Juegos de futbol (Reglas del futbol) Duración: 60 minutos
	Dia 4	Objetivo de clase: Pase y recepción de balón entre compañeros. Contenido de clase: Juegos y ejercicios adaptados al pase y recepción. Duración: 60 minutos
Tercera semana	Dia 5	Objetivo de clase: Control y dominio de balón entre compañeros Contenido de clase: Manejo en grupos de 4 con quitaditas. Duración: 60 minutos
	Dia 6	Objetivo de clase Disparos al arco con dribling. Contenido de clase: Disparos de diferentes puntos pasando por la escalera de coordinación. Duración: 60 minutos
Cuarta Semana	Dia 7	Objetivo de clase Tipos de regate con balón. Contenido de clase: Hacer trucos con el balón para regatear al rival junto con cascaritas. Duración: 60 minutos
	Dia 8	Objetivo de clase Transiciones ofensivas y defensivas Contenido de clase: Rondós y juegos de pases entre compañeros por grupos de 5. Duración: 60 minutos
Quinta Semana	Dia 9	Objetivo de clase Anticipación en ataque del contrario Contenido de clase: Practicar jugadas ofensivas y defensivas. Duración: 60 minutos
	Dia 10	Objetivo de clase Partido de futbol

		Contenido de clase: Practicar todo lo aprendido en la cancha de futbol y disfrutar entre compañeros. Duración: 60 minutos
Sexta semana	Dia 11	Objetivo de clase : Evaluar el estado de ánimo posterior a la intervención. Contenido de clase: Aplicación del test de Rosemberg. Duración: 60 minutos

ANEXO 2

Gráfico 3 Plan de clases de futbol

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO			
PLAN DE CLASES			
Guía de actividades “Practica de futbol”			
Asignatura: Educación Física		Unidad Educativa: “Ramon Barba Naranjo”	
Dirección: Joel Tenelanda		Nivel: Decimo año EGB	
Objetivo: Desarrollar la técnica de regate			Clase #7
Métodos: mando directo, observación			Fecha:
Materiales: balones, silbato, cancha, conos			Duración :60 minutos
Desarrollo			
Parte	Actividad	Descripción de la actividad	Duración
Inicial	Calentamiento	Movimiento y lubricación: Ejercicios de movimiento de las articulaciones y pasar por la escalera coordinativa lentamente.	15 min
Principal	Ejercicio: regate y al arco	Organización: Los estudiantes dentro de un cuadrado. Aplicación: Todos se quitan los diferentes balones que van a estar y al cabo de un minuto los que ganaron los balones disparan al arco.	30 min
Final	Relajación	Ejercicios de estiramiento articular	15 min

ANEXO 3

Gráfico 4 Escala de EVEA

Cédula Escala de Valoración del estado de ánimo (EVEA)

Sexo: (M) (F) Edad: _____ Escolaridad: _____

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y a lado una escala de 10 puntos. Lea cada frase y rodee con un círculo el valor de 0 a 10 que indique como se siente ahora.

	Nada		Mucho									
Me siento nervioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento irritado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alegre	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento melancólico	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento tenso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento optimista	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento decaído	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enojado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento ansioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento apagado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO 4

Gráfico 5 Aplicación de la escala de EVEA



Gráfico 6 Ejercicios de fútbol



Gráfico 7 Práctica de fútbol

